



PROGRAMM HERBST 2025

ERWACHSENENSCHULE PFUNDS-SPISS- TÖSENS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



KULINARIK &
ERNÄHRUNG



KINDER &
JUGENDLICHE



HANDWERK &
KREATIVITÄT



FINANZ-
BILDUNG



BEWEGUNG
& FITNESS



VEREIN &
EHRENAMT



GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



NATUR &
UMWELT



DIGITALI-
SIERUNG

PROGRAMM HERBST 2025

Liebe BürgerInnen in Pfunds,
Spiss und Tösens,

das Erwachsenenschulprogramm für die nächsten Monate ist da. Wir konnten interessante ReferentInnen gewinnen und laden alle ein, das Angebot anzunehmen.

Im Programm finden sich auch Angebote, die für alle Erwachsenenschulen in Tirol angeboten werden. Dies sind Bildungsfahrten oder Online-Veranstaltungen.

Die Erwachsenenschule orientiert sich unter dem Motto „Wissen weitergeben“ speziell an den Bedürfnissen und Talenten in der Gemeinde und soll neben einem Ort der Bildung auch Ort der Begegnung in der Gemeinde sein.



Wir freuen uns, über Ihre/deine Anregungen für das nächste Programm oder vielleicht möchten Sie/möchtest du ja auch selber ein Angebot in der Erwachsenenschule gestalten - einfach bei uns melden.

Auf der Homepage der Erwachsenenschule finden sich, etwaige zusätzliche Kurse der Erwachsenenschule und Änderungen sind dort ersichtlich.

Wir freuen uns, wenn das Winter- bzw. Frühjahrsprogramm gut angenommen wird.

Michaela & Daniel Thöni
Leitungsteam der
Erwachsenenschule
Pfunds-Spiss-Tösens

'25

ALLGEMEINE HINWEISE

ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist für jedes Angebot, wenn nicht anders angegeben **erforderlich**.

Wir haben unsere Homepage umgestellt, und die Anmeldung vereinfacht.

Um unsere Arbeit zu erleichtern, bitten wir, wenn nicht anders angegeben, **vorzugsweise** um **Anmeldung** über **erwachsenenschulen.at/pfunds**

Sollten Sie keinen Internetzugang über PC, Smartphone oder Tablet haben, melden Sie sich telefonisch Montag-Freitag ab 17:00 Uhr: 0664/3244226

BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte am ersten Tag des jeweiligen Kurses mitbringen.
Kursbeiträge werden nur in bar eingehoben.

»Bildung beginnt
mit Neugierde«

Peter Bieri,
Schweizer Philosoph
1944 - 2023



PROGRAMMÄNDERUNG

Evtl. Terminverschiebungen von Kursen und die Absage unterlegter Kurse sind möglich.

KURSFREIE ZEIT

Herbstferien von
27.10. bis 31.10. 2025

KURSE AUF ANFRAGE

Sie sind zu dritt, zu viert und brauchen einen Computerkurs, Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne ein maßgeschneidertes Angebot.

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/PFUND



- Frischkornbrei,
- Granolamüsli (hält mehrere Wochen),
- Vollkornweckerl,
- Hirsegericht (süß oder pikant),
- Aufstriche
- Müsliriegel

Anmeldeschluss:
17.10.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063

bei Michaela Thöni 0680 31 32 063

Zubereitung von Kartoffelmürbteig, Blitzblätterteig, Plunderteig, Germteig.....:

bei Michaela Thöni 0680 31 32 063



VERANSTALTUNGEN HANDWERK & KREATIVITÄT

Motorsägen schärfen & warten wie ein Profi

In diesem praxisorientierten Workshop dreht sich alles um die richtige Pflege und Wartung von Motorsägen. Teilnehmer lernen, wie man Ketten fachgerecht schärft, die Säge optimal einstellt und typische Verschleißteile überprüft und ersetzt. Ziel ist es, die Lebensdauer der Geräte zu verlängern und die Arbeitssicherheit zu erhöhen.

