

PROGRAMM HERBST/WINTER 2026/27

ERWACHSENENSCHULE MITTLERES ZILLERTAL



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



DIGITALISIERUNG
IM ALLTAG



ERSTE
HILFE



MENTALE
GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



TANZ



GEISTIG FIT



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



KULINARIK &
GENUSS



FÜR
VEREINE



FINANZEN



SPRACHE &
KULTUR



NATUR &
UMWELT



HANDWERK &
KREATIVITÄT



FÜR
KINDER



PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Erwachsenenschule Mittleres Zillertal!

Wir starten wieder mit einem hoffentlich für Euch ansprechenden Programm in den Herbst 2026.

Wir suchen KurslehrerInnen.

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

Melde dich bitte unter stumm@erwachsenenschule.at oder 0650/6134110

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 &
Barbara Weisleitner

Leitungsteam der
Erwachsenenschule Mittleres
Zillertal

'26/27

DIGITALISIERUNG IM ALLTAG



VVT App Workshop

KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Künstliche Intelligenz verstehen und praktisch nutzen

MENTALE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Stille durch Bewegung - aktive Meditationen

Leben und leben lassen - Workshop für harmonische Beziehungen

Mentale Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder



GEISTIG FIT

SEITE 07

Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren



KULINARIK & GENUSS

SEITE 08

Hausmannskost - Regionale Köstlichkeiten neu entdeckt

SPRACHE & KULTUR



Let's Speak English

HANDWERK & KREATIVITÄT



Combine Painting - MALEN - COLLAGEN - DRUCK

Basteln für Erwachsene - Windlichtglas

Basteln für Erwachsene - Klötzchen Lichtersäulen

Stickkurs -Ranzen und Gürtel



ERSTE HILFE

SEITE 09

ERSTE HILFE - Auffrischung

TANZ



Brasilianischer Tanzworkshop für Einsteigerinnen & Einsteiger

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



Rückentraining - für einen entspannten und gesunden Rücken

Fit mit Rudi

BODYWEIGHT Training

Power Circle

Beckenbodentraining

Hatha Yoga mit Anna

Männeryoga

Yoga Sanft

YOGA für Kraft und Ausgleich im Alltag

Yin Yoga

Strahlender Lotus Qigong

Pilates mit Ria

Pilates - Kraft aus der Körpermitte mit Michaela

Zumba



FÜR VEREINE

SEITE 12

Vereinsakademie online



FINANZEN

SEITE 21

Finanzfit – die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit



NATUR & UMWELT

SEITE 21

Online-Vorträge

Selbstversorgt im Naturgarten



FÜR KINDER

SEITE 20

Zumba Kids® für Mädchen & Buben von 7 - 12 Jahren

Karatedo - die Kunst der Selbstverteidigung

Evo-Turnen für schlaue Kids

Flöte

Basteln für Kinder von 6 – 12 Jahren

Kochen mit Kindern-Backspaß rund um den Advent



VERANSTALTUNGEN DIGITALISIERUNG IM ALLTAG

Bild: VWT

VVT App Workshop

Einfach mobil mit Bus und Bahn in Tirol!

Möchten Sie Tickets bequem am Smartphone kaufen, die schnellste Verbindung finden und die VVT Apps sicher und unkompliziert nutzen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie den kostenlosen VVT App Workshop!

In angenehmer Atmosphäre entdecken Sie Schritt für Schritt die Apps „VVT Tickets“ und den Routenplaner „Smartride“. Sie erhalten praktische Tipps für den Alltag, lernen hilfreiche Funktionen kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit digitalen Angeboten für Ihre Mobilität.

Ob Sie die Apps zum ersten Mal nutzen oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben – der Workshop bietet wertvolle Unterstützung für alle, die Bus und Bahn in Tirol noch einfacher und komfortabler nutzen möchten.

Das kostenlose Angebot wird im Rahmen der Initiative VVT Campus des Verkehrsverbundes Tirol finanziert und von der Erwachsenenschule/Tiroler Bildungsforum sowie weiteren Bildungseinrichtungen durchgeführt.

