

PROGRAMM OKTOBER 2025 ERWACHSENENSCHULE RINN - TULFES



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



SPRACHCAFÉ ENGLISCH



Sie möchten in entspannter Atmosphäre Ihr Englisch üben?

An einem Montag einmal im Monat besteht dazu im „Rinner Platz!“ bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein die Möglichkeit dazu. Moderiert wird von einer erfahrenen Englischlehrerin. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Referentin: Michaela Tursky-Philadelphly, Englischlehrerin

Termine:

Montag 13.10.2025, 10.11.2025, 15.12.2025,
12.01.2026, 09.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,

Veranstaltungsort: Rinn, Rinner Platz!

Preis: freiwillige Spenden

Anmeldeschluss: 06.10.2025

STUHL- YOGA



Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Klarheit, Atem und Bewusstheit bringt. Yoga ist Verbindung – mit dem Atem, dem Körper, dem Moment. Stuhl-Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, die auf einem Stuhl praktiziert wird – diese Praxis richtet sich an Personen mit eingeschränkter Mobilität und ältere Menschen.

Stuhl-Yoga bietet alle Vorteile des traditionellen Yoga und ist zudem gelenkschonend. Atem und Bewegung wird in Einklang gebracht, der Geist beruhigt. Der Körper kommt in Schwung, Muskeln und Flexibilität werden gestärkt, die Mobilität verbessert.

Wir werden in diesem aufbauenden Kurs gemeinsam an der Gesunderhaltung, Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Entspannung des Körpers unter Einbindung meditativer Elemente mit Achtsamkeit arbeiten.

Zusätzlich wird im Kurs das Augenmerk auf das Gleichgewicht gelenkt und Schmerzlinderung bei Nacken- und Schulterthemen angeboten.

Hinweis: Mindestens 8 Teilnehmende.

Referentin: Angelika Khüny, ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin

Termine:

Donnerstag, 09.10.2025 - 27.11.2025,
16:00 - 17:00 Uhr, 8 Abende

Veranstaltungsort:

Rinn, Gemeindeamt Erdgeschoß

Preis: € 84,00 (8 UE)

Anmeldeschluss: 02.10.2025

EINFÜHRUNG IN DIE ACRYLMALEREI



Acrylfarbe ist ein einfach einsetzbares Malmaterial und für Anfänger und Fortgeschrittene gut geeignet. Farbe ist ein sehr starker Ausdrucksträger und wirkt unmittelbar auf die Gefühle des Betrachters. Deswegen ist es wichtig, sowohl ihre Materialeigenschaften als auch ihre Einsatzmöglichkeiten und Wirkung zu kennen, um sie gezielt einsetzen zu können. Ebenso erfahren Sie die Grundlagen des Farbmischens und des Bildaufbaus.

Dieses Seminar eignet sich sowohl für Anfänger als auch für leicht Fortgeschrittene als Übungsseminar.

Hinweis: Mindestens 6 Teilnehmende.

Trainerin:

Minu Ghedina, Malerin und Bildhauerin

Termin:

Samstag 18.10.2025,
9:00 - 14:00 Uhr (1 Vormittag)

Veranstaltungsort:

Rinn, Gemeindeamt Erdgeschoß

Preis: € 45,00 (5 UE)

Anmeldeschluss: 11.10.2025

JEDER KANN OPFER EINES BETRUGES WERDEN - SCHÜTZE DICH!



Die Kriminalprävention erteilt Tipps mit dem Umgang von vermeintlichen Mails, WhatsApp und Anrufen.

Referent: Herr Seewald, Landeskriminalamt

Termin:

Donnerstag, 16.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Rinn, Gemeindeamt Erdgeschoß

Preis: freiwillige Spenden

Anmeldeschluss: 09.10.2025





ERSTE HILFE AM KIND



Dieser Kurs vermittelt das richtige Notfallmanagement im Umgang mit Säuglingen und Kindern. Sie erhalten umfassendes Wissen über typische Gefahren und Erste-Hilfe-Maßnahmen, von einfachem Nasenbluten bis zur Reanimation. Kollaps, Schock und Schädel-Hirn-Trauma sind dabei ebenso Thema wie der plötzliche Kindstod oder allergische Reaktionen.

