

PROGRAMM HERBST & WINTER 2026/27

ERWACHSENENSCHULE MIEMINGER PLATEAU



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



DIGITALISIERUNG
IM ALLTAG



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



SPRACHEN &
KULTUR



FÜR KINDER &
ELTERN



WOHL-
BEFINDEN



KULTUR &
GESCHICHTE



KREATIVITÄT &
HANDWERK



VEREIN &
EHRENAMT



NATUR &
UMWELT



MENTALE
GESUNDHEIT



FINANZ-
WISSEN



PROGRAMM HERBST & WINTER

**Sehr geehrte
Bürgerinnen & Bürger am
Mieminger Plateau,**

gemeinsam haben wir wieder ein abwechslungsreiches und vielfältiges Bildungsprogramm für den Herbst und Winter zusammengestellt. Besonders freut es mich, dass Astrid Schneider das Programm inzwischen aktiv mitgestaltet und wir die Erwachsenenschule Mieminger Plateau als ehrenamtliches Team weiterentwickeln können. Gemeinsam planen, organisieren und gestalten wir das Kursangebot – mit dem Ziel, für möglichst viele Interessen und Bedürfnisse passende Angebote zu schaffen.

Um unser Programm auch in Zukunft noch vielfältiger zu gestalten, freuen wir uns über Wunschthemen sowie über Angebote von Menschen, die ihr Wissen, ihr Hobby oder ihre Profession gerne in einem Vortrag, einem Kurs oder Workshop weitergeben möchten.

Da schlummern viele Talente, die wir gerne sichtbar werden lassen möchten.

Unser Dank gilt den ReferentInnen sowie den Gemeinden für ihre Unterstützung und die Bereitstellung der Räumlichkeiten, die es ermöglichen, unser vielfältiges Kursangebot zu realisieren.

Wir wünschen viel Freude beim Schmökern durch unser bunte Herbst- und Winterprogramm und freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen, interessante Begegnungen und viele gemeinsame Lernerlebnisse.

Auf der Homepage der Erwachsenenschule:

www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau finden sich auch Onlineangebote, zusätzliche Angebote der Erwachsenenschule Mieming und etwaige Änderungen.

Schöne Grüße

Anne-Sophie Dénoue &
Astrid Schneider
ehrenamtliche Leitung der Erwachsenenschule Mieminger Plateau

'26

DIGITALISIERUNG IM ALLTAG



AB SEITE 04

VVT App Workshop Einfach mobil mit Bus und Bahn in Tirol!

Sicher im Netz - Das kindgerechte Smartphone

Computeria in Rietz

Fit am PC & sicher im Internet – mit KI-Unterstützung

Sicher & clever am Smartphone – mit KI-Unterstützung

Digital smart – Google und KI für Alltag und Freizeit

SPRACHEN & KULTUR



AB SEITE 08

Französisch für Leichtfortgeschrittene
Sprachencafé



WOHLBEFINDEN

AB SEITE 09

Schminkworkshop

KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 10

Töpferkurs

Handarbeitstreff

NATUR & UMWELT



AB SEITE 11

Online-Vorträge Selbstversorgt im Naturgarten

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 12

Beckenboden, Faszien & Mobilität für Frauen

Im Einklang sein durch sanftes Yoga
Zumba

FÜR KINDER & ELTERN



AB SEITE 14

Mama-Baby-Turnen

Klangnest - Musik für die Allerkleinsten

KULTUR & GESCHICHTE



AB SEITE 16

Adventmarkt der Vereine in Mieming

Adventfenster in Mieming

Geahsch mit ins Museum Oberhofen?

VEREIN & EHRENAMT



AB SEITE 17

Künstliche Intelligenz im Verein

Richtiger Umgang mit Arbeitsrecht & Co

Diversität als Ressource im Vereinsleben

MENTALE GESUNDHEIT



AB SEITE 18

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Kinder im Volksschulalter stärken

Burn Out erkennen und reagieren

Raus aus dem Hamsterrad - Achtsamer

Umgang mit sich selbst

Stark bleiben im Alltag

FINANZ- WISSEN



AB SEITE 19

Finanzfit – die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit

Gleich anmelden auf:
**[erwachsenenschulen.at/
mieminger-plateau/](http://erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau/)**



VERANSTALTUNGEN DIGITALISIERUNG IM ALLTAG

Bild: by@VWT

VWT App Workshop

Einfach mobil mit Bus und Bahn in Tirol!

