



PROGRAMM BILDUNGSJAHR 2026/27

# ERWACHSENENSCHULE GEMEINDE THIERSEE



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



 **GESCHICHTE &  
KULTUR**

 **FÜR KINDER &  
JUGENDLICHE**

 **ZUSAMMENKOMMEN,  
ZUHÖREN &  
ERZÄHLEN**

 **ERZIEHUNG &  
PÄDAGOGIK**

 **GESUNDHEIT &  
BEWEGUNG**

 **WOHLBEFINDEN &  
MENTALE GESUNDHEIT**

 **KREATIVITÄT &  
HANDWERK**

 **FÜR VEREINE &  
EHRENAMTLICHE**

 **DIGITALES**

 **FINANZ-  
WISSEN**

 **KULINARIK &  
GENUSS**

 **NATUR &  
UMWELT**



# WILLKOMMEN IM BILDUNGSJAHR 2026/27

**Liebe Thierseerinnen &  
Thierseer,**

es ist wieder so weit: Mit viel Freude präsentieren wir euch unser neues Programm der Erwachsenenenschule Thiersee für Oktober 2026 bis Juni 2027! Freut euch auf ein abwechslungsreiches Angebot an Kursen, Workshops, Vorträgen und Veranstaltungen – zum Entdecken, Ausprobieren, Lernen und gemeinsamen Erleben.

**Neu ist unser 2+1 Frühbucher-Vorteil:** Buche bis zum 1. Oktober 2026 drei unterschiedliche Kurse und erhalte auf den günstigsten davon 50 % Rabatt. Den Betrag kannst du bei der Überweisung gleich selbst abziehen. Der Vorteil ist einmal pro Person einlösbar und gilt nicht für Kursblöcke. Früh aussuchen, anmelden und sparen!

Und noch etwas ist neu: Ich freue mich sehr, Manuela Ulrich aus Thiersee bei uns begrüßen zu dürfen. Sie wohnt direkt beim Bildungszentrum und unterstützt mich künftig bei der Kursbetreuung vor Ort. Bei der Vielzahl unserer Veranstaltungen kann ich leider nicht immer persönlich dabei sein – umso schöner, mit Manuela eine verlässliche Unterstützung an meiner Seite zu haben.

**Viel Freude beim Entdecken  
unseres neuen Programms –  
wir freuen uns auf euch!**

Herzliche Grüße

Sandra Adolph  
ehrenamtliche Leiterin der  
Erwachsenenschule Thiersee



## GESCHICHTE & KULTUR



AB SEITE 04

England - eine Insel und viele Königshäuser: Geschichten um Macht, Intrigen, Krieg und Liebe

Führung durch den Kieferer Krippenweg

Ausstellung „Leokadia Justman. Brechen wir aus!“

## ZUSAMMENKOMMEN, ZUHÖREN & ERZÄHLEN



AB SEITE 06

Hoagascht bei Klara Marksteiner für alle Generationen!

Hoagascht in der Bücherei im Bildungszentrum für alle Generationen!

## GESUNDHEIT & BEWEGUNG



AB SEITE 07

Wirbelsäulengymnastik nach Brunkow

Workshop: Tanzen und Bewegung ist alles!

Workshop: Aroma Yoga

Yoga für Beginner – Schnupperstunde

Einführung in Techniken der Selbstverteidigung & Kung - Fu

## KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 14

Keramik zur Weihnachtszeit  
Gebrauchskeramik aus Pyrit-Tonmasse



AB SEITE 10

## DIGITALES

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

## KULINARIK & GENUSS



AB SEITE 16

Original Wildschönauer Brodakropfn selbstgemacht

Roggenbrot mit Sauerteig

Kochkurs - Pizza Napoletana

## FÜR KINDER & JUGENDLICHE



AB SEITE 18

Lebkuchenhäuschen dekorieren für Kinder

Zumba für Kids und Jugendliche - All we need is a Beat!

