

PROGRAMM 2026/27

ERWACHSENENSCHULE OBERPERFUSS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



KREATIVITÄT &
HANDWERK



KULTUR &
GESCHICHTE



GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



FÜR KINDER,
JUGENDLICHE &
ELTERN



BEWEGUNG &
FITNESS



NATUR &
UMWELT



WOHLBEFINDEN &
MENTALE
GESUNDHEIT



DIGITALES



THEATER-
SPIEL



FÜR VEREIN &
EHRENAMT



FINANZ-
WISSEN



PROGRAMM

SCHULJAHR 26/27

Liebe Freundinnen & Freunde der Erwachsenenschule Oberperfuss,

wir starten am 21. September 2026 voller Vorfreude in ein neues Schuljahr! Am Herzen liegt uns und daher hier extra erwähnt, dass Jugendliche ihren Platz bei uns finden – ihr seid in unseren Kursen und Workshops herzlich willkommen und gern gesehene Mitmachende.

Die Anmeldung ist ab Freitag, 11. September 2026, über unsere Homepage möglich. Bitte überweise den Kursbeitrag erst bei Kursbeginn auf unser Konto der ES Oberperfuss IBAN: AT72 3633 6000 0120 7455, Konotinhaber: Tiroler Bildungsforum (TBF) - Verein für Kultur und Bildung.

Anmeldeschluss ist Freitag, der 18. September 2026 (ausgenommen Kurse mit späterem Beginn). Wir bitten um die Einhaltung dieser Frist - das macht die Organisationsarbeit im Hintergrund einfacher.

Noch immer suchen wir ein neues Leitungsteam: Bringe frischen Wind in unser Dorf!

Nach vielen erfolgreichen Jahren ehrenamtlicher Arbeit übergeben wir eine bestens organisierte Struktur mit motivierten Kursleiterinnen und Kursleitern sowie eine Aufgabe, die unglaublich viel positives Feedback bringt. Bei der Gestaltung des Programms ist

alles möglich und eigene, frische Ideen können verwirklicht werden. Dieses Engagement trägt entscheidend zu einem lebendigen Dorfleben bei und bereichert einen selbst.

Unterstützt wird die ehrenamtliche Tätigkeit durch das Team des Tiroler Bildungsforums. Tolle Menschen helfen verlässlich bei der Programmplanung, der Referentensuche sowie der Administration und stellen hilfreiche Werkzeuge zur Verfügung. Nutze die Chance, unser Dorf aktiv mitzugestalten, und melde dich bei uns!

Alle aktuellen Informationen und Änderungen der Angebote findet ihr immer auf www.erwachsenenschulen.at/oberperfuss.

Unser Tipp:

Melde dich im unteren Bereich der Homepage für unseren Newsletter an. So erhaltest du das Programm direkt per E-Mail und erfährst sofort von neuen Kursen und Workshops, die unter dem Schuljahr dazukommen.

Wir freuen uns, wenn viele von euch das Angebot nutzen und wir uns bald wiedersehen!

Herzliche Grüße,
Mateja Lorenz & Stefanie Weber
Leitungsteam der Erwachsenenschule Oberperfuss

ALLGEMEINE HINWEISE



Anmeldung:

Ab Freitag, 11.09.2026 ausschließlich
über unsere Homepage:
www.erwachsenenschulen.at/oberperfuss

Kursbeginn:

ab Montag, 21.09.2026

Kursort:

Mehrzwecksaal bzw. kleiner Turnsaal der
Volksschule Oberperfuss - Eingang
immer nordseitig

Kursblock:

15 Einheiten (anschließend bzw. mit
Beginn des Sommersemesters startet ein
neuer Block)

Ermäßigung:

Das 2. Familienmitglied (selber Haushalt)
im selben Kurs bezahlt € 5,00 weniger.

Bezahlung:

mit Kursbeginn und spätestens bis zum
3. Kurstag auf unser Konto der
ES Oberperfuss
Konotinhaber: Tiroler Bildungsforum
(TBF) - Verein für Kultur und Bildung
AT72 3633 6000 0120 7455
Verwendungszweck: „Kursbezeichnung“
(z.B. Pilates) angeben.