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

In angenehmer Atmosphäre entdecken Sie Schritt für Schritt die Apps „VWT 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 VWT Campus des Verkehrsverbundes Tirol finanziert und von der Erwachsenenschule/Tiroler Bil-

dungsforum 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 „VWT Tickets“ App registriert sind, die Zugangsdaten.

Termin: Freitag, 13.11.2026,
18.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Mieming, Fronhausen 399

Preis: kostenlos (2 UE)

Anmeldeschluss: 09.11.2026

Computerias in Rietz

Computerias sind größtenteils kostenlose Lern- und Begegnungsorte in Tirol, an denen ältere Menschen ermutigt werden, sich mit digitalen Medien aller Art aktiv zu befassen. Das Wort „Computerias“ ist eine Wortkreuzung zwischen „Computer“ und „Cafeteria“ und soll Begegnungsorte für das gemeinschaftliche Miteinander bezeichnen. An den selbstverwalteten Standorten der Computerias erhält die ältere Generation Unterstützung, sich mit dem Computer, Smartphone, Tablet & Co auseinanderzusetzen und den Umgang damit zu erlernen. Teil des Konzeptes der Computerias ist außerdem, dass sich die NutzerInnen soweit möglich gegenseitig helfen und voneinander lernen. In Rietz gibt es alle 14 Tage einen Computeria-Treff, und Hermann wird sich sicher freuen, Sie zu begrüßen. Es ist nur ein Katzensprung vom Plateau entfernt, und wir könnten bei genügend Interesse eine Fahrgemeinschaft bilden (bitte sich dafür melden).

Kursleitung:

Hermann Fitz

Termine:

Samstag, 19.09.2026 - 12.12.2026,

9.30 - 11.00 Uhr

Alle 2 Wochen.

Keine Anmeldung notwendig.

Veranstaltungsort:

Rietz, Haus der Generationen, Dorf 7

Preis:

Freiwillige Spende

Sicher im Netz

Das kindgerechte Smartphone

Das erste Smartphone ist für Kinder spannend, für Eltern oft mit Sorgen verbunden.

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Sie das Handy Ihres Kindes sicher einrichten und rechtliche Stolpersteine vermeiden.

Schwerpunkte:

- Sichere Technik: Jugendschutzzeinstellungen, Bildschirmzeiten und Schutz vor Kostenfallen (In-App-Käufe) direkt am Gerät einrichten
- Recht & Regeln: Altersfreigaben für Apps (WhatsApp, TikTok & Co.) und sinnvolle Absprachen für den Familienalltag.
- Raum für Ihre individuellen Anliegen und Tipps für eine entspannte Handynutzung.

Sie gehen mit dem nötigen Wissen nach Hause, um Ihrem Kind einen sicheren digitalen Freiraum zu ermöglichen

Kursleitung:

Werner Scheyrer, Lehrender an der Berufsschule

Kurszeiten:

Mittwoch, 11.11.2026, 19.00-20.30 Uhr

1 Abend

Kursort:

Mieminger, Gemeindesaal

Kursbeitrag:

€ 9,00 (1,5 UE)





Fit am PC & sicher im Internet – mit KI-Unterstützung

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, Ihren PC sicher und effizient zu nutzen – ohne Fachchinesisch und Schritt für Schritt erklärt.

Wir starten mit den Grundlagen

- Windows 11 bedienen
- Dateien verwalten
- die wichtigsten Programme nutzen

Anschließend entdecken wir gemeinsam das Internet:

- sicher surfen
- verlässliche Informationen finden
- bequem online kommunizieren.
- Künstliche Intelligenz (KI) als hilfreicher Begleiter im Alltag.
- Chatbots, Bildgeneratoren oder Übersetzungs-Apps sinnvoll einsetzen
- Texte erstellen
- kreative Ideen umsetzen

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf der Sicherheit im Netz:

- sich sicher im Netz bewegen
- Phishing-Mails entlarven & Virenschutz. Datenschutz

Am Ende des Kurses sind Sie nicht nur fit im Umgang mit dem PC, sondern auch bestens gerüstet, um sicher und verantwortungsbewusst im Internet zu agieren und KI sinnvoll zu nutzen.