Inhalte:

- Grundlagen der Motorsägenwartung
- Kettenschärfen mit Feile
- Reinigung, Ölversorgung und Filterpflege
- Tipps zur Fehlervermeidung und sicheren Handhabung

Referent:
Forstfacharbeiter

Termin:
Freitag, 03.10.2025,
19:30 bis 20:30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:
Pfunds, Stuben 440

Preis:
€ 10,00 (1 UE)

»Mit einem, Handwerk
kommt man weiter, als mit
tausend Gulden.«

unbekannt

Filzschuhe selber machen – warm, stylisch, handgemacht!

Du willst nicht nur warme Füße, sondern auch ein echtes Unikat? In meinem Kurs lernst du, wie du aus Wolle gemütliche Filzschuhe zauberst – ganz nach deinem Stil. Schritt für Schritt zeige ich dir die Technik, vom ersten Faserstrang bis zum fertigen Schuh. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Lust auf Kreativität und ein bisschen Geduld. Mach mit und geh mit deinen eigenen Filzschuhen nach Hause – handmade und richtig cool!

Referentin:
Daniela Buchhammer,
Schneidermeisterin

Termin:
Montag, 24.11.2025 - 01.12.2025,
18.30 bis 21.30 Uhr; 2 Abende
Folgetermin wird gemeinsam vereinbart.

Veranstaltungsort:
Pfunds, Werkraum Volksschule

Preis:
€ 40,00 (6 UE) inklusive Materialkosten

Anmeldeschluss:
21.11.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063

Selfmade & Re-use ... Mach dein Ding draus!

Du hast Bock auf DIY, Nachhaltigkeit und deinen eigenen Style? Dann ist dieser Kurs genau dein Ding! Wir zeigen dir, wie du aus alten Sachen neue Lieblingsstücke machst. Kreativ, cool und ganz ohne Langeweile wird aus „alt“ ganz schnell „wow“. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Lust auf Upcycling und selfmade.

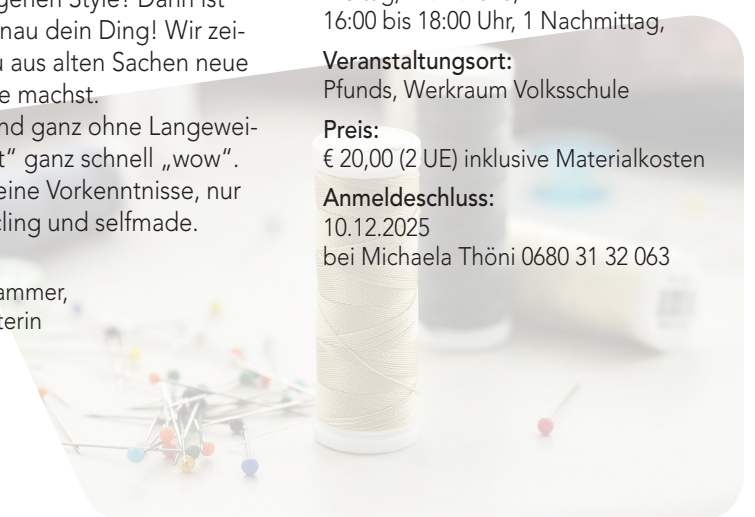
Referentin:
Daniela Buchhammer,
Schneidermeisterin

Termin:
Freitag, 12.12.2025,
16:00 bis 18:00 Uhr, 1 Nachmittag,

Veranstaltungsort:
Pfunds, Werkraum Volksschule

Preis:
€ 20,00 (2 UE) inklusive Materialkosten

Anmeldeschluss:
10.12.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063





VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & FITNESS

Volleyball für Frauen & Männer

Volleyballtraining - Spiel - Technik - Bewegung mit Spaß

Mitzubringen:
Hallenschuhe

Referent:
Gspan Peter

Termin:

Dienstag, 30.09.2025 - 09.12.2025,
20:00 Uhr bis 21:30 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Pfunds, Turnsaal Mittelschule

Preis:

€ 45,00 (15 UE)

Anmeldeschluss:

30.09.2025

K3 - Bewegung ist Freude!