Inhalte

- Prävention
- Rettungskette und Notruf
- Herz-Lungen-Widerbelebung (nach den neuesten ERC Guidelines)
- Fremdkörperentfernung
- Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen und Vergiftungen
- Versorgung von Wunden, Knochen- und Gelenkverletzungen
- Maßnahmen bei häufigen Verletzungen im Kindesalter
- viele praktische Übungen

Hinweis: Mindestens 8 Teilnehmende.

Referentin: der Johanniter Tirol

Termine:

Donnerstag, 23.10.2025 & Freitag, 24.10.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Rinn - Tulfes, wird noch bekannt gegeben

Preis: € 60,00 (6 UE)

Anmeldung: 16.10.2025



EINBLICKE IN DIE HOSPIZARBEIT - BESUCH IM HOSPIZHAUS TIROL



Die Vorstellungen davon, wie ein Ort aussieht, an dem viele Menschen sterben, sind verschieden. Die meisten Patient*innen, Angehörigen und Besucher*innen, die zum ersten Mal auf die Hospiz- und Palliativstation kommen, sind erstaunt darüber, wie „normal“ es dort zugeht und aussieht. Viele sind positiv überrascht.

Damit Interessierte sich selbst ein Bild machen können, gibt es die Möglichkeit, nach einer kurzen Einführung in die Arbeitsfelder der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft auch das Hospizhaus Tirol und die Räumlichkeiten der Einrichtung selbst kennenzulernen.

Im Anschluss an die Führung haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Hinweis:Maximal 25 Teilnehmende.

Referent: Robert Profunser

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 13:00 - 14:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Hall in Tirol, Hospizhaus Tirol - Krankenhaus Tirol, Milserstraße 23

Preis: freiwillige Spenden

Anmeldeschluss: 22.10.2025



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. Sie erhalten leicht verständliche Erklärungen und praktische Tipps, wie Sie Denkfallen erkennen und im Alltag, im sozialen Umfeld, bei Konsumententscheidungen 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

Preis: kostenlos

Anmeldeschluss: 09.10.2025

Hinweis: eine Veranstaltung in Kooperation mit der Volkswirtschaftlichen Gesellschaft Tirol

BEWEGTES GEDÄCHTNIS-TRAINING & MEHR



Sich mit viel Spaß und Freude im Alter fit und jung zu halten ist gar nicht so schwer! Dieses bewegte Gedächtnis-training ist die beste Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre den Körper und den Geist zu trainieren. Wir machen verschiedene Übungen, die alleine aber auch in Gruppen ausgeführt werden. Bleiben Sie also in Bewegung und üben Sie mit uns Ihre geistige und körperliche Fitness. Dabei steht aber immer die Freude an erster Stelle, denn was man gerne macht, macht man auch gut.

Hinweis: Mindestens 8 Teilnehmende.

Referentin: Astrid Wittrock

Termine:

Freitag, 10.10.2025, 07.11.2025, 12.12.2025, 09.01.2026, 06.02.2026, 08:30 - 10:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Rinn, Gemeindeamt Erdgeschoß

Preis: € 90,00 (7,5 UE)

Anmeldung: 09.10.2025

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Rinn-Tulfes ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums. Sie wird von Gertrud Eberharter & Michaela Tursky-Philadelphylade ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.

INFORMATION

Informationen über unser gesamtes Kursangebot finden sich auch im Internet unter www.erwachsenenschulen.at/rinn-tulfes

KONTAKT

E-Mail: es-rinn-tulfes@tsn.at
telefonisch: T 0677/180 248 16



ANMELDUNG

www.erwachsenenschulen.at/rinn-tulfes