

PROGRAMM HERBST & WINTER 2026/27

BILDUNG & KULTUR SÖLL



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



KREATIVITÄT &
HANDWERK



WOHLBEFINDEN &
MENTALE
GESUNDHEIT



KULINARIK &
GENUSS



FITNESS &
BEWEGUNG



SCHUTZ &
SICHERHEIT



GEISTIG FIT



DIGITALI-
SIERUNG



FINANZ-
WISSEN



GESCHICHTE &
LITERATUR



FÜR VEREIN &
EHRENAMT



KINDER &
ELTERN



NATUR &
UMWELT

ABC DER ERWACHSENENSCHULE

ABWECHSLUNGSREICH

BESONDERE BILDUNG

CHANCENVIELFALT

DIALOG

ENGAGIERT

FANTASIEVOLL

**GENERATIONENVERBIN-
DEND**

HERVORRAGEND

INNOVATIV

JUNGGEBLIEBEN

KREATIV

LEBENSLANGES LERNEN

MOTIVIEREND

NETZWERK

OFFENHEIT

PROFESSIONELL

QUALITÄT

RESPEKTVOLL

STAUNEN

TRAINING

UNTERSTÜTZUNG

VORTRÄGE

WEITERBILDUNG

XUND

YOGA

Z'SAMMKEMMA

Überzeugt euch selber!

Herzliche Grüße
vom Team der
Erwachsenenschule Söll



v.l.: Brigitte Hasslacher, Michael Haselsberger, Sabine Edinger,
Melanie Treichl, Irene Zott, Ing. Wolfgang Knabl

KREATIVITÄT & HANDWERK



Workshop Naturseife selber siedeln
Gemeinsam NICU-Kraken häkeln – mit Herz für die Kleinsten
Erlebnisabend – Ätherische Öle: Mehr als ein guter Duft

KULINARIK & GENUSS



Kreative Sushi-Werkstatt
Fermentieren leicht gemacht

SCHUTZ & SICHERHEIT



Erste-Hilfe-Auffrischkurs (8 h)
Sicher im Schnee – Lawinenkurs für Skitourengeher & Wintersportler
Selbstverteidigungskurs

DIGITALISIERUNG



CANVA kann was!
iPhone leicht gemacht – Sicher und selbstständig durch den digitalen Alltag

GESCHICHTE & LITERATUR



Vortrag: Karim El-Gawhary - „Krisenherd Nahost“
Seitengeflüster - Buchclub

WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT



Die Seele spricht zum Körper: „Sag du es ihr, auf mich hört sie nicht!“
Online-Vorträge zur Stärkung der mentalen Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder

KINDER & ELTERN



Boys in politics
Warten auf's Christkind
Laternenbaukurs für Kinder
Kinder Architektur Workshop - Bau dir dein Traumhaus
Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 2 - 4 Jahren

FITNESS & BEWEGUNG



Männer – Kraftausdauer Training
Interaktiver Vortrag: Beckenboden to go
Bodyweight-Training
Rückengymnastik
Yoga
Power Workout

GEISTIG FIT



Gehirntraining nach der KORT.X@Methode

FINANZ- WISSEN



Finanzfit – die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit

VEREIN & EHRENAMT



Vereinsakademie - Online
Fortbildungsakademie für Ehrenamtliche oder alle, die sich freiwillig engagieren möchten

NATUR & UMWELT



Selbstversorgt im Naturgarten
Lehrgang Gemüseanbau im Naturgarten
Lehrgang Gartenpädagogik - Nachhaltigkeitsbildung im Garten



VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK



Workshop Naturseife selber siedен

Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung in die Grundlagen des traditionellen Seifensiedens. Dazu erhält jeder ein passendes Handout mit den wichtigsten Informationen und hilfreichen Tipps.

Anschließend beginnt der praktische Teil: Gemeinsam wird eine Naturblockseife (ca. 1 kg) aus hochwertigen, natürlichen Zutaten hergestellt. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie aus wertvollen Ölen und ausgewählten Rohstoffen eine pflegende Naturseife entsteht.

Zum Abschluss gibt es zwei bereits gereifte Naturseifen zum Mitnehmen.

Ein Workshop voller Kreativität, natürlicher Düfte und der Freude am Selbermachen.