Kursleitung:

Dipl. Ing. Frank Bilger,
Digital Consultant

Kurszeiten:

Freitag, 06.11.2026, 17.00 - 19.30 Uhr
1 Abend

Kursort:

Mieming, Computerraum Mittelschule
(Container)

Kursbeitrag:

€ 25,00 (2,5 UE)

Sicher & clever am Smartphone – mit KI-Unterstützung

Das Smartphone ist längst mehr als nur ein Telefon – es ist Ihr täglicher Begleiter für Kommunikation, Organisation und Unterhaltung. In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Gerät optimal zu nutzen und sich gleichzeitig sicher im digitalen Alltag zu bewegen.

Wir beginnen mit den Grundlagen:

- wichtige Einstellungen anpassen
- Apps installieren und organisieren

- Fotos und Dateien verwalten
- nützliche Funktionen entdecken
- im Internet sicher surfen
- Informationen zuverlässig finden
- online einkaufen
- über Messenger, E-Mail oder Videoanrufe in Kontakt bleiben

Ein besonderer Fokus liegt auf Künstlicher Intelligenz (KI):

- Sprachassistenten, Chatbots, Übersetzungs-Apps und Bildgeneratoren praktisch einsetzen

- Texte formulieren
- Sprachen übersetzen
- kreative Projekte umzusetzen
- Sicherheit und Datenschutz

Am Ende des Kurses sind Sie bestens gerüstet, um Ihr Smartphone nicht nur zu bedienen, sondern es bewusst, effizient und sicher im Alltag einzusetzen.

Kursleitung:

Dipl. Ing. Frank Bilger,
Digital Consultant

Kurszeiten:

Freitag, 11.12.2026, 17.00 - 19.30 Uhr
1 Abend

Kursort:

Mieming, Computerraum Mittelschule
(Container)

Kursbeitrag:

€ 25,00 (2,5 UE)

Digital smart – Google und KI für Alltag und Freizeit

Viele nutzen ein Google-Konto – aber nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie mit den wichtigsten Google-Anwendungen Ihren Alltag einfacher, strukturierter und effizienter gestalten.

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Google Apps ihren Alltag effizient organisieren möchten – sei es für Familie, Beruf, Verein oder private Organisation.

- mit Gmail E-Mails übersichtlich organisieren
- mit dem Google Kalender Termine planen und gemeinsam nutzen
- mit Google Drive Dokumente sicher speichern und teilen
- erstellen und bearbeiten von Dokumenten mit Google Docs
- Fotos mit Google Fotos sichern, organisieren und auf verschiedenen Geräten verfügbar machen

Ein zusätzlicher Schwerpunkt liegt auf Gemini, der KI-Unterstützung von Google:

- beim Formulieren von E-Mails helfen lassen
- Texte zusammenfassen
- Ideen entwickeln
- Informationen schneller recherchieren KI effizient und verantwortungsvoll einsetzen

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone oder Computer sowie nach Möglichkeit ein bestehendes Gmail-Konto.

Kursleitung:

Dipl. Ing. Frank Bilger,
Digital Consultant

Kurszeiten:

Freitag, 27.11.2026, 17.00 - 19.30 Uhr
1 Abend

Kursort:

Mieming, Computerraum Mittelschule
(Container)

Kursbeitrag:

€ 25,00 (2,5 UE)





VERANSTALTUNGEN

SPRACHEN & KULTUR

Französisch für Leichtfortgeschrittene

Sie lieben die französische Sprache, möchten aber mehr vom Land, der Kultur und Sprache kennenlernen? Dieser Kurs bietet eine perfekte Vertiefung, Schritt für Schritt, mit Fokus auf die mündlichen Aspekte der Sprache und mit lebendigen Übungen. Grundkenntnisse erwünscht.

Achtung! Der Kurs könnte am Montag (gleiche Zeit) verschoben werden.

Kursleitung:

Mag. Anne-Sophie Dénoue,
Nativspeaker

Kursort:

Mittelschule Mieming (Container)

Kurs 1

Kurszeiten:

Mittwoch, 07.10.2026 - 16.12.2026,
19.00 - 20.15 Uhr, 10 Termine à 75 Min.
Kein Kurs am 28.10. (Herbstferien)

Kursbeitrag:

€ 100,00 (12,5 UE)

Kurs 2

Kurszeiten:

Mittwoch, 13.01.2027 - 17.03.2027,
19.00 - 20.15 Uhr, 9 Termine à 75 Min.
Kein Kurs am 17.02. (Semesterferien)

Kursbeitrag:

€ 90,00 (11,25 UE)



SPRACHENCAFE

Sprachencafé

Sie möchten ganz ohne Druck ihre Lieblings-Fremdsprachen üben, einen Hauch von Urlaub auf dem Plateau an einem Abend erleben, bei schönem Ambiente bei einer Tasse Kaffee oder einem guten Glas Wein?

