



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



PROGRAMM HERBST & WINTER 2026/27

ERWACHSENENSCHULE

WEER



KULINARIK &
ERNÄHRUNG



MENTALE
STÄRKE



KREATIVITÄT &
HANDWERK



KULTUR &
GESCHICHTE



BEWEGUNG &
FITNESS



NATUR &
UMWELT



FÜR
VEREINE



FINANZ-
WISSEN



DIGITALI-
SIERUNG



FÜR KINDER &
JUGENDLICHE



PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe Weererin,
lieber Weerer,

wenn die Tage wieder kürzer werden und das Jahr sich dem Herbst zuneigt, beginnt die perfekte Zeit, um Neues auszuprobieren, Energie zu tanken und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Wir freuen uns riesig, euch heute das frische Programm für den Herbst 2026 zu präsentieren! Auch für diese Saison haben wir ein buntes Paket geschnürt, das Schwung und Inspiration in euren Alltag bringt. Ob ihr euch bei unseren Bewegungskursen austoben wollt, praktische Impulse für den Familienalltag sucht oder neues Wissen entdecken möchtet – es ist für alle Generationen etwas dabei.

Schaut rein, stöbert durch die Kurse und sichert euch euren Platz wie gewohnt ganz unkompliziert über unsere Website:

erwachsenenschulen.at/weer

Dort findet ihr alle aktuellen Termine, Details und die Anmeldung. Wir blicken voller Vorfreude auf ein gemeinsames, aktives Herbstsemester und freuen uns schon sehr darauf, euch bei den Kursen wiederzusehen!

Herzliche Grüße

Petra & Nici

Leitung der Erwachsenenschule

Weer & Umgebung



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

'26

KULINARIK & ERNÄHRUNG



SEITE 04

Leber-Power-Programm: Entgiften, Auftanken, Wohlfühlen

Unverträglichkeiten, Allergien & Entzündungen – die Rolle der Ernährung und was darüber hinaus wichtig ist

„Soul Food & Energy Flow“ – Strahlend gesund von der Zelle bis zur Aura - Workshop

KREATIVITÄT & HANDWERK



SEITE 06

Kunstpause – gönne dir eine kreative Auszeit!

BEWEGUNG & FITNESS



SEITE 07

Pace & Power – Das Hybrid-Training

Jumping Workout

Yogakurs: Der „Neue Yogawille“

BASI® Pilates – Dein Flow für Core & Kraft

Full-Body-Workout – Kraft & Fitness für den ganzen Körper

FÜR VEREINE



SEITE 10

KI im Verein sinnvoll nutzen

Der richtige Umgang mit dem Arbeitsrecht im Verein

Diversität – Wie wird unser Verein vielfältiger?

FINANZ- WISSEN



SEITE 17

Finanzfit – die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit

DIGITALISIERUNG



SEITE 10

Das eigene Smartphone sicher beherrschen!

CANVA kann was! – Einführung Social Media Posts, Plakate oder Flyer schnell erstellt.

MENTALE STÄRKE



SEITE 12

Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Stressfrei durch Beruf und Familienalltag – Mental stark als Mama

Meditation & innere Stabilität - gelassener im Alltag

Mental stark durch schwierige Zeiten

Online - Mentale Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder

KULTUR & GESCHICHTE



SEITE 15

Führung: Sonderausstellung „Leokadia Justman. Brechen wir aus!“

NATUR & UMWELT



SEITE 15

Onlinevorträge zu Natur im Garten

Lehrgang Gemüseanbau im Naturgarten

Lehrgang Gartenpädagogik - Nachhaltigkeitsbildung im Garten

FÜR KINDER & JUGENDLICHE



SEITE 18

Jumping Mini-Disco

Teenie - Jumping is calling!

Selbstverteidigung & Kampfsport für Kinder ab 5 Jahren



VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG

Leber-Power-Programm: Entgiften, Auftanken, Wohlfühlen

Drücke den Reset-Knopf für ein fittes Ich!