Mitzubringen:

- aufgeladenes, internettaugliches Handy, Berechtigung zum Download von Apps
- Für Android: Google ID für Google Play Store (Konto- und Zugangsdaten)
- Für Apple: Apple ID für Apple App Store (Konto und Zugangsdaten)
- ausreichend Speicherplatz, E-Mail Adresse und Zugang zum Postfach. Kreditkarte oder Paypal Konto zum Hinterlegen als Zahlungsmethode (kann auch später nachgeholt werden)
- für jene, die schon in der „VVT Tickets“ App registriert sind, die Zugangsdaten.

Termin:

Mittwoch, 14.10.2026, 18:00 - 19:40 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Preis:

kostenlos (2 UE)

Anmeldeschluss:

12.10.2026

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

Künstliche Intelligenz verstehen und praktisch nutzen

Dieser dreistündige Workshop ist praxisorientiert aufgebaut und lädt die Teilnehmenden zum direkten Ausprobieren ein. Nach einem verständlichen Einstieg in die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz wird gezeigt, wo KI im Alltag bereits vorkommt und wie sie sinnvoll genutzt werden kann. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen mit KI-Tools: Die Teilnehmenden lernen, wie man gute Fragen stellt, Texte und Bilder erstellt oder verbessert, Informationen zusammenfasst, Ideen entwickelt, recherchiert und KI als Unterstützung im Alltag einsetzt. Außerdem wird besprochen, worauf beim Umgang mit KI zu achten ist – etwa bei Datenschutz, falschen Informationen und den Grenzen von KI. Ziel ist es, erste praktische Erfahrungen zu sammeln, Berührungsängste abzubauen und KI sicherer und bewusster zu nutzen.

Referent:

Martin Hammerschmidt, Multimediaagentur

Termin:

Mittwoch, 30.09.2026,
18:30-20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Preis:

€ 15,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

23.09.2026

»Die Digitalisierung braucht den Menschen nicht, sie erweitert vielmehr seine Möglichkeiten.«

Peter Bartels

Referent:

Martin Hammerschmidt, Multimediaagentur

Termin:

Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Informatikraum der Mittelschule

Preis:

€ 55,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:

30.09.2026



VERANSTALTUNGEN

MENTALE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Bild: by@magnific

Stille durch Bewegung - aktive Meditationen

Meditation muss nicht immer im Sitzen stattfinden. Aktive Meditation verbindet Bewegung und Achtsamkeit und eröffnet einen sanften Weg zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Durch Schütteln, Tanzen, Gehen sowie Phasen des Sitzens und Liegens löst du Anspannung, kommst ganz im Moment an und findest Schritt für Schritt in die Stille. Lass dich auf die Erfahrung ein und entdecke, wie Bewegung zum Tor für Meditation werden kann.

Jede/r ist willkommen. Ich freue mich auf dich!

Hinweis:

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen:

Yogamatte, Sitzkissen, Decke und kleinen Polster

Referentin:

Regina Schweiberer, Dipl. Mentaltrainerin, Meditationslehrerin, Glückstrainerin

Termin:

Donnerstag, 12.11.2026 - 03.12.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Preis:

€ 40,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:

05.11.2026

Leben und leben lassen - Workshop für harmonische Beziehungen

Wie wäre es, wenn deine Beziehungen plötzlich leichter werden?

Wenn du gelassener reagierst, klarer siehst und dich weniger über andere ärgerst? In diesem Workshop entdeckst du neue Perspektiven, die dir mehr Verständnis, Offenheit und innere Ruhe im Alltag ermöglichen.

- für mehr Leichtigkeit im Miteinander
 - für echte Verbindung statt Konflikt
- Für alle, die Beziehung neu denken und entspannter leben möchten.

Basierend auf der Methode The Work of Byron Katie

Referentin:

Regina Schweiberer, Dipl. Mentaltrainerin, Meditationslehrerin, Glückstrainerin

Termin:

Donnerstag, 01.10.2026 - 15.10.2026,
18:30 – 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Preis:

€ 55,00 (7,5 UE)

Anmeldeschluss:

25.09.2026

**kostenloses
Angebot**

Mentale Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder

Je mehr Menschen darüber Bescheid wissen, was der Psyche des Menschen gut tut, 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.