Kursleiterin:
Bettina Ascher, dipl.
Kräuterpädagogin

Termin:
Mittwoch, 18.11.2026
19:00 - 21:30 Uhr (3 UE)

Kursort:
Mittelschule Söll
Scheffau

Kosten:
€ 38,00 inkl. Materialkosten

Teilnahmezahl:
max. 10 Personen

Anmeldung:
www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:
11.11.2026

Veranstalter:
Erwachsenenschule Söll



Gemeinsam NICU-Kraken häkeln – mit Herz für die Kleinsten

In diesem besonderen Workshop häkeln wir gemeinsam liebevolle NICU-Kraken für Frühgeborene der Neonatologischen Intensivstation in Innsbruck. Die kleinen Kraken schenken den Frühchen Geborgenheit und begleiten sie in ihren ersten Lebenstagen.

Unter dem Motto „Gemeinsam Gutes tun“ sind alle herzlich willkommen – unabhängig von ihren Häkel Erfahrungen.

Die Erwachsenenschule stellt die benötigten Materialien wie Wolle, Füllwatte und Zubehör kostenlos zur Verfügung, sodass wir gemeinsam etwas Wertvolles für die Kleinsten unserer Gesellschaft schaffen können.

Wir freuen uns auf viele, die mitmachen und mit Herz dabei sind!



»Wie sich entfalten? – Etwas gestalten!«

Wolfgang Lörzer
deutscher Pädagoge und Autor

Kursleiterin:

Sarah Knabl, Hobbyhäklerin

Termin:

Mittwoch, 28.10. & 04.11.2026
19:00 - 21:30 Uhr (3 UE)

Kursort:

Volksschule Söll

Kosten:

keine Kosten

Mitzubringen:

Wenn möglich bitte selber die Häkelnadel und Scheren mitbringen

Teilnahmezahl:

max. 15 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

19.10.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll





Erlebnisabend – Ätherische Öle: Mehr als ein guter Duft

Tauche ein in die faszinierende Welt der Aromatherapie! Erfahre Wissenswertes über die Wirkung ätherischer Öle und wie sie dich natürlich durch die Winterzeit begleiten können. Gemeinsam stellst du einen individuellen Roll-on nach deinen persönlichen Bedürfnissen her – inklusive aller Materialien.

Kursleiterin:
Margarete Bucher

Termin:
Donnerstag, 12.11.2026
19:00 - 21:00 Uhr (2,50 UE)

Kursort:
Volksschule Söll

Kosten:
€ 38,00 pro Person
inkl. Materialkosten

Teilnahmezahl:
max. 15 Personen

Anmeldung:
www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde
Söll Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:
06.11.2026

Veranstalter:
Erwachsenenschule Söll



Kreative Sushi-Werkstatt

Sushi einmal anders: Mit Alexandra Embacher – kulinarische Journalistin, Rezept-Kolumnistin und Finalistin der Puls 4-Kochshow „Kochgiganten“ – geht es auf eine kreative Reise durch die Welt des Sushi. Es wird Reis gekocht, in Algen gerollt und mutig mit Aromen experimentiert. Auf dem Programm steht Crossover-Küche, die Rezepte zum Mitnehmen gibt's oben drauf. Wer Lust auf Sushi abseits der Klassiker hat, ist hier genau richtig.

Kursleiterinnen:

Alexandra Embacher –
(unterstützt von Julia Embacher-Obernosterer)
www.alexandraembacher.at

Kurszeiten:

Donnerstag, 11.02.2027
19:00 - 22:00 Uhr (3,5 UE)

Kursort:

Mittelschule Söll - Scheffau

Kursbeitrag:

€ 25,00 zzgl. Materialaufwand € 25,00
pro Person für Lebensmittel

Teilnahmezahl:

max. 14 Personen

Mitzubringen:

Kochschürze

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

04.02.2027

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll

Fermentieren leicht gemacht

Fermentieren ist eine uralte Möglichkeit, Lebensmittel (vor allem Gemüse) ohne künstliche Konservierungsmittel haltbar zu machen. In diesem Grundkurs werden wir gemeinsam saisonales Bio-Gemüse vorbereiten, verarbeiten und natürlich auch verkosten. Wir lernen, wie aus frischem Gemüse aromatische, probiotische Köstlichkeiten entstehen.

Kursleiterin:

Judith Szautner

Kurszeiten:

Dienstag, 13.10.2026
18:30 - 21:30 Uhr (3,5 UE)

Kursort:

Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 25,00 zzgl. Materialaufwand € 20,00
pro Person für Lebensmittel

Teilnahmezahl:

max. 14 Personen

Mitzubringen:

Kochschürze

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

11.10.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll





VERANSTALTUNGEN SCHUTZ & SICHERHEIT



Erste-Hilfe-Auffrischungskurs (8 h)

Frischen Sie Ihr Wissen rund um Erste Hilfe wieder auf.