Hinweise:

- Die Erwachsenenschule Oberperfuss behält sich vor, evtl. Terminverschiebungen von Kursen vorzunehmen und unterbelegte Kurse abzusagen.
- ACHTUNG: Anmeldeschluss ist für alle Bewegungskurse Freitag 18.09.2026
- Die Angebote finden ab 10 Personen statt
- späteres Einsteigen bei laufenden Kurs ist möglich mit Anmeldung, soweit noch Plätze vorhanden sind
- Schnuppern ist am 1. Kurstag nur mit Anmeldung möglich
- Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden
- An schulfreien Tagen finden keine Kurse statt
- bitte telefonisch oder per Email abmelden, falls ein Kurs doch nicht besucht werden kann

**Anmeldeschluss:
Freitag, 18.09.2026**

**Schnuppern mit
Anmeldung erlaubt**



VERANSTALTUNG KREATIVITÄT & HANDWERK



Bild: by@magnific

Kartenwerkstatt mit Katrin

Jubel, Trubel, Weihnachtszeit! Wir schaffen uns eine kreative Pause, malen verschiedene Motive in Aquarell und nach den rund 2 Stunden haltet ihr selbst gestaltete Weihnachtskarten in der Hand. Die Kartenwerkstatt ist dabei für alle offen – gleich ob du mit oder ohne Aquarell-Erfahrung kommst.

Kursleiterin:

Katrin Mair-Pupeter

Termin:

Freitag, 27.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Spritzenhaus

Preis: € 25,00

exkl. Materialkosten (ca. € 5,00 - € 10,00)



Aquarell-Workshop für AnfängerInnen mit Katrin

In rund 4 Stunden sprechen wir gemeinsam über die grundlegendsten Aquarelltechniken, das nötige Material und vor allem werden wir gemeinsam malen. Im „loose-floral-style“ (frei übersetzt: lockerer, blumiger Stil) zeige ich euch wie ihr wunderbare Blüten, Blumen und Blätter aufs Papier bringt und so ganz nebenbei Material für Lesezeichen, Glückwunschkarten oder Etiketten gestaltet.

Kursleiterin:

Katrin Mair-Pupeter

Termin:

Samstag, 31.10.2026, 9:00 - 13:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Spritzenhaus

Preis: € 60,00

inkl. Skript, einem kleinen Aquarellkasten mit 12 Farben und kleinem Taschenpinsel, Pinsel (rund, Gr 6 oder 8), Aquarellpapier sowie Lesezeichen zum Selbstgestalten



VERANSTALTUNG GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Ätherische Öle & Hydrolate - natürlich unterstützt durch die Erkältungszeit

Die kalte Jahreszeit lädt uns ein, besonders gut auf uns und unsere Gesundheit zu achten. Ätherische Öle und Hydrolate können dabei wertvolle Begleiter sein und uns auf natürliche Weise durch die Erkältungszeit unterstützen. In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt der Düfte ein. Du lernst die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle und Hydrolate kennen und erfährst, worauf es bei Qualität und Auswahl ankommt. Dabei arbeiten wir mit hochwertigen österreichischen Produkten und entdecken ihre vielseitigen Einsatzgebiete für Körper, Geist und Wohlbefinden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der richtigen und sicheren Anwendung sowie der passenden Dosierung – auch bei Kindern. Freue dich auf viele praktische Tipps, wertvolles Hintergrundwissen

und inspirierende Ideen sowie Rezepte, die dich in der kalten Jahreszeit begleiten können. Damit du das Gelernte mit Freude weiter vertiefen kannst, erhältst du ein ausführliches Skript als Nachschlagewerk. Außerdem kreierst du dein eigenes DIY-Produkt zum Mitnehmen. Ein Abend voller natürlicher Impulse, wohltuender Düfte und wertvollen Wissens – für eine gut vorbereitete Erkältungszeit.