Details und Anmeldung:

tiroler-bildungsforum.at

Burn Out erkennen und reagieren

Referentin:

Dr. Doris Barth, Psychologin

Termin:

Dienstag, 19.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr

Raus aus dem Hamsterrad - achtsamer Umgang mit sich selbst

Referent:

Mag. Gerd Forcher, Supervisor, Coach, Lebens- und Sozialberater

Termin:

Dienstag, 09.02.2027, 19:30 - 20:30 Uhr

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Referentin:

Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Termin:

Dienstag, 13.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Stark bleiben im Alltag:

Eigene psychische Widerstandskraft erkennen, stärken & einfache Alltagstechniken lernen

Referentin:

Martina Sieberer, Dipl. Psychosoziale Beraterin & Dipl. Mentaltrainerin

Termin:

Dienstag, 09.03.2027, 19:30 - 20:30 Uhr

Kinder im Volksschulalter stärken

Referentin:

Mag.a Sylvia Wild-Bernot, Dipl. Erziehungs- und Jugendberaterin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Termin:

Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 20:30 Uhr



VERANSTALTUNG GEISTIG FIT



VERANSTALTUNG KULINARIK & GENUSS



Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren

Mit abwechslungsreichen Übungen bringen wir unsere Gedanken in Schwung und fördern die geistige Fitness und Merkfähigkeit. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß und Freude.

Referentin:

Christine Geir, Fachsozialbetreuerin, Geriatrische Aktivierungsfachkraft i. A

Termin:

Dienstag, 06.10.2026 - 20.10.2026,
18:00 – 18:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Preis:

€ 25,00 (8 UE)

Anmeldeschluss:

01.10.2026

»Ein ungeübtes Gehirn ist
schädlicher für die Gesundheit
als ein ungeübter Körper.«

Georg Bernard Shaw

Hausmannskost - Regionale Köstlichkeiten neu entdeckt

Traditionelle Hausmannskost steht für Genuss, Bodenständigkeit und wertvolle Kochkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie, beliebte Klassiker der regionalen Küche selbst zuzubereiten. Dabei erhalten Sie praktische Tipps zu Zutaten, Zubereitungstechniken und zeitsparenden Varianten für den Alltag. Gemeinsam kochen wir bewährte Rezepte und genießen die Gerichte in gemütlicher Runde, der Rest wird mit nach Hause genommen, daher bitte Behältnisse mitnehmen.

Referentin:

Elisabeth Steinlechner, Ernährungspädagogin

Termin:

Freitag, 06.11.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Küche der Mittelschule

Preis:

€ 40,00 (4,8 UE)

Anmeldeschluss:

29.10.2026



VERANSTALTUNG SPRACHE & KULTUR

Let's Speak English

Hast du Englisch in der Schule gelernt, aber schon lange nicht mehr gesprochen? Verstehst du vieles, doch beim Sprechen fehlen oft die Wörter oder der Mut, einfach loszureden?

In entspannter Atmosphäre aktivieren wir gemeinsam deine vorhandenen Englischkenntnisse und bringen dich wieder ins Gespräch. Im Mittelpunkt stehen das Sprechen, Verstehen und Anwenden der Sprache im Alltag – ohne Leistungsdruck und ohne Angst vor Fehlern.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Englischkenntnisse auffrischen, mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen und Englisch wieder mit Freude anwenden möchten.

Referentin:

Jacqueline Hartog, Native English Speaker

Termin:

Donnerstag, 01.10.2026 - 26.11.2026,
18:00 - 19:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Preis:

€ 100,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

24.09.2026

»Eine neue Sprache öffnet
nicht nur Türen, sondern vor
allem die Augen.«

Sprachheld





VERANSTALTUNGEN HANDWERK & KREATIVITÄT

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 unterschiedlichen Untergrund geklebt und mit Acrylfarben weiter bearbeitet. Collage-Elemente werden integriert oder teilweise überdeckt, um Tiefe und Textur zu schaffen. Durch Abdruck mit Folien 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 kleine Bilder sind einfacher zu gestalten als ein großes.

