

PROGRAMM HERBST & WINTER 2026/27

ERWACHSENENSCHULE MUTTERS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



MUSIK



SPRACHE &
KULTUR



BEWEGUNG &
FITNESS



DIGITALISIERUNG
IM ALLTAG



FÜR VEREIN &
EHRENAMT



KRÄUTER-
WISSEN



FINANZ-
WISSEN



FÜR KINDER &
ELTERN



MENTALE
GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



NATUR &
UMWELT



KULTUR &
GESCHICHTE



PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe Bürgerinnen &
Bürger von Mutters,

wir bedanken uns für eure aktive Teilnahme im Sommersemester und freuen uns darauf, mit euch gemeinsam in das Wintersemester 2026 zu starten. Es ist uns ein großes Anliegen, ein Programm zu gestalten, das für viele von euch attraktiv ist.

Daher laden wir euch herzlich ein, Vorschläge für weitere Angebote und Ideen für Vortragende einzubringen oder sogar selbst eine Veranstaltung oder einen Kurs anzubieten.

So wird unser Programm noch vielfältiger.

Lasst uns wissen, welche Angebote ihr euch für das nächste Semester

wünscht. Wir nehmen eure Ideen und Anregungen gerne auf und freuen uns, wenn ihr vom Programm regen Gebrauch macht. Neu! Falls ihr unter der Woche keine Zeit habt, bietet eure Erwachsenen-schule nun auch Wochenendkurse an.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Auf der Homepage der Erwachsenen-schule **www.erwachsenenschulen.at/mutters** findet ihr auch unsere Online-Angebote, zusätzliche Kurse sowie aktuelle Änderungen.

Schöne Grüße

Alejandra Ortiz & Andrés Balzanelli
ehrenamtliches Leitungsteam der
Erwachsenenschule Mutters

'26

MUSIK



AB SEITE 04

Chor der Erwachsenenschule Mutters -
Eschor
Advent Konzert

SPRACHE & KULTUR



AB SEITE 05

Italienisch - Parliamo italiano!

BEWEGUNG & FITNESS



AB SEITE 06

Bodyweight Workout!
Rückenfit für Alle am Montag für Anfänger
& leicht Fortgeschrittene
Body Workout am Montag!
Yoga für Alle am Dienstag
YOGA für Alle am Mittwoch
Bauch-Beine-Po Kurs
Muskelaufbau für Männer
Pilates

DIGITALISIERUNG IM ALLTAG



AB SEITE 10

CANVA kann was! – Einführung Social
Media Posts, Plakate oder Flyer schnell
erstellt.
VVT App Workshop Einfach mobil mit Bus
und Bahn in Tirol!

FÜR VEREIN & EHRENAMT



AB SEITE 12

Künstliche Intelligenz im Verein
Richtiger Umgang mit Arbeitsrecht & Co
Diversität als Ressource im Vereinsleben

FINANZ- WISSEN



AB SEITE 13

Finanzfit – die Online-Seminarreihe für
mehr finanzielle Sicherheit

FÜR KINDER & ELTERN



AB SEITE 14

Taekwondo für Kinder Anfänger & Fortge-
schrittene ab 6 Jahren
FIT MIT BABY – Mama, Papa & Baby Fit-
ness
Eltern-Kind-Tanz (3 - 6 Jahre)
Eltern-Kind-Turnen (3 - 6 Jahre)

MENTALE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



AB SEITE 16

Embodiment-Klarer Kopf, sichere Gefüh-
le, erholsamer Schlaf, Gelassenheit unter
Druck
Online-Reihe: Mentale Gesundheit - Tipps
für Erwachsene & Kinder

KULTUR & GESCHICHTE



AB SEITE 19

Sonderausstellung „Leokadia Justman.
Brechen wir aus!“

KRÄUTER- WISSEN



AB SEITE 19

Kräuterkurs

NATUR & UMWELT



AB SEITE 20

Repair Cafe
Online - Vorträge von Natur im Garten



Bild: by@r@bive

VERANSTALTUNGEN

MUSIK

Chor der Erwachsenenschule Mutters - Eschor

Für sangesfreudige Frauen und Männer, die bevorzugt Volkslieder, Gospels und weltliche Literatur singen möchten. Chorsingen verfolgt eine Vielzahl von künstlerischen, gesundheitlichen und sozialen Zielen. Ein Genuss für die Freunde der Chormusik, die Bekanntes und Seltenes wohlklingend und stimmig erleben möchten. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erschaffen eines harmonischen Gesamtklangs durch das Zusammenwirken verschiedener Stimmen.