Deine Leber leistet als größtes und zentrales Entgiftungsorgan täglich Schwerstarbeit – Zeit, ihr ein bisschen Aufmerksamkeit zu schenken! In diesem Vortrag erfährst du alles über das perfekte Teamwork zwischen deiner Ernährung und deinen Gedanken. Dir wird ein Leitfaden an die Hand gegeben für eine leberfreundliche Ernährung und es wird beleuchtet, welche Lebenseinstellung dich innerlich freier machen kann.

Das erwartet dich:

- Leberfreundliche Ernährung: Praktischer Leitfaden für den Alltag
- Mindset & Wohlbefinden: Welche Lebenseinstellung dich innerlich freier macht
- Strategien & Kniffe: Konkrete Tipps abseits vom Altbekannten, um deinen Körper aktiv zu unterstützen

Referentin:

Stefanie Lechner, Dipl. Ernährungstrainerin

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026,
18:30 - 19:45 Uhr (1 Abend)

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€ 13,00 (1,25 UE)

Unverträglichkeiten, Allergien & Entzündungen – die Rolle der Ernährung und was darüber hinaus wichtig ist

Klassiker wie Pollen- und Gräserallergie, (Lebensmittel-)Unverträglichkeiten und entzündliche Beschwerden, wie z. B. Arthritis oder Neurodermitis, können die Lebensqualität massiv einschränken.

Dieser Vortrag liefert dir einen fundierten und praxisnahen Überblick.

Inhalte des Vortrags:

- Einfluss der Ernährung: Beantwortung der zentralen Fragen, ob und wie deine Beschwerden durch eine spezielle Ernährung gezielt und positiv beeinflusst werden können

- Ganzheitliche Faktoren: Beleuchtung weiterer wichtiger Einflussfaktoren im Umgang mit chronischen Überempfindlichkeiten

Nimm wertvolles Alltagswissen mit und erfahre, wie du deinem Körper Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden verhelfen kannst!

Referentin:

Stefanie Lechner, Dipl. Ernährungstrainerin

Termin:

Mittwoch, 11.11.2026,
18:30 - 19:45 Uhr (1 Abend)

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€ 13,00 (1,25 UE)

„Soul Food & Energy Flow“ – Strahlend gesund von der Zelle bis zur Aura - Workshop

Entzündungsprozesse im Körper sind oft nicht nur körperlich spürbar, sondern blockieren auch unseren energetischen Fluss.

In diesem besonderen Workshop mit einführendem Vortrag verbinden wir das Beste aus zwei Welten für dein ganzheitliches Wohlbefinden.

Das erwartet dich:

- Ernährung & Zellgesundheit: Erfahre, welche Lebensmittel Entzündungen im Keim ersticken, dein Immunsystem boosten und das Feuer im Körper wieder beruhigen.

- Energetik & Innere Balance: Tauche ein in sanfte energetische Impulse, die dein System harmonisieren und dein inneres Energiefeld wieder ins Gleichgewicht bringen.

Nimm wertvolles Wissen und praktische Impulse mit, um deinen Körper und deine Energie nachhaltig zu stärken!

Referentin:

Stefanie Lechner, Dipl. Ernährungstrainerin

Termin:

Mittwoch, 02.12.2026,
18:30 - 19:45 Uhr (1 Abend)

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€ 40,00 (1,25 UE) inkl. Handout



VERANSTALTUNG KREATIVITÄT & HANDWERK



Kunstpause – gönn dir eine kreative Auszeit!

... einmal raus aus dem Alltag und die Freude am eigenen schöpferischen Gestalten erfahren.

Mittels Zeichnung, Malerei, diversen Drucktechniken etc. arbeiten wir an verschiedenen, bildnerischen Themen – Anregungen dazu werden uns der Formenreichtum der Natur u, aber auch Beispiele aus der Kunstgeschichte sein.

Auch dreidimensionales Gestalten sollte Teil des Kurses sein – eine Skulptur aus Zirbenholz beispielsweise.

Hinweis:

Alle benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt und ist im Kursbeitrag enthalten.