Hinweis:

Materialliste wird vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Referentin:

Carolin Steiner, Kunstpädagogin

Termin:

Samstag, 28.11.2026, 10:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Werkraum der Mittelschule

Preis:

€ 80,00 (9 UE)

Anmeldeschluss:

21.11.2026

Basteln für Erwachsene - Klötzchen Lichtersäulen

Wir gestalten 2 Lichtersäulen aus Klötzchen für dein Zuhause. Geeignet für Personen ab 16 Jahren.

Referentin:
Carmen Mair

Termin:
Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Stumm, Werkraum der Mittelschule

Preis:
€ 40,00 incl. Material (2,4 UE)

Anmeldeschluss:
01.10.2026

Basteln für Erwachsene - Windlichtglas

Wir gestalten ein Windlicht aus Glas mit einer Höhe von ca. 30 cm und einem Durchmesser von ca. 16 cm nach deinen Farbvorstellungen.

Referentin:
Carmen Mair

Termin:
Donnerstag 05.11.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Stumm, Werkraum der Mittelschule

Preis:
€ 35,00 (2,4 UE) incl. Material (2,4 UE)

Anmeldeschluss:
30.10.2026



»Du kannst die Kreativität
nicht aufbrauchen.
Je mehr du sie benutzt,
desto mehr hast du.«

Maya Angelou, Autorin

Stickkurs - Ranzen und Gürtel

In 10 Abenden werden den Kursteilnehmern in verständlichen Erklärungen und Beispielen die verschiedenen Ranzensticktechniken näher gebracht. Schon nach kurzer Zeit beginnt jeder Kursteilnehmer seine Motive, Muster und Initialen auf seinen persönlichen Ranzen zu sticken, der dann nach Kursende komplettiert und fertiggenäht wird und mitgenommen werden kann. Hinweis: Der Ranzen wird nicht auf einem Schlauch, sondern auf einem Gurt befestigt!
Es können auch Gürtel bestickt werden.

Weitere Auskünfte über:
stumm@erwachsenenschule.at oder
0650 /61 34 110

Referentin:
Elisabeth Holuschka

Termin:
Mittwoch, 16.09.2026 - 25.11.2026,
19.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:
Stumm, Textiler Werkraum der Mittelschule

Preis:
Kosten für Ranzen Federkiel a € 520,00
Kosten für Ranzen Kunststoff a € 410,00
Kosten für Gürtel Kunststoff a € 180,00

Anmeldeschluss:
09.09.2026



VERANSTALTUNG ERSTE HILFE



ERSTE HILFE - Auffrischung

Erste Hilfe kann Leben retten – doch viele Maßnahmen geraten mit der Zeit in Vergessenheit.

In diesem 4-stündigen Auffrischkurs werden die wichtigsten Inhalte der Ersten Hilfe praxisnah wiederholt und auf den aktuellen Stand gebracht.

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen und mehr Sicherheit für Notfallsituationen gewinnen möchten.

Praktische Übungen stehen im Mittelpunkt, sodass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die wichtigsten Maßnahmen aktiv trainieren können.

Referent:

Andreas Mader, Lehrbeauftragter des Roten Kreuzes

Termin:

Freitag, 06.11.2026,
18:00 - 22:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Preis:

€ 20,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

01.11.2026

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

Bernd W. Böttinger



VERANSTALTUNG TANZ

Brasilianischer Tanzworkshop für Einsteigerinnen & Einsteiger

„Forró“ ist mehr als nur ein Tanz – er spiegelt das feurige Lebensgefühl aus dem Herzen Brasiliens. Dieser Volks- und Paartanz aus dem Nordosten Brasiliens verbindet mitreißende Rhythmen, lebendige Musik und eine offenherzliche Tanzkultur. Forró gehört zu den bedeutendsten traditionellen Musik- und Tanztraditionen Brasiliens. Die mitreißenden Rhythmen begeistern mit ihrer Lebensfreude Menschen auf der ganzen Welt und laden sofort zum Tanzen ein. Es wird im Paar getanzt, ohne feste Rollen – jede Person kann führen oder sich führen lassen, wodurch eine entspannte Atmosphäre und viel Raum für Improvisation entstehen. Der Grundschrift ist leicht zu erlernen und ermöglicht einen schnellen Einstieg. Der Spaß am gemeinsamen Tanzen steht dabei im Mittelpunkt. Komm vorbei und entdecke die brasilianische Tanzfreude – gerne allein, mit Freunden oder mit Tanzpartner.