Workshop: Spielerisch Tanzen für Kinder

## ERZIEHUNG & PÄDAGOGIK



AB SEITE 19

Grenzen geben Halt - Mit Klarheit & Haltung Kinder & Jugendliche sicher begleiten

## WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT



AB SEITE 12

Kristallklangabend in die Stille  
Ätherische Öle für Körper und Seele

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: Psychische Widerstandskraft erkennen & stärken

Kinderängste erkennen, verstehen, helfen

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

## FÜR VEREIN & EHRENAMT



AB SEITE 21

Fortbildungsakademie für Ehrenamtliche oder alle die sich freiwillig engagieren möchten

Vereinsakademie - Online

## FINANZ- WISSEN



AB SEITE 20

Finanzfit – die Online-Seminareihe für mehr finanzielle Sicherheit

## NATUR & UMWELT



AB SEITE 15

Online-Vorträge Selbstversorgt im Naturgarten

Die Ernte haltbar machen  
Einkochen, Fermentieren, Lagern

Den Boden gesund & fruchtbar halten

Pflanzenschutz im Naturgarten

Saatgut vermehren



**Jetzt anmelden auf:**  
[erwachsenenschulen.at/thiersee](http://erwachsenenschulen.at/thiersee)



# VERANSTALTUNGEN GESCHICHTE & KULTUR

## England - eine Insel und viele Königshäuser Geschichten um Macht, Intrigen, Krieg und Liebe

### 1. Teil: Wilhelm der Eroberer und seine Erben!

England wird 1066 normannisch und die Geschichte der englischen Könige beginnt. Mathilde von Flandern, die erste gesalbte Königin England's ist schön, schlau, diplomatisch und loyal zu Mann und Königreich. Mathilda, Tochter Henry I. und ihr Vetter Stephan von Blois - erbitterte Feinde im Kampf um die englische Krone und heimliches Liebespaar. Der Zwist zwischen Henry II. und Thomas

Becket Eleonore von Aquitanien, Königin von Frankreich und England und ihr Lieblingssohn Richard Löwenherz

**Referentin:**  
Anke Ermlich

**Termin:**  
Mittwoch, 03.02.2027, 10.00 - 11.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

**Preis:**  
freiwilliger Beitrag

### 2. Teil: Die Rosenkriege - rot gegen weiß, der blutigste Familienkampf der englischen Geschichte!

Edward III. und sein blutiges Erbe. Die Häuser Lancaster und York teilen die Familie in die Rote Rose und die Weiße Rose. Mit Margaret von Anjou und Elisabeth Woodville treten 2 englische Königinnen im Kampf um die Krone an. Katharina de Valois und ihr heimlicher

Geliebter als Begründer der Tudor-Dynastie

**Referent/in:**  
Anke Ermlich

**Termin:**  
Mittwoch, 10.02.2027, 10.00 - 11.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

**Preis:**  
freiwilliger Beitrag

### 3. Teil: Henry VIII. und seine 6 Frauen und die Geburt der anglikanischen Kirche!

Geschieden, geköpft, verstorben, geschieden, geköpft, überlebt. Anne Boleyn als schönster Zankapfel der englischen Königsgeschichte und Henry VIII. wird zum Oberhaupt der englischen Kirche. Die Schwestern Margaret und Mary als Spielball zwischen den Königshäusern. Thomas Wolsey, Thomas More, und Thomas Cromwell als Berater mit viel Macht, viel Geld, viel Neid und am Ende ohne

Kopf. Jane Grey - Königin für 9 Tage  
Töchter Mary I. „Bloody Mary“ und Elisabeth I. die ersten souveräne Königinnen an der Macht  
Zwist zwischen Elisabeth I. und Maria Stuart, Königin der Schotten

**Referent/in:**  
Anke Ermlich

**Termin:**  
Mittwoch, 24.02.2027, 10.00 - 11.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

**Preis:**  
freiwilliger Beitrag

### Führung durch den Kieferer Krippenweg

50 Krippen entlang der Dorf- und Kufsteinerstraße... Wer weiß eigentlich in Thiersee, daß im benachbarten Kiefersfelden zur Adventszeit etwa 50 wunderschöne, handgefertigte Krippen ausgestellt werden? Der Kieferer Krippenweg ist in der Adventszeit liebevoll mit Kerzen beleuchtet und führt durch den Ortskern Kiefersfelden. Der örtliche Krippenverein mit dem Vorsitzenden Herbert Mairhofer lädt uns ein, diese Kunstwerke bei einem Spaziergang zu besichtigen. Wir werden eine Führung mit viel Hintergrundinformation erhalten, und im Schulhof eine Tasse

Punsch und etwas Apfelbrot genießen, so wie es schon früher beim "Krippenschauen" üblich war.