Der Auffrischungskurs in Erster Hilfe dient dazu, das bereits Erlernte im Grundkurs zu wiederholen und zu festigen. Wir bieten den Auffrischungskurs im Umfang von 8 Stunden an. Für betriebliche Ersthelfer:innen ist diese Auffrischung innerhalb von 2 bzw. 4 Jahren zu absolvieren.

Inhalte:

Ausgewählte Schwerpunkte der Grundausbildung sowie die praktische Umsetzung der lebensrettenden Sofortmaßnahmen.

Bestätigung:

Nach Absolvierung des Kurses bekommen Teilnehmer:innen einen Nachweis für die erfolgte Fortbildung im Sinne §40 ASStV für betriebliche Ersthelfer.

Kursleitung:

Rotes Kreuz Ortsstelle Sölllandl

Termin:

Mittwoch, 04.11.2026 &
Donnerstag, 05.11.2026
18:00 - 22:00 Uhr

Kursort:

Rotes Kreuz Sölllandl Lehrsaal OG
Oberachen 14, 6352 Ellmau
(nicht barrierefrei)

Kosten:

€ 84,50 pro Person (inkl. aller Gebühren, Kursmaterialien und Teilnehmerunterlagen)

Teilnahmezahl:

max. 18 Personen

Anmeldung:

<https://www.rotekreuz.at/aktuelle-kurse/detail/331278>

oder telefonisch 057 144 5001

Anmeldeschluss:

30.10.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll
Rotes Kreuz Kufstein



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
KUFSTEIN

Aus Liebe zum Menschen.

»Das Schlimmtse, was wir im Notfall machen können, ist nichts zu tun.«

Sicher im Schnee – Lawinenkurs für Skitourengeher & Wintersportler

Wer im Winter abseits gesicherter Pisten unterwegs ist, sollte wissen, worauf es in Sachen Lawinensicherheit ankommt.

In diesem praxisnahen Lawinenkurs zeigt euch Andreas Eisenmann, staatlich geprüfter Skilehrer und Skiführer, die wichtigsten Grundlagen für mehr Sicherheit im freien Skiraum und auf eurer nächsten Skitour.

Gemeinsam üben wir den richtigen Umgang mit dem Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS-Gerät) und trainieren Schritt für Schritt, wie eine Verschüttetensuche im Ernstfall abläuft. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern vor allem darum, Sicherheit und Routine im Umgang mit der Ausrüstung zu gewinnen.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Lawinensicherheit
- Richtiger Umgang mit dem LVS-Gerät
- Ablauf einer Verschüttetensuche
- Praktische Suchübungen im Gelände
- Tipps für mehr Sicherheit und richtiges Verhalten im Ernstfall

Keine Vorkenntnisse nötig!

Denn im Ernstfall zählt nicht nur die Ausrüstung – sondern vor allem, dass du weißt, was zu tun ist.

Kursleiter:

Andreas Eisenmann, staatlich geprüfter Skilehrer und Skiführer
www.crossthealps.at

Termin:

Donnerstag, 14.01.2027
18:30 - 21:30 Uhr (3,5 UE)

Kursort:

Talstation Gondelbahn Söll

Kosten:

€ 40,00 pro Person

Teilnahmezahl:

max. 15 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Nähere Informationen bei Andreas Eisenmann unter www.crossthealps.at

Anmeldeschluss:

08.01.2027

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll





Selbstverteidigungskurs

Die Taekwondo Schule Söll bietet ab Oktober 2026 mit Unterstützung der Gemeinde Söll wieder einen Selbstverteidigungskurs an. Zielgruppe sind Frauen ab 16 Jahren.

Angesetzt sind 3 aufbauende Kurseinheiten zu je 1,5 Stunden, um die Techniken bestmöglich zu verinnerlichen.

Kursleiter:

Patrick Gratt

Kurszeiten:

Donnerstag, 08.10./15.10./29.10.2026
18:30 - 20:00 Uhr

Kursort:

Volksschule Söll

Kursbeitrag:

€ 30,00 pro Person

Anmeldung:

bei Patrick Gratt, Obmann Taekwondo Schule Söll, gratt.patrick@hotmail.com oder 0664/9327183

Veranstalter:

Taekwondo Schule Söll



VERANSTALTUNGEN DIGITALISIER

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? Welche Apps sind sinnvoll?
- Erstellen von Instagram-Posts und WhatsApp-Status

Referentin:

Veronika Lamprecht

Ort: online via Zoom

Termine zur Auswahl:

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

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

Anmeldung:

bis 5 Tage vorher

www.tiroler-bildungsforum.at



iPhone leicht gemacht – Sicher und selbstständig durch den digitalen Alltag

Die Digitalisierung schreitet rasant voran. Für viele Menschen stellt jedoch gerade die sichere und selbstständige Nutzung ihres Smartphones nach wie vor eine Herausforderung dar. Insbesondere Erwachsene und Senioren wünschen sich eine verständliche Unterstützung, die sich konsequent am Alltag orientiert und ohne komplizierte Fachbegriffe auskommt.