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining:

- Schulung der **Koordination** und Stimulation der Tiefenmuskulatur mit Hilfe des "Balance Kissens".
- Verbesserung von Gleichgewicht/Beweglichkeit/Stabilität
- **Kondition** durch moderates Herz-Krauslauf-Training
- **Kräftigung** von Bauch, Rücken und Beckenboden
- Ruhe finden durch bewusste Atmung und progressive Muskelentspannung

Keine Vorkenntnisse nötig!

Mitzubringen:

Hallenschuhe/Wasserflasche/Handtuch

Referentin:

Eiter Margit

Termin:

Donnerstag, 02.10.2025 - 05.02.2026,
19:30 Uhr bis 21.00 Uhr, 8 Abende im Herbst & 4 Abende im Frühjahr

Veranstaltungsort:

Pfunds, Turnsaal Volksschule

Preis:

€ 90,00 für Herbst und Frühjahr (18 UE)
€ 60,00 für den Herbstkurs

Anmeldeschluss:

01.10.2026

Pump Drive

Das ist ein Gruppenfitness-Programm mit Langhanteln. Man trainiert den ganzen Körper mit einfachen Kraftübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritten oder Bankdrücken - mit eher leichten Gewichten, aber vielen Wiederholungen. Es kombiniert Kraft- und Ausdauertraining zu motivierender Musik.

Referentin:

Jana Reese

Termin:

Freitag 07.11.2025 - 28.11.2025, 19.30 Uhr bis 20.20 Uhr, 4 Abende

Veranstaltungsort:

Pfunds, Turnsaal Volksschule

Preis:

€ 55,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:

06.11.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063



Fitness Kickboxen für Einsteigerinnen & Einsteiger

Lust auf effektives Ganzkörpertraining ohne Vorkenntnisse? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Kickboxens - kombiniert mit einfachen Fitnessübungen für Kraft, Ausdauer, und Koordination. Keine Kämpfe, kein Stress - nur Spaß, Bewegung und ein starker Start in deine Fitness!

Referentin:
Jana Reese

Termin:
Mittwoch, 12.11. - 03.12.2025
19.30 Uhr bis 20.20 Uhr, 4 Abende

Veranstaltungsort:
Pfunds, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:
€ 55,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:
06.11.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063

Yoga für Frauen & Männer

Warum du es probieren solltest? Vielleicht weil sich dein Körper danach einfach gut anfühlt. Vielleicht weil du trotz all dem Chaos da draußen Ruhe spüren willst. Vielleicht weil du neugierig bist. Vielleicht auch einfach nur so. Wenn du magst probier's einfach mal aus. Ich kann dir sagen: „Das Leben ist einfach besser mit Yoga.“

Referentin:
Plangger Sabine, ausgebildet in Yoga und Yogatherapie bei Yogacharya Venkatesha

Termin:
30.09.2025 - 01.04.2026,
8 Einheiten á 90 Minuten
Uhrzeit und Termine nach Vereinbarung

Veranstaltungsort:
Pfunds, Stuben 737 bei Sabine Plangger

Preis:
€ 110,00 (15 UE)

Anmeldeschluss:
26.09.2025
bei Plangger Sabine 0676 84 45 73 201

Besonders sanftes Yoga

Im Mittelpunkt stehen einfache Yogasequenzen, entspannende Atemübungen und Meditation. Zum Kennenlernen oder Wiedereinsteigen mit dem Fokus auf Ankommen, Entspannen und Fliesenlassen. „Nimm dich raus aus der Hektik des Alltags, komm zur Ruhe und staune wer du sein kannst.“

Referentin:
Plangger Sabine, ausgebildet in Yoga und Yogatherapie bei Yogacharya Venkatesha

Termin:
30.09.2025 - 01.04.2026,
8 Einheiten á 75 Minuten
Uhrzeit und Termine nach Vereinbarung

Veranstaltungsort:
Pfunds, Stuben 737 bei Sabine Plangger

Preis:
€ 95,00 (13 UE)

Anmeldeschluss:
26.09.2025
bei Plangger Sabine 0676 84 45 73 201

Entspannt stark werden ...