**Organisation & Referent:**  
Maren Janiczek, Organisation,  
Herbert Mairhofer, Führung

**Termin:**  
Mittwoch, 09.12.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Kiefersfelden,  
Treffpunkt:  
Schulhof der Grund- und Mittelschule  
Kiefersfelden, Dorfstrasse 23-25

**Preis: €**  
5,00 (2 UE)  
zzgl. € 5,00 für kleine Jause, bitte vor Ort bezahlen & freiwillige Spende für den Krippenverein

### Ausstellung "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.

**Referent:**  
Dominik Markl, Ausstellungskurator

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

**Veranstaltungsort:**  
Landhaus, Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck

**Preis:** keine Kosten





# VERANSTALTUNGEN ZUSAMMENKOMMEN, ZUHÖREN & ERZÄHLEN

## Hoagascht für alle Generationen!

Der Thiaschara Hoagascht ist ein unterhaltendes oder informativ zwangloses Gespräch.

Willkommen ist JEDE/R - von jung bis alt. Generationübergreifend hoagascht'n wir über alles was gerade anliegt und gewünscht wird. Von Themen des täglichen Lebens, Politik, Kochen, bis hin zum Wetter ist alles möglich und gewünscht. Sehr schön und spannend ist es, wenn die Jüngeren von den Älteren lernen und umgekehrt. Traditionen können weitergegeben werden, Rezepte ausgetauscht und, und, und... Wie wäre es mit Erzählungen und Geschichten von Früher, damit dieser Wissensschatz nicht verloren geht?

Für Speis und Trank ist bestens gesorgt. Ich freue mich sehr auf einen gemütlichen Nachmittag.

**Gastgeberin:**  
Sandra Adolph

**Preis:**  
freiwilliger Beitrag als kleinen Unkostenbeitrag für die Verpflegung

## Hoagascht bei Klara Marksteiner

**Termin:**  
Freitag, 23.10.2026, 14.30 - ca. 17.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Thiersee, Bei Klara Marksteiner,  
Vorderthiersee 90

## Hoagascht in der Bücherei im Bildungszentrum

**Termin:**  
Freitag, 29.01.2027, 14.30 - ca. 17.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a



# VERANSTALTUNGEN GESUNDHEIT & BEWEGUNG

## Wirbelsäulengymnastik nach Brunkow

Die Wirbelsäulengymnastik nach Brunkow ist ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Verbesserung von Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit. Durch gezielte Übungen werden die tief liegende Rumpfmuskulatur aktiviert und die Wirbelsäule entlastet. Dabei spielen die bewusste Aktivierung von Händen und Füßen sowie eine aufrechte Körperhaltung eine wichtige Rolle. Der Kurs eignet sich für Erwachsene jeden Alters, insbesondere bei Rückenbeschwerden, Verspannungen, Haltungsschwächen oder zur Vorbeugung. Die Übungen werden individuell angepasst und sind auch für Einsteiger gut geeignet.