Das Seminar richtet sich gezielt an iPhone-Einsteiger, Senioren, Umsteiger von Android sowie an alle Personen, die ihr Gerät besser verstehen und dessen Möglichkeiten sicher ausschöpfen möchten. Im Mittelpunkt steht nicht die Technik an sich, sondern der konkrete Nutzen im Alltag.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Sicherheit. Aspekte wie Datenschutz, Schutz vor Betrugsversuchen, sichere Passwörter und die Erstellung von Backups schaffen einen erheblichen Mehrwert und fördern die digitale Selbstständigkeit nachhaltig.

Die Teilnehmer:innen arbeiten ausschließlich mit ihrem eigenen iPhone und setzen jeden Schritt sofort selbst um.

Mitzubringen:
eigenes I-Phone Gerät

Kursleiter:
Martin Zauner, M.Ed.
Masterstudium der Pädagogik, akademischer Vortragender an der Tiroler Polizeischule sowie Apple Certified Support Professional - ACSP

Der Vortragende ist ein unabhängiger Schulungsanbieter und steht in keiner geschäftlichen Verbindung, Autorisierung oder Sponsorenschaft zu Apple Inc. iPhone und macOS sind eingetragene Marken von Apple Inc.

Kurszeiten:
Dienstag, 12.01./19.01./26.01.2027
19:00 - 21:00 Uhr (7 UE)

Kursort:
Volksschule Söll

Kursbeitrag:
€ 36,00 pro Person

Teilnahmezahl:
max. 15 Personen

Anmeldung:
www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:
08.01.2027

Veranstalter:
Erwachsenenschule Söll





VERANSTALTUNGEN GESCHICHTE & LITERATUR

Seitengeflüster - Buchclub

Gemeinsam lesen. Geschichten leben.

Seitengeflüster lädt dazu ein, gemeinsam in die Welt der Bücher einzutauchen. Bei jedem Treffen stehen der Austausch über Gelesenes, spannende Gespräche und neue Perspektiven im Mittelpunkt.

Das erste Buch wird gemeinsam ausgewählt. Der Buchclub ist offen für alle Altersgruppen und alle, die ihre Freude am Lesen mit anderen teilen möchten.

Hinweis:

Die Bücher werden von den Teilnehmenden selbst besorgt.
Einstieg jederzeit möglich!

Moderation:

Karin Mayr

Kurszeiten:

Montag, 12.10.2026, 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Bücherei Söll

Kursbeitrag:

keine Kosten

Anmeldung:

bis 05.10.2026 bei Mayr Karin
0664/1547644

Veranstalter:

Bücherei Söll



Vortrag: Karim El-Gawhary - „Krisenherd Nahost“

Wie fragil der Nahe Osten ist und welche weitreichenden Auswirkungen die Entwicklungen in dieser Region auf Europa und die Welt haben, wird derzeit deutlicher denn je. Die jüngsten Ereignisse rund um den Iran-Konflikt zeigen eindrücklich: Der Nahe Osten ist keine ferne, exotische Region – vielmehr ist er ein unmittelbarer Nachbar Europas, dessen Geschehen uns direkt betrifft.

Ob steigende Energiepreise, globale Sicherheitsfragen oder Migrationsbewegungen infolge von Konflikten wie dem syrischen Bürgerkrieg – die Verflechtungen sind vielfältig und spürbar. Auch das Entstehen extremistischer Gruppierungen wie des sogenannten „Islamischen Staates“ hat gezeigt, wie sehr sich Krisen in der Region auf die Sicherheitslage in Europa auswirken können.

Der langjährige und vielfach ausgezeichnete Nahost-Korrespondent Karim El-Gawhary nimmt uns an diesem Abend mit auf eine eindrucksvolle Reise durch die Region – von Kairo über Gaza bis nach Teheran. Er vermittelt persönliche Eindrücke, analysiert Hintergründe und ordnet die komplexe Lage verständlich ein. Im Anschluss bietet sich Raum für Fragen und Diskussion.