Referent:

Nikolaus Wetscher, MEd, Kunst- und Tanzlehrer

Termin:

Mittwoch, 14.10.2026 - 18.11.2026,
19:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Halle Parterre der Mittelschule

Preis:

€ 60,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

07.10.2026

»Tanzen ist träumen
mit den Beinen.«

Aus Finnland





VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & GESUNDHEIT



Bild: phabes

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, 24.09.2026 - 12.11.2026,
18:30 bis 19:20 Uhr

Veranstaltungsort:
Stumm, Turnsaal der VOLKSSCHULE

Preis:
€ 60,00 (7 UE)

Anmeldeschluss:
17.09.2026

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, 06.10.2026 - 17.11.2026,
18:30 - 19:20 Uhr

Veranstaltungsort:
Stumm, Turnsaal der Mittelschule

Preis:
€ 42,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:
30.09.2026

BODYWEIGHT Training

Dieses Muskeltraining mit dem Eigenkörpergewicht ist ein effektives Workout für jedes Alter. Ohne Gewichte oder andere zusätzliche Trainingsgeräte kräftigst du deinen Körper ganzheitlich. Außerdem verbeserst 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, 12.01.2027 - 09.02.2027,
18:30 - 19:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

Preis:

€ 55,00 (7,5 UE)

Anmeldeschluss:

05.01.2027

Power Circle

Das Zirkeltraining ist das ideale Fitnesstraining für alle, die ihren Körper intensiv und mit Spaß trainieren sowie Kraft und Muskulatur aufbauen möchten.

Durch abwechslungsreiche Übungen für den ganzen Körper werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Stabilität verbessert – für ein neues Körpergefühl.

Referent:

Matthias Oberlechner, Dipl. Fitnesstrainer

Termin:

Montag, 28.09.2026 - 23.11.2026,
18:30 - 19:20 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der VOLKSSCHULE

Preis:

€ 50,00 (7 UE)

Anmeldeschluss:

21.09.2026

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist eine oft unterschätzte, aber äußerst wichtige Muskelgruppe, die eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und Lebensqualität spielt.

In diesem spezialisierten Kurs zur Stärkung und Pflege des Beckenbodens lernst du, was du über diese bedeutende Körperregion wissen musst und wie du sie effektiv trainieren kannst.

Referentin:

Kora Boltz, Physiotherapeutin

Termin:

Dienstag, 29.09.2026 - 01.12.2026,
19:00 - 19:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastikraum der Mittelschule

Preis:

70,00 (8 UE)

Anmeldeschluss:

22.09.2026



Hatha Yoga mit Anna

Entdecke die wohltuende Wirkung des Hatha Yoga. In abwechslungsreichen Stunden verbinden wir kräftigende Körperhaltungen mit bewusster Atmung und entspannenden Elementen. So fördern wir Beweglichkeit, Stabilität und innere Ausgeglichenheit. Die Praxis kann sowohl sanft als auch intensiv sein und eignet sich für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.

Hinweis:

Der Kurs findet in der Volksschule Ried i. Z. statt!

Referentin:

Anna Schmida, Yoga Lehrerin

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026 - 16.12.2026,
19:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Ried im Zillertal, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 100,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

30.09.2026

Männeryoga

Willst du eine stabile Gesundheit aufbauen und dir selbst etwas Gutes tun? Das Ganzkörpertraining ist für Männer geeignet, die ihren Körper ganzheitlich stärken und Spannungen lösen wollen. Bewegung & Atmung zu kombinieren, weckt körperlich & geistig neue Lebensgeister und macht glücklich. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig. Men only!

Hinweis:

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

Referentin:

Mag. art Barbara Weitzenböck

Termin:

Donnerstag, 14.01.2027 - 11.02.2027,
18:00 - 18:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der VOLKSSCHULE

Preis:

€ 40,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

07.01.2027

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, 14.01.2027 - 11.02.2027,
19:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der VOLKSSCHULE

Preis:

€ 55,00 (7,5 UE)

Anmeldeschluss:

07.01.2027

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, 13.01.2027 - 10.02.2027,
19:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

Preis:

€ 55,00 (7,5 UE)

Anmeldeschluss:

06.01.2027

Yin Yoga

In diesem Kurs geben wir uns und unserem Körper Zeit.

