

PROGRAMM FRÜHJAHR 2026

# ERWACHSENENSCHULE MITTLERES ZILLERTAL



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



KREATIVITÄT &  
HANDWERK



BEWEGUNG &  
GESUNDHEIT



KULINARIK &  
ERNÄHRUNG



FÜR  
KINDER



WOHL-  
BEFINDEN



FÜR VEREIN &  
EHRENAMT



DIGITALI-  
SIERUNG



GESELLSCHAFT &  
DEMOKRATIE



ERSTE  
HILFE



NATUR &  
UMWELT

# PROGRAMM FRÜHJAHR

**Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Erwachsenen-  
schule Mittleres Zillertal!**

Wir starten wieder mit einem hoffentlich für Euch ansprechenden Programm in das Frühjahr 2026.

**Wir suchen KurslehrerInnen.**

Du hättest einen Kurs anzubieten und willst in unserem Team mitarbeiten?

Melde dich bitte unter [stumm@erwachsenenschule.at](mailto:stumm@erwachsenenschule.at) oder 0677 63 44 56 22

Gerne nehmen wir auch Vorschläge für Kurse an.

**Kurse auf Anfrage**

Ihr seid zu dritt, zu viert oder auch mehr und braucht einen Computerkurs, Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne einen maßgeschneiderten Kurs für euch.

**Gutscheine**

Ihr habt noch keine Idee für Geburtstage, Weihnachten, etc. dann könnt ihr bei uns Gutscheine erwerben.

Es freuen sich auf ein Wiedersehen bei einem Kurs

Barbara Schubert &  
Karin Mader

Leitungsteam der  
Erwachsenenschule Mittleres  
Zillertal

# '26

## KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 04

Handwerk für Erwachsene - Glas- und Keramikgestaltung

Handwerk für Erwachsene - Holzlaterne

Combine Painting - Malen - Collagen - Druck

## KULINARIK & ERNÄHRUNG



SEITE 05

Tiroler Hausmannskost

Brot für den Alltag

Häppchenküche

Fasten nach Buchinger

## WOHLBEFINDEN



AB SEITE 07

Workshop „Mentaler Frühjahrsputz“

## DIGITALISIERUNG



SEITE 07

KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

## ERSTE HILFE



SEITE 08

Notfälle bei Säuglingen & Kindern

## FÜR VEREIN & EHRENAMT



SEITE 19

Haftungsfragen im Verein

Gespräche strukturieren & moderieren

Veranstaltungen mit Musik - die AKM-Abgabe

Einen Verein gründen

Gelungene Öffentlichkeitsarbeit

## BEWEGUNG & GESUNDHEIT



SEITE 09

BODYWEIGHT Training

Yoga Sanft

YOGA für Kraft und Ausgleich im Alltag

Power aus der Mitte: Beckenbodentraining für Stärke und Stabilität!

HIIT (High Intensity)-Training

Rückentraining - für einen entspannten und gesunden Rücken

Pilates - Kraft aus der Körpermitte mit Michaela

Fit mit Rudi

Zumba

## FÜR KINDER



SEITE 12

Power-Kids Turnen

Karatedo - die Kunst der Selbstverteidigung

MiniMoves – Eltern-Kind-Turnen

Zumba Kids®

Evo-Turnen für schlaue Kids

Kunstatelier - Acrylmalerei

Basteln für Kinder

Flöte für Anfängerinnen & Anfänger

## DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



SEITE 20

Bundespolitik live - Bildungsfahrt Wien

Europapolitik live - Bildungsreise Brüssel

## NATUR & UMWELT



SEITE 21

Onlinevorträge zu Natur im Garten



# VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK

## Handwerk für Erwachsene - Glas- und Keramikgestaltung

Wir gestalten ca. 5 Stück Glas- und Keramikstücke passend zur Jahreszeit.

### Hinweis:

Geeignet für Personen ab 16 Jahren.

### Referentin:

Carmen Mair

### Termin:

Donnerstag, 28.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Werkraum der Mittelschule

### Preis:

€ 45,00 (3,6 UE) incl. Material (Gläser, Vasen, Tassen, Schüsselchen, Fliesen und Farbe)

### Anmeldeschluss:

21.05.2026



## Handwerk für Erwachsene - Holzlaterne

Wir gestalten aus Holzklötzchen ein oder zwei Holzlaternen deiner Wahl. Natürlich wirst du dabei mit Tipps und Tricks unterstützt...

### Hinweis:

Begrenzte Teilnehmerzahl

Geeignet für Personen ab 16 Jahren.