Referentin:

Sabrina Kirchmair

Termin:

Freitag, 24.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

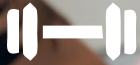
Veranstaltungsort:

Sabrina's
Duftmomente,
Oberperfuss

Preis:

€ 35,00





VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & FITNESS

Regeneratives Bewegungstraining (ehemals Faszienfitness)

Beweglichkeit, Entlastung und Wohlbefinden für den ganzen Körper Verspannungen lösen, Gelenke und Wirbelsäule mobilisieren und mit einem spürbar leichteren Körpergefühl durchs Leben gehen! Elastizität und Beweglichkeit werden gefördert und dein Nervensystem beruhigt.

Warum nicht mehr „Faszienfitness“? Die moderne Bewegungswissenschaft hat gezeigt, dass Faszien nicht isoliert trainiert werden können. Jede Bewegung ist ein Zusammenspiel aus Muskeln, Sehnen, Nerven und Bindegewebe.

Wir verwenden weiterhin die Faszienrollen.

Kursleiterin:

Handle Christine

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

Abends

Termin:

Dienstag, 22.09.2026 - 26.01.2027,
18:15 - 19:15 Uhr

Morgens

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 27.01.2027,
8:00 - 9:00 Uhr

Faszien-Fitness trifft auf Pilates-Training

Durch gezielte Übungen für Faszien, kombiniert mit dem Pilatestraining und der tiefliegenden Muskulatur, ergibt sich ein effektives Training zur Steigerung der Beweglichkeit, Balance und Haltung. Der ideale Ausgleich zur Büro-

arbeit, aber auch eine gute Ergänzung zu anderen Sportarten.

Kursleiterin:

Birgit Knisz

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 21.01.2027,
18:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

Volleyball - leicht fortgeschritten

Spielerische Übungen zum Aufwärmen und zur Technikverbesserung. Dann geht's zur Sache beim lustigen „Matchen“. Der Kurs ist für alle, die pritschen und baggern können.

Kursleiterin:

Anna Gogg und Elsiabeth Röck

Termin:

Mittwoch, 30.09.2026 - 27.01.2027,
19:15 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 70,00 (15 UE)

Tischtennis

Freies Tischtennis spielen ist angesagt: Hier geht es um Bewegung ohne viel „Gepacktlwerk“, wie klobigen Schischuhe für die Piste, schwerem Rucksack für einen Gipfel, oder Akku für's E-Bike. Hier beim Tischtennis kannst du alles ganz einfach haben, da ist die Materialfrage völlig zweitrangig. Was du brauchst, ist Lust an Bewegung, viel Freude, dich ein wenig sportlich zu betätigen und damit gemeinsam mit anderen im Spiel zu bleiben.

Also pack dich zusammen, pack a Leibe ein und deine Turnschuhe und komm Dienstag Abend zu uns. Wirst sehen, dir taugt es auch.

Kursleiter:

Weber Andreas

Termin:

Dienstag, 22.09.2026 - 26.01.2027,
19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 48,00 (15 UE)

Tischtennistraining für Junggebliebene

Für alle, die schon etwas Tischtennis Erfahrung haben und sich gern das ein oder andere Mal „Matchen“ wollen.

Kursleiter:

Weber Andreas

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 08.07.2027,
14:30 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: Abrechnung zum Schulende





Deep Work

Ganzkörper-Barfuß-Training bei dem du dein Tempo und Intensität selbst bestimmen kannst. Du startest & endest sanft im Yoga. Mit deinem eigenen Körpergewicht wirst du abwechselnd An- & Entspannungsphasen durchleben. Dabei trainierst du deine Tiefenmuskulatur, wobei du kräftig ins Schwitzen kommen wirst.

Kursleiterin:
Steiner Bianca

Termin:
Dienstag, 22.09.2026 - 26.01.2027,
18:15 - 19:15 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

Power Hour

Intensives Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kraft, Ausdauer und Muskelaufbau. Du bestimmst dein Tempo und deine Intensität selbst. Mit abwechslungsreichen Kraftübungen, kurzen Ausdauerintervallen und funktionellen Bewegungsabläufen trainierst du den gesamten Körper. Dabei stärkst du deine Muskulatur, verbesserst deine Kondition und fördest deine allgemeine Fitness.