Referent:

Karim El-Gawhary, Nahost-Korrespondent

Moderation:

Maria Frauenschuh

Kurszeiten:

Dienstag, 03.11.2026, 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Volksschule Söll

Beitrag:

Freiwillige Spende

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss: 03.11.2026

Veranstalter:

Kultur Söll &
Katholisches Bildungswerk





VERANSTALTUNGEN KINDER & ELTERN

Boys in politics

Du bist zwischen 10 und 14 Jahren und wolltest schon immer wissen, was ein Bürgermeister macht? Dann begleite einen Vormittag deinen Bürgermeister Ing. Wolfgang Knabl und bekomme einen Einblick in die Aufgaben der Gemeinde und den Alltag deines Bürgermeisters.

Kursleiter:

Ing. Wolfgang Knabl

Kurszeiten:

Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Kursort:

Gemeindeamt Söll

Anmeldung:

Keine Anmeldung

Veranstalter:

Gemeinde Söll



Warten auf's Christkind

Der 24. Dezember ist für Kinder nicht nur einer der aufregendsten Tage im Jahr, er vergeht auch viel zu langsam. Um den Söller Kindern die Wartezeit auf das Christkind ein wenig zu verkürzen, ladet die Landjugend Söll zum Spielen und Basteln in die Volksschule Söll ein.



Leitung:

Landjugend Söll

Termin:

Donnerstag, 24.12.2026
09:00 - 11:30 Uhr

Kursort: Volksschule Söll

Hinweis:

Leider ist es nicht möglich, Kinder unter 3 Jahren mit zu betreuen.

Anmeldung:

Keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter:

Landjugend Söll

Laternenbaukurs für Kinder

Der Tag hat bereits umgedreht und die Nächte werden stetig länger.

Wir basteln in der Tischlerwerkstatt eine Laterne aus Holz mit Glaswänden, um die kleinen Geschwister beim Martinsumzug zu begleiten, um zum Rorate Gottesdienst den Weg auszu-leuchten oder um das Friedenslicht nach Hause zu tragen.

Wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag voller Kreativität und Arbeitsfreude!

Kursleiter:

Christof und Manfred Obwaller

Kurszeiten:

Freitag, 30.10.2026

14:00 - ca. 16:30 Uhr (3 UE)

Kursort:

Werkstätte Tischlerei Obwaller,
Mühlthal 36, 6305 Itter

Kursbeitrag:

€ 19,00 inkl. Materialaufwand

Teilnahmezahl:

max. 20 Kinder

Hinweis:

Kinder ab 7 Jahren, gerne auch zusam-
men mit Mama oder Papa

Anmeldung:

0664 730 970 88

Anmeldeschluss:

27.10.2026

Veranstalter:

Kath. Bildungswerk & Kultur Söll



Kinder Architektur Workshop - Bau dir dein Traumhaus

In diesem kreativen Workshop werden Kinder zu kleinen Architektinnen und Architekten und gestalten ihr ganz persönliches Traumhaus.

Mit viel Fantasie, bunten Materialien und eigenen Ideen entwerfen sie ihre Wunschräume und setzen diese Schritt für Schritt in ein individuelles Modell um.

Spielerisch lernen die Kinder dabei die faszinierende Welt der Architektur kennen, fördern ihre Kreativität und ihr räumliches Denken und erschaffen ein einzigartiges Kunstwerk, das sie am Ende mit nach Hause nehmen dürfen. Geleitet wird der Workshop von der erfahrenen Architektin Hanna Dunkelberg, M.Sc., die die Kinder mit hilfreichen Tipps und viel Freude am kreativen Gestalten begleitet.

Kursleiterin:

Hanna Dunkelberg, M.Sc.
Architektin & Projektleiterin von Archi-
venture

Kurszeiten:

Donnerstag, 12.11.2026
15:00 - 17:00 Uhr (2,50 UE)

Kursort:

Werkraum Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 35,00 inkl. Materialaufwand

Hinweis:

für Kinder ab 6 bis 11 Jahre

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

05.11.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll





Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 2 - 4 Jahren

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung mit verschiedenen Bewegungslandschaften. Der Turnsaal wird jedes Mal aufs Neue zum Spielplatz für Kinder, wodurch spielerisch die Geschicklichkeit und die motorischen Fähigkeiten gefördert werden.

Die Eltern oder Großeltern werden von den Kindern automatisch mit eingebunden und können an der Erfahrung teilhaben.