### Referentin:

Nadine Ermlich, Physiotherapeutin

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 100,00 (15 UE) 10-er Block

### Kurs 1

#### Termin:

Freitag, 02.10.2026 - 18.12.2026,  
17.45 - 19.15 Uhr

### Kurs 2

#### Termin:

Freitag, 05.10.2026 - 14.12.2026,  
10.30 - 12.00 Uhr

### Kurs 3

#### Termin:

Montag 29.03.2027 - 07.06.2027,  
17.45 - 19.15 Uhr

### Kurs 4

#### Termin:

Freitag 02.04.2027 - 04.06.2027,  
10.30 - 12.00 Uhr





»Yoga ist das Finden von  
Ruhe in der Bewegung und  
Bewegung in der Ruhe.«

*VerfasserIn unbekannt*

## Workshop: Aroma Yoga

Aroma Yoga verbindet die wohltuende Wirkung von Yoga mit der Kraft ätherischer Öle. Durch gezielt ausgewählte Düfte wird die Yogaeinheit begleitet und unterstützt - für mehr Entspannung, innere Balance und ein bewusstes Körpergefühl. Die Teilnehmer:innen lernen verschiedene ätherische Öle kennen, deren Anwendungsmöglichkeiten sowie deren Wirkung auf Körper und Geist. Im Mittelpunkt stehen Entspannung, Stressabbau, Achtsamkeit und das bewusste Erleben von Bewegung und Atmung. Die Yogaeinheit ist sanft und für alle Levels geeignet. Ein besonderer Bestandteil des Angebots ist das Herstellen eines persönlichen Aroma-Roll-ons. Die Teilnehmer:innen mischen ihren individuellen Roll-on aus hochwertigen ätherischen Ölen selbst und können diesen als Begleiter für Entspannung und Wohlbefinden im Alltag mit nach Hause nehmen.

### Hinweis:

Aroma Yoga ist ab 14 Jahre

### Mitzubringen:

Yogamatte/Unterlage, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Decke zum entspannen

### Referentin:

Melanie Stege, Yogatrainerin

### Termin:

Samstag, 07.11.2026, 9.00 - 10.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Turnhalle, alte VS, Kirchdorf 32a

### Preis:

€ 25,00 (1,5 UE)

zzgl. € 12,00 Materialgebühr für Aromaöle -  
bitte direkt bei der Referentin bezahlen



## Yoga für Beginner - Schnupperstunde

Ankommen, Ausprobieren & Wohlfühlen  
Yoga interessiert dich schon länger, aber du weißt nicht genau, wie du anfangen sollst? Dann ist diese Schnupperstunde genau das Richtige.

In entspannter Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, Yoga kennenzulernen, erste Erfahrungen zu sammeln und ganz ohne Leistungsdruck hineinzuschnuppern.

Gemeinsam entdecken wir einfache Bewegungen, bewusste Atmung und kleine Entspannungsübungen, die Körper und Geist guttun. Dabei geht es nicht um Perfektion oder Beweglichkeit, sondern darum, sich selbst etwas Zeit zu schenken, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen.

Die Einheit bietet einen sanften Einstieg in die Welt des Yoga und beantwortet

Fragen wie:

- Was ist Yoga eigentlich?
- Für wen ist Yoga geeignet?
- Warum kann Yoga im Alltag so unterstützend wirken?

Egal ob jung oder älter, beweglich oder ungeübt - jede:r ist herzlich willkommen (ab 14 Jahre)

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Einfach kommen, ausprobieren und Yoga ganz unkompliziert erleben.

### Mitzubringen:

Yogamatte/Unterlage, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Decke zum entspannen.

### Referentin:

Melanie Stege, Yogatrainerin

### Termin:

Samstag, 23.01.2027, 9.00 - 10.15 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Turnhalle, alte VS, Kirchdorf 32a

### Preis:

€ 15,00 (1,25 UE)

## Einführung in Techniken der Selbstverteidigung & Kung - Fu

Kampfkunst ohne Grenzen - Die Kunst, die Klugheit zu Stärke macht! Eine Jahrtausende alte Kampfkunst - weltberühmt durch Bruce Lee. Ein Sport, der keine Kraft braucht, dafür umso mehr Köpfchen. Kung Fu bietet effektive Prinzipien zur Selbstverteidigung, besonders auch Stile wie WingTsun. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen praxisnahen Einblick in grundlegende Techniken und Prinzipien, mit denen man sich bei Gefahr wehren kann. Außerdem einige Grundlagen des Kung - Fu, die mit den Aspekten der Selbstverteidigung

verbunden sind. Im Mittelpunkt stehen einfache Übungen zu Körperhaltung, Reaktionsfähigkeit, Koordination und dem sicheren Umgang mit verschiedenen Situationen.