### Referentin:

Carmen Mair

### Termin:

Donnerstag, 09.04.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Werkraum der Mittelschule

### Preis:

€ 50,00 (4,2 UE) incl. Bastelmaterial

### Anmeldeschluss:

01.04.2026





## Combine Painting - MALEN - COLLAGEN - DRUCK

In diesem Workshop für jeden, der gerne kreativ ist, geht es um die Verbindung von unterschiedlichen Materialien.

Fotos, Papier oder Stoff werden auf einen Untergrund geklebt und mit Acrylfarben weiter bearbeitet. Collage-Elemente werden integriert oder teilweise überdeckt, um Tiefe und Textur zu schaffen. Durch Abdruck mit Folien, Blättern oder Schablonen für Mixed-Media-Effekte ergänzt man die Möglichkeiten des Ausdrucks.

Für diesen Kurs ist es von Vorteil, mit mehreren kleinen Formaten zu arbeiten (Seitenlänge max. 50 cm). Viele kleinere Bilder sind einfacher zu gestalten als ein großes.

### Hinweis:

Materialliste wird vor Kursbeginn bekanntgegeben.

### Referentin:

Carolin Steiner, Kunstpädagogin

### Termin:

Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Werkraum der Mittelschule

### Preis:

€ 70,00 (9 UE)

Anmeldeschluss: 21.02.2026



## VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG

### Tiroler Hausmannskost

Hausmannskost hat immer Tradition und Saison. Sie schmeckt unvergleichlich und ist Heimat zum Anbeißen. Dieser Kurs beinhaltet das Kochen traditioneller Gerichte der verschiedenen Regionen Tirols

### Referentin:

Elisabeth Steinlechner,  
Ernährungspädagogin

### Termin:

Freitag, 17.04.2026, 18.00 - 21.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Küche der Mittelschule

### Preis:

€ 40,00 (4,2 UE) incl. Lebensmittelkosten

### Anmeldeschluss:

10.04.2026





## Brot für den Alltag

Brot muss nicht immer zeitaufwändig sein. Germteigbrote und Gebäcke sind oft schnell gemacht und eignen sich super zum Einfrieren. Selbstgemachtes Brot ist mit ein bisschen Know How einfach unvergleichbar gut und die perfekte Abwechslung zum Frühstück, zur Jause oder für die nächste Grillparty.

### Referentin:

Elisabeth Steinlechner,  
Ernährungspädagogin

### Termin:

Dienstag, 26.05.2026, 18.00 - 21.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Küche der Mittelschule

### Preis:

€ 40,00 (4,2 UE) incl. Lebensmittelkosten

### Anmeldeschluss:

19.05.2026

---

## Häppchenküche

Lerne, köstliche Häppchen aus unterschiedlichen Zutaten zu kreieren - von herzhaften Mini-Snacks bis zu süßen Fingerfood-Ideen.

### Referentin:

Elisabeth Steinlechner,  
Ernährungspädagogin

### Termin:

Dienstag, 05.05.2026, 18.00 - 21.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Küche der Mittelschule

### Preis:

€ 40,00 (4,2 UE) incl. Lebensmittelkosten

### Anmeldeschluss:

28.04.2026

»Fasten ist ein  
vortreffliches Mittel zur  
Erhaltung und Wiederher-  
stellung der Gesundheit.«

*Pythagoras*

## Fasten nach Buchinger

### Jungbrunnen Fasten – Entsäuerung, Zellerneuerung, Gewichtsreduktion.

Gemeinsam eine Fastenwoche erleben.  
Tägliches Treffen mit Bewegung, Entspannung und Erfahrungsaustausch.  
Täglich werden die Fastenden informiert, was gerade im Körper abläuft – was der nächste Tag bringen wird oder kann. Jeder Fastentag ist anders. Außerdem gibt es täglich Infos zu Ernährung, Lifestyle und anderes Interessantes und als Abschluss eine bewusste Entspannung.

Die Teilnehmer müssen gesund und sollen nicht älter als 70 Jahre sein.

### Infoabend:

Donnerstag, 19. Februar 2026, 19:00 Uhr  
(kostenlos)

### Kurstage:

Montag, 09.03. - Freitag 13.03.2026,  
19:00 Uhr - ca. 21:00 Uhr

Samstag, 14.03.2026, 13:00 Uhr  
gemeinsames Fastenbrechen nach einem Spaziergang

**Ort:** Klassenraum, Mittelschule Stumm

### Referentin:

Sonja Konrad,  
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin

### Kosten:

€ 70,00 (17,5 UE)

### Anmeldeschluss:

16.02.2026



# VERANSTALTUNG WOHL- BEFINDEN

## Workshop „Mentaler Frühjahrsputz“

Bring frischen Wind in dein Denken und starte mit voller mentaler Kraft in den Frühling!