Kursleiterinnen:

Sarah Lasser & Johanna Egger,
Physiotherapeutin

Kurszeiten:

Donnerstag, 15.10./22.10./29.10./05.11./
12.11./19.11./26.11./03.12.2026
15:00 - 16:30 Uhr (90 min)

Kursort:

Volksschule Söll

Kursbeitrag:

€ 65,00 pro Erwachsenen mit Kind

Teilnahmezahl:

max. 12 Personen

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
bzw. Hallenschuhe, Trinkflasche

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

12.10.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



VERANSTALTUNGEN WOHLBEFINDEN MENTALE GESUNDHEIT



Die Seele spricht zum Körper: „Sag du es ihr, auf mich hört sie nicht!“

Unsere Seele spricht leise. Nicht in klaren Sätzen, sondern in Gefühlen, Bildern, Träumen, Sehnsüchten und feinen Regungen des Körpers. Oft überhören wir diese Stimme im Lärm des Alltags, bis der Körper sich lauter meldet. Die Seelenstimme erinnert uns daran, wer wir wirklich sind und was uns im Innersten bewegt. Dieser Vortrag lädt dazu ein, wieder zuzuhören und auch zu verstehen, was sie uns sagen will- mehr Vertrauen in die eigene Intuition zu entwickeln und die Sprache der Seele als liebevolle Wegweiserin zu erfahren. Mit alltagstauglichen Tipps - für ein besseres Wohlbefinden.

Referentin:
Petra Scheider

Kurszeiten:
Donnerstag, 15.10.2026
19:00 - ca. 20:00 Uhr (1 UE)

Kursort:
Volksschule Söll

Kursbeitrag:
€ 15,00 pro Person

Anmeldung:
www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:
12.10.2026

Veranstalter:
Erwachsenenschule Söll



Online-Vorträge zur Stärkung der mentalen Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

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

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

Kinder im Volksschulalter stärken

Referentin:
Mag.a Sylvia Wild-Bernot, Dipl. Er-
ziehungs- und Jugendberaterin, Dipl.
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

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, Supervisor, Coach,
Lebens- und Sozialberater

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

Kosten:
kostenlos

Details & Anmeldung:
www.tiroler-bildungsforum.at

Anmeldeschluss:
bis 3 Tage vorher





VERANSTALTUNGEN FITNESS & BEWEGUNG

Männer - Kraftausdauer Training

Fit in den Herbst und Winter mit dem Männer - Kraftausdauertraining, wobei der Schwerpunkt im Bereich der Kräftigung durch gezieltes Zirkeltraining sowie die Beweglichkeit durch Mobilisierung des Körpers gefördert wird.

Kostenfreies Schnuppertraining jederzeit möglich.

Kursleiterin:
Lena Treichl

Kurszeiten:
immer Mittwoch
Herbststart: 23.09.2026 - 23.12.2026
Frühjahrsstart: 13.01.2027
19:00 - 20:30 Uhr

Kursort:
Volksschule Söll

Kursbeitrag:
€ 75,00 für 12 Trainingseinheiten

Hinweis:
Wir bieten auch ein 60 Plus Training an, das jeweils vor der Turngruppe von 17:30 - 19:00 Uhr stattfindet.

Mitzubringen:
Turnkleidung sowie Hallenschuhe

Anmeldung:
Kontaktperson für Information/Neuanmeldung Gebhard Embacher
0660/2165920

Veranstalter:
Erwachsenenschule Söll



»Sorge gut für deinen Körper.
Es ist der einzige Ort,
den du zum Leben hast.«

Jim Rohn

Interaktiver Vortrag: Beckenboden to go

Ein interaktiver Vortrag mit einer Gynäkologin und einer Physiotherapeutin über Ursachen, Beschwerden, moderne Behandlungsmöglichkeiten und praktische Übungen.

Der Beckenboden begleitet uns ein Leben lang, erhält jedoch häufig erst bei Beschwerden die Aufmerksamkeit, die ihm zusteht. Dabei betrifft das Thema Frauen jeden Alters – nicht nur ältere Frauen, sondern auch junge Frauen, Sportlerinnen sowie Frauen während und nach einer Schwangerschaft.

In diesem Vortrag räumen wir mit verbreiteten Mythen auf, informieren über häufige Beschwerden wie Inkontinenz oder Senkungsbeschwerden und zeigen moderne Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bzw. Hilfsmittel auf. Medizinisches Fachwissen trifft auf praktische Physiotherapie: Gemeinsam vermitteln wir verständlich die medizinische Zusammenhänge, geben alltagstaugliche Tipps und zeigen einfache Übungen für einen sicheren Einstieg in ein wirksames Beckenbodentraining.