### ReferentInnen:

Tom Ermlich + Sophie Hemetsberger

### Termin:

Montag, 05.10.2026 - 30.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 80,00 (12 UE)



## Wenn alles zusammenhängt - Osteopathie erklärt

Ein interaktiver Vortrag über die Osteopathie und ihre Entstehung! Was, wenn Rückenschmerzen nicht vom Rücken kommen? Wie kann eine sanfte Berührung Schmerzen lindern? Entdecke in diesem Vortrag, wie Osteopathie den Körper ganzheitlich betrachtet und mit feinfühligster Berührung Blockaden löst. Für alle, die Gesundheit neu verstehen wollen.

### Referentin:

Nadine Ermlich, Physiotherapeutin

### Termin:

Mittwoch 14.04.2027, 18.00 - 19.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

**Preis:** € 16,00 (1,5 UE)

---

## Workshop: Tanzen und Bewegung ist alles!

Du hast Freude am Tanzen, dann bist du hier richtig. Tanzen ist wie eine Therapie, Körper - Bewegung, Geist - Koordination. Musik - sie belebt unsere Herzen. Für jedes Alter von jung bis alt. Mit Countrymusik, Rock - Pop, Oldies und Schlager.

### Mitzubringen:

bequeme Schuhe - Sportschuhe, Sneakers, leichte Kleidung, Getränk

### Referentin:

Manuela Ulrich

### Termin:

Montag, 11.01.2027 - 15.02.2027,  
17.15 - 18.15 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

**Preis:** € 60,00 (6 UE)



## VERANSTALTUNGEN DIGITALISIERUNG

### 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, 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



## Fahrplan, Ticket & Co - der VVT APP Workshop

### Einfach mobil mit Bus und Bahn in Tirol!

Möchten Sie Tickets bequem am Smartphone kaufen, die schnellste Verbindung finden und die VVT Apps sicher und unkompliziert nutzen?

Dann nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie den kostenlosen VVT App Workshop!

In angenehmer Atmosphäre entdecken Sie Schritt für Schritt die Apps „VVT Tickets“ und den Routenplaner „Smartride“. Sie erhalten praktische Tipps für den Alltag, lernen hilfreiche Funktionen kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit digitalen Angeboten für Ihre Mobilität.

Ob Sie die Apps zum ersten Mal nutzen oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben – der Workshop bietet wertvolle Unterstützung für alle, die Bus und Bahn in Tirol noch einfacher und komfortabler nutzen möchten.

Das kostenlose Angebot wird im Rahmen der Initiative VVT Campus des Verkehrsverbund Tirol finanziert und von der Erwachsenenbildung/Tiroler Bildungsforum sowie weiteren Bildungseinrichtungen durchgeführt.

### Mitzubringen:

Aufgeladenes, internettaugliches Handy, Berechtigung zum Download von Apps.

- Für Android: Google ID für Google Play Store (Konto- und Zugangsdaten)
- Für Apple: Apple ID für Apple App Store (Konto und Zugangsdaten)

Ausreichend Speicherplatz, E-Mail Adresse und Zugang zum Postfach. Kreditkarte oder Paypal Konto zum Hinterlegen als Zahlungsmethode (kann auch später nachgeholt werden).

Für jene, die schon in der „VVT Tickets“ App registriert sind, die Zugangsdaten.

### Ort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Termin:

Freitag, 27.11.2026, 10.00 - 11.40 Uhr (2 UE)

### Preis:

Die Kosten übernimmt der VVT - Verkehrsverbund Tirol

### Anmeldeschluss:

23.11.2026



VERANSTALTUNGEN

# WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT

## Kristallklangabend in die Stille

Viele Menschen spüren, dass ihr Körper nach Ruhe ruft, während der Kopf weiterläuft. Gedankenkarussell, Dauerstress hält das Nervensystem im Alarmmodus - und genau dort wird abschalten oft unmöglich. In diesen Klangabenden verbinden wir einfache Übungen zur Nervensystemregulation mit einer sanften Klangmeditation. Die Übungen können dabei helfen, aus innerer Anspannung herauszukommen und dem Körper einen Impuls in Richtung Ruhe zu geben. Die abschliessende Klangmeditation kann dich unterstützen, Gedanken zu ordnen, Spannung loszulassen und innerlich stiller zu werden. Die Klänge wirken für viele wie ein Anker: Sie holen dich zurück in deinen Körper, ohne dass du etwas leisten musst. Es kann sein dass du im Laufer der Abende merkst, wie dein System schneller herunterfährt, wie dein Atem ruhiger wird und du wieder bei dir ankommst. Es kann auch sein, dass du einfach einen Moment findest, in dem du nicht funk-

tionieren musst. Bist du neugierig etwas Neues auszuprobieren? Ohne den Druck etwas leisten zu müssen? Dann melde dich gerne an.