Hinweis:

Jugendliche sind sehr herzlich willkommen! Ein Alters- und Niveaumix macht die Stunde umso spannender und attraktiver.

Kursleiterin:
Melanie Spiegl

Termin:
Donnerstag, 24.09.2026 - 21.01.2027,
19:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

Pilates mit Anna

Pilates ist ein Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit werden mehr Balance und Beweglichkeit erzielt. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird die Körperhaltung verbessert, Koordination und Ausdauer gesteigert.

Kursleiterin:
Lechner Anna

Termin:
Dienstag, 29.09.2026 - 26.01.2027,
17:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

Zirkeltraining - Stärke für den ganzen Körper

Stärke deinen Körper an vielen Stationen: Langbank, Kasten, Pezziball und Co. sorgen für Abwechslung und Spaß und machen dich stark von Kopf bis Fuß. Egal ob Einsteiger oder leicht Fortgeschritten, hier kommt jeder ins Schwitzen.

Kursleiterin:
Maria Kirchmair

Termin:
Montag, 21.09.2026 - 25.01.2027,
18:00 - 19:15 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 70,00 (15 UE)

Powerzirkeltraining

Ganz nach dem Motto „Muckibude 2.0“: im Stationsbetrieb gibt es starke Übungen mit Seilen, Weichboden & Co. Gespickt mit koordinativen Elementen wird es zu einem schweißtreibenden Ganzkörper-Workout kombiniert. Du bist fit und magst herausfordernde Trainingseinheiten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Kursleiterin:
Maria Kirchmair

Termin:
Montag, 21.09.2026 - 25.01.2027,
19:15 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 70,00 (15 UE)

Gymnastik am Morgen

Frühspor macht glücklich! Durch die Bewegung kommt die Motivation für den Alltag. Gezielte Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen bringen den Kreislauf in Schwung.

Kursleiterin:
Abfalterer Dagmar

Termin:
Montag, 28.09.2026 - 01.02.2027,
08:15 - 09:15 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

FIT mit HIIT und Spielen

Ein (hoch)intensives Intervalltraining erwartet dich. Richtiges Auspowern in 1h garantiert! Schwitzen soll dir gut tun. Zum Aufwärmen gibt es oft Spiele oder etwas Gehirntraining und zum „Entspannen“ am Ende gut überlegte Dehnübungen.

Kursleiterin:
Maike Hujara

Termin:
Mittwoch, 23.09.2026 - 20.01.2027,
18:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)





Vom Spüren ins Sein - Somatisches Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Yogaerfahrung, die ihre Praxis vertiefen und den Körper bewusster erleben möchten. Durch achtsame Bewegung, Atmung und somatische Impulse erforschen wir gewohnte Bewegungsmuster, fördern die Körperwahrnehmung und schaffen mehr Leichtigkeit, Stabilität und Präsenz – auf der Matte

und im Alltag. Für dich genau das Richtige, wenn du deine Yogapraxis mit mehr Bewusstsein, Tiefe und Selbstwahrnehmung bereichern möchtest.

Kursleiterin:

Sara Centurioni

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 20.01.2027,
18:00 - 19:15 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 70,00 (15 UE)

Prana Flow Yoga Spirit

Atme im natürlichen Flow mit der Kraft der Elemente. Durch deinen Atemrhythmus findest du dein individuelles Gefühl, das dich authentisch wie eine Welle durch die fließende Asana Sequenz von Erde, Wasser, Feuer und Luft trägt. Dieser Instinkt lässt deinen Körper und Geist entspannen und so Kraft, Mut und Lebensfreude finden.

Kursleiterin:

Steiner Bianca

Termin:

Dienstag, 22.09.2026 - 26.01.2027,
19:30 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

Liebevoller Tagesausklang - Yin&Yang Yoga

Diese Stunde lädt dich ein, den Tag bewusst hinter dir zu lassen und in einen Zustand von Ruhe und Ausgeglichenheit einzutauchen. Sanfte Yang-Elemente bringen den Körper in Bewegung und lösen Spannungen, bevor wir in die stille Praxis des Yin Yogas übergehen. Längeres Verweilen in den Haltungen schenkt Raum zum Loslassen, Regenerieren und Nachspüren.