Wir gehen sanft in die Dehnung und verweilen 3-5 Minuten darin. Damit erreichen wir tiefliegende Gewebestrukturen, um Anspannungen loszulassen und Verspannungen zu lösen.

Yin Yoga verleiht uns mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag. Für Geübte und Ungeübte, Alt und Jung, egal wie gelenkig, es gibt immer einen Beginn.

Mitzubringen:

Warme Socken, am besten 2 Decken und wer hat, ein Sitzkissen oder einen Polster.

Referentin:

Anna-Maria Laimböck, Meditationslehrerin, Ying-Yoga-Lehrerin

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026 - 18.11.2026,
19:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

Preis:

€ 90,00 (9 UE)

Anmeldeschluss:

30.09.2026

Strahlender Lotus Qigong

Heilsame Qigong - Übungen für Frauengesundheit.

Übungen aus dem medizinischen Qigong für ganzheitliche Selbstfürsorge.

Unterstützend bei Menstruationsbeschwerden, hormoneller Dysbalance, emotionaler Unausgeglichenheit, Symptomen der Menopause und vieles mehr.

Referentin:

Nicole Neussl, Dipl. Qigonglehrerin, Dipl. Shiatsu Therapeutin, Meisterin Klang Therapeutin

Termin:

Montag, 05.10.2026 - 30.11.2026,
19:00 - 19:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

Preis:

€ 70,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:

28.09.2026



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, 24.09.2026 - 12.11.2026,
19:30 bis 20:20 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der VOLKSSCHULE

Preis:

€ 60,00 (7 UE)

Anmeldeschluss:

17.09.2026

Pilates mit Ria

Beim Training werden in sanften Bewegungsabläufen alle Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Die Übungen gehen vom „Powerhouse“ aus. Geeignet für alle, die ihren Körper ausbalancieren, Stress abbauen und sich rundum wohlfühlen möchten.

Hinweis:

Matten vorhanden, Handtuch mitbringen.

Referentin:

Ria Buijtenhek, Pilatesmaster

Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

Preis:

€ 70,00 (8 UE)

Kurs 1 Mittwoch

Termin:

Mittwoch, 13.01.2027 - 10.03.2027,
18:30 - 19:20 Uhr

Anmeldeschluss:

06.01.2027

Kurs 2 Donnerstag

Termin:

Donnerstag, 14.01.2027 - 11.03.2027,
18:00 - 18:50 Uhr

Anmeldeschluss:

07.01.2027

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

Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

Kurs 1

Termin:

Donnerstag, 08.10.2026 - 03.12.2026,
19:00-19:50 Uhr

Preis:

€ 64,00 (8 UE)

Anmeldeschluss:

01.10.2026

Kurs 2

Termin:

Donnerstag, 14.01.2027 - 11.02.2027,
19:00-19:50 Uhr

Preis:

€ 40,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

07.01.2027



VERANSTALTUNGEN FÜR VEREINE

Vereinsakademie - Online

Einmal pro Monat vermitteln ExpertInnen in einer Abendveranstaltung wichtiges Wissen für die Vereinsarbeit – kompetent und praxisnah! Nach einem ca. einstündigem Input bleibt genug Zeit für Fragen und im Anschluss können die TeilnehmerInnen im persönlichen Austausch voneinander lernen.

Dienstag, 06.10.2026, 19:00 Uhr - online
KI im Verein sinnvoll nutzen

Dienstag, 03.11.2026, 19:00 Uhr - online
Der richtige Umgang mit dem Arbeitsrecht im Verein

Dienstag, 01.12.2026, 19:00 Uhr - online
Diversität – Wie wird unser Verein vielfältiger?

