

# PROGRAMM HERBST & WINTER 2025 & 2026

# ERWACHSENENSCHULE

# ELBIGENALP



**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



Liebe Freundinnen & Freunde der Erwachsenenenschule,

wir starten mit einem feinen Programm für Leib & Seele in den Winter und freuen uns, wenn viele das Angebot nützen.

Wenn du ReferentInnen kennst, Wünsche für Kurse hast, selbst als TrainerIn tätig sein möchtest, dann greif gleich zum Telefon und rufe

uns an - jede Anregung bereichert das Erwachsenenschulprogramm! Anmeldungen bitten wir über die Homepage zu tätigen.

[www.erwachsenenschulen.at/elbigenalp](http://www.erwachsenenschulen.at/elbigenalp)

Herzliche Grüße  
Petra Singer & Carmen Wasle  
Erwachsenenschulleitung  
Elbigenalp

## Box- und Kickworkout

Bist du bereit für ein Workout, das nicht nur herausfordernd ist, sondern auch unglaublich viel Spaß macht? Das Box- und Kickworkout mit Babsi kombiniert einfache Elemente aus dem Kampfsport mit coolen Beats für alle Fitness-Level.

**Termine:**  
Mittwoch, 03.12. | 10.12. | 17.12. | 14.01. | 21.01. | 28.01. / 18.30 - 19.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Elbigenalp, Mittelschule Lechtal

**Preis:** € 75,00

**Anmeldeschluss:** 01.12.2025

## Box- und Kickworkout - Vorweihnachtsspecial für Jugendliche ab 14 Jahren

Hast du Lust auf ein Workout, das richtig Spaß macht und dich vor den Feiertagen nochmal so richtig in Bewegung bringt? Beim Box- und Kickworkout erwarten dich coole Beats, einfache Moves aus dem Kampfsport und jede Menge Action!

**Termin:** 16.12.2025, 17.00 – 17.45 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Elbigenalp, Mittelschule Lechtal

**Preis:** € 12,00

**Anmeldeschluss:** 09.12.2025

## eat, breathe, relax - Ernährung trifft Yoga & Atem

Schlaflos? Unruhig? Das Abendessen liegt dir im Magen? Finde deine gesunde Abendroutine für erholsamen Schlaf! Im Workshop mit Ernährungs-Spezialistin Anna Burtscher & Yoga- und Atemtrainerin Nina Beirer erfährst du, wie du abends leichter abschaltest und erholt in den Schlaf findest.

Das erwartet dich:

- Ernährungstipps & stressreduzierende Nahrungsmittel
- Yin-Yoga & Atem-Techniken zum sofortigen Runterfahren
- gemeinsamer, gesunder Abend-Snack
- Booklet mit Rezepten & Übungen für Zuhause

**Termin:** 27.01.2026, 18.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Elbigenalp, Mittelschule Lechtal

**Preis:** € 48,00

**Anmeldeschluss:** 19.01.2026



VERANSTALTUNGEN  
**FITNESS &  
ENTSPANNUNG**

»Sorge gut für deinen Körper.  
Es ist der einzige Ort,  
den du zum Leben hast.«

Jim Rohn



## VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS

### Modellieren von Marzipanfiguren

Mit Hilfe von Konditormeister Andreas Zitt modellierst du im Laufe des Nachmittags Schritt für Schritt mehrere Marzipanfiguren. Sei dabei und gestalte eindrucksvolle Kunstwerke, die jede Torte zu einem Highlight machen!

**Termin:** 06.03.2026, 14.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Elbigenalp, Mittelschule Lechtal

**Preis:** € 45,00

**Anmeldeschluss:** 18.02.2026

### Weinverkostung

In dieser Verkostung begeben wir uns auf eine genussvolle Reise durch verschiedenste Herkünfte: vom kühlen Norden bis in den warmen Süden. Wir entdecken gemeinsam, wie das Klima den Geschmack im Glas prägt – warum ein Wein aus dem Norden oft frischer wirkt, während südliche Weine vollmundiger schmecken, oder ob sogar das Gegenteil im Glas schmeckbar wird. Unterhaltsam, informativ und mit tiefer Passion präsentiert und beschreibt Sommiere Rosa ausgesuchte Weine zum Vergleichen, Genießen und Staunen – perfekt für alle, die Wein einfach und genüsslich verstehen möchten.

**Termin:** 09.01.2026, 19.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Elbigenalp, Lechtaler Haussegen

**Preis:** € 38,00

**Anmeldeschluss:** 05.01.2026

### Brot backen

Laugengebäck, Kornbrötchen oder Semmeln schon einmal selber gebacken? Nein? Bettina zeigt dir einfache und schnelle Brotrezepte für den Alltag.

**Hinweis:**

Bitte bring ein Brotsäckchen mit.

**Termin:** 23.02.2026, 17.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Elbigenalp, Mittelschule Lechtal

**Preis:** € 40,00

**Anmeldeschluss:** 13.02.2026



## VERANSTALTUNGEN FÜR VEREINE

### (Kinder-)Schutz im Verein umsetzen

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen in einem Verein oder einer Institution ist ein Thema, das von allen Ehrenamtlichen oder auch Hauptamtlichen des Vereins getragen werden muss. Dazu entwickelte und umgesetzte Schutzkonzepte sollen nicht nur Kindern und Jugendlichen tatsächlichen Schutz bieten, sondern auch den Erwachsenen Handlungssicherheit bieten.

**Termin:** 13.01.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

### Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Die Übernahme eines Amtes im Verein ist mit Verantwortung verbunden und mitunter auch mit rechtlichen Risiken. Doch wie weit reicht die persönliche Haftung von Vorstandsmitgliedern, Kassierern oder anderen Funktionsträgern? Bei diesem Online-Termin gibt es einen umfassenden Überblick über die Haftung von Mitgliedern, Vorstandsmitgliedern und weiteren Vereinsorganen - sowohl gegenüber dem Verein selbst als auch gegenüber Dritten.

**Termin:**

Dienstag, 03.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

**Für beide Veranstaltungen gilt:**

**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Kosten:** keine - auf Grund einer Förderung des BMSAK

**Weitere Veranstaltungen & Anmeldung auf:** [tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)

»Wer nicht genießt,  
ist ungenießbar.«

Konstantin Wecker

## ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Elbigenalp ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Petra Singer und Carmen Wasle ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.

### ANMELDUNG

Bitte wenn möglich über das Anmeldeformular auf der Homepage der Erwachsenenschule anmelden:

[www.erwachsenenschulen.at/elbigenalp](http://www.erwachsenenschulen.at/elbigenalp)

### INFORMATION

Da wir die Erwachsenenschule ehrenamtlich leiten und tagsüber beruflich gebunden sind, ist es fein, wenn Fragen und Anregungen per E-Mail an [es-elbigenalp@tsn.at](mailto:es-elbigenalp@tsn.at) gerichtet werden. Wer kein Internet hat, erreicht uns telefonisch (eher abends) unter 0676/3239840.

### BEZAHLUNG

Wir bitten den Kursbeitrag im Vorhinein auf das Bankkonto der ES Elbigenalp zu überweisen.  
IBAN: AT91 3699 0000 0702 7238

### DANKE AN

**Raiffeisen** 