### Mitzubringen:

Isomatte, Polster und Decke, alles was dir dabei hilft dich wohlfühlen ist erlaubt

### Referentin:

Martina Serbinek

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 20,00 (1 UE)

## Abend 1

### Termin:

Mittwoch, 04.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

## Abend 2

### Termin:

Mittwoch, 18.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

## Abend 3

### Termin:

Mittwoch, 02.12.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

## Ätherische Öle für Körper und Seele

Ätherische Öle beeinflussen gleichermaßen Psyche wie Körper; sie können bei vielen psychischen Dysbalancen im Alltag wertvolle Begleiter sein und verbessern unsere Stimmung wie auch unser allgemeines Befinden. Warum wirkt Kamille beruhigend und Zitrone wie ein kleiner Energiekick? Erfahre, wie naturbelassene Düfte direkt unser Nervensystem beeinflussen und wie du ihre Kraft für deine Gesundheit nutzen kannst.

- Teil 1: Basiswissen
- Teil 2: Wirkung auf die Seele

Komm vorbei und lerne, wie einfach sich natürliche Wohlfühlmomente in den Alltag integrieren lassen! Incl. Unterlagen mit praktischen Rezepten und der Möglichkeit, einen Riechstift oder einen Roll-on herzustellen.

### Referent/in:

DI Silvia Neuschmid, Heilpraktikerin

### Termin:

Donnerstag 21.01.2027, 19.30 - 22.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 30,00 (2,5 UE)

zzgl. Materialkosten € 10,00 - bitte direkt bei der Referentin bezahlen

## Mentale Gesundheit - Tipps für Erwachsene & Kinder

Einmal im Monat lädt die Erwachsenen-schule 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

# KREATIVITÄT & HANDWERK

## Keramik zur Weihnachtszeit

Wir fertigen in dem Kurs frostsichere Keramik, die in der Weihnachtszeit als Dekoration auch im Außenbereich verwendet werden kann. Ein Stern, eine „Silhouetten-Krippe“ oder ein Engel, wir werden einfache aber wirkungsvolle Werkstücke herstellen. Es ist kein Vorwissen notwendig.

Wer völlig selbständig arbeiten möchte, ist auch herzlich eingeladen, die Möglichkeit zum Töpfern zu nutzen.

Die Größe der Werkstücke ist allerdings durch die verwendete Tonmasse begrenzt.

Dieser Kurs findet an zwei Abenden statt. Am ersten Abend stellen wir die Werkstücke her, dann müssen sie trocknen und gebrannt werden. Am zweiten Abend werden die Tonarbeiten glasiert.

### Referentin:

Maren Janiczek, Fachlehrerin

### Termin:

Dienstag 10.11.2026 & 24.11.2026,  
19.00 - ca. 21.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Kiefersfelden, Werkraum der Grund- und Mittelschule Kiefersfelden, Dorfstraße 23-25

### Preis:

€ 38,00 (5 UE)

### Preishinweis:

€ 12,00 Materialgebühr für den Ton und die Glasuren - bitte direkt bei der Referentin bezahlen direkt bei der Referentin bezahlen.



VERANSTALTUNGEN

NATUR & UMWELT



**VERANSTALTUNGEN**

**NATUR &**

**UMWELT**

Online-Vorträge  
Selbstversorgt im Naturgarten

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

## 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

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





# VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS



»Gutes Essen ist der beste  
Weg, um gute Laune  
zu haben.«

*Verfasserin unbekannt*

## Original Wildschönauer Brodakropfn selbstgemacht

In diesem Kurs lernen wir die traditionelle Zubereitung kennen. Der Teig wird gemeinsam vor Ort frisch zubereitet. Die Füllung bringe ich bereits vorbereitet mit, da sie vor der Verarbeitung ausreichend ziehen muss. Natürlich erhält jeder TeilnehmerIn das Rezept zum Nachmachen für zu Hause. Freut euch auf einen geselligen Kurs und einen Einblick in diese traditionelle Tiroler Spezialität.