Kosten: keine

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

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



VERANSTALTUNGEN FINANZEN



Finanzfit – die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit

**Pensionskonto verstehen, investieren,
nachhaltig anlegen, Schulden vermeiden
und den eigenen Finanzplan entwickeln.**

Geld betrifft uns alle – doch viele Finanzthemen erscheinen auf den ersten Blick komplex und schwer verständlich. Die Online-Seminarreihe „Finanzfit“ vermittelt praxisnahes und verständliches Wissen, damit finanzielle Entscheidungen selbstbewusst und informiert getroffen werden können. In sechs aufeinander abgestimmten Modulen erhalten Sie einen Überblick über wichtige Finanzthemen.

Referent:

David Kohl, Finanzverein.at, gemeinnütziger Verein für Finanzbildung

Preis:

kostenlos

Anmeldung immer bis 5 Tage vorher:

tiroler-bildungsforum.at

Warum investieren? – Grundlagen des Vermögensaufbaus

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Begriffe der Finanzwelt – von Fonds bis ETF's

Termin:

Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Mein Pensionskonto verstehen

Termin:

Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Finanzplan & Vertiefung – Vom Ziel zur Strategie

Termin:

Mittwoch, 13.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Grünes Investment und nachhaltige Geldanlagen

Termin:

Mittwoch, 03.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Wege aus finanziellen Engpässen

Termin:

Mittwoch, 24.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr



VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT



Online-Vorträge Selbstversorgt im Naturgarten

Vortrag mit anschließender Möglichkeit den ExpertInnen Fragen zu stellen. Im Anschluss an den jeweiligen Vortrag wird auch besprochen, welche Arbeiten aktuell im Gemüsebeet zu erledigen sind und welche Gemüsepflanzen gesät oder gepflanzt werden können.

Die Ernte haltbar machen - Einkochen, Fermentieren, Lagern

Termin: DO, 10.09.2026, 19:30 Uhr

Den Boden gesund & fruchtbar halten

Termin: DO, 08.10.2026, 19:30 Uhr

Pflanzenschutz im Naturgarten

Termin: DO, 12.11.2026, 19:30 Uhr

Saatgut vermehren

Termin: DO, 10.12.2026, 19:30 Uhr

Preis: € 8,00 (1 UE)

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



VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG FÜR KINDER

Bild: iStock

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:

Montag, 21.09.2026 - 19.10.2026,
17:30 - 18:20 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

Preis:

€ 35,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

14.09.2026





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 Kinder

Referenten:

Familie Ossi Stock

Veranstaltungsort:

Stumm, Gymnastiksaal der Mittelschule

Anmeldeschluss:

17.09.2026

Tiger 1: ca. 7-10 Jahre

Anfänger oder Teilnehmer Gruppe 1 beim Frühjahrskurs (Kein Wechsel zu Tiger 2)

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 26.11.2026,
17:00 – 17:40 Uhr

10 Übungseinheiten – á 40 Minuten

Preis:

€ 75,00 (10 UE)

Tiger 2: ca. 11-15 Jahre

Fortgeschrittene oder Quereinsteiger

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 26.11.2026,
17:45 – 18:35 Uhr

10 Übungseinheiten – á 50 Minuten

Preis:

€ 80,00 (10 UE)

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, Evolutionspädagogin

Veranstaltungsort:

Stumm, Turnsaal der Mittelschule

Preis:

€ 65,00 (9 UE)

Kurs 1: Kids 4 - 6 Jahre

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 09.11.2026,
15:30 bis 16:45 Uhr

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Kurs 2: Kids 4 - 6 Jahre

Termin:

Montag, 16.11.2026 - 21.12.2026,
15:30 bis 16:45 Uhr

Anmeldeschluss:

09.11.2026

Kurs 1: Kids 6 - 8 Jahre

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 09.11.2026,
16:45 bis 18:00 Uhr

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Kurs 2: Kids 6 - 8 Jahre

Termin:

Montag, 16.11.2026 - 21.12.2026,
16:45 bis 18:00Uhr

Anmeldeschluss:

09.11.2026



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.

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.