Im Laufe deines Lebens sammeln sich viele alte und verstaubte Gedanken in deinem Kopf an. Gedanken, die dich behindern, die dich einschränken und in deiner Entwicklung ausbremsen. In diesem Workshop wird gründlich ausgemistet, negative Gedanken und versteckte Glaubenssätze werden ans Tageslicht gebracht. Mit The Work of Byron Katie bekommst du eine Technik an die Hand, um diese alten Gedanken loszulassen. Dadurch entsteht Raum für Neues und für wirkliche positive Veränderungen in deinem Leben.

### Referentin:

Regina Schweiberer, Dipl. Mentaltrainerin, Meditationslehrerin, Glückstrainerin

### Termin:

Donnerstag, 12.03.2026 - 26.03.2026,  
19:00 - 21:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

### Preis:

€ 56,00 (9 UE)

### Anmeldeschluss:

05.03.2026



# VERANSTALTUNG DIGITALI- SIERUNG

## KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie begegnet uns täglich: beim Einkaufen, bei der Nutzung von Smartphones, sozialen Medien oder Sprachassistenten. Der Kurs „KI im Alltag“ richtet sich an Privatpersonen ohne Vorkenntnisse, die verstehen möchten, was KI wirklich ist – und wie man sie sinnvoll und sicher im Alltag einsetzen kann.

Kursinhalte:

- Grundlagen von KI
- KI-Tools für den Alltag
- Sprachassistenten & smarte Geräte
- KI und Sicherheit
- Kritischer Umgang mit KI
- Zukunftsblick

### Referent:

Martin Hammerschmidt, Multimediaagentur

### Termin:

Dienstag, 24.03.2026, 18:30 - 20.00 Uhr,

### Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

### Preis:

€ 10,00 (1,5 UE)

### Anmeldeschluss:

17.03.2026





# VERANSTALTUNG ERSTE HILFE



## ERSTE HILFE -

### Notfälle bei Säuglingen & Kindern

Bei medizinischen Notfällen bei Säuglingen oder Kindern ist man als Ersthelfer besonders gefordert und sollte das entsprechende Wissen haben, um schnell richtig zu handeln.

Das Kursangebot richtet sich an Mütter, Väter, Großeltern oder Babysitter, die lernen wollen, wie man richtig hilft bzw. die ihr Wissen in Erster Hilfe bei Kindern auffrischen wollen

#### Hinweis:

In Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz Schwaz.

Begrenzte Teilnehmerzahl

#### Referent:

Andreas Mader, Lehrbeauftragter des Roten Kreuzes

#### Termin:

Dienstag, 7. April 2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Donnerstag, 9. April 2026, 18.00 - 22.00 Uhr

#### Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

#### Preis:

€ 20,00 (10 UE)

#### Anmeldeschluss:

01.04.2026

»Bloß nicht aufgeben,  
weil man denkt, es hat ja  
eh keinen Sinn mehr –  
das wäre fatal.«

*Bernd W. Böttinger*



Dieses Muskeltraining mit dem Eigenkörpergewicht ist ein effektives Workout für jedes Alter. Ohne Gewichte oder andere zusätzliche Trainingsgeräte kräftigst du deinen Körper ganzheitlich. Außerdem verbesserst du deine Koordination und fühlst dich sicherer und beweglicher im Alltag. Nütze die Motivation der Gruppe und lerne die abwechslungsreichen Übungen kennen!

Hinweis:

Am besten trainierst du barfuß oder in (Anti-Rutsch-)Socken.

## Referentin:

Mag. art Barbara Weitzenböck

## Termin:

Dienstag, 17.02.2026 - 24.03.2026,  
18:30 - 19:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

## Preis:

€ 60,00 (9 UE)

Anmeldeschluss:

10.02.2026

## Yoga Sanft

Die sanfte Yoga-Praxis bringt Ausgleich für Körper und Geist und ist für jede\*n geeignet. Die Yoga-Stellungen werden besonders schonend ausgeführt und verbessern Haltung und Mobilität. Du spürst Kräftigung und Entspannung gleichermaßen und weckst neue Lebensgeister. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig.

Hinweis:

Falls vorhanden, bring deine eigene (Yoga-) Matte mit

## Referentin:

Mag. art Barbara Weitzenböck

## Termin:

Donnerstag, 19.02.2026 - 19.03.2026,  
19:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm. Turnsaal der VOLKSSCHULE

## Preis:

€ 50,00 (7,5 UE)

Anmeldeschluss:

12.02.2026



## YOGA für Kraft und Ausgleich im Alltag

Das Ganzkörpertraining ist für dich geeignet, wenn du deine Muskulatur ganzheitlich stärken und Spannungen lösen willst. Sobald du Bewegung und Atmung spielerisch ineinander fließen lässt, setzt du neue Kraft für Geist und Körper frei.

### Hinweis:

Geringe Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Falls vorhanden, bring deine eigene Yoga-Matte mit. Bitte Decke mitnehmen.

### Referentin:

Mag. art. Barbara Weitzenböck

### Termin:

Mittwoch, 18.02.2026 - 25.03.2026,  
19:00 - 20:15 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

### Preis:

€ 60,00 (9 UE)

### Anmeldeschluss:

11.02.2026

## Power aus der Mitte: Beckenbodentraining für Stärke und Stabilität!

Ein Training, das sich auf die Stärkung des Beckenbodens, des Rückens und des Bauches konzentriert, um die Kernstabilität zu fördern und Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Es beinhaltet abwechslungsreiche Übungen, die Kraft, Flexibilität und Koordination ansprechen.

### Referentin:

Rebecca Shannon, Dipl. Medizinische Fitnesstrainerin

### Termin:

Mittwoch, 18.03.2026 - 29.04.2026,  
18:00 - 18:50 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

### Preis:

€42,00 (6 UE)

### Anmeldeschluss:

11.03.2026

## HIIT (High Intensity)-Training

In diesen intensiven Workouts wechseln sich Cardio- und Kraftübungen ab, um deine Ausdauer zu steigern, Kalorien zu verbrennen und deine Muskeln zu stärken.

Dieser Kurs ist perfekt für alle, die effizient trainieren möchten und schnell Ergebnisse sehen wollen.

### Referentin:

Rebecca Shannon, Dipl. Medizinische Fitnesstrainerin

### Termin:

Mittwoch, 18.03.2026 - 29.04.2026, ,  
19:00 - 19:50 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

### Preis:

€ 42,00 (6 UE)

### Anmeldeschluss:

11.03.2026

## Rückentraining - für einen entspannten und gesunden Rücken

Das Rückentraining hilft dir Verspannungen zu lösen und den gesamten Rumpf gezielt zu mobilisieren und zu stärken. Durch sanfte, aber wirkungsvolle Bewegungen verbessern wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule und fördern eine gesunde, aufrechte Haltung.

Elemente aus dem Faszientraining unterstützen zusätzlich ein entspanntes Körpergefühl. Verklebte Faszien werden gelockert, die Muskulatur besser durchblutet – für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Gönn deinem Rücken die Aufmerksamkeit, die er verdient.

### Mitzubringen:

Turnmatte

### Referentin:

Michaela Loferer, Dipl. Wellnesstrainerin

### Termin:

Donnerstag, 26.03.2026 - 28.05.2026,  
18:30 - 19:20 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Volksschule

### Preis:

€ 60,00 (8 UE)

### Anmeldeschluss:

19.03.2026

## Pilates - Kraft aus der Körpermitte mit Michaela

Pilates stärkt gezielt das Powerhouse, die tief liegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch diese effektive Kräftigung verbessert sich deine Haltung, der Körper wird geformt und gewinnt an Stabilität sowie Leichtigkeit im Alltag. Im Mittelpunkt steht die bewusste Zentrierung auf jede Bewegung. Diese präzise Ausführung verbindet Körper und Geist – sie hilft dir, zur Ruhe zu kommen, Stress loszulassen und ganz im Moment zu sein. Pilates ist deine Auszeit: Raus aus dem Alltag, rein in ein neues Körpergefühl

### Mitzubringen:

Turnmatte

### Referentin:

Michaela Loferer, Dipl. Wellnesstrainerin

### Termin:

Donnerstag, 26.03.2026 - 28.05.2026,  
19:30 - 20:20 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Volksschule

### Preis:

€ 60,00 (8 UE)

### Anmeldeschluss:

19.03.2026

## Fit mit Rudi

Beweglichkeit steigern, Beschwerden vorbeugen, Muskeln aufbauen, Schmerzen lindern. Einfache Übungen, ohne Schwitzen, ohne Übertreibung.

### Referent:

Rudi Lechner,  
Dipl. Gesundheits-/Fitnesstrainer

### Termin:

Dienstag, 17.03.2026 - 28.04.2026,  
18:30 - 19:20 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

### Preis:

€ 42,00 (6 UE)

### Anmeldeschluss:

10.03.2026





## Zumba

Das Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Musik, die Schritte, die Bewegung, das Workout, das Gefühl - mit nichts zu vergleichen. Zumba® ist für jede und jeden. Egal, welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jede und jeder kann sofort mitmachen.

### Referentin:

Astrid Oswald, Zumba-Instructor

### Termin:

Donnerstag, 05.03.2026 - 12.03.2026,  
19:30 - 20.20 Uhr

Donnerstag, 19.03.2026 - 28.05.2026,  
19:00 - 19:50 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

### Preis:

€ 80,00 (10 UE)

### Anmeldeschluss:

26.02.2026

»Niemanden kümmert es,  
ob du gut tanzen kannst.  
Steh einfach auf  
und tanze..«

*Martha Graham*



## VERANSTALTUNGEN

# BEWEGUNG FÜR KINDER

## Power-Kids Turnen für Kinder von 7 – 10 Jahren

In diesem bewegungsreichen Kurs entdecken Kinder spielerisch Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Mit abwechslungsreichen Parcours, Turnübungen und Gruppenspielen stärken wir Selbstvertrauen, Körpergefühl und Teamgeist – immer mit Spaß und ohne Leistungsdruck.

### Referentin:

Rebecca Shannon, Dipl. Medizinische  
Fitnesstrainerin

### Termin:

Montag, 16.03.2026 - 04.05.2026,  
16:30 - 17:20 Uhr

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Volksschule

### Preis:

€ 42,00 (6 UE)

### Anmeldeschluss:

09.03.2026



## **Karatedo - die Kunst der Selbstverteidigung**

Karatedo ist ein Ganzkörpertraining zur Steigerung der Konzentration und zur Erlangung von Fitness und Körperbeherrschung.

Vorkenntnisse werden im Kurs berücksichtigt, wobei die Wiederholung von Übungen wichtig ist.

### **Mitzubringen:**

Karatedo- oder Sportbekleidung.  
Mindestteilnehmer: 10

### **Referenten:**

Familie Ossi Stock

### **Veranstaltungsort:**

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

### **Anmeldeschluss:**

26.02.2026

## **Tiger 1: ca. 7-10 Jahre**

Anfänger oder Teilnehmer Gruppe 1 beim Herbstkurs (Kein Wechsel zu Tiger 2)  
10 Übungseinheiten  
1 Einheit (40 Minuten)

### **Termin:**

Donnerstag, 05.03.2026 - 07.05.2026,  
17:00 - 17:40 Uhr

### **Preis:**

€ 75,00 (10 UE)

## **Tiger 2: ca. 11-15 Jahre**

Fortgeschrittene oder Quereinsteiger

10 Übungseinheiten  
1 Einheit (50 Minuten)

### **Termin:**

Donnerstag, 05.03.2026 - 07.05.2026,  
17:45 - 18:35 Uhr

### **Preis:**

€ 80,00 (10 UE)



## **MiniMoves – Eltern-Kind-Turnen**

**Gemeinsam die Welt der Bewegung entdecken!**

In diesem Kurs fördern wir spielerisch Motorik, Gleichgewicht und soziale Entwicklung – mit spannenden Bewegungslandschaften, Liedern und viel gemeinsamer Zeit. Ideal für kleine Entdecker und ihre Bezugsperson.

### **Hinweis:**

Für Kinder von 2 – 4 Jahren in Begleitung eines Elternteiles oder einer anderen Begleitperson

### **Veranstaltungsort:**

Stumm, Turnsaal der Volksschule

### **Preis:**

€ 42,00 (6 UE)

### **Anmeldeschluss:**

09.03.2026

## **Kurs mit Nicky**

### **Referentin:**

Nicola Wechselberger, Fitnesstrainerin

### **Termin:**

Montag, 16.03.2026 - 04.05.2026,  
14:30 - 15:20 Uhr

---

## **Kurs mit Rebecca**

### **Referentin:**

Rebecca Shannon, Fitnesstrainerin

### **Termin:**

Montag, 16.03.2026 - 04.05.2026,  
15:30 - 16:20 Uhr

---

## **Zumba Kids®**

### **für Mädchen & Buben von 7 - 12 Jahren**

Bei Zumba Kids® handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für Zumba Fans und Neueinsteiger.

Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen.

### **Referentin:**

Abelina Ahamer, Zumba-Trainerin

### **Termin:**

Dienstag, 17.03.2026 - 28.04.2026,  
17.30 - 18:20 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

### **Preis:**

€ 35,00 (6 UE)

### **Anmeldeschluss:**

11.03.2026

## Evo-Turnen für schlaue Kids

In abwechslungsreichen Turnstunden mit viel Spaß, Gerätestationen, Reaktionsspielen und speziellen Bewegungsübungen aus der Evolutionspädagogik werden die 7 Sicherheiten trainiert – ein Körpergleichgewicht stellt sich ein und Lernen kann leichter gelingen.