### Referentin:

Romana Schrattenthaler

### Termin:

Freitag, 09.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum,  
Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 5,00 (2 UE)

zzgl. Materialkosten €10,00 - bitte bei  
Romana bezahlen

## Roggenbrot mit Sauerteig

Aufgrund der großen Nachfrage biete ich wieder diesen Kurs an. Er ist für alle, die neugierig auf das unkomplizierte Backen mit Sauerteig sind! Folgende Themen werden praktisch und anschaulich vermittelt:

- Wie backt man mit frischem Sauerteig ein herrlich saftiges Roggen-/Dinkelbrot und wie führt man den Teig weiter?
- Welchen gesundheitlichen Wert haben gesäuertes Brot, die verwendeten Saaten und Kräuter?
- Wie stellt man mit Sauerteig herrliche Vinschgerl her?
- Welche Brotaufstriche schmecken zu frischem Roggenbrot

Nach dem Backen werden wir natürlich eine gemütliche Brotzeit machen und die verschiedenen Ergebnisse verkosten. Jeder Teilnehmer darf sich gerne etwas Sauerteig zum Weiterführen mitnehmen!



### Mitzubringen:

Eine kleine Schüssel mit Deckel für den Sauerteig

### Referentin:

Maren Janiczek, Fachlehrerin

### Termin:

Dienstag, 26.01.2027, 19.00 - ca. 21.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Mitterland 102b (privat)

### Preis:

€ 28,00 (2,5 UE) zzgl. € 7,00- Lebensmittelbeitrag und für eine kleine Brotzeit. Bitte direkt bei der Referentin bezahlen.

## Kochkurs - Pizza Napoletana

Es erwartet uns eine Reise in den Süden Italiens. Die als Weltkulturerbe bekannte „Pizza Napoletana“ steht im Mittelpunkt des Abends. Simon Schwarz alias „piccoiolo“ wird euch alles rund um die italienische Köstlichkeit erklären und uns beginnend bei der richtigen Teigherstellung und Teigführung über die ideale Backweise bis hin zur fertigen „Pizza Napoletana“ durch den Abend führen. Kulinarisch sind keine Grenzen gesetzt - von traditionell italienischen Zutaten bis hin zu vegetarischen Varianten.

### Referent:

Simon Schwarz

### Termin:

Freitag 11.06.2027, 17.30 - 20.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 50,00 (3 UE)  
incl. Lebensmittelkosten und Getränke





# VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Bild: iStock

## Lebkuchenhäuschen dekorieren für Kinder

Gemeinsam gestalten wir an einem gemütlichen Nachmittag wunderschöne Lebkuchenhäuschen. Die vorgefertigten Häuschen werden von mir mitgebracht und von den Kindern mit vielen bunten Süßigkeiten kreativ dekoriert.

**Zielgruppe:**  
ab 7 Jahren

**Mitzubringen:**  
Karton für den sicheren Transport des fertigen Lebkuchenhäuschen

**Referentin:**  
Romana Schrattenthaler

**Termin:**  
Freitag, 04.12.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

**Preis:**  
kein Kursbeitrag  
Materialkosten €10,00 - bitte direkt bei der Referentin bezahlen

## Zumba für Kids und Jugendliche - All we need is a Beat!

Schnapp dir deine Freunde! Hier könnt ihr ausgelassen tanzen. Dies ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir mit voller Lautstärke und Spaß abrocken. Kein Leistungsdruck. Tanzt nach eurer eigenen Pfeife.