Dann besuchen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat. Französisch wird systematisch angeboten. Für Spanisch oder Italienisch wenden Sie sich bitte an die Erwachsenenschule, um Partner in diesen Sprachen zu organisieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kurszeiten:

jeden letzten Freitag im Monat
30.10.2026, Gasthof Stern, Obsteig
27.11.2026, Gasthof Post in Mieming
29.01.2027, Gasthof Stern, Obsteig
18.30 - 21.30 Uhr

Die Abende können einzeln besucht werden. Anmeldung jeweils erwünscht.

Kursbeitrag:

freiwilliger Beitrag



VERANSTALTUNG

WOHL- BEFINDEN

Bild: by@magnific

Schminkworkshop

Typgerechtes Schminken ohne viel Aufwand, das sich ganz leicht jeden Morgen umsetzen lässt. Neue Ideen sowie Tipps und Tricks erwarten dich bei diesem Workshop. www.sabine-guem.at

Kursleitung:

Sabine Guem, Stil- und Typberaterin

Kursort:

Unterstrass 239, Obsteig

Kursbeitrag: € 30,00 (2 UE)

Kurs 1

Kurszeiten:

Freitag, 09.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Kurs 2

Kurszeiten:

Freitag, 13.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr





VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK

Töpferkurs

Lust auf kreatives Austoben und Ton mit Händen zu bearbeiten? Dieser Kurs bietet einen Einblick in die phantastische Welt des Töpferns. Man kann selbst gestalten, ausprobieren und eigene Ideen verwirklichen. Am ersten Abend wird der Ton geformt, bearbeitet oder gedreht und am zweiten Abend folgt das Bemalen (das Glasieren).

„Von Gebrauchskeramik bis Dekorationselemente“ ! Ideal für Weihnachtsgeschenke !

Kursleitung:

Silvia Kralj, Künstlerin

Kursort:

Kellerwerkstatt, Kalkofenweg 1
Untermieming

Kursbeitrag:

€ 75,00 zzgl. € 15,00 Material, der direkt bei der Kursleiterin bezahlt wird

Kurs 1

Kurszeiten:

1. Termin: Donnerstag, 26.11.2026
 2. Termin: Donnerstag, 10.12.2026
- 17.30 - 20.30 Uhr, 2 Abende (6 UE)
-

Kurs 2

Kurszeiten:

1. Termin: Freitag, 27.11.2026
 2. Termin: Freitag, 11.12.2026
- 17.30 - 20.30 Uhr, 2 Abende (6 UE)
-

Kurs 3

Kurszeiten:

1. Termin: Freitag, 15.01.2027
 2. Termin: Freitag, 29.01.2027
- 17.30 - 20.30 Uhr, 2 Abende (6 UE)

»Man neigt dazu, seinen
Fingern zu wenig Glau-
ben zu schenken.«

Elisabeth Zimmermann

Handarbeitstreff

Wir treffen uns in einer gemütlichen Runde und stricken, häkeln, sticken, spinnen und weben je nach Lust und Laune. Von der Haube bis zum Polster usw. stehe ich mit Rat und Tat gerne zur Seite. Anleitungshefte und Wolle mit Zubehör sind in der Runde erhältlich.

Leitung:

Gabriela Seelos, leidenschaftliche Handarbeiterin

Termine - einzeln buchbar:

Donnerstag, 08.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag, 15.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag, 22.10.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag, 12.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag, 21.01.2027, 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag, 28.01.2027, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Nachmittag, 120 Minuten

Veranstaltungsort:

Mieming, Heimcafe im Wohn- und Pflegeheim Helenengarten

Preis:

€ 5,00 (2 UE)



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)

Die Veranstaltung ist unterstützt durch das Land Tirol.