Referent:

Hubert Wechselberger,
ehemaliger Zeichen- und Werklehrer, langjährige Erfahrung mit Malkursen für Erwachsene

Termin:

Freitag, 25.09.2026 - 12.02.2027,
17:30 - 19:30 Uhr
(6 Abende à 2 Stunden -
ein Termin pro Monat)

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€ 130,00 (12 UE)



VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & FITNESS



Pace & Power – Das Hybrid-Training

Ausdauer trifft Kraft! Entdecke deine Power und werde mit jedem Training stärker!

Pace & Power kombiniert das Beste aus Ausdauer und Kraft. Im Hybrid-Training wechselst du zwischen einer lockeren Laufeinheit im Grundlagenausdauerbereich und funktionellen Kraftübungen für den ganzen Körper.

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit weiterem Equipment wie z. B. Kettlebell oder Medizinball. So stärkst du Ausdauer, Kraft und Koordination in einem abwechslungsreichen und motivierenden Workout.

Das erwartet dich:

- Pace: Laufen im angenehmen Tempo für mehr Ausdauer und aktive Erholung.
- Power: Funktionelle Kraftübungen für den ganzen Körper.

- Hybrid-Effekt: Der ständige Wechsel zwischen Ausdauer und Kraft sorgt für ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining und fordert den gesamten Körper effektiv.
- Für alle Fitnesslevel: Tempo und Intensität lassen sich individuell anpassen. Egal ob Einsteiger oder sportlich erfahren – jede*r trainiert im eigenen Rhythmus.

Für wen?

Für alle, die ihre Ausdauer verbessern, Kraft aufbauen und Spaß an abwechslungsreicher Bewegung haben.

Mitzubringen:

Hallenschuhe, Handtuch und ausreichend zu trinken.

Referentin:

Alexandra Toifl, Trainerin für Fitness- und Gesundheitssport

Termin:

Dienstag, 22.09.2026 - 15.12.2026,
18:00 - 18:50 Uhr (12 Abende)

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:

€ 88,00 (12 UE)



Jumping Workout

Spring dich fit, glücklich und voller Energie!

Dieses gelenkschonende Ganzkörpertraining auf dem Minitrampolin kombiniert motivierende Musik, gute Laune und maximalen Kalorienverbrauch. Erlebe eine Trainingseinheit, die Spaß macht, dich herausfordert und dich mit einem Lächeln nach Hause gehen lässt. Steig aufs Trampolin und erlebe, wie viel Energie in dir steckt!

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Kurs 1

Referentin:

Alexandra Toifl, Trainerin für Fitness- & Gesundheitssport

Termin:

Dienstag, 22.09.2026 - 15.12.2026,
19.00 - 20:00 Uhr (12 Abende)

Preis:

€ 107,00 (12 UE)

Kurs 2

Referentin:

Nicole Heinsch, Trainerin für Fitness- & Gesundheitssport

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 17.12.2026,
18:30 - 19:30 Uhr (13 Abende)

Preis:

€ 115,00 (13 UE)

Yogakurs:

Der „Neue Yogawille“

YOGA für physische und psychische Gesundheit nach Heinz Grill

Ein Kurs für Anfänger und Geübte.

Das erwartet dich:

- Klassische Asanas: Sonnengruß, Kopfstand, Waage u. a.
- Fokus & Präzision: Bewusste Bewegungsausführung und Gedanken- ausrichtung
- Ruhiger Rahmen: Unterricht ohne Hintergrundmusik und ohne spezielle Atemtechniken
- Abrundender Abschluss: Jede Einheit endet mit einer Asana oder einer kurzen inhaltlichen Meditation

Deine Vorteile:

- Bessere Haltung: Stärkt die Spannkraft und entlastet die Wirbelsäule
- Ganzheitliche Gesundheit: Fördert Beweglichkeit, körperliche und psychische Stabilität
- Innere Balance: Reguliert das Nervensystem und wirkt tiefenentspannend

Referent:

Michael Schiffmann, ausgebildeter Yogalehrer

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 16.12.2026,
19:00 - 20:15 Uhr (13 Abende)

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:

€ 110,00 (13 UE)

BASI® Pilates – Dein Flow für Core & Kraft

Erlebe Pilates auf einem neuen Level!