Hinweis:

- Stimmbildung und Atemschulung sind auch dabei!
- 15 % Ermäßigung für Ehepaare Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich.
- Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Referent:

Andres Balzanelli

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 16.12.2026,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 90 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Bürgersaal

Preis:

€ 85,00 (20 UE)

Preishinweis:

15 % Ermäßigung für Ehepaare
(€ 72,00 anstatt € 85,00)

Advent Konzert

Chöre und Ensembles aus der Region gemeinsam mit dem Chor der Erwachsenenschule Mutters. Ein Genuss für die Freunde der Chormusik, die Bekanntes und Seltenes wohlklingend und stimmig erleben möchten. Ausklang mit Glühwein vor der Kirche Auf eine rege Teilnahme freuen wir uns sehr!

Termin:

Samstag, 05.12.2025, 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Natters, Pfarrkirche



VERANSTALTUNG SPRACHE & KULTUR

Bild: ty@pixabay



Italienisch - Parliamo italiano!

Italia bella Italia! Das Land der vier Meere mit seinen malerischen Inseln, dem türkisblauen Wasser und seinen historischen Städten. Nicht nur im Urlaub, sondern auch im Beruf und in der Freizeit sind Italienischkenntnisse bei uns in Tirol von großem Vorteil!

Sie haben schon einmal Italienisch gelernt und besitzen bereits Vorkenntnisse auf A1-Niveau? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wiederholen Sie bereits Bekanntes und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse. Erinnern, erneuern, festigen und bereichern Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache.

Wir tauchen ein in die Welt des Alltags, der Musik, des Tourismus, der Gastronomie, der Kultur, der Mentalität... In angenehmer und entspannter Atmosphäre, mit Hilfe von Büchern, Zeitungen und Videos.

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits die Grundlagen der Sprache beherrschen und diese noch flüssiger sprechen möchten.

Referentin:
Alejandra Ortiz

Termin:
Donnerstag, 22.10.2026 - 17.12.2026,
18:30 - 19:30 Uhr, 9 x 60 Min.

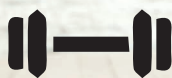
Veranstaltungsort:
Mutters, Werkraum der Volksschule

Preis:
€ 75,00 (9 UE)

»Die Sprache ist der
Schlüssel zur Welt«

Wilhelm von Humboldt,
Bildungsreformer, Schriftsteller &
Staatsmann





VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & FITNESS

Bild: by@croborderan

Bodyweight Workout!

Entdecke deine Kraft mit unserem Bodyweight Workout! Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Fitness verbessern möchten – egal, ob du gerade erst anfängst oder schon etwas Erfahrung hast. In diesem Training nutzen wir ausschließlich dein eigenes Körpergewicht, um den gesamten Körper zu stärken, zu straffen und deine Ausdauer zu steigern. Wir konzentrieren uns auf funktionelle Übungen, die dir helfen, deine Koordination, Beweglichkeit und Stabilität im Alltag zu verbessern. Von dynamischen Aufwärmübungen über kräftigende Hauptsätze bis hin zu einem entspannenden Cool-down – jede Stunde ist darauf ausgelegt, dich zu fordern, aber nicht zu überfordern.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

- Anfänger: Lerne die richtige Technik und baue Schritt für Schritt eine solide Grundlage auf.

- Leicht Fortgeschrittene: Passe die Übungen durch Varianten an dein Level an und setze neue Trainingsreize.
- Jedes Alter: Die Übungen können individuell angepasst werden, so dass du immer im richtigen Tempo trainierst.

Komm vorbei und spüre, wie du stärker wirst – ganz ohne Geräte, nur mit der Power deines eigenen Körpers!

Referentin:

Cosma Edenhauser

Termin:

Samstag, 26.09.2026 - 19.12.2026,
09:00 - 10:00 Uhr, 13 x 60 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der VolksschuleS

Preis:

€ 95,00 (13 UE)

Rückenfit für Alle am Montag für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

Mit einem regelmäßigen Rücken-training lassen sich die Kraft und Beweglichkeit des Rückens erhalten und verbessern und die Rückenmuskulatur stärken. Mit Hilfe verschiedener Rücken- sowie Bauchübungen werden so Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermeiden oder verringert. Wir trainieren Kraft, Mobilität und Stabilität, um im Alltag beweglich zu bleiben.

Referentin:
Sajra Emergen

Termin:
Montag, 21.09.2026 - 14.12.2026,
19:10 - 20:10 Uhr, 12 x 60 Min

Veranstaltungsort:
Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:
€ 90,00 (12 UE)

Body Workout am Montag!

Funktionelles Ganzkörpertraining, das Spaß macht! Body Workout bietet ein effektives Ganzkörpertraining bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden. Kleingeräte wie Stepper und Hanteln machen das Training abwechslungsreich. Der Schwerpunkt liegt auf Kraftausdauer, wobei auch die tiefen Muskelschichten angesprochen werden.

Referentin:
Sajra Emergen

Termin:
Montag, 21.09.2026 - 14.12.2026,
18:00 - 19:00 Uhr, 12 x 60 Min

Veranstaltungsort:
Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:
€ 90,00 (12 UE)

Yoga für Alle am Dienstag

Yoga kann dir Leichtigkeit, Beweglichkeit im Innen und Außen, Entspannung und Stabilität bringen und es macht Spaß! Mit Hilfe von Yoga kannst du Rückenschmerzen, Verspannungen, Müdigkeit oder Rastlosigkeit vorbeugen bzw. entgegenwirken. Wir werden Atemtechniken, Körperhaltungen und Entspannungs-techniken kennenlernen bzw. diese vertiefen. Yoga findet nicht nur auf der Yogamatte statt, jede und jeder hat also schon Yogaerfahrung gemacht!

Mitzubringen:
Decke, lockere Kleidung und Socken mitbringen. Matten sind vorhanden

Referentin:
Andrea Vrsecka

Termin:
Dienstag, 22.09.2026 - 15.12.2026,
19:35 - 21:05 Uhr, 10 x 90 Min

Veranstaltungsort:
Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:
€ 100,00 (20 UE)



YOGA für Alle am Mittwoch

In meinen Yoga-Einheiten erwartet dich eine harmonische Verbindung aus fließenden, kräftigenden Sequenzen und ruhigen, entspannenden Elementen. Bewegung und Stille wechseln sich ab – sodass sowohl Aktivität als auch Erholung ihren Platz finden. Jede Stunde bietet dir die Möglichkeit, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen. Wir beginnen oder beenden die Praxis mit einer kurzen Meditation, integrieren bewusste Atemübungen und widmen uns einer achtsamen Yoga-Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. Mir ist besonders wichtig: Es gibt keinen Anspruch auf Perfektion. Jede*r übt im eigenen Tempo und nach den eigenen Möglichkeiten.

Meine Stunden sind individuell gestaltet und bieten Raum, dich selbst besser wahrzunehmen, Kraft zu sammeln und gleichzeitig loszulassen. Komm so, wie du bist – und nimm dir genau das mit, was du heute brauchst.

Hinweis:

Du brauchst keinerlei Yoga-Erfahrung mitzubringen – ob Anfänger oder Fortgeschritten, alle sind willkommen.

Referentin:

Carolin Fritz

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 16.12.2026,
19:45 - 21:00 Uhr, 13 x 75 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Bürgersaal, Schulgasse 10

Preis:

€ 110,00 (26 UE)

Bauch-Beine-Po Kurs

NEU!

In diesem effektiven Ganzkörpertraining liegt der Fokus auf den Problemzonen Bauch, Beine und Po. Durch gezielte Kräftigungsübungen werden Muskulatur aufgebaut, die Körperhaltung verbessert und der Körper gestrafft. Der Kurs kombiniert funktionelle Übungen mit abwechslungsreichen Trainingsmethoden, sodass sowohl Kraft als auch Ausdauer gefördert werden. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet, da die

Übungen individuell angepasst werden können. Ziel ist es, den Körper zu stärken, die Figur zu formen und gleichzeitig Spaß an der Bewegung zu haben.

Referentin:

Sajra Emergen

Termin:

Sonntag, 27.09.2026 - 20.12.2026,
09:30 - 10:30 Uhr, 12 x 60 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 95,00 (12 UE)

NEU!

Muskelaufbau für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die gezielt Muskulatur aufbauen und ihre Kraft steigern möchten. Durch effektive Kraftübungen für den ganzen Körper werden die wichtigsten Muskelgruppen trainiert und gestärkt. Das Training kombiniert klassische Kraftübungen mit funktionellen Bewegungen, um Muskelwachstum, Stabilität und eine bessere Körperhaltung zu fördern. Der Fokus liegt auf einer sauberen Übungsausführung, einer progressiven Belastungssteigerung und einem abwechslungsreichen Training.

Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann. Ziel des Kurses ist es, Kraft aufzubauen, die Muskulatur zu definieren und ein starkes, leistungsfähiges Körpergefühl zu entwickeln.

Referentin:

Sajra Emergen

Termin:

Sonntag, 27.09.2026 - 20.12.2026,
10:30 - 11:30 Uhr, 12 x 60 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 95,00 (12 UE)

Pilates

Kräftigung der Tiefenmuskulatur: Fokus auf Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Haltungsverbesserung: Aufrichtung der Wirbelsäule und Entlastung des Rückens. Bewusste Atmung: Schulung der lateralen Flankenatmung zur Unterstützung der Bewegungen. Mobilisation & Flexibilität: Fließende, gelenkschonende Übungen für mehr Beweglichkeit.

Referentin:

Cosma Edenhauser

Termin:

Dienstag, 22.09.2026 - 15.12.2026,
18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 60 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 90,00 (10 UE)



VERANSTALTUNGEN DIGITALISIERUNG IM ALLTAG

Bild: VWT

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

www.tiroler-bildungsforum.at

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

Peter Bartels

**kostenloses
Angebot**

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:

Samstag, 21.11.2026,
09:00 - 11:00 Uhr, 1 x 120 Min.

Veranstaltungsort:

Mutters, Erwachsenenschul-Raum,
Kirchplatz 12 (ehemaliges Café Pichl)

Preis:

kostenlos (2 UE)

Anmeldeschluss:

14.11.2026



VERANSTALTUNGEN FÜR VEREIN & EHRENAMT

kostenlose
Online-
Vorträge

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.

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.

Künstliche Intelligenz im Verein

Chancen nutzen - Risiken verstehen - bewusst entscheiden!

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt des Abends:

- Wo schafft KI echten Mehrwert?
- Wie können Vereine KI verantwortungsvoll einsetzen?
- Wo ist menschliche Expertise unverzichtbar?
- Empfehlungen für einen bewussten und nachhaltigen Umgang mit KI im Vereinsalltag

Termin:

Dienstag, 06.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Richtiger Umgang mit Arbeitsrecht & Co

Inhalt des Abends ist die Darstellung der wesentlichen Beschäftigungsformen unter Berücksichtigung der spezifischen vereins- und arbeitsrechtlichen sowie steuerlichen Aspekte. Wir werfen einen Blick auf die Beschäftigung von Vorstandsmitgliedern, Vereinsmitgliedern und vereinsfremden Personen im Rahmen von Dienstverträgen, freien Dienstnehmern und Werkverträgen.

Termin:

Dienstag, 03.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
(2 UE)

Diversität als Ressource im Vereinsleben

Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt des Abends:

- Umgang mit kultureller Diversität
- Inklusive Vereinsentwicklung
- Ehrenamt in einer vielfältigen Gesellschaft
- Inklusive Kommunikation
- Beteiligung unterschiedlicher Zielgruppen
- Gewinnung neuer Zielgruppen

Termin:

Dienstag, 01.12.2026, 19.00 - 20.30 Uhr



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





VERANSTALTUNG FÜR KINDER & ELTERN

Taekwondo für Kinder Anfänger & Fortgeschrittene ab 6 Jahren

Taekwondo ist die traditionelle koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Intensive Kräftigungs- und Dehnübungen schulen den gesamten Körper und tragen zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen mit und ohne Partner*in fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Kondition und Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar.

Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbst-

verteidigung. Neben dem Üben von Grundtechniken werden festgelegte Abläufe von Angriffs- und Verteidigungstechniken erlernt. Ziel ist die Hinführung zum Freikampf, der ohne Körperkontakt ausgeführt wird.