„Pilates ist ein ganzheitliches Training – sanft, aber effektiv. Durch gezielte Übungen stärkst du deine Tiefenmuskulatur, verbesserst deine Haltung und entwickelst ein neues Körpergefühl – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.“

Vorteile von Pilates:

- Stärkung der Tiefenmuskulatur (Rumpfstabilität) und Aufrichtung der Wirbelsäule - somit Rückenschmerzen lindern und vorbeugen
- Schonende Mobilisierung der Gelenke
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und -kontrolle
- Korrektur der Körperhaltung und damit auch der Atmung
- Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht
- Beckenbodentraining
- Unterstützt Stressabbau

Referentin:
Daniela Oparian, Selbstständige Fitness-trainerin, Pilates-Zertifikat

Veranstaltungsort:
Pfunds, Höfle

Preis:
€ 55,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:
31.10.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063

Kurs am Morgen

Termin:
Montag, 03.11.2025 - 24.11.2025,
09:30 Uhr bis 10:30 Uhr, 4 Vormittage

Kurs am Abend

Termin:
Dienstag 04.11.2025 - 25.11.2025,
19:30 Uhr bis 20:30 Uhr, 4 Abende

Step Aerobic

Du liebst Musik, Bewegung und ein Training, das dich motiviert und dich vom Alltag abschalten lässt? Dann ist Step Aerobic genau das Richtige für dich!

In diesem Kurs trainierst du deine Ausdauer, Kraft und Koordination - zu fetziger Musik. Mit einfachen Grundschritten bis hin zu abwechslungsreichen Choreographien erlebst du ein effektives Ganzkörpertraining, das Herz und Kreislauf stärkt, Kalorien verbrennt und jede Menge Spaß macht. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen:
Bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk und ein Handtuch (50x100cm).

Referentin:
Conny Budil, Physiotherapeutin, Sporttherapeutin, Aerobic- & Pilates-Trainerin

Termin:
Mittwoch 05.11.2025 - 17.12.2025,
19.15 Uhr bis 20.15 Uhr, 7 Abende

Veranstaltungsort:
Pfunds, Turnsaal Volksschule

Preis:
€ 75,00 (7 UE)

Anmeldeschluss:
04.11.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063



VERANSTALTUNGEN KINDER & JUGENDLICHE



ZumLatin Dance für Kids - Volksschule

Perfekt für junge Zumba Fans! Kinder im Volksschulalter erhalten die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. Dadurch werden die Kinder unterstützt einen gesunden Lebensstil zu erlernen und Fitness wird als ganz natürlicher Bestandteil ins Leben der Kinder gebracht.

Mitzubringen:

rutschfeste Socken oder Ballettschuhen und etwas zu trinken!

Referentin:

Hildamis Thurner, ausgebildete Zumba Trainerin

Termin:

03.10.2025 - 14.11.2025,
16:30 Uhr bis 17:30 Uhr, 6 Nachmittage

Veranstaltungsort:

Pfunds, Turnsaal Volksschule

Preis:

€ 50,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:

01.10.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063

ZumLatin Dance für Teens - Mittelschule

Lust auf gute Musik, coole Moves und jede Menge Spaß? Dann schnapp dir deine Freunde und komm zum ZumLatin-Kurs! Hier wird nicht gesteppt wie im Tanzstudio – hier wird gefeiert, geschwitzt und gelacht. Egal ob du schon tanzen kannst oder einfach nur Bock auf Bewegung hast: Hauptsache, du hast Spaß!

Let's go – dein Beat wartet schon!