**Zielgruppe:**  
9 - 16-jährige

**Mitzubringen:**  
bequeme Kleidung und Getränk

**Referentin:**  
Anika Neumann

**Termin:**  
Dienstag, 06.10.2026 - 01.12.2026,  
16.45 - 17.30 Uhr  
06.10. / 13.10. / 20.10. / 03.11. / 10.11. /  
17.11. / 01.12.2026

**Veranstaltungsort:**  
Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

**Preis:**  
€ 50,00 (7 UE) 7-er Block

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

Karl-Heinz Körbel

## Workshop: Spielerisch Tanzen für Kinder

Du hast Freude am Tanzen, dann bist du hier richtig. Tanzen ist wie eine Therapie, Körper - Bewegung, Geist - Koordination. Musik - sie belebt unsere Herzen

### Zielgruppe:

8 - 9-jährige

### Mitzubringen:

bequeme Schuhe - Sportschuhe, Sneakers, leichte Kleidung, Getränk

### Referentin:

Manuela Ulrich

### Termin:

Montag, 11.01.2027 - 15.02.2027,  
16.00 - 17.00 Uhr  
11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. /  
15.02.2027

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 30,00 (6 UE)



# VERANSTALTUNGEN ERZIEHUNG & PÄDAGOGIK

## Grenzen geben Halt - Mit Klarheit & Haltung Kinder & Jugendliche sicher begleiten

Kinder und Jugendliche brauchen Grenzen damit sie sich sicher und verstanden fühlen können. Ein bewusster und entspannter Umgang mit der eigenen Unvollkommenheit stärkt Euch als Eltern und Erziehungsberechtigte voll Klarheit, Verständnis und Respekt ein authentisches Vorbild zu sein! Ein Abend voll interessantem Wissen, praktischen Impulsen und vor allem Austausch untereinander!

### Referentin:

Christina Fürbeck, Erzieherin und Coach für pädagogische Fachkräfte & Eltern

### Termin:

Freitag, 05.03.2027, von 18.30 - 20.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thiersee, Bildungszentrum, Kirchdorf 4a

### Preis:

€ 10,00 (1,5 UE)





VERANSTALTUNGEN

# FINANZ- WISSEN

kostenlose  
Online-  
Vorträge

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

**Pensionskonto verstehen, investieren,  
nachhaltig anlegen, Schulden vermei-  
den und den eigenen Finanzplan ent-  
wickeln.**

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

In sechs aufeinander abgestimmten Mo-  
dulen erhalten Sie einen Überblick über  
wichtige Finanzthemen.

**Referent:**

David Kohl, Finanzverein.at, gemeinnützi-  
ger Verein für Finanzbildung

**Preis:**

kostenlos

**Anmeldung immer bis 5 Tage vorher:**  
[tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)

**Warum investieren? – Grundla-  
gen des Vermögensaufbaus**

**Termin:**

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

**Begriffe der Finanzwelt –  
von Fonds bis ETF's**

**Termin:**

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

**Mein Pensionskonto verstehen**

**Termin:**

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

**Finanzplan & Vertiefung –  
Vom Ziel zur Strategie**

**Termin:**

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

**Grünes Investment  
und nachhaltige Geldanlagen**

**Termin:**

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

**Wege aus finanziellen Engpässen**

**Termin:**

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





# VERANSTALTUNGEN FÜR VEREINE & EHRENAMTLICHE

kostenloses  
Angebot

## 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](http://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 Hörfarter-Bucher, Bücher und Keks, Bibliothekarin, Erwachsenenbildnerin, Literaturpädagogin

**Termin & Ort:** 06.10.2026,  
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

»Leidenschaft ist  
der Motor unseres  
Vereins.«

unbekannt

## 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

## 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 (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)

# DANKE, DEN PARTNERN, FÖRDERERN & SPONSOREN!

Durch Ihren Beitrag und das ehrenamtliche Engagement des Teams können die Angebote der Erwachsenenschule preiswert angeboten werden!

### Thiersee



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

**Raiffeisenbank  
Langkampfen-Thiersee**



**SPARKASSE**  
Kufstein

#zuhaus  
Immobilien, die begeistern.

Blatt & Blüte



**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



# ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenenschule Thiersee ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Sandra Adolph ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenenschule Thiersee.

## ANMELDUNG

- Eine Anmeldung ist für jeden Kurs/ Vortrag/Workshop **unbedingt erforderlich**.
- Bitte melden Sie sich über die Homepage der Erwachsenenenschule an. