



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



PROGRAMM FRÜHJAHR 2026

ERWACHSENENSCHULE

WEER



KULIARIK &
ERNÄHRUNG



BEWEGUNG
& FITNESS



ERZIEHUNG &
PÄDAGOGIK



DEMOKRATIE &
GESELLSCHAFT



DIGITALI-
SIERUNG



NATUR &
UMWELT



TANZ &
BEWEGUNG



VEREIN &
EHRENAMT



PROGRAMM FRÜHJAHR

Liebe Weererin,
lieber Weerer,

das Warten hat ein Ende: wir freuen uns sehr, euch heute endlich das neue Programm für das Frühjahr 2026 präsentieren zu dürfen! Wenn die Tage wieder länger werden, ist das der ideale Zeitpunkt, um sich neuen Themen zu widmen und frische Impulse für den Alltag zu sammeln.

Besonders schön ist für uns dieses Semester eine persönliche Neuerung: Wir dürfen euch mitteilen, dass wir das Programm nun zu zweit organisieren. Nici ist seit Anfang des Jahres im Team und sehr motiviert, unser Gemeindeleben zu beleben. Diese Verstärkung freut uns sehr, denn so können wir euch mit vereinten Kräften ein gewohnt abwechslungsreiches Angebot zusammenstellen.

Wir haben Schwerpunkte gesetzt, die uns alle im täglichen Leben begleiten: Freut euch auf spannende Kurse rund um das Thema Ernährung, wertvolle Impulse für den Bereich Erziehung und natürlich unsere bewährten Angebote für Sport und Bewegung.

Egal, ob ihr euer Wohlbefinden steigern, neue Ansätze für den Familienalltag finden oder einfach gemeinsam mit anderen aktiv sein wollt – unser Ziel ist es, euch praxisnahe Inhalte zu bieten, die bereichern und Spaß machen. Damit ihr euch euren Platz sichern könnt, erfolgen die Anmeldungen wieder wie gewohnt ganz unkompliziert über unsere Homepage: erwachsenenschulen.at/weer Dort findet ihr alle Details zu den Terminen und Kursinhalten. Wir blicken voller Vorfreude auf die kommenden Monate und freuen mich sehr über zahlreiche Anmeldungen!

Schöne Grüße
Petra & Nici

Leitung der Erwachsenenschule
Weer & Umgebung

'26

KULIARIK & ERNÄHRUNG



Allergien & Unverträglichkeiten: Die Rolle der Ernährung – und was darüber hinaus wichtig ist!

Leber-Power: So entgiftest du deinen Körper mit der richtigen Ernährung!

ERZIEHUNG & PÄDAGOGIK



Vortrag: Gut ankommen – Kinder sicher begleiten vom Kindergarten in die Schule

Vortrag: Wenn Verhalten eine Botschaft ist – Kinder verstehen statt bekämpfen

Vortrag: Wenn Kinder erwachsen werden – Eltern zwischen Nähe und Loslassen

DIGITALISIERUNG



Digitaler Alltag – Einfach und sicher mit PC & Smartphone

TANZ & BEWEGUNG



Step Aerobic: Fit werden im Rhythmus deiner Schritte

Let`s dance - suumba

BEWEGUNG & FITNESS



Jumping Fitness – Dein Power-Work-out auf dem Trampolin!

Pilates - Die perfekte Verbindung von Power und Gleichgewicht.

Bodyworkout - Dein Weg zu mehr Kraft & Energie

DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



„Bundespolitik live“ - Bildungsfahrt Wien

„Europapolitik live“ - Bildungsfahrt Brüssel

NATUR & UMWELT



Online - Vorträge von Natur im Garten

VEREIN & EHRENAMT



Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Gespräche strukturieren und moderieren

Vereinsveranstaltungen mit Musik - die AKM-Abgabe

Einen Verein gründen - vom Statut bis zur Gemeinnützigkeit

Gelungene Öffentlichkeitsarbeit für den Verein



Jetzt anmelden:
[www.erwachsenenschulen.at/
weer-und-umgebung](http://www.erwachsenenschulen.at/weer-und-umgebung)



VERANSTALTUNG

KULIARIK & ERNÄHRUNG

Allergien & Unverträglichkeiten: Die Rolle der Ernährung – und was darüber hinaus wichtig ist!

Neben saisonalen Klassikern wie Pollen- und Gräserallergien kämpfen viele Menschen mit unzähligen weiteren (Lebensmittel-)Allergien und Unverträglichkeiten, die die Lebensqualität massiv einschränken können.

Dieser Vortrag liefert Ihnen einen fundierten und praxisnahen Überblick und beantwortet die zentralen Fragen, ob und wie Ihre Beschwerden durch eine spezielle Ernährung gezielt und positiv beeinflusst werden können. Sie erfahren konkret, was Sie essen oder meiden sollten, um Symptome zu lindern.