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





VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Bild: by pixabay



Beckenboden, Faszien & Mobilität für Frauen

In diesem Kurs lernst du, wie Beckenboden, Faszien und Beweglichkeit zusammenwirken und warum sie entscheidend für Haltung, Kraft, Balance und Wohlbefinden sind. Durch sanfte, funktionelle Übungen verbesserst du deine Körperwahrnehmung, stärkst deine tiefe Muskulatur und löst gleichzeitig Verspannungen im Fasziengewebe. Inhalte: Beckenboden funktionell wahrnehmen und kräftigen Faszien mobilisieren und Verspannungen lösen Beweglichkeit von Wirbelsäule, Hüften und Becken verbessern Haltung und Körperstatik optimieren

Kursleitung:

Mag. Claudia Gföller, Ganzheitliche Trainerin

Kursort:

Raum Connect Mieming -
Bundesstraße 187, Mieming

Kurs 1

Kurszeiten:

Montag, 14.09.2026 - 14.12.2026

17.00 - 18.00 Uhr,

12 Termine à 60 Min.

Kein Kurs am 26.10. und 02.11. (Herbstferien)

Kursbeitrag: € 130,00 (12 UE)

Kurs 2

Kurszeiten:

Donnerstag, 17.09.2026 - 10.12.2026

09.30 - 10.30 Uhr,

12 Termine à 60 Min.

Kein Kurs am 29.10. (Herbstferien)

Kursbeitrag: € 130,00 (12 UE)

Kurs 3

Kurszeiten:

Montag, 11.01.2027 - 15.03.2027

17.00 - 18.00 Uhr,

9 Termine à 60 Min.

Kein Kurs am 15.02. (Semesterferien)

Kursbeitrag: € 110,00 (9 UE)

Im Einklang sein durch sanftes Yoga

Sanftes YOGA kombiniert einfache Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, die sich für Frauen und Männer jeden Alters eignen und das körperliche und geistige Wohlbefinden erheblich steigern. Ein Weg zu mehr Lebensqualität Neues Lebensgefühl entdecken: Bereits schon nach 3-4 Einheiten werden die positiven Effekte deutlich spürbar. Beweglichkeit erhalten: Regelmäßiges Yoga hält die Gelenke geschmeidig. Muskulatur stärken: Gezielte Übungen stärken die Muskulatur und führen zu einer besseren körperlichen Stabilität und Balance. Mental stärkt das unser Selbstvertrauen und gibt uns im Leben mehr Sicherheit und Halt.

Kursleitung:

Daniela Venier, Hatha-Yoga

Mitzubringen: Yogamatte

Kurs 1

Kurszeiten:

Montag, 14.09.2026 - 07.12.2026,
16.45 - 18.15 Uhr, 12 Termine à 90 Min.
Kein Kurs am 26.10. (Herbstferien)

Kursort: Turnhalle Volksschule Barwies

Kursbeitrag: € 140,00 (18 UE)

Kurs 2

Kurszeiten:

Montag, 14.09.2026 - 07.12.2026,
18.15 - 19.45 Uhr, 12 Termine à 90 Min.
Kein Kurs am 26.10. (Herbstferien)

Kursort: Turnhalle Volksschule Barwies

Kursbeitrag: € 140,00 (18 UE)

Kurs 3

Kurszeiten:

Donnerstag, 17.09.2026 - 10.12.2026,
19.00 - 20.30 Uhr, 10 Termine à 90 Min.
Kein Kurs am 08.11., 18.10. und 26.10.
(Herbstferien)

Kursort:

Barwies, Yogaraum - Hotel Schweizer

Kursbeitrag: € 170,00 (15 UE)

Kurs 4

Kurszeiten:

Montag, 11.01.2027 - 15.03.2027,
16.45 - 18.15 Uhr, 9 Termine à 90 Min.
Kein Kurs am 15.02. (Semesterferien)

Kursort: Turnhalle Volksschule Barwies

Kursbeitrag: € 105,00 (13,5 UE)

Kurs 5

Kurszeiten:

Montag, 11.01.2027 - 15.03.2027
18.15 - 19.45 Uhr, 9 Termine à 90 Min.
Kein Kurs am 15.02. (Semesterferien)

Kursort: Turnhalle Volksschule Barwies

Kursbeitrag: € 105,00 (13,5 UE)

Kurs 6

Kurszeiten:

Donnerstag, 14.01.2027 - 18.03.2027
19.00 - 20.30 Uhr, 9 Termine à 90 Min.
Kein Kurs am 15.02. (Semesterferien)

Kursort:

Mieming, Raum Connect Mieming,
Bundesstraße 187

Kursbeitrag: € 150,00 (13,5 UE)





Zumba

Sich bewegen und Spaß dabei haben:
Eine Kombination aus lateinamerikanischen Tanzelementen und Fitnessstraining. Man muss kein Tanzprofi sein, um mitzumachen!