Eine wohltuende Stunde, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe in den Abend zu gehen.

Kursleiterin:

Centurioni Sara

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 20.01.2027,
19:15 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 UE)

Yoga - move & flow

Vertiefe dein Wohlbefinden durch die Verbindung von fließenden Bewegungen und Meditation. Gönn dir diese Form der Auszeit um ganz bei dir anzu- kommen - ein Geschenk an dich selbst.

Kursleiterin:

Maria Rubatscher

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 25.01.2027,
18:30 - 19:45 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 70,00 (15 UE)

Workshopzeit bei Sara Centurioni

Unsere Sara freut sich schon wieder riesig ihre Herzensangelegenheiten mit euch in wertvollen Workshops zu teilen. Lest euch die liebevollen Beschreibungen und Infos auf der Homepage durch. So kommt ihr auch direkt zur Anmeldung.

Mini-Yoga-Retreat: Flow with Change - vom Sommer in den Herbst

Termin:

Freitag, 25.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Preis: € 33,00

Gesundheits-Yoga für den gesamten Rücken

Termin:

Freitag, 16.10.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Preis: € 28,00

Dein innerer Zustand entscheidet – Komm zurück in Verbindung zu dir selbst

Termin:

Freitag, 23.10.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Preis: € 22,00

Die Kunst des Atmens

Termin:

Freitag, 20.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Preis: € 22,00

Achtsamkeitsstunden & Meditation zur Weihnachtszeit

Termin:

Freitag, 11.12.2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Preis: € 28,00

Reset-Rebalance-Restart ins Neue Jahr

Termin:

Freitag, 15.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Preis: € 33,00

Die wunderbare Kraft der Dankbarkeit

Termin:

Freitag, 12.03.2027, 18:00 - 20:30 Uhr

Preis: € 28,00

Veranstaltungsort für alle Workshops:
kleiner Turnsaal der Volksschule





VERANSTALTUNGEN

WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT



Autogenes Training - Entspannung auf hoher Ebene

Eine selbstbeeinflussbare wunderbare Entspannungsmethodik zur Stärkung der Eigenenergie. Einfach herrlich. Es wird ein Ruhezustand erreicht, der hilft bei Stressbewältigung, Nervosität, Ängsten oder Konzentrationsschwächen. Es beruhigt auf körperlicher Ebene den Puls, Blutdruck und die Atmung.

Hinweis:

Achtung! Kurs startet am 15.10.2026

Für Fragen gerne bei Erna
0664/1625595 melden.

Kursleiterin:

Erna Tajmel

Termin:

Donnerstag, 15.10.2026 - 17.12.2026, ,
20:00 - 20:50 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 40,00 (9 UE)

Klangbad mit Klangschalen

Wenn der Alltag laut ist, darf es in dir ruhig werden. Tauche ein in die Welt der Klänge und erfahre, wie aus Anspannung Entspannung und aus Angedriebenheit Ruhe wird.

Kursleiterin:

Maria Rubatscher

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 19.10.2026,
19:50 - 20:35 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 20,00 (5 UE)

Frauenkreis (1x im Monat)

Warum fällt es uns oft leichter, für andere da zu sein als für uns selbst? Im Alltag sind wir oft für vieles und viele da. Dabei bleibt das Wichtigste nicht selten auf der Strecke: wir selbst. Der Frauenkreis lädt dich ein, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen. Mit Körperwahrnehmung, der Kraft der Natur, wohltuenden Übungen und ehrlichem Austausch entsteht ein geschützter Raum einer kleinen, festen Gruppe, in dem du zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen und dich selbst wieder be-

wusst wahrnehmen kannst. Mehr über den Frauenkreis findest du auf der Homepage und unter www.corneliazit.at

Referentin:
Cornelia Zit

Termin:
jeder erste Freitag im Monat von
02.10.2026 - 05.02.2027, 17.00 - 19.00 Uhr

Veranstaltungsort:
ein Raum in Oberperfuss

Preis: € 90,00 (5 EH)

Anmeldeschluss:
25.09.2026

kostenlose
Online-
Vorträge

Mentale Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder

Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein.