Mitzubringen:

rutschfeste Socken und etwas zu trinken!

Referentin:

Hildamis Thurner, ausgebildete Zumba Trainerin

Termin:

03.10.2025 - 14.11.2025,
18:00 Uhr bis 19:00 Uhr, 6 Nachmittage

Veranstaltungsort:

Pfunds, Turnsaal Volksschule

Preis:

€ 50,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:

01.10.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063



Krampusmasken schnitzen Für Kinder & Jugendliche ab 11 Jahren

Du willst einmal richtig etwas mit den Händen schaffen? In meinem Kurs schnitzt du deine eigene Maske – von der rohen Holzform bis zum ausdrucksstarken Unikat. Mit professioneller Anleitung lernst du die Basics des Schnitzens, feilst an Details und bringst deine Maske zum Leben. Kein Vorwissen nötig – nur Lust auf Kreativität, Holzgeruch und ein bisschen Muskelarbeit. Am Ende nimmst du nicht nur deine eigene Maske mit nach Hause, sondern auch ein Stück echtes Handwerk.

Referent:

Serafin Spiss, Schnitzer

Termin:

Donnerstag, 02.10.2025 - 12.12.2025,
17:00 bis 20:00 Uhr; weitere Termine
nach Vereinbarung - 10mal

Veranstaltungsort:

Pfunds, Werkraum Volksschule

Preis:

€ 100,00 plus Materialkosten (30 UE)

Anmeldung:

bei Michaela Thöni 0680 31 32 063





KINO in Pfunds - "Checker Tobi und die Reise zu den fliegenden Flüssen"

In "Checker Tobi und die Reise zu den fliegenden Flüssen" erhält Checker Tobi eine mysteriöse Schatzkiste, deren Schlüssel bei seiner besten Freundin Marina liegt. Tobis Suche nach Marina führt ihn durch Vietnam und die größte Höhle der Welt, zur mongolischen Wüste und schließlich in den Amazonas-Regenwald. Dort deckt er zusammen mit Marina das Geheimnis der "fliegenden Flüsse" auf: Es geht um die unsichtbaren Ströme der Luft, die als Klimaerwärmungs- und Luftverschmutzungsproblem im Mittelpunkt stehen.

Termin:
10.10.2025,
Einlass: 14:45 Uhr, Filmstart: 15:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Pfunds, Kinosaal

Preis:
€ 4,00 (2,5 UE)
Die Tickets werden in der Volksschule am
Dienstag, 07.10.2025 verkauft.



VERANSTALTUNGEN GESUNDHEIT & WOHL- BEFINDEN

Kinesiotape für den Alltag

Nicht nur im therapeutischen Bereich sind diese bunten geheimnisvollen Pflaster im Einsatz!

Überall sind Kinesiotapes mittlerweile erhältlich, aber wie kann ich als Laie damit arbeiten?

In diesem Workshop erfährst du, wie du in deinem Alltag das Kinesiotape für deine Familie, Freunde, beim Sport, im Urlaub usw. anwenden kannst ohne Therapeut zu sein.

Wir setzen das Taping sofort in die Praxis um und kleben, was das Zeug hält, damit du ungehemmt loslegen kannst! Dieser Workshop eignet sich für Wellness-Mitarbeiter in Spa-Hotels, Sport-Lehrer und Eltern und alle, die daran interessiert sind.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Workshop ist keine therapeutische Maßnahme, die einen Arzt oder physiotherapeuten ersetzt. Der Workshop ist rein präventiv angelegt.

Referentin:

Eva Köhle, gewerbliche Masseurin und Dipl. Wellnesstrainerin

Termin:

Montag, 27.10.2025,
19:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Pfunds, Klassenzimmer Mittelschule

Preis:

€ 40,00 (3 UE)

Anmeldeschluss:

24.10.2025
bei Michaela Thöni 0680 31 32 063

Mentale Gesundheit - das tut gut! - online

Je mehr Menschen über kleine Tipps und Übungen Bescheid wissen, die der Psyche des Menschen gut tun, umso mehr Menschen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen.

Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

Kinder im Volksschulalter psychisch stärken

Termin:

Montag, 27.10.2025, 19:30 Uhr

Was Stress mit unserem Körper macht

Termin:

Montag, 24.11.2025, 19:30 - Uhr

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos

Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at





ONLINE-VERANSTALTUNG FINANZ- BILDUNG

kostenloses
Angebot

Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

Unser Denken ist oft nicht so rational, wie wir glauben. Wie Sie bewusster im Alltag, im sozialen Umfeld, bei Geldfragen und im Konsum entscheiden, erfahren Sie hier.

Ob beim Einkaufen, in Beziehungen oder bei Finanzentscheidungen – psychologische Verzerrungen beeinflussen unser Verhalten weit mehr, als wir annehmen. Diese Fortbildung zeigt anhand aktueller Forschung, warum wir uns systematisch täuschen und wie Sie mithilfe einfacher, wissenschaftlich fundierter Strategien klüger entscheiden. Typische Denkfehler wie Verlustaversion (wir fürchten Verluste stärker als wir Gewinne schätzen), Gegenwartsbezogenheit (wir bevorzugen sofortige Belohnungen gegenüber späteren Vorteilen) oder die Überbewertung kleiner Wahrscheinlichkeiten (wie beim Lottospielen) führen dazu, dass wir oft impulsiv, kurzfristig oder irrational handeln.

Konkret heißt das:

- Warum greifen wir im Supermarkt zum Sonderangebot, obwohl wir es nicht brauchen?
- Warum zahlen wir lieber sofort etwas in Raten ab, obwohl es langfristig teurer ist?
- Warum schieben wir es auf, regelmäßig zu sparen – obwohl wir es eigentlich wollen?

Sie erhalten leicht verständliche Erklärungen und praktische Tipps, wie Sie diese Denkfallen erkennen und im Alltag, im sozialen Umfeld, bei Konsumentscheidungen und beim Umgang mit Geld bewusster und besser entscheiden.

Referent:
Michael Kirchler

Termin:
Montag, 13.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: online - via Zoom

Anmeldeschluss: 09.10.2025

Hinweis:
eine Veranstaltung in Kooperation mit der Volkswirtschaftlichen Gesellschaft Tirol



VERANSTALTUNGEN VEREIN & EHRENAMT

kostenlose
Angebote

FunktionärInnen & Mitglieder in Vereinen stehen vor vielfältigen Herausforderungen. Mit dem monatlichen kostenlosen Onlineangebot für alle Ehrenamtlichen in Vereinen, sollen diese noch besser und mit höherer (Rechts-)sicherheit bewältigt werden können.

Die Veranstaltungsreihe wird gemeinsam mit der TKI - Tiroler Kulturinitiativen veranstaltet und vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt.

Eine Anrechnung des Veranstaltungsbesuchs für die Initiative „Vereinsfit.Tirol“ von Blasmusikverband, Bund der Schützenkompanien, Landesschützenbund, Chorverband, Landestrachtenverband und Volksmusikverein ist möglich.

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen: [tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)

Vorstandsmitglieder scheiden aus! - Wie gute Weiterentwicklung im Verein gelingen kann?

Termin:
Dienstag, 07.10.2025, 19.00 Uhr - online

Vereinsrichtlinien NEU - Was sich für Vereine mit Feber 2025 geändert hat.