Hinweis:

Es wird barfuß trainiert.

Referentin:

Sajra Emergen & Ismail Emergen

Termin:

Dienstag, 22.09.2026 - 15.12.2026,
16:00 - 17:00 Uhr, 12 x 60 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 120,00 (12 UE)

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

Karl-Heinz Körbel

NEU!

FIT MIT BABY – Mama, Papa & Baby Fitness

Dieser Kurs richtet sich an Mamas und Papas, die gemeinsam mit ihrem Baby aktiv sein und etwas Bewegung in ihren Alltag bringen möchten. In entspannter Atmosphäre werden einfache und leichte Fitnessübungen durchgeführt. Das Baby ist während der gesamten Einheit mit dabei und kann sich auf einer Matte in unmittelbarer Nähe bewegen und beschäftigen.

Geeignet für:

Mamas und Papas mit Babys bzw. Kleinkindern

Mitzubringen:

Trinkflasche, Matte und eine Decke fürs Baby

Referentin:

Sajra Emergen

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 14.12.2026,
16:30 - 17:15 Uhr, 12 x 45 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 90,00 (12 UE)

Eltern-Kind-Tanz (3 - 6 Jahre)

NEU!

Lass uns gemeinsam Tanzen lernen – in diesem Kurs bringen wir Schritt für Schritt tolle Choreografien auf die Fläche. Tanz mit Choreografie ist für kleine Kinder ideal, weil er auf spielerische Weise die körperliche, geistige und soziale Entwicklung gleichzeitig fördert. Durch das Wiederholen von festen Schrittfolgen zur Musik werden im Gehirn und im Körper von Kleinkindern wichtige Verknüpfungen geschaffen.

Mitzubringen:

Trinkflasche

Referentin:

Karina Perez & Alejandra Ortiz

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 15.10.2026,
15:00 - 16:00 Uhr, 3 x 50 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 45,00 (3 UE)



Eltern-Kind-Turnen (3 - 6 Jahre)

Dieses abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsprogramm bietet Kindern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Eltern neue Bewegungserfahrungen zu machen. Die Kinder lernen so mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Nebenbei werden auch soziale Kontakte geknüpft. Im Eltern-Kind-Turnen wird getanzt, in Bewegungslandschaften geklettert und auf Matten geturnt, wobei die Freude an der spielerischen Bewegung immer im Vordergrund steht.

Mitzubringen:

Bitte Sportbekleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Trinkflasche

Hinweis:

Eine Begleitperson pro Kind nimmt kostenlos am Kurs teil. Aus Platzgründen ist nur eine Begleitperson pro Kind vorgesehen.

Referentin:

Cornelia Dendl

Termin:

Donnerstag, 22.10.2026 - 17.12.2026,
15:00 bis 16:00 Uhr, 9 x 60 Min

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal Volksschule Mutters

Preis:

€ 81,00 (9 UE)



VERANSTALTUNGEN

MENTALE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Embodiment - Klarer Kopf, sichere Gefühle, erholsamer Schlaf, Gelassenheit unter Druck

Der Embodiment-Kurs vermittelt die bewusste Wechselwirkung zwischen Körperhaltung, Bewegung und der eigenen Psyche. Die TeilnehmerInnen lernen durch praktische Übungen, Achtsamkeit und lebendige Anatomie, Stress abzubauen, die Körperwahrnehmung zu stärken und mentale Ressourcen im Alltag zu nutzen.

Körper und Psyche: Verstehen, wie Gedanken Gefühle steuern und wie sich Haltung auf das Wohlbefinden auswirkt.

Praktische Übungen: Sanfte Bewegungen, Haltungsbewusstsein, Atemtechniken und Entspannung.

Alltagstransfer: Einfache Werkzeuge für mehr innere Stabilität, Haltung und Stressregulation

Hinweis:

keine Vorkenntnisse nötig, geeignet für alle Altersgruppen.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Referentin:

Giulia Oberlechner

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 16.12.2026,
18:30 - 19:30 Uhr, 5 x 120 Min.
8.10./ 22.10./ 05.11./ 19.11./ 03.12.2026

Veranstaltungsort:

Mutters, Turnsaal der Volksschule

Preis:

€ 85,00 (10 UE)

Online-Reihe: Mentale Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder

Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag zum Thema Mentale Gesundheit ein.