Nach der weltweit renommierten BASI®-Methode trainieren wir deinen gesamten Körper mit sportwissenschaftlicher Präzision.

Das bringt dir der Kurs:

- Starkes Powerhouse: Gezieltes Training für eine tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Bessere Haltung: Für einen aufrechten, schmerzfreien Alltag.
- Flow: Harmonische Bewegungen, die Körper und Geist fordern.
- Präzision: Bewusste Kontrolle statt schneller, unsauberer Wiederholungen.

Für wen?

Egal ob Einsteiger oder Couch-Räuber – jede Übung wird an dein Level angepasst.

Mach den ersten Schritt zu einem völlig neuen Körpergefühl. Ich freue mich auf dich!

Mitzubringen:

bequeme Kleidung und deine Matte

Referentin:

Franzi Gobber, BASI® Pilates Trainer

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 14.12.2026,
19:00 - 20:00 Uhr (12 Abende)

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:

€ 99,00 (12 UE)

Full-Body-Workout – Kraft & Fitness für den ganzen Körper

Bring deinen gesamten Körper in Form!

Dieses intensive Ganzkörpertraining kombiniert effektive Kraftübungen mit dynamischen Intervallen. Perfekt, um Muskeln zu definieren, die Ausdauer zu pushen und den Stoffwechsel auf Hochtouren zu bringen.

Das bringt dir der Kurs:

- Full-Body-Power: Training großer Muskelketten von Kopf bis Fuß.
- Fettverbrennung: Maximaler Kalorienverbrauch durch hohen Puls.
- Starker Core: Mehr Stabilität und Kraft für deinen Alltag.
- Team-Energie: Motivation in der Gruppe, die dich pusht.

Für wen?

Für alle Levels! Jede Übung lässt sich an dein Tempo anpassen.

Power dich aus und hol dir dein Energie-High.

Mitzubringen:

Sportkleidung, Handtuch und ausreichend zu trinken.

Referentin:

Samy Hausegger, Personal Trainerin

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 14.12.2026,
19:00 - 20:00 Uhr (12 Abende)

Veranstaltungsort:

Weer, Turnhalle Mittelschule

Preis:

€ 99,00 (12 UE)



VERANSTALTUNGEN

FÜR VEREINE

kostenlose
Online-
Vorträge

Vereinsakademie - Online

Einmal pro Monat vermitteln Experten 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.

Künstliche Intelligenz im Verein

Dienstag, 06.10.2026, 19:00 Uhr - online

Richtiger Umgang mit

Arbeitsrecht & Co

Dienstag, 03.11.2026, 19:00 Uhr - online

Diversität als Ressource

im Vereinsleben

Dienstag, 01.12.2026, 19:00 Uhr - online

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

DIGITALI- SIERUNG

Das eigene Smartphone sicher beherrschen!

Dieser Kurs begleitet dich Schritt für Schritt in die Welt von Apple und Android – entspannt, verständlich und ganz in deinem Tempo!

Das erwartet dich im Kurs:

- **Konten einrichten:** Apple-ID und Google Konto sicher anlegen und verwalten
- **Grundbedienung:** Wichtige Funktionen und Einstellungen deines Smartphones kennenlernen
- **Nützliche Apps:** Die wichtigsten Anwendungen installieren, nutzen und sinnvoll im Alltag einsetzen
- **Praktische Übungen:** Ausprobieren unter Anleitung und Raum für deine individuellen Fragen.

Das zeichnet den Kurs aus:

- **Kleine Gruppe:** Für eine persönliche und individuelle Betreuung
- **Praxisnah:** Du übst direkt an deinem eigenen Gerät
- **Ohne Hürden:** Keine Vorkenntnisse nötig – wir starten gemeinsam bei Null!