Darüber hinaus schafft der Vortrag einen Blick über den Tellerrand hinaus und stellt die entscheidende Frage: „...ist nur Ernährung wirklich alles, was zählt?“ Wir beleuchten, welche weiteren Faktoren (z.B. Darmgesundheit, Stress) im Umgang mit chronischen Überempfindlichkeiten eine Rolle spielen können.

Referentin:
Stefanie Lechner,
Dipl. Ernährungstrainerin

Termin:
Mittwoch, 18.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Weer, Aula Mittelschule

Preis:
€10,00 (1,5 UE)



Leber-Power: So entgiftest du deinen Körper mit der richtigen Ernährung!

Die Leber ist unser größtes und zentrales Entgiftungsorgan und spielt eine erhebliche Rolle für deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden. Wenn die Leber fit ist, fühlst du dich fit!

In diesem Vortrag erfährst du, welche Ernährungsart und welche Lebensmittel sowie welche Lebenseinstellung einer gesunden Leber zuträglich sind. Wir zeigen dir konkrete Wege und leicht umsetzbare Tipps auf, die du mühelos in deinen Alltag integrieren kannst.

Außerdem erfährst du, welche weiteren Tricks es gibt, um deine Leber bei ihrer täglichen Entgiftungsarbeit aktiv zu unterstützen.

»Bewegung ist der König.
Ernährung ist die Königin.
Nimm sie zusammen und
du hast ein Königreich.«

Jack LaLanne

Referentin:

Stefanie Lechner,
Dipl. Ernährungstrainerin

Termin:

Mittwoch, 22.04.2026, 18:30 - 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Aula Mittelschule

Preis:

€10,00 (1,5 UE)





VORTRAGSREIHE

ERZIEHUNG & PÄDAGOGIK



Vortrag:

Gut ankommen – Kinder sicher begleiten vom Kindergarten in die Schule

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für Kinder wie Eltern eine sensible Phase. An diesem Abend geht es darum, wie Kinder Sicherheit entwickeln, welche Herausforderungen in dieser Zeit typisch sind und wie Eltern ihre Kinder mit Klarheit und emotionalem Halt begleiten können.

Raum für Austausch und gemeinsame Reflexion ist ausdrücklich vorgesehen.

Referentin:

Anna Deutsch, MSC, Psychosoziale Beraterin

Termin:

Donnerstag 05.03.2026, 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€5,00 (1,5 UE)

»Kinder halten uns nicht von Wichtigerem ab. Sie sind das Wichtigste.«

C. S. Lewis



Vortrag:
**Wenn Verhalten eine Botschaft
ist – Kinder verstehen statt
bekämpfen**

Kinder zeigen durch ihr Verhalten oft mehr, als sie in Worte fassen können. Dieser Abend lädt dazu ein, hinter auffälligem Verhalten den „guten Grund“ zu entdecken und zu verstehen, wie elterliche Reaktionen Halt geben können, ohne in Machtkämpfe zu geraten.

Ein offener Austausch unterstützt Eltern darin, neue Perspektiven zu entwickeln.

Referentin:

Anna Deutsch, MSC, Psychosoziale Beraterin

Termin:

Mittwoch, 22.04.2026, 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€5,00 (1,5 UE)

Vortrag:
**Wenn Kinder erwachsen werden – Eltern zwischen Nähe und
Loslassen**

Die Pubertät fordert nicht nur Jugendliche, sondern auch ihre Eltern. Dieser Abend beleuchtet typische Dynamiken dieser Entwicklungsphase und lädt dazu ein, eigene Reaktionen, Unsicherheiten und Grenzen zu reflektieren.

Im Mittelpunkt stehen Beziehung, Orientierung und ein wertschätzender Austausch unter Eltern.

Referentin:

Anna Deutsch, MSC, Psychosoziale Beraterin

Termin:

Donnerstag, 21.05.2026, 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€5,00 (1,5 UE)



VERANSTALTUNG DIGITALI- SIERUNG

Digitaler Alltag – Einfach und sicher mit PC & Smartphone

Sicher und selbstständig mit Computer und Smartphone umgehen?

Dieser Kurs lehrt Schritt für Schritt, den digitalen Alltag zu meistern – ganz ohne Stress!

- PC-Grundlagen: Bedienung von Windows/Mac OS, Explorer 7 Finder, Internet & E-Mails
- Smartphone: Apps nutzen, Fotos machen, Einstellungen anpassen
- Sicherheit: Passwörter, Phishing erkennen, Backups erstellen
- Praktische Übungen: Ausprobieren unter Anleitung, individuelle Fragen klären

Hinweis:

- Kleine Gruppe – individuelle Betreuung
- Praxisnah – Üben direkt am Gerät
- Keine Vorkenntnisse nötig – wir starten bei Null!