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

**kostenlose
Online-
Vorträge**

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen.

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare – Schlafhygiene, einige „traditionelle“ Alltagsannahmen werden kritisch hinterfragt. Denn Schlaf dient

der Erholung und Regeneration des Körpers und soll nicht zur Alltagsbelastung beitragen.

Referentin:

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

Termin:

Dienstag, 13.10.2026, 19.30 - 20.30 Uhr



Kinder im Volksschulalter stärken

Der zweite Schulmonat beginnt, und so manche Herausforderung im Alltag ist von Schulkindern zwischen 6 – 10 Jahren zu meistern. Dieser Vortrag zeigt die Entwicklungsphasen zwischen Schuleintritt und Volksschulende auf und hilft damit, diese Altersspanne besser zu verstehen.

Außerdem gibt es einige Tipps zur entsprechenden Haltung in der elterlichen Begleitung und zeigt Formen der Kommunikation, die stärken können.

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

Burn Out erkennen und reagieren

In unserem Umfeld treffen wir immer wieder auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Wissen über depressive Erkrankungen und Burn-out hilft, besser auf betroffene Menschen zuzugehen oder zu reagieren. Dazu zählt

auch, Kenntnis über unterschiedliche Formen der Unterstützung zu haben.

Referentin:

Dr. Doris Barth, Psychologin

Termin:

Dienstag, 19.01.2027, 19.30 - 20.30 Uhr

Raus aus dem Hamsterrad - achtsamer Umgang mit sich selbst

Wenn ich es nicht mache, wer macht es dann? Die Arbeit muss getan werden! Eigentlich ist mir alles zu viel, aber wenn es von mir verlangt wird, dann mach ich's.

Gehen Ihnen manchmal solche Sätze durch den Kopf? Dann ist es Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie

durch die Anforderungen Ihrer Arbeit nicht unter die Räder kommen. Der Vortrag unterstützt Sie in Ihrem Umgang mit Stress und Herausforderungen und im Umgang mit sich selbst.

Referent:

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

Termin:

Dienstag, 09.02.2027, 19.30 - 20.30 Uhr

Veranstaltungsort:

alle Veranstaltungen dieser Sieten findenonline über Zoom Statt

Preis: kostenlos

Anmeldung:

bis 3 Tage vorher auf www.tiroler-bildungsforum.at

**kostenlose
Online-
Vorträge**



VERANSTALTUNG KULTUR & GESCHICHTE

Sonderausstellung
"Leokadia Justman.
Brechen wir aus!"

**kostenloses
Angebot**

Es ist eine Lebensgeschichte, die Anklänge an den Film-Klassiker „Schindlers Liste“ von Steven Spielberg weckt: 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.

Die Sonderausstellung „*Leokadia Justman. Brechen wir aus! Als polnische Jüdin auf der Flucht in Tirol*“ im Landhaus fußt auf Justmans autobiografischem Bericht – dem ersten literarischen Textzeugnis einer Holocaust-Überlebenden aus Tirol.

Referent:

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

**»Wir verstehen
alles im Leben
durch Geschichten.«**

Jean Paul Satre





VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT

Repair Cafe

Defekte Toaster, Hosen mit aufgerissenen Nähten, wackelige Hocker, kaputte Spielsachen, ... vieles wandert auf den Müll. Beim Repair Café unterstützen ehrenamtliche ExpertInnen bei der Reparatur von defekten Gebrauchsgegenständen.

Angenommen wird alles, was leicht transportiert werden kann.

Termin:

Samstag, 07.11.2026,
09:00 - 12:00 Uhr, 1 x 180 Min.

Veranstaltungsort:

Mutters, Erwachsenenschul - Raum,
Kirchplatz 12 (ehemaliges Café Pichl)

»Was wir heute tun,
entscheidet darüber,
wie die Welt morgen
aussieht.«

Marie von Ebner-Eschenbach

Online -

Vorträge von Natur im Garten

Vortrag mit anschließender Möglichkeit den ExpertInnen Fragen zu stellen.

Preis: € 8,00 (1 UE)

Mit Unterstützung von Land Tirol.