Referent:

Mario Hochschwarzer, MBA

Termin:

Donnerstag, 01.10.2026 - 26.11.2026,
18:00 - 20:00 Uhr (4 Abende)
1.10./15.10./12.11./26.11.2026

Veranstaltungsort:

Weer, Mittelschule

Preis:

€ 70,00 (8 UE)

CANVA kann was! - Einführung Social Media Posts, Plakate oder Flyer schnell erstellt.

Mit dem in der Basisversion kostenlos nutzbaren Tool Canva lassen sich auf einfache Weise Plakate, Posts für WhatsApp, Signal & Co oder sogar Flyer erstellen. Um einen einheitlichen Auftritt voranzutreiben, können auch Vorlagen erstellt und geteilt werden, die unkompliziert weiterbearbeitet werden können.

Nach diesem Seminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA und können diese für eine gelingende Öffentlichkeitsarbeit einsetzen.

Es werden folgende Themen behandelt:

- Installation und Anmeldung
- Rundumblick: Was kann Canva?
- Wer steht hinter Canva?
- Genauer Blick ins MagicStudio von Canva
- Wie arbeitet man im Team?
- Wie kann ich Fotos schnell bearbeiten? Welche Apps sind sinnvoll?
- Erstellen von Instagram-Posts und WhatsApp-Status

Referentin:

Veronika Lamprecht,
Tiroler Bildungsforum

Ort:

online via Zoom

Termine zur Auswahl:

Dienstag, 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Dienstag, 20.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Dienstag, 24.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmeldeschluss:

5 Tage vorher



VERANSTALTUNGEN MENTALE STÄRKE

Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Eigene Grenzen setzen und dabei wertschätzend bleiben

Fällt es dir schwer, Bitten abzulehnen, obwohl deine eigenen Kapazitäten eigentlich erschöpft sind? Ein klares „Nein“ nach außen ist oft ein wichtiges „Ja“ zu dir selbst und deiner eigenen Gesundheit.

In diesem 3-stündigen Praxis-Workshop lernst du, wie du deine Grenzen erkennst, sie respektvoll kommunizierst und dabei mit schlechtem Gewissen aufräumst.

Inhalte des Workshops:

- Ursachen verstehen: Warum uns das Abgrenzen oft so schwerfällt

- Bedürfnisse stärken: Eigene Grenzen erkennen und ernst nehmen
- Klar kommunizieren: Nein sagen – wertschätzend, souverän und ohne Rechtfertigungsdruck
- Schuldgefühle abbauen: Gelassener mit den Reaktionen anderer umgehen
- Praxis pur: Alltagsnahe Übungen für Beruf und Alltag

Referentin:

Michaela Gspan, Mental Impulswerkstatt

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026,
18:00 - 21:00 Uhr (1 Abend)

Veranstaltungsort:

Mittelschule Weer, Mittelschule

Preis:

€ 40,00 (3 UE)

Stressfrei durch Beruf und Familienalltag – Mental stark als Mama

Mit mentalen Strategien zu mehr Gelassenheit und Energie

Der Spagat zwischen Job, Kindererziehung, Haushalt und den eigenen Ansprüchen verlangt Müttern im Alltag enorm viel ab. Oft bleiben die eigenen Bedürfnisse dabei als Erstes auf der Strecke. In diesem 3-stündigen Workshop lernst du praxisnahe Mentaltechniken kennen, mit denen du den täglichen Stress bewusst reduziert, deine Energiereserven auffüllst und wieder mehr Ruhe und Freude in deinen Alltag bringst.

Inhalte des Workshops:

- Balance finden: Die täglichen Herausforderungen zwischen Familie,

Beruf und eigenen Bedürfnissen erfolgreich meistern

- Muster durchbrechen: Persönliche Stressauslöser frühzeitig erkennen und gezielt gegensteuern
- Fokus setzen: Deine Gedanken bewusst lenken, statt dich vom hektischen Alltag treiben zu lassen
- Mental stärken: Einfache, hochwirksame Techniken für spürbar mehr Ruhe und Gelassenheit

Referentin:

Michaela Gspan, Mental Impulswerkstatt

Termin:

Donnerstag, 15.10.2026,
18:00 - 21:00 Uhr (1 Abend)

Veranstaltungsort:

Mittelschule Weer, Mittelschule

Preis:

€ 40,00 (3 UE)

Meditation & innere Stabilität - gelassener im Alltag

Wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt, braucht es keine Flucht – sondern Klarheit.