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

Aristoteles

Termine:

Dienstag, 29.09.2026 - 24.11.2026

Je Einheit 30 Minuten Unterricht

Beginn: Dienstag, 29. September 2026 laut
Einteilung durch die Kurslehrerin
(ab 14.00 Uhr)

Ort:

Stumm, Klassenraum der Mittelschule

Referentin:

Magdalena Wurm

Preis:

€ 65,00 (8 Nachmittage / 9,6 UE)

Anmeldeschluss:

19.09.2026

Hinweis:

Sehr beschränkte Teilnehmerzahl!
(3 Kinder pro Kurs)





VERANSTALTUNGEN

KREATIVITÄT & KOCHEN FÜR KINDER

Bilderstudio

Basteln für Kinder von 6 – 12 Jahren

Im Semester 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



Sommererinnerungen

Wir basteln aus Muscheln, Steinen, Schwemmholz und anderen Materialien aus dem Urlaub schöne Sommererinnerungen. Wenn du Muscheln, Steine oder Schwemmholz im Urlaub gesammelt hast, kannst du diese gerne mitbringen.

Termin:

Freitag, 02.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:

25.09.2026

Herbstlichter

Wir basteln eine herbstliche Laterne, die auch gerne im Halloween-Style gestaltet werden kann.

Termin:

Freitag, 23.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:

16.10.2026

»Kreativität ist nichts,
was Kinder lernen müssen -
sondern etwas das wir
ihnen lassen müssen.«

unbekannt

Adventkranz

Wir basteln einen Adventkranz für deine Familie oder für dein Zimmer.

Termin:

Freitag, 13.11.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:

06.11.2026

Wichteltür

Wir basteln ein Wichtelhaus für deinen Weihnachtswichtel, der in der Adventzeit bei dir einzieht

Termin:

Freitag, 27.11.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:

20.11.2026

Weihnachtsbastelei

Wir basteln ein Weihnachtsgeschenk für deine Lieben oder einfach für dich. Eine Weihnachtskarte passend zum Geschenk, darf natürlich auch nicht fehlen.

Termin:

Freitag, 18.12.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:

11.12.2026

Kalender 2027

Wir gestalten einen Stehkalender für das neue Jahr.

Termin:

Freitag, 22.01.2027, 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:

15.01.2027

Kochen mit Kindern - Backspaß rund um den Advent für Kinder ab 6 Jahren

Die Weihnachtszeit duftet nach Zimt, Vanille und frisch gebackenen Keksen. In diesem liebevoll gestalteten Backkurs entdecken Kinder die Freude am gemeinsamen Backen und Verzieren von weihnachtlichen Gebäcken - die anschließend natürlich mitgenommen werden dürfen.

Mitzubringen:

Dose nicht vergessen.

Referentin:

Elisabeth Steinlechner, Ernährungspädagogin

Termin:

Freitag, 04.12.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stumm, Küche der Mittelschule

Preis:

€ 25,00 (3,6 UE)

Anmeldeschluss:

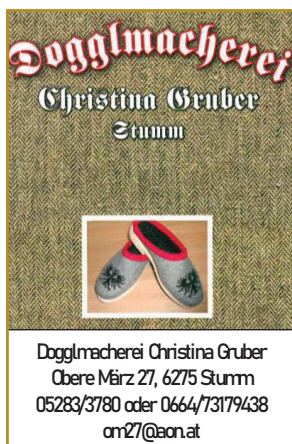
27.11.2026



DIE TEILNEHMER*INNEN DANKEN FÖRDERERN & SPONSOREN!



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Raiffeisenkasse
Stumm, Stummerberg und Umgebung



NÄHE IST EIN TEIL VON UNS.

Wir sind für Sie da! Als Teil der jeweiligen Region mit den meisten Bankstellen im Land. Und als Bank, die 24 Stunden 7 Tage die Woche digital verfügbar ist. Mit Mein ELBA - Österreichs persönlichstem Finanzportal mit direktem Draht zu Ihrem Raiffeisenberater. Mein Banking. So digital, wie ich will. So persönlich, wie ich es brauche.

EMPL

RIEDER
ZILLERTAL

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Mittleres Zillertal ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Barbara Schubert, Karin Mader und Barbara Weisleitner 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**
Anfragen gerne über E-Mail **stumm@erwachsenenschule.at**
oder telefonisch **0650/6134110**

Beschränkte Teilnahmezahl bei allen Kursen!

Die Reihung erfolgt nach Eintreffen der Anmeldungen!

Schnellste und sicherste Anmeldung: **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,
AP Druck GmbH, UW-Nr. 873