Termin:
Dienstag, 04.11.2025, 19.00 Uhr - online

So gelingt Nachhaltigkeit im Verein - von der Planung bis zur Umsetzung

Termin:
Dienstag, 02.12.2025, 19.00 Uhr - online

(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln und umsetzen

Termin:
Dienstag, 13.01.2026, 19.00 Uhr - online

Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Termin:
Dienstag, 03.02.2026, 19.00 Uhr - online



ONLINE - VORTRÄGE

NATUR & UMWELT

Natur im Garten

Alle 14 Tage finden Onlinevorträge zum naturnahen Gärtnern auf Balkon, Terrasse oder im Garten statt. Natur im Garten-SpezialistInnen stehen nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen: [tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)

Vögel - sicher durch das Gartenjahr

Vogelgezwitscher gehört zum Garten einfach dazu. Im Winter wird es in vielen Gärten leiser, denn Vögel finden oft wenig Nahrung und suchen sich bessere Futterplätze. Eine Vogelfütterung kann den gefiederten Besuchern eine gute Futterquelle im winterlichen Garten sein. Tipps zur vogelfreundlichen Gestaltung des Gartens und was man ihnen auch im Winter Gutes tun kann.

Termin: 23.10.2025, 19.30 Uhr - online

Der Igel im herbstlichen Naturgarten

Bis Anfang November streift der Igel Nacht für Nacht durch den Garten, um sich für den bevorstehenden Winterschlaf Fettreserven anzufressen und sich nach einem sicheren Winterquartier umzusehen.

Erfahre, wie du den stacheligen Gesellen unterstützen kannst, damit er sicher und gesund die kalte Winterzeit übersteht.

Termin: 09.10.2025, 19.30 Uhr - online

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere sie gestalten würde

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unsere Gärten, nur aus etwas anderem Blickwinkel - jenem der Tiere. Wir schauen, wie wir ihre Bedürfnisse in unsere Gartengestaltung mit einbinden können. So entstehen nicht nur wertvolle Lebensräume für viele Nützlinge, sondern auch ein vielfältiger und spannender Garten zum Entdecken und Genießen.

Termin 11.12.2025, 19.30 Uhr - online



ONLINE - SEMINAR DIGITALISIERUNG

CANVA kann was! -

Social Media Posts, Plakate, Flyer, Graphic Hacks oder Videos schnell erstellt

Canva ist eine Grafikdesign-Plattform für die Erstellung von visuellen Inhalten. Die Software funktioniert nach dem Drag-and-Drop Prinzip und beinhaltet bereits Vorlagen, Bilder, Schriftarten und Grafikelemente, die von den Nutzern verwendet werden können.

Einführungsworkshop

Nach diesem Onlineseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA.

Inhalt:

- Installation und Anmeldung
- Genauer Blick ins MagicStudio
- Wie arbeitet man im Team?
- Wie kann ich Fotos schnell bearbeiten?
- Welche Apps sind sinnvoll?
- Erstellen von Instagram-Posts und WhatsApp-Status

Termine zur Auswahl:

Dienstag, 14.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Vertiefungsworkshop

Dieser Abend dient der Vertiefung der schon bestehenden Kenntnisse. Vorwissen zu Canva ist erforderlich.

Inhalt:

- Videos, Dokumente und Präsentationen erstellen
- Erklärvideos erstellen
- Tondokumente und Musik schneiden
- Tipps und Tricks, um schneller zu arbeiten
- Graphic Hacks für Social Media
- Erstellen einer einfachen Landing-Page (Website)

Termine zur Auswahl:

Dienstag, 07.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Online-Workshop via Zoom

Referentin: Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

Kosten: € 25,00 / Termin
kostenlos für Mitglieder des Tiroler Bildungsforums

Anmeldung:

[tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)



ALLGEMEINE HINWEISE

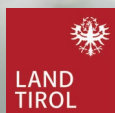
Die Erwachsenenenschule Pfunds-Spiss-Tösens ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Michaela & Daniel Thöni ehrenamtlich geführt. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenenschule.

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/PFUNDS

KONTAKT

Erwachsenenschule Pfunds
Michaela & Daniel Thöni
www.erwachsenenschulen.at/pfunds
es-pfunds@tsn.at
0664/3244226
Montag-Freitag ab 17:00 Uhr

UNTERSTÜTZER



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Produziert nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Aschenbrenner GmbH, UW-Nr. 873