In diesem 8-wöchigen Kurs lernst du grundlegende Meditationstechniken kennen und entwickelst mehr innere Ruhe, Aufmerksamkeit und Stabilität für deinen Alltag.

Neben angeleiteter Praxis erhältst du verständliche Impulse zu Stress und Selbstregulation.

Eine Einheit ist dem vertieften Erleben mit Klang gewidmet.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Referent:

Andreas Haidinger, Dipl. Mentaltrainer

Termin:

Dienstag 29.09.2026 - 17.11.2026,
18:30 - 19:30 Uhr (8 Abende)

Veranstaltungsort:

Mittelschule , Mittelschule Weer

Preis:

€ 100 (8 UE)

Mental stark durch schwierige Zeiten

Resilienzentwicklung und Herausforderungen erfolgreich meistern

Veränderungen, Unwägbarkeiten oder persönliche Krisen gehören zum Leben dazu – doch wie gelingt es uns, auch in stürmischen Phasen stabil und handlungsfähig zu bleiben?

Resilienz ist kein angeborenes Talent, sondern eine innere Widerstandskraft, die gezielt trainiert werden kann. In diesem 3-stündigen Praxis-Workshop lernst du, wie du belastende Phasen souverän bewältigst, Sorgen und negative Gedanken lenkst und gestärkt aus Herausforderungen hervorgehst.

Inhalte des Workshops:

- Fundament stärken: Was echte mentale Stärke ausmacht und wie sie entsteht
- Perspektive wechseln: Krisen und

Umbrüche als Chance für persönliches Wachstum nutzen

- Gedankenschleifen durchbrechen: Der gesunde Umgang mit belastenden Gedanken und Verunsicherung
- Resilienz aufbauen: Konkrete Strategien, um die eigene psychische Widerstandskraft nachhaltig zu festigen
- Werkzeuge für den Alltag: Practical Tools für mehr Zuversicht, innere Stabilität und Orientierung

Referent:

Michaela Gspan, Mental Impulswerkstatt

Termin:

Mittwoch, 18.11.2026,
18:00 - 21:00 Uhr (1 Abend)

Veranstaltungsort:

Mittelschule Weer, Mittelschule

Preis:

€ 40,00 (3 UE)

Online - 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.

Ort: online via Zoom

Preis: kostenlos

Details und Anmeldung:
[tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)

*kostenlose
Online-
Vorträge*

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Termin:

Dienstag, 13.10.2026, 19.30 - 20:30 Uhr

Kinder im Volksschulalter stärken

Termin:

Dienstag, 10.11.2026, 19.30 - 20:30 Uhr

Burn Out erkennen und reagieren

Termin:

Dienstag, 19.01.2027, 19.30 - 20:30 Uhr

Raus aus dem Hamsterrad - achtsamer Umgang mit sich selbst

Termin:

Dienstag, 09.02.2027, 19.30 - 20:30 Uhr

Stark bleiben im Alltag

Widerstandskraft erkennen, stärken & einfache Alltagstechniken lernen

Termin:

Dienstag, 09.03.2027, 19.30 - 20:30 Uhr



VERANSTALTUNG KULTUR & GESCHICHTE

Führung: Sonderausstellung "Leokadia Justman. Brechen wir aus!"

Nach dem Entkommen aus dem Warschauer Ghetto nahm Leokadia Justmans Mutter die Deportation in ein NS-Vernichtungslager auf sich, um das Leben ihrer Tochter zu retten. Gemeinsam mit ihrem Vater gelang der jungen Polin schließlich die Flucht nach Tirol. Von da an konnte sie – nicht zuletzt durch das selbstlose Einschreiten mehrerer Tiroler HelferInnen – die grausame Verfolgung durch die Nationalsozialisten unter falscher Identität überleben.