Kursleitung:

Wilson Nascimento, Tanz- und Fitness-trainer

Kursort:

Wildermieming, Gemeindesaal

Kurs 1

Kurszeiten:

Dienstag, 22.09.2026 - 15.12.2026,
20.00 - 21.00 Uhr, 12 Abende à 60 Min.
Kein Kurs am 27.10 (Herbstferien)

Kursbeitrag: € 100,00 (12 UE)

Kurs 2

Kurszeiten:

Donnerstag, 12.01.2027 - 16.03.2027
20.00 - 21.00 Uhr,
10 Abende à 60 Min.
Kein Kurs am 29.10. (Herbstferien)

Kursbeitrag: € 80,00 (10 UE)



VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER & ELTERN

Mama-Baby-Turnen

Bewegen, lachen, gemeinsam aktiv sein! Unser Mama-Baby-Turnen ist ein fröhliches Zusammenkommen für Mamas mit ihren Babys ab 3 Monaten bis ca. 2 Jahre. In den ersten Wochen nach der Geburt darf sich der Körper noch erholen - danach tut Bewegung gemeinsam mit dem Baby besonders gut. Hier gilt: alles kann, nichts muss. Mit Baby gibt es keinen strengen Trainingsplan. Die Kleinen werden einbezogen, getragen, beobachtet oder einfach gekuschelt. Mal wird gelacht, mal getanzt, mal gestillt oder beruhigt - alles darf sein. Neben spielerischer Bewegung stärken wir auch sanft den Körper der Mama, damit wir unsere Babys im Alltag weiterhin gut tragen, halten und gemeinsam aktiv sein können. Ein liebevoller Raum für Mamas, Babys und ganz viel Freude an Bewegung - denn Kinder lernen am besten durch unser Vorbild.



Klangnest - Musik für die Aller kleinsten

In unserem Baby-Musikkurs entdecken die Kleinsten spielerisch die Welt der Musik. Der Kurs richtet sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 5 Monaten bis zum Laufalter (ca. 15 Monate), die gemeinsam mit einer vertrauten Begleitperson erste musikalische Erfahrungen sammeln. Mit allen Sinnen erleben die Kinder Klänge, erkunden einfache Instrumente und lauschen liebevoll ausgewählten Liedern. Der Kurs lädt zum Hören, Fühlen, Bewegen und Staunen ein und bietet Raum für freies Entdecken. Wiederkehrende Rituale geben Orientierung und schaffen eine geborgene Atmosphäre, in der Musik gemeinsam erlebt werden kann.

Bei Fragen zum Kurs:

linda.stadlmayr@gmail.com

Kursleitung:

Linda Thurnmayr, Musik- und Gesangspädagogin

Kurszeiten:

Mittwoch 18.11.2026 - 20.01.2027, ,
15:00 - 16:00 Uhr, 7 Mal à 50 Minuten
Kein Kurs von 23.12. bis 06.01. (Weihnachtsferien)

Kursort:

Mieming, Raum Connect Mieming,
Bundesstraße 187

Kursbeitrag:

€ 95,00 (5,8 UE)



Kursleitung:

Lisa Penz, Fitness- und Health-Coach
und Mama

Kursort:

Raum Connect Mieming -
Bundesstraße 187, Mieming

Kursbeitrag:

€ 60,00 (5 UE)

Kurs 1

Kurszeiten:

Dienstag, 22.09.2026 - 20.10.2026
15.00 - 16.00 Uhr,
5 Nachmittage à 60 Min.

Kurs 2

Kurszeiten:

Dienstag, 03.11.2026 - 01.12.2026
15.00 - 16.00 Uhr,
5 Nachmittage à 60 Min.