Details und Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Referentin:
Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner

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

Kinder im Volksschulalter stärken

Referentin:
Mag.a Sylvia Wild-Bernot

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

Burn Out erkennen und reagieren

Referentin:
Dr. Doris Barth, Psychologin

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

Raus aus dem Hamsterrad - achtsamer Umgang mit sich selbst

Referent:
Mag. Gerd Forcher

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

Stark bleiben im Alltag

Referentin:
Martina Sieberer

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

Kinderängste erkennen, verstehen, helfen

Referentin:
Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner

Termin:
Dienstag, 13.04.2027, 19:30 - 20:30 Uhr

Waldbaden, was ist denn das? Die stärkende Wirkung der Natur nutzen

Referentin: Gabi Rieser

Termin:
Dienstag, 11.05.2027, 19:30 - 20:30 Uhr





VERANSTALTUNGEN THEATER- SPIEL

WORKSHOP – Entdecke die Magie des Theaters

Ein Workshop für Erwachsene, die Lust haben in die Welt des Theaters einzutauchen – mit viel Spaß, Experimente und humorvoller Momente. Durch spielerische Übungen wie Improvisation, Interaktion und Rollenspiele entdecken wir gemeinsam die Vielfalt des Theaters. Der Workshop bietet Raum für kreative Entfaltung, persönliche Entwicklung und es entsteht ein sich selbst Kennenlernen auf eine achtsame, intensive Art.

Mein Name ist Gabi Lorenz. Ich bin bereits seit über 40 Jahren aktives Mitglied bei der Bühne Oberperfuss. Von 2021 bis 2023 absolvierte ich einen Lehrgang für SpielleiterInnen im Kinder- und Jugendtheater. Ich begleite sehr gerne Menschen, die mit Freude in verschiedene Rollen schlüpfen und dabei spielerisch eigene Fähigkeiten, Stärken und Talente kennenlernen möchten.

Referentin:
Gabi Lorenz

Termin:
Samstag, 03.10.2026,
9:00 - 12.30 und 13.30 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Peter Anich Haus

Preis: € 40,00 (7 UE)



VERANSTALTUNG KULTUR & GESCHICHTE

Führung im Peter Anich Museum

Das kleine Museum lässt uns in die Welt des 18. Jahrhunderts eintauchen. Die liebevoll präsentierten Artefakte wie Vermessungsgeräte, Sonnenuhren, einige kleine Globen sowie Zeichnungen laden zur genaueren Betrachtung ein. Den Raum dominiert die große Karte von Tirol, der „Atlas Tyrolensis“. Er besticht durch seinen Detailreichtum und ist immer noch eine Fundgrube für Liebhaber aller Karten und Kulturhistoriker.

Führung:
Johanna Obojes-Rubatscher

Termin:
Freitag, 05.03.2027, 17:00 - 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:
Peter Anich Haus Oberperfuss

Preis: keine Kosten

Sonderausstellung: "Leokadia Justman. Brechen wir aus!"

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.

Führung:
Dominik Markl, Ausstellungskurator

Termin:
Freitag, 16.10.2026, 16.00 - 17.15 Uhr
Treffpunkt: 15.45 Uhr, Landhaus, Innsbruck

Veranstaltungsort:
Landhaus, Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck

Preis: keine Kosten

Anmeldung:
bis 11.10.2026, tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE & ELTERN

Bild: by@magnific

Flowiges Ballett für Kindergartenkinder

Leichtes, spielerisches Aufwärmen inkl. Dehnübungen und Yogaelementen. Erste Basiskonzepte zu Ballett. Einfache Choreographie zum Mittanz zur klassischen Musik.