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

Der Igel im herbstlichen Naturgarten

Bis Anfang November streift der Igel Nacht für Nacht durch den Garten, um sich für den bevorstehenden Winterschlaf Fettreserven anzufressen und sich nach einem sicheren Winterquartier umzusehen. Erfahre, wie du den stacheligen Gesellen unterstützen kannst, damit er sicher und gesund die kalte Winterzeit übersteht.

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026,
19:30 Uhr - online



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

Vögel - Sicher durch das Gartenjahr bringen

Vogelgezwitscher gehört zum Garten einfach dazu. Im Winter wird es in vielen Gärten leiser, denn Vögel finden oft wenig Nahrung und suchen sich besser Futterplätze. Eine Vogelfütterung kann den gefiederten Besuchern eine gute Futterquelle im winterlichen Garten sein.

Doch welche Vögel kann man im Wintergarten überhaupt im Garten beobachten? Und welche Ansprüche haben Vögel, damit sie in den Garten kommen? Tipps zur vogelfreundlichen Gestaltung des Gartens und was man ihnen auch im Winter Gutes tun kann.

Termin:

Donnerstag, 22.10.2026,
19:30 Uhr - online

Käfer im Naturgarten Liebe auf den zweiten Blick

Käfer sind die artenreichste Gruppe im gesamten Tierreich. Als Bestäuber, Räuber, Zersetzer und Teil der Nahrungskette haben sie eine wichtige Funktion im Ökosystem und somit auch in unseren Gärten.

Doch die „erwachsenen“ Käfer bekommen wir selten zu Gesicht. Denn viele der Sechsheiner leben nur für kurze Zeit, in der sie sich fortpflanzen. Ihre Nachkommen schauen den Eltern in keiner Weise ähnlich und werden von uns meist fälschlicherweise als Made oder Wurm bezeichnet. Ein Blick in das faszinierende Leben dieser Tiergruppe bringt Licht in das verborgene Dasein.

Termin:

Donnerstag, 26.11.2026,
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 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.

Um möglichst viel praktische Erfahrung zu sammeln, findet der Kurs überwiegend direkt im Garten statt. Im Mittelpunkt steht das „Gärtnern mit der Natur“ nach den Kriterien von Natur im Garten – naturnah, nachhaltig und im Einklang mit dem Ökosystem Garten.

Termine:

5 Samstage zwischen
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:

5 Module März - Juni 2027

Details und Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at

ALLGEMEINE HINWEISE

ANMELDUNG

Bitte vorzugsweise über die Homepage der Erwachsenenschule:
www.

erwachsenenschulen.at/mutters

Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung vergeben.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Mailadresse

es-mutters@tsn.at oder

telefonisch MO - FR von
14.00 -18.00 Uhr unter

0676-47 24 427

Sollten Sie keinen Internetzugang über PC, Smartphone oder Tablet haben, melden Sie sich gerne auch telefonisch an.

BEZAHLUNG

Bitte zahlen Sie den Kursbetrag auf das Konto der Erwachsenenschule ein.

Konto: Erwachsenenschule Mutters

Raiffeisenbank Mutters

IBAN: AT58 3628 1000 0003 6319

Sollten Sie kein Netbanking haben, können Sie den Kursbeitrag am ersten Tag des jeweiligen Kurses mitbringen.



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



KURSE AUF ANFRAGE

Sie sind zu dritt, zu viert und brauchen einen Computerkurs, Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne ein maßgeschneidertes Angebot.

STORNIERUNG

Anmeldungen können nur bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden.

Bei späterer Stornierung muss der volle Kursbeitrag plus evtl. Materialkosten verrechnet werden.

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

**»Jetzt gleich
anmelden!«**

www.erwachsenenschulen.at/mutters



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Mutters ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums.

Sie wird von Alejandra Ortiz und Andrés Balzanelli ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Mutters.

INFORMATION

Informationen über unser gesamtes Kursangebot finden sich auch im Internet unter **www.erwachsenenschulen.at/mutters/**

KONTAKT

Erwachsenenschule Mutters
Alejandra Ortiz & Andrés Balzanelli,
www.erwachsenenschulen.at/mutters

E-Mail: es-mutters@tsn.at
Tel.: 0676/ 4724427

MO - FR von 17.00 -19.00 Uhr



DANKE, DEN PARTNERN & FÖRDERERN



Gemeinde
Mutters



**Raiffeisenkasse
Mutters, Natters und Kreith**



 **Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung**



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