Bild: by @magnific

VERANSTALTUNGEN KULTUR & GESCHICHTE

Adventmarkt der Vereine in Mieming

Beim Adventmarkt in Mieming herrscht echte Weihnachtsstimmung. Mieminger Vereine präsentieren sich. Wir gestalten einen Stand mit der Französischen Partnerschaft und bieten verschiedene Crus und Crémant aus der Region Beaujolais. Die Erwachsenenschule Mieminger-Plateau bietet eine große Auswahl an Weihnachtskekse – auch für Personen mit Gluten-, Laktose- oder Nussunverträglichkeit! Wir freuen uns, Sie am Sonntag, den 29.11. zu begrüßen und Sie über die Erwachsenenschule zu informieren!

Termin:

Sonntag, 29.11.2026,
14.00 - 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Mieming, Gemeindesaal

Preishinweis:

Freiwillige Spende

Adventfenster in Mieming

Das Mieming Adventfenster ist aus der Adventzeit nicht mehr wegzudenken. Wir freuen uns, dass es wieder stattfindet! Glühwein, Kekse und schöne Lieder bringen uns in Adventstimmung. Am 6. Dezember findet das Adventfenster von der Erwachsenenschule Mieminger-Plateau und dem Hotel Schwarz statt. Der detaillierte Kalender wird rechtzeitig veröffentlicht.

Termin:

Freitag, 06.12.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Mieming, Fronhausen 401

Preishinweis:

Freiwillige Spende

»Wir verstehen
alles im Leben
durch Geschichten.«

Jean Paul Satre



VERANSTALTUNGEN VEREIN & EHRENAMT

Bild: by@magnific

Geahsch mit ins Museum?

Das Museumsteam Oberhofen führt durch das preisgekrönte Oberhofer Museum und die Geschichte des Dorfes. In dieser Führung erkunden Sie die historischen Wurzeln der Region. Von bäuerlichen Alltagswerkzeugen bis hin zu rätischen und römischen Ausgrabungen aus dem Pircherwald – erleben Sie, wie sich das Dorf im Wandel der Zeit entwickelt hat. Danach wird auf einen kleine Umtrunk eingeladen.

Termin:

Samstag, 17.10.2026, 14.00 - 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Museum Oberhofen im Inntal

Preishinweis:

Freiwillige Spende

Anmeldung:

bis 3.10.2026

<https://erwachsenenschulen.at/oberhofen-pfaffenhofen/>

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.

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

Künstliche Intelligenz im Verein

Termin: Dienstag, 06.10.2026,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UE)

Richtiger Umgang mit Arbeitsrecht & Co

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

Diversität als Ressource im Vereinsleben

Termin: Dienstag, 01.12.2026,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UE)

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen: tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN MENTALE GESUNDHEIT



Bild: by@magnific

Mentale Gesundheit - das tut Erwachsenen & Kindern gut!

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.

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Referentin:

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

Termin:

Dienstag, 13.10.2026, 19.30 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 Uhr

Burn Out erkennen und reagieren

Referentin:

Dr. Doris Barth, Psychologin

Termin:

Dienstag, 19.01.2027, 19.30 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 Uhr

Stark bleiben im Alltag: Eigene psychische Widerstandskraft erkennen, stärken & einfache Alltags-techniken lernen

Referentin:

Martina Sieberer, Dipl. Psychosoziale Beraterin & Dipl. Mentaltrainerin

Termin:

Dienstag, 09.03.2027, 19.30 Uhr

Details und Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at



VERANSTALTUNGEN FINANZ- WISSEN

bild.by@pixabay



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 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





**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Mieminger Plateau ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Anne-Sophie Dénoue ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Mieming.

Eine Unterrichtseinheit entspricht 60 Minuten.

ANMELDUNG

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor Beginn des gewählten Kurses.

Vorzugsweise über die Homepage der Erwachsenenschule aber auch gerne per E-Mail oder Telefon.

Die Anmeldung ist, wenn nicht anders angegeben, für alle Veranstaltungen unbedingt erforderlich.

BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte auf das Konto der Erwachsenenschule Mieminger Plateau überweisen.

Raiffeisenbank Mieming
Tiroler Bildungsforum

IBAN AT45 3633 6000 0252 4619

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.

KONTAKT

Erwachsenenschule
Mieminger Plateau

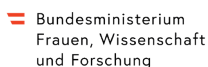
Mag. Anne-Sophie Dénoue

www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau

es-mieming@tsn.at

0699/19 30 38 86

UNTERSTÜTZER



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