Hinweis:

Das Kleid ist kein „Muss“ - komm gern mit Socken, Leggings, Shirt und zusammengebundenen Haaren.

Kursleiterin:

Kristina Frances

Termin:

Dienstag, 06.10.2026 - 09.02.2027,
16:00 - 16:45 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 50,00 (15 UE)

Flowiges Ballett für Volksschulkinder

Spielerisches Aufwärmen mit Yogaelementen. Wir üben uns im Ballett, das dann in Choreographien zum Mittanz eingebaut wird.

Kursleiterin:

Kristina Frances

Termin:

Dienstag, 06.10.2026 - 09.02.2027,
16:50 - 17:35 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 50,00 (15 UE)

Sportliche Abenteuerstunde für kleine und große Kinder

Ob springen, klettern, balancieren, rollen oder turnen – bei uns ist für jede Menge Bewegung und Abwechslung gesorgt!

Mit vielseitigen Spielen, Turngeräten und altersgerechten Übungen können die Kinder neue Bewegungen entdecken – und vor allem die Freude dabei spüren.

Für Kindergarten- und Volksschulkinder, die gerne aktiv sind und gemeinsam Spaß haben!

Hinweis:

Bitte beim Anmelden das betreffende Kindergartenjahr bzw. Schulstufe auswählen. Wir werden nach Alter drei Gruppen einteilen und euch informieren zu welcher Uhrzeit euer Kind dran ist.

Kursleiterinnen:

Reiner Stephanie, Hannah Koller, Lena Obrist

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 25.01.2027,
14:45 - 17:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 50,00 (15 UE)

Preishinweis:

Bei Geschwistern bezahlt das 2. Kind € 30,00

Volleyball für Kinder & Jugendliche - Neulinge & Fortgeschrittene

Spielen, dabei lernen und besser werden! Du entwickelst Volleyball-Skills, triffst (neue) Freunde und merkst schnell, wie wichtig TEamwork ist. Selbstvertrauen, Spaß und gemeinsame Erfolge stehen im Mittelpunkt.

Kursleiterin:

Vanessa Plunser

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 20.01.2027

Gruppe 1:

8 - 11 Jahre, 15:30 - 16:30 Uhr

Gruppe 2:

12 - 16 Jahre, 16:30 - 17:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 50,00 bzw. € 58,00 (15 UE)

Preishinweis:

Bei Geschwistern bezahlt das 2. Kind € 10,00 weniger.

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

Karl-Heinz Körbel



Yoga für Volksschulkids – spielerisch, bewegt & entspannt (1x im Monat)

Kinder entdecken spielerisch die Welt des Yoga. Durch kreative Geschichten, fantasievolle Bewegungen, Atemübungen und Entspannungseinheiten werden Konzentration und Selbstvertrauen gefördert. Auf altersgerechte Weise lernen wir verschiedene Yoga-Positionen kennen, stärken Beweglichkeit und erleben Momente der Ruhe. Der Kurs bietet einen sicheren Raum zum Bewegen, Lachen, Entspannen und Wohlfühlen.

Ohne Leistungsdruck können die Kinder ihre eigenen Stärken entdecken und gleichzeitig Freude an Bewegung und Gemeinschaft erfahren.

Kursleiterin:

Centurioni Sara

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026 - 03.02.2027,
jeder erste Mittwoch im Monat,
16.45 - 17:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 30,00 (5 UE)

Preishinweis:

Bei Geschwistern bezahlt das 2. Kind im selben Kurs € 20,00

WORKSHOP Babymassage sanfte Berührung & natürliche Begleitung für dein Baby

Die ersten Monate mit einem Baby sind eine ganz besondere Zeit voller Nähe, Vertrauen und liebevoller Momente. Sanfte Berührungen können beruhigen, entspannen und das Wohlbefinden von Babys auf natürliche Weise unterstützen. In diesem Workshop lernst du einfache Griffe kennen, die du bei verschiedenen kleinen Herausforderungen im Babyalltag anwenden kannst – zum Beispiel zur Beruhigung, bei Bauchbeschwerden oder bei Erkältungssymptomen. Zusätzlich erhältst du Einblicke in ausgewählte Notfallpunkte sowie in die sanfte Anwendung von ätherischen Ölen und Hydrolaten im Babyalter. Du erfährst, worauf bei der Anwendung besonders zu achten ist und wie du

dein Baby mit liebevollen Impulsen begleiten kannst.