Referent:

Mario Hochschwarzer

Termin:

Donnerstag, 26.02.2026 - 19.03.2026,
18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€ 50,00 (8 UE)



VERANSTALTUNGEN TANZ & BEWEGUNG

Step Aerobic: Fit werden im Rhythmus deiner Schritte

Du suchst nach einer effektiven, aber gelenkschonenden Methode, um deine Kondition zu verbessern und deinen Körper zu formen?

Unser Step Aerobic Kurs bietet dir genau das: Durch kontrollierte, rhythmische Bewegungen auf und um den Step baust du deine Ausdauer auf und trainierst spielerisch deine Koordination.

Dabei wird deine Bein- und Gesäßmuskulatur gezielt gestrafft, ohne die Gelenke zu überlasten. Finde den Spaß an der Bewegung zur Musik und steigere dein Wohlbefinden Schritt für Schritt.

Referentin:

Myriam Salvenmoser

Termin:

Dienstag, 17.02.2026 - 26.05.2026,
19:00 - 19:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis: € 99,00 (15 UE)

Anmeldeschluss: xy

Let`s dance - suumba

Du liebst Musik, möchtest dich bewegen und dabei pure Lebensfreude spüren?

Dieser Kurs beinhaltet eine Tanzkombination von verschiedenen Latinoschritten wie Cumbia, Salsa, Merengue, Bachata und arabischen Bauchtanz. Spür das Feuer, den Rhythmus und die Lebensfreude.

Referentin:

Myriam Salvenmoser

Termin:

Mittwoch, 18.02.2026 - 27.05.2026,
19:00 - 19:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:

€ 75,00 (15 UE)





VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & FITNESS



Jumping Fitness – Dein Power-Workout auf dem Trampolin!

Spring dich fit, glücklich und voller Energie! Jumping Fitness ist das gelenkschonende Ganzkörpertraining auf dem Mini-Trampolin – mit motivierender Musik, guter Laune und maximalem Kalorienverbrauch.

Erlebe ein Workout, das Spaß macht, dich herausfordert und dich mit einem Lächeln nach Hause gehen lässt.

Referentin:

Nicole Heinsch,
Jumping Fitness Trainerin

Veranstaltungsort:

Weer, Aula Mittelschule

»Tu deinem Körper Gutes,
damit deine Seele Lust
hat, darin zu wohnen.«

Teresa von Avila

Preis:
€ 120,00 (15 UE)

Kurs early

Termin:
Donnerstag, 19.02.2026 - 28.05.2026,
18:00 - 18.50 Uhr

Kurs late

Termin:
Donnerstag, 19.02.2026 - 28.05.2026,
19.00 - 19.50 Uhr

Pilates - Die perfekte Verbindung von Power und Gleichgewicht.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine nachhaltige Verbesserung ihrer Körperhaltung, Kernstabilität und Beweglichkeit anstreben. Egal, ob du Einsteiger bist oder deine Pilates-Basiskonntenisse vertiefen möchtest – hier legst du das Fundament für einen gesünderen, stärkeren Körper.

Das erwartet dich:

- 100% Bewegung: Konzentriere dich auf den Fluss und die Intensität der Übungen, um deine Muskeln schnell zu kräftigen und zu dehnen.
- Sofort spürbare Stärkung: Wir arbeiten intensiv am Core (Körpermitte), um deine Haltung sofort zu verbessern und Flow statt Fokus: Lass den Kopf frei und folge dem Rhythmus. Erlebe eine Stunde, in der dein Körper spricht und dein Geist entspannt.

Referentin:

Sarah Hofer, Pilatetrainerin

Termin:

Dienstag, 17.02.2026 - 26.05.2026,
18:30 - 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:

€ 115,00 (15 UE)

Bodyworkout - Dein Weg zu mehr Kraft & Energie

Setze neue Impulse für deine Fitness! Unser Bodyworkout ist das ideale Ganzkörpertraining für alle, die in kurzer Zeit maximale Ergebnisse erzielen wollen. Wir kombinieren funktionelle Kraftübungen mit dynamischen Ausdauereinheiten – für einen straffen Körper und eine starke Mitte.

Das erwartet dich:

- Ganzkörper-Definition: Effektives Training für den ganzen Körper
- Power-Mix: Abwechslung durch Kleingeräte und Bodyweight-Übungen.
- Motivation pur: Trainieren in der Gruppe mit professioneller Anleitung.
- Individuell: Übungsvarianten für jedes Fitnesslevel – vom Anfänger bis zum Profi.