### ReferentInnen:

Martina und Alexander Vigl,  
Evolutionpädagoginnen

### Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

### Preis:

€ 65,00 (9 UE)

## Kurs 1: Kids 4 - 6 Jahre

### Termin:

Montag, 16.03.2026 - 04.05.2026,  
15:30 - 16:45 Uhr

### Anmeldeschluss:

09.03.2026

## Kurs 2: 4 - 6 Jahre

### Termin:

Montag, 11.05.2026 - 22.06.2026,  
15:30 - 16:45 Uhr

### Anmeldeschluss:

04.05.2026

## Kurs 1: Kids 6 - 8 Jahre

### Termin:

Montag, 16.03.2026 - 04.05.2026,  
16:45 - 18:00 Uhr

### Anmeldeschluss:

09.03.2026

## Kurs 2: Kids 6 - 8 Jahre

### Termin:

Montag, 11.05.2026 - 22.06.2026,  
16:45 - 18:00 Uhr

### Anmeldeschluss:

04.05.2026





# VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT FÜR KINDER



## Kunstatelier -

### Acrylmalerei für Kinder und Jugendliche von 12 - 15 Jahren

#### Vertiefe deine kreativen Fähigkeiten im Mittwoch-Kunstatelier!

Unser Kurs eröffnet die Möglichkeit, sich über einen längeren Zeitraum mit der Technik der Acrylmalerei und einem Thema intensiv auseinanderzusetzen. Dort lernst du künstlerische Herangehensweisen und verschiedene gestalterische Arbeitsweisen kennen und kannst deine Ideen mit anderen teilen.

»Kreativität ist wichtiger,  
als Kapital und Wissen.«

*Helmut Weyh*

## Material:

Wenn vorhanden, bitte Acrylfarben und Acrylpinsel mitbringen  
Ansonsten werden die Materialien gegen einen Unkostenbeitrag von € 3,00 von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

## Mitzubringen:

Hausschuhe

## Referentin:

Maria Klammer, Dipl.-Päd., BEd. Lehramt für Kunst und Gestaltung

## Termin:

Mittwoch, 04.03.2026 - 08.04.2026,  
16:30 - 18:10 Uhr

## Veranstaltungsort:

Stumm, Kunstraum der Mittelschule

## Preis:

€ 50,00 (10 UE)

## Anmeldeschluss:

26.02.2026



## **Basteln für Kinder von 6 – 12 Jahren**

Einmal im Monat gibt es einen kreativen  
Nachmittag für alle Kinder von 6 - 12 Jahren.

**Hinweis:**  
Begrenzte Teilnehmerzahl

**Referentin:**  
Carmen Mair

**Veranstaltungsort:**  
Stumm, Werkraum der Mittelschule

**Preis:**  
€ 25,00 (2 UE) incl. Bastelmaterial

## **Ostern**

Wir gestalten verschiedene Werkstücke für  
die Osterzeit.

**Termin:**  
Freitag, 13.03.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 06.03.2026

## **Vatertag**

Wir basteln für deinen Papa ein tolles Ge-  
schenk zum Vatertag. Was es wird, kann  
an dieser Stelle natürlich nicht verraten  
werden.

**Termin:**  
Freitag, 12.06.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 05.06.2026

## **Muttertag**

Wir basteln für die Mama ein tolles Ge-  
schenk zum Muttertag. Was es wird, kann  
an dieser Stelle natürlich nicht verraten  
werden.

**Termin:**  
Freitag 24.04.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 17.04.2026

## **Schulabschluss**

Wir basteln ein praktisches Geschenk zum  
Schulabschluss für deine Lehrerin oder dei-  
nen Lehrer oder einfach für dich selbst.

**Termin:**  
Freitag, 29.05.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 22.05.2026



# VERANSTALTUNGEN MUSIK FÜR KINDER

## Flöte für Anfängerinnen & Anfänger

Der Kurs bietet die Gelegenheit das Instrument Blockflöte kennen zu lernen. Die Kinder gewinnen erste Erfahrungen im Bereich der Theorie (Noten, Notenwerte, usw.) und der Handhabung des Instrumentes. Auch Kinder im letzten Jahr vor Schuleintritt können sich melden.

## Flöte für Fortgeschrittene

Der Kurs ist aufbauend auf den Anfängerkurs bzw. einen Kurs für leicht Fortgeschrittene.

### Hinweis:

Die Kinder werden nach ihrem Können in Gruppen eingeteilt.