Referentin:

Sabrina Kirchmair, Dipl. Aromapraktikerin
& Babymassage-Kursleiterin

Termin:

Mittwoch, 28.10.2026, 9:00 - 10:30 Uhr

Veranstaltungsort:

ein Raum in Oberperfuss

Preis: € 20,00

»Berührt, gestreichelt und
massiert werden, das ist
Nahrung für das Kind.«

Frédéric Leboyer



VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT

Bild: by@pixabay

ONLINE

Repair Cafe in der Nähe

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, 24.10.2026,
09:00 - 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gemeindesaal Grinzens

»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

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





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

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

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

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



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



VERANSTALTUNG DIGITALES

ONLINE

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.

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? Sinnvolle Apps?
- Erstellen von Instagram-Posts und WhatsApp-Status

Referentin:

Veronika Lamprecht,

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

Preis:

€ 25,00, für Mitglieder des TBF kostenlos.

Anmeldeschluss:

5 Tage vorher





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

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

Geld betrifft uns alle – doch viele Finanzthemen erscheinen auf den ersten Blick komplex und schwer verständlich. Die Online-Seminarreihe „Finanzfit“ vermittelt praxisnahes und verständliches Wissen, damit finanzielle Entscheidungen selbstbewusst und informiert getroffen werden können.

In sechs aufeinander abgestimmten Modulen erhalten Sie einen Überblick über wichtige Finanzthemen.

Referent:

David Kohl, Finanzverein.at, gemeinnütziger Verein für Finanzbildung

Preis:

kostenlos

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

Warum investieren? – Grundlagen des Vermögensaufbaus

Termin:

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

Begriffe der Finanzwelt – von Fonds bis ETF's

Termin:

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

Mein Pensionskonto verstehen

Termin:

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

Finanzplan & Vertiefung – Vom Ziel zur Strategie

Termin:

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

Grünes Investment und nachhaltige Geldanlagen

Termin:

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

Wege aus finanziellen Engpässen

Termin:

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





ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Oberperfuss ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Mateja Lorenz & Stefanie Weber ehrenamtlich geleitet. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Oberperfuss.

ANMELDUNG

verpflichtend und verbindlich ab 11. September 2026 über www.erwachsenenschulen.at/oberperfuss

BEZAHLUNG

ausschließlich über Einzahlung auf das Konto der Erwachsenenschule Oberperfuss: BIC: RZTIAT 22260
IBAN: AT72 3633 6000 0120 7455
Kontobezeichnung:
Tiroler Bildungsforum (TBF) – Verein für Kultur und Bildung

Bei Verwendungszweck die „Kursbezeichnung“ eintragen (z.B. Pilates)

Einzahlung bis spätestens zum 3. Kurstag

KONTAKT

Mateja Lorenz und Stefanie Weber
Telefon: 0650/5002525 oder 0664/3982926
E-Mail: es-oberperfuss@tsn.at

DANKE, DEN PARTNERN & FÖRDERERN

**Raiffeisenbank
Tirol Mitte West**



**ANDREA
TRIENDL**
Physiotherapie



**KRAFT
PUNKT**
THERAPIE
AM BERG



Salobir
Sandra



Tante Inge

Herzensdinge



Physiotherapie • Osteopathie
Trainingstherapie

AUT

2019



Marxer's Skistall



E-Mail: JohannesWeber4@gmx.net

Tel: 0676/6533633



6173 OBERPERFUSS
HINTERBURG 2, TEL.: 05232/81449
RIEDL 29, TEL.: 05232/81559

6175 KEMATEN
OBERINNTALER STR. 11
TEL.: 05232/3210

Gemeinde
Oberperfuss



Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens. Druckerei
AP Druck GmbH, UW-Nr.873