Ausstellungsführer:

Dominik Markl, Ausstellungskurator

Termin:

Freitag, 16.10.2026, 16.00 - 17.15 Uhr
Treffpunkt um 15.45 Uhr vor dem Landhaus, Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck (1 mal)

Veranstaltungsort:

Landhaus, Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck

Preis: keine Kosten

Anmeldeschluss: 01.10.2026



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.

Preis: € 8,00 (1 UE)

Anmeldung & Information zu weiteren Vorträgen: [tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)

Selbstversorgt im Naturgarten: Den Boden gesund & fruchtbar halten

Unser Gartenboden ist die Grundlage für gesunde Pflanzen und eine reiche Ernte. Der Vortrag gibt Einblick in die meist unsichtbare Welt des Bodens und zeigt, wie Böden über Jahre und Jahrzehnte gesund und fruchtbar bleiben. Dabei spielen die richtige Düngung und Bodenbearbeitung eine zentrale Rolle.

Termin:

Donnerstag, 08.10.2026, 19:30 Uhr - online





Selbstversorgt im Naturgarten: Pflanzenschutz im Naturgarten

Nicht alle Gartenbesucher sind im Garten gerne gesehen. Nacktschnecken, Kohlweißling oder Wühlmäuse können uns das Leben im Gemüsegarten schwer machen. Und auch Krankheiten wie Mehltau oder Braunfäule machen den Gemüsepflanzen zu schaffen. Im Vortrag zeigen wir, welche Schädlinge & Krankheiten im Gemüsegarten ihr Unwesen treiben und wie man sie auch auf ökologische Weise in Schach halten kann.

Termin:

Donnerstag, 12.11.2026,
19:30 Uhr - online

Selbstversorgt im Naturgarten: Saatgut vermehren

Wer hat nicht schon die Samen von Ringelblumen, Tomaten oder anderen Gartenpflanzen aufgehoben, um sie dann im nächsten Jahr wieder anzusäen? Und wie wunderbar wenn es geklappt hat. Aber manchmal funktioniert es nicht, manchmal keimt nichts und manchmal kommt ganz was anderes dabei raus. Im Vortrag erklären wir, warum die eigene Saatgutvermehrung manchmal nicht klappt und wie erfolgreich eigenes Saatgut gewonnen werden kann.

Termin:

Donnerstag, 10.12.2026,
19:30 Uhr - online

Lehrgang Gemüseanbau im Naturgarten

Der Lehrgang vermittelt an fünf Seminartagen zwischen März und September umfassendes Praxiswissen rund um alle relevanten Gartenthemen: von Bodengesundheit und Pflanzenschutz über den richtigen Einsatz von Gartengeräten und bewährte Anbautechniken bis hin zu durchdachter Anbauplanung, Lagerung und Haltbarmachung der Ernte. An fünf Seminartagen zwischen März und September begleiten Sie Petra Obojes-Signitzer und Matthias Karadar Schritt für Schritt durch ein Gartenjahr.

Termine:

März - September 2027

Details und Anmeldung:

tiroler-bildungsforum.at

Lehrgang Gartenpädagogik - Nachhaltigkeitsbildung im Garten

Der Garten als vielfältiger Lern- und Erfahrungsort für Kinder in Bildungseinrichtungen steht im Zentrum des Lehrgangs Gartenpädagogik.

In fünf Modulen erweitern Sie durch Ihre Teilnahme am Lehrgang Ihre Kompetenzen in Organisation, Gestaltung und Nutzung von Gärten oder Gartenelementen in Schule oder Kindergarten. Sie lernen methodisch-didaktische Herangehensweisen für die Arbeit mit Kindern im Garten kennen und verknüpfen Lehrinhalte mit Gartenpraxis.