Referentinnen:

Dr. Alexandra Heinisch, Gynäkologin
Johanna Egger, Physiotherapeutin

Kurszeiten:

Donnerstag, 26.11.2026
18:00 - ca. 21:00 Uhr

Kursort:

Volksschule Söll

Kursbeitrag:

Freiwillige Spende zugunsten der
Kinderkrebshilfe

Mitzubringen:

Matte

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

23.11.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll





Bodyweight-Training

Das Bodyweight-Training besteht aus einer Kombination von Kraft, Ausdauer und Mobilität. Der Fitnesszustand steigert sich automatisch durch das kontrollierte, wiederholte Einsetzen seiner eigenen Körperkraft.

Kursleiter:

Enrico Maggi

Kurszeiten:

Immer Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:

Turnsaal Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 35,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:

entsprechende Kleidung,
Hallenschuhe, Matte, Getränk und
Handtuch

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:

Sarah Horngacher,
0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:

Turnverein Söll



Rückengymnastik

Stärke deinen Rücken und Körper mit dieser angenehmen Trainingseinheit. Ein stabiler Rumpf bildet die Basis für alle Bewegungsabläufe. Mit dem gezielten Training wird man merken, dass nicht nur während des Turnens, sondern auch im Alltag viele Bewegungen leichter fallen werden.

Kursleiterin:

Johanna Haselsberger

Kurszeiten:

Immer Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:

Gymnastikraum
Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 35,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:

entsprechende Kleidung, Matte und
Polster

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:

Sarah Horngacher,
0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:

Turnverein Söll



YOGA

Yoga ist für jeden geeignet - egal welches Alter oder Vorkenntnisse. Die Yogastellungen und Atemübungen werden besonders schonend für den Körper ausgeführt. Dies erhöht deine Mobilität, kräftigt und entspannt gleichermaßen und verbessert deine körperliche und geistige Gesundheit.

Kursleiter:

Enrico Maggi

Kurszeiten:

Immer Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:

Turnsaal Kindergarten Söll

Kursbeitrag:

€ 80,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:

entsprechende Kleidung, Yogamatte, Polster und Decke

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:

Sarah Horngacher, 0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:

Turnverein Söll



Power Workout

Ausdauer und Krafttraining stehen bei dieser Trainingseinheit im Mittelpunkt. Durch systematische Übungen für die Verbesserung der Grundlagenausdauer sowie durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird der Muskelapparat gestärkt und die Herz-Kreislaufleistung verbessert.

Kursleiterinnen:

Sarah Horngacher &
Sarah Gogl-Berger

Kurszeiten:

Immer Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:

Turnsaal Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 35,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:

entsprechende Kleidung, Hallenschuhe, Matte, Getränk und Handtuch

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:

Sarah Horngacher,
0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:

Turnverein Söll





VERANSTALTUNG GEISTIG FIT



Bild: pixabay

Gehirntraining nach der KORT.X®Methode

Du möchtest geistig fit bleiben, dich besser konzentrieren und gleichzeitig etwas für deinen Körper tun? Dann bist du beim Kort.X®-Gehirntraining genau richtig!

Herkömmliche Denkspiele (Sudoku, Kreuzworträtsel ...) trainieren meist nur einen kleinen Bereich des Gehirns. Kort.X® geht einen Schritt weiter. Durch spezielle Bewegungs-, Konzentrations- und Reaktionsübungen entstehen neue Verknüpfungen im Gehirn.

Deine Vorteile:

- sanfte Bewegung mit Spaß
- Training für Körper und Geist
- bessere Konzentration und Förderung der Merkfähigkeit
- mehr innere Balance
- Burnout-Prävention
- Demenzprävention

Jeder kann für sein Gehirn etwas Gutes tun – niemand ist zu jung oder zu alt! Mach mit, probier es aus und spüre den Unterschied!

Falls es doch nicht deinen Erwartungen entsprechen sollte, kannst du nach dem ersten Abend kostenlos aussteigen.

Kursleiterin:

Sabrina Stadler, zertifizierte KortX Gehirntainerin, www.ausgeglichen.at

Kurszeiten:

Infoabend: Dienstag, 20.10.2026
18:30 - 20:00 Uhr

5 Kursabende:

Dienstag, 27.10./03.11./10.11./17.11./
24.11.2026, 18:30 - 19:30 Uhr (6 UE)

Kursort:

Gymnastikraum Mittelschule Söll
Scheffau

Kursbeitrag:

€ 110,00 pro Person
(€ 10,00 für Infoabend & € 100,00 für
5 Einheiten)

Teilnahmezahl:

max. 18 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

15.10.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



VERANSTALTUNGEN FINANZ- WISSEN



**kostenloses
Angebot**

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

Begriffe der Finanzwelt – von Fonds bis ETF's

Termin:

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

Mein Pensionskonto verstehen

Termin:

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

Finanzplan & Vertiefung – Vom Ziel zur Strategie

Termin:

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

Grünes Investment und nachhaltige Geldanlagen

Termin:

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

Wege aus finanziellen Engpässen

Termin:

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





VERANSTALTUNGEN FÜR VEREIN & EHRENAMT

**kostenloses
Angebot**

Vereinsakademie - Online

Einmal pro Monat vermitteln Experten in einer Abendveranstaltung wichtiges Wissen für die Vereinsarbeit – kompetent und praxisnah! Nach einem ca. einstündigen Input bleibt genug Zeit für Fragen.