Referentin:

Samy Hausegger, Personaltrainerin

Termin:

Montag, 16.02.2026 - 08.06.2026,
18:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Aula Mittelschule

Preis:

€ 120,00 (15 UE)





BILDUNGSFAHRTEN DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT

Studienfahrten „Demokratie.Politik.transparent“

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



ONLINE-VERANSTALTUNGEN

NATUR & UMWELT

Die Natur im Garten Plakette

Sie möchten Besuch in Ihrem Garten von einer/einem Natur im Garten ExpertIn um Tipps zum naturnahen Gärtnern zu bekommen?

Information und Anmeldung: naturimgarten.tirol



Online - Vorträge von Natur im Garten

Vortrag mit anschließender Möglichkeit den ExpertInnen Fragen zu stellen.

Preis:
€ 8,00 (1 UE)

Anmeldung & Information zu weiteren Vorträgen:
tiroler-bildungsforum.at

Selbstversorgt im Naturgarten: Gemüsebeete planen - Mit Mischkultur zur großen Ernte

Winterzeit ist die beste Zeit, seinen Gemüsegarten zu planen! Wer jetzt plant, kann später einfach loslegen und weiß schon, wo welche Gemüsepflanzen hinkommen.

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

Blumenbeete gestalten - Bunt und Artenreich!

Richtig geplant und kombiniert sind Staudenbeete - Beete mit mehrjährigen Blumen - das Highlight in jedem Garten.

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





Selbstversorgt im Naturgarten: Gemüsebeete anlegen & pflegen

Hochbeet, Hügelbeet oder Bodenbeet? Welche Vor- und Nachteile bringen verschiedenen Beetformen mit sich? Und welche eignen sich besonders gut, um Gemüse und Kräuter anzubauen?

Termin:

Donnerstag, 12.03.2026,
19:30 Uhr - online

Teiche im Naturgarten Hotspots der Artenvielfalt

Der Vortrag gibt einen Einblick in die faszinierende Welt der Teichbewohner und zeigt, wie Teiche im Garten angelegt und gepflegt werden sollen, damit aus dem Naturparadies kein Algen-süppchen wird.

Termin:

Donnerstag, 26.03.2026,
19:30 Uhr - online

Selbstversorgt im Naturgarten: Kompost - Schwarzes Gold

In diesem Online-Vortrag werden einfache Methoden und Schritte gezeigt, wie ein Komposthaufen angelegt werden kann und welche Arbeiten notwendig oder auch nicht notwendig sind, damit aus dem „Kompost schwarzes Gold“ wird.

Termin:

Donnerstag, 09.04.2026,
19:30 Uhr - online

Blumenwiesen anlegen und pflegen

Wiesen-Salbei, Kartäusernelke und Witwenblume - bunt blühende Wiesen sind selten geworden. Und mit ihnen sind auch Schmetterlinge, Wildbienen und viele anderen Insekten immer seltener anzutreffen. Wie eine Blumenwiese angelegt, welches Saatgut verwendet und wie sie gepflegt werden soll, erklärt dieser Vortrag.

Termin:

Donnerstag, 23.04.2026,
19:30 Uhr - online

Selbstversorgt im Naturgarten: Sommergemüse im Portrait

Im Online-Vortrag beschäftigen wir uns genauer mit dem Sommergemüse: Nährstoffansprüche, Pflege aber auch Krankheiten, Schädlinge und Mischkulturpartner werden im Detail besprochen.

Termin:

Donnerstag, 07.05.2026,
19:30 Uhr - online

Nützlinge im Garten

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie sie Nützlinge auch im Jugendstadium erkennen können und mit welchen einfachen Maßnahmen wir sie im Garten fördern können. So kann man getrost auf Pestizide verzichten und spart zudem Geld und Zeit.

Termin:

Donnerstag, 28.05.2026,
19:30 Uhr - online



ONLINE - VERANSTALTUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE & VEREINE

online &
kostenlos

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

**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



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Weer und Umgebung ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums.

Sie wird von Petra Madreiter ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Weer

INFORMATION

Informationen über unser gesamtes Kursangebot finden sich auch im Internet unter www.erwachsenenschulen.at/weer-und-umgebung

ANMELDUNG

Über die Homepage der Erwachsenenschule. Die Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung vergeben.

BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte nach Rechnungserhalt auf das Konto überweisen.

Bitte unbedingt Name und Kurstitel angeben:

IBAN: AT85 2051 0004 0040 3036

KONTAKT

Erwachsenenschule Weer & Umgebung
www.erwachsenenschulen.at/weer-und-umgebung

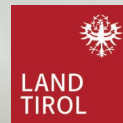
E-Mail: es-weer@tsn.at
Petra Madreiter: 0664/1278642



DANKE, DEN PARTNERN & FÖRDERERN



Gemeinde
Weer



Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



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