Termine:

März - Juni 2027

Details und Anmeldung:

tiroler-bildungsforum.at



VERANSTALTUNGEN FINANZ- WISSEN



**kostenlose
Online-
Vorträge**

**Finanzfit –
die Online-Seminarreihe für
mehr finanzielle Sicherheit**

**Pensionskonto verstehen, investie-
ren, nachhaltig anlegen, Schulden
vermeiden und den eigenen Finanz-
plan entwickeln.**

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

Referent:

David Kohl, Finanzverein.at, gemein-
nütziger Verein für Finanzbildung

Preis:

kostenlos

Anmeldung immer bis 5 Tage vorher:
tiroler-bildungsforum.at

**Warum investieren? – Grundla-
gen 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

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Jumping Mini-Disco

Schnapp dir deine Freunde und erleb die lustigste Stunde der Woche!

Du bist zwischen 7 und 11 Jahre alt und liebst es, dich so richtig auszutoben? Dann bist du bei der Jumping Mini-Disco genau richtig!

Auf dem Trampolin geht es um puren Spaß: Wir hüpfen zu deiner Lieblingsmusik, bringen deinen Körper in Schwung und machen gemeinsam jede Menge Quatsch. Ganz ohne Leistungsdruck – Hauptsache, wir haben eine tolle Zeit!

Das erwartet dich:

- Cooler Sound: Mitreißende Beats, die sofort für gute Laune sorgen
- Jumping-Action: Hüpfen, springen und spielerisch fit werden
- Auspowern & Lachen: Energie rauslassen und einfach Spaß haben
- Coole Team-Vibes: Neue Freunde kennenlernen und gemeinsam Gas geben

Referentin:

Nicole Heinsch, Jumping Fitness
Trainerin & Paulin Heinsch

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 16.12.2026,
16:30 - 17.15 Uhr

Veranstaltungsort:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:

€ 115,00 (13 UE)

Teenie - Jumping is calling!

Bring deine Freunde mit und erlebe die beste Stunde der Woche!

Du bist 12–15 Jahre alt und hast Bock auf Action? Dann komm zu Teenie Jumping!

Hier geht's nicht darum, perfekt zu sein – sondern gemeinsam Gas zu geben und eine richtig coole Zeit zu haben! Trau dich, komm vorbei und spring mit uns!

»Bewegung fördert die gesunde Entwicklung von Kindern am besten.«

Karl-Heinz Körbel

Das erwartet dich:

- Fette Beats: Motivation pur mit lauter Musik
- Springen: Bis die Beine brennen
- Power: Schwitzen und fit werden
- Community: Mitsingen, lachen, laut sein und jede Menge Spaß mit anderen Teens!

Referentin:

Nicole Heinsch, Jumping Fitness Trainerin

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 17.12.2026, 17:00 - 18.00 Uhr

Veranstaltungsart:

Weer, Gymnastikraum Mittelschule

Preis:

€ 115,00 (13 UE)

Selbstverteidigung & Kampfsport für Kinder ab 5 Jahren

Stark heute. Sicher morgen. Selbstbewusst immer.

Möchtest du, dass dein Kind mehr Selbstvertrauen, Disziplin und Stärke für den Alltag entwickelt? In unserem Selbstverteidigungs- und Kampfsporttraining lernen Kids ab 5 Jahren spielerisch, sich selbst zu behaupten und über sich hinauszuwachsen.

- Selbstbewusstsein stärken: Grenzen erkennen und sicher auftreten
- Körpergefühl & Fitness: Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainieren
- Gemeinschaft & Respekt: Disziplin erleben und neue Freunde finden

Veranstalter und Referenten:

CIC - Selbstverteidigung und Kampfsport

Termin:

ganztätig außer in den Schulferien:
Mittwoch, 23.09.2026 - 23.09.2027, 16:30 - 17:30 Uhr

Anmeldung:

Einfach und direkt im Verein CIC per WhatsApp 0676/7139214

Veranstaltungsart:

Weer, Turnhalle Mittelschule

Preis:

€ 65,00 pro Monat direkt im Verein zu bezahlen

Preishinweis:

Beitrag wird vom Verein vorgegeben

Sichere deinem Kind jetzt einen Platz!

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 Erwachsenen-
schule. Die Kursplätze werden nach
dem Einlangen der Anmeldung ver-
geben.

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



Gemeinde
Kolsass



Gemeinde
Kolsassberg



Gemeinde
Pill



SPARKASSE
Schwaz



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