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen: 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
(2 UE)

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
(2 UE)

Fortbildungsakademie für Ehrenamtliche oder alle, die sich freiwillig engagieren möchten

Engagierte Menschen gestalten das Tiroler Unterland aktiv mit! Um das ehrenamtliche Engagement in Vereinen, sozialen Organisationen, Kunst und Kultur sowie im Integrationsbereich zu fördern, haben die Freiwilligenzentren Kitzbüheler Alpen, Pillerseetal/Leukental und KUUSK die „Fortbildungsakademie Freiwilligenzentren Unterland“ ins Leben gerufen.

In Kooperation mit dem Tiroler Bildungsforum werden maßgeschneiderte Fortbildungsangebote, Schulungen und Workshops angeboten.

Das Angebot kann auf Grund der Förderung von Bund, Land Tirol und Europäischer Union kostenlos angeboten werden.

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen auf:

tiroler-bildungsforum.at

Veränderungen & Krankheitsbilder im Alter - Kurzseminar für ehrenamtlich Engagierte

Wissen zur körperlichen und geistigen Veränderungen im Alter & Tipps zur Begleitung älterer Menschen für alle, die Seniorinnen und Senioren besuchen.

Referentin:

Katja Gasteiger, dipl. Pflegefachfrau, Servicestelle Demenz Caritasverband der Erzdiözese Salzburg

Termin & Ort: 05.10.2026,
18.00 - 21.00 Uhr in Wörgl

Durch Leseförderung zur Lesebegeisterung - Kurzseminar für ehrenamtlich Engagierte

Methoden & Tipps zur Leseförderung bei Kindern, für alle, die als Lesepatinnen und Lesepaten aktiv sind oder Lust darauf haben.

Referentin:

Christine Hörfarer-Bucher, Bücher und Kekse, Bibliothekarin, Erwachsenenbildnerin, Literaturpädagogin

Termin & Ort: 06.10.2026,
18.30 - 21.30 Uhr in Kufstein

Aufeinander zugehen & zuhören - Kurzseminar für ehrenamtlich Engagierte

Basiswissen & Tipps für all jene, die ehrenamtlich Menschen aus unterschiedlichen Kulturen begleiten oder dies tun möchten.

Referentin:

Magdalena Thurner, Diplomsozialbetreuerin, Lehrende für Kommunikation und Interkulturalität, langjährig ehrenamtlich engagiert

Termin & Ort: 04.11.2026,
18.30 - 21.30 Uhr in Kufstein

Depression & Burn-out erkennen und reagieren - Kurzseminar für ehrenamtlich Engagierte

Basiswissen zu psychischen Erkrankungen und Information zu weiterführenden Unterstützungsmöglichkeiten speziell bei depressiven Erkrankungen & Burn-out.

Referentin:

Doris Barth, Psychologin

Termin & Ort: 09.11.2026,
18.00 - 21.00 Uhr in Wörgl





VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT

Vorträge von Natur im Garten

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



Preis: € 8,00 (1 UE)

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

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

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.

Donnerstag, 10.12.2026,
19:30 Uhr - online

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.

5 Samstage zwischen
März & September 2027

Details und Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at

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.

5 Module März - Juni 2027

Details und Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at





ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenenschule Söll ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Michael Haselsberger, Brigitte Hasslacher, Irene Zott, Melanie Treichl, Sabine Edinger, Ing. Wolfgang Knabl ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenenschule.

KONTAKT & INFORMATION

Details zur Anmeldung sind bei der jeweiligen Kursbeschreibung angeführt. Der Kursbeitrag ist am ersten Kurstag mitzubringen.

Informationen über unser Kursangebot finden sich auch im Internet unter www.erwachsenenschulen.at/soell

Kontakt:
erwachsenenschule-soell@tsn.at

PROGRAMMÄNDERUNG

Die Erwachsenenenschule behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor.

ERWACHSENENSCHULEN.AT/SOELL

DANKE DEN FÖRDERERN



Gemeinde Söll



 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens. Druckerei
Schmidbauer GmbH, UW-Nr.897