## Für beide Kursangebote gilt:

### Mitzubringen:

Blockflöte in Holz mit deutscher Griffweise

### Hinweis:

Die Kinder werden durch die Kurslehrerin in Gruppen eingeteilt (Kleingruppen). Einteilung der Kurszeiten durch Magdalena Wurm.

### Termine:

Dienstag, 03.03.2026 - 05.05.2026,  
Je Einheit 30 Minuten Unterricht  
Beginn: laut Einteilung durch die Kurslehrerin (ab 14.00 Uhr)

### Ort:

Klassenraum, Mittelschule Stumm

### Referentin:

Magdalena Wurm

### Kosten:

€ 60,00 (8 Nachmittage / 4,8 UE)

### Anmeldeschluss:

23.02.2026

### Hinweis:

Sehr beschränkte Teilnehmezahl!  
(3 Kinder pro Kurs)

»Im Wesen der Musik  
liegt es, Freude  
zu machen.«

*Aristoteles*



# VERANSTALTUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE & VEREINE

**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 den 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://tiroler-bildungsforum.at)**

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

**Termin:**  
Dienstag, 03.02.2026, 19.00 Uhr - online

**Gespräche strukturieren und moderieren**

**Termin:**  
Dienstag, 03.03.2026, 19.00 Uhr - online

**Vereinsveranstaltungen mit Musik - die AKM-Abgabe**

**Termin:**  
Dienstag, 07.04.2026, 19.00 Uhr - online

**Einen Verein gründen - vom Statut bis zur Gemeinnützigkeit**

**Termin:**  
Dienstag, 05.05.2026, 19.00 Uhr - online

**Gelungene Öffentlichkeitsarbeit für den Verein**

**Termin:**  
Dienstag, 02.06.2026, 19.00 Uhr - online





# BILDUNGSFAHRTEN DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT

## „Demokratie.Politik.transparent“ Studienfahrten

Das Tiroler Bildungsforum ist Mitglied im Ring Österreichischer Bildungswerke. Der Bundesverband organisiert zwei Bildungsfahrten - nach Wien & Brüssel.

Die Fahrten richten sich an alle, die an einem vertieften Verständnis der politischen Strukturen interessiert sind.

## „Bundespolitik live“ - Bildungsfahrt Wien

Während des Besuchs in Wien haben Sie die Gelegenheit, mehr über die Rollen und Aufgaben politischer Institutionen auf Bundesebene zu erfahren. Der Austausch mit Politikerinnen und Politikern ermöglicht vertiefte Einblicke, und im Anschluss besteht Raum zur gemeinsamen Diskussion. Politische Stadtführung, Besuch im Parlament, einem Ministerium, der Präsidentschaftskanzlei u. a. bieten Gelegenheit, das Verständnis für politische Prozesse zu vertiefen und aktiv am Dialog teilzunehmen.

### Termin:

17.05. - 20.05.2026

## „Europapolitik live“ - Bildungsfahrt Brüssel

Erleben Sie eine vielfältige Studienfahrt nach Brüssel und tauchen Sie ein in die Einrichtungen der Europäischen Union. Direkte Gespräche mit Verantwortlichen sowie der Besuch bedeutender politischer Institutionen bieten einen exklusiven Einblick in das Funktionieren und Zusammenspiel der EU. Besuche beim Rat der Europäischen Union, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und der ständigen Vertretung Österreichs, Erkundung des Parlamentariums für interaktive Einblicke in die Arbeit des Europäischen Parlaments, Diskussionen mit ExpertInnen und politischen EntscheidungsträgerInnen.

### Termin voraussichtlich:

11.07. - 15.07.2026

**Details & Anmeldung ab Feber auf:**  
[tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)



ONLINE-VERANSTALTUNGEN

# NATUR & UMWELT

## Natur im Garten

Vortrag mit anschließender Möglichkeit den ExpertInnen Fragen zu stellen.

**Preis:** € 8,00 (1 UE)

Mit Unterstützung vom Land Tirol.

Anmeldung & Information zu weiteren

Vorträgen:

[tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)

## Gemüsebeete planen - Mit Mischkultur zur großen Ernte

**Termin:** Mittwoch, 11.02.2026,  
19:30 Uhr - online

## Blumenbeete gestalten - bunt und artenreich!

**Termin:** Mittwoch, 25.02.2026,  
19:30 Uhr - online

## Gemüsebeete anlegen & pflegen

**Termin:** Donnerstag, 12.03.2026,  
19:30 Uhr - online

## Teiche im Naturgarten Hotspots der Artenvielfalt

**Termin:** Donnerstag, 26.03.2026,  
19:30 Uhr - online

## Kompost - Schwarzes Gold

**Termin:** Donnerstag, 09.04.2026,  
19:30 Uhr - online

## Blumenwiesen anlegen & pflegen

**Termin:** Donnerstag, 23.04.2026,  
19:30 Uhr - online

## Sommergemüse im Portrait

**Termin:** Donnerstag, 07.05.2026,  
19:30 Uhr - online

## Nützlinge im Garten

**Termin:** Donnerstag, 28.05.2026,  
19:30 Uhr - online

## Anmeldung zur Natur im Garten Plakette:

Sie bekommen Besuch in  
Ihrem Garten von einer  
Natur im Garten ExpertIn:  
[naturimgarten.tirol](http://naturimgarten.tirol)



# DIE TEILNEHMER\*INNEN DANKEN FÖRDERERN & SPONSOREN!



 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



**365 Tage  
ab 16 Uhr  
GEÖFFNET!**

[www.zum-mug.at](http://www.zum-mug.at)



Pizzeria "ZUM MUG" | Ahnbachstraße 43 | 6275 Stumm i.Z. | Tel.: +43 (0) 676 563 9789 | [info@pension-schmidhof.at](mailto:info@pension-schmidhof.at)



**fdl-floerl.at**  
FINANZDIENSTLEISTUNGEN

6275 STUMM · Dorfstraße 13  
Tel. 05283 28500 · [www.fdl-floerl.at](http://www.fdl-floerl.at)

- FINANZIERUNGEN
- VERANLAGUNGEN
- VERSICHERUNGEN





**expert**  **MOSER**

Moser Franz-Josef Electronic  
Obere März 1  
Tel.: 05283/29022 Fax: DW-32  
Mail: [verkauf@moser-electronic.at](mailto:verkauf@moser-electronic.at)  
[www.moser-electronic.at](http://www.moser-electronic.at)



Franziska Wurm  
Dorfstraße 15  
6275 Stumm

 0680/1580878  
[www.schneidig2014.at](http://www.schneidig2014.at)



[www.HuH.at](http://www.HuH.at) Stumm im Zillertal [www.style4life.at](http://www.style4life.at)

**H&H ELEKTROTECHNIK**



**BIRGIT'S  
MODEN**

OBERE MÄRZ 2 / 6275 STUMM  
Tel. 0664/8130679  
[info@birgits-moden.at](mailto:info@birgits-moden.at)

RESTAURANT · HOTEL · KONDITOREI



STUMM · ZILLERTAL

Raiffeisen Regionalbank  
Fügen-Kaltenbach-Zell



**WEIL KULTUR UNS  
ALS MENSCHEN  
VERBINDET.**

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**



# ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Mittleres Zillertal ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Barbara Schubert und Karin Mader ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Mittleres Zillertal.

## ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs oder Vortrag notwendig!

Anmeldungen bitte möglichst über

**[www.erwachsenenschule.at](http://www.erwachsenenschule.at)**

Anfragen gerne über E-Mail

**[stumm@erwachsenenschule.at](mailto:stumm@erwachsenenschule.at)**

oder telefonisch **0677 63 44 56 22**

Beschränkte Teilnahmezahl bei allen Kursen!

Die Reihung erfolgt nach Eintreffen der Anmeldungen!

Schnellste und sicherste Anmeldung:

**[www.erwachsenenschule.at](http://www.erwachsenenschule.at)**

## BEZAHLUNG

Der gesamte Kursbeitrag wird ausnahmslos bei Kursbeginn vor Ort in bar eingehoben.

**STORNIERUNG:** Kostenlos bis 5 Tage vor Kursbeginn, danach sind 100% zu bezahlen.

## UNTERRICHTSTAGE & -RÄUME:

Falls nicht anders angegeben, finden die Kurse immer am selben Wochentag und in den Unterrichtsräumen der Mittelschule Stumm statt. An schulfreien Tagen (z.B. Ferien, Feiertage) entfallen in der Regel die Kurse.

1 Kurseinheit 50 Minuten

## RÜCKTRITT

Sollte ein angemeldeter Kursteilnehmer am Besuch des Kurses verhindert sein, bitten wir um eine schnelle Verständigung, damit ein anderer Kursteilnehmer eventuell von der Warteliste nachrücken kann.

Die Erwachsenenschule Mittleres Zillertal behält sich vor, evtl. Terminverschiebungen von Kursen vorzunehmen und unterbelegte Kurse abzusagen.

## PARTNER DER ERWACHSENENSCHULE MITTLERES ZILLERTAL:



Stumm



Stummerberg



Ried



Kaltenbach



Aschau



LAND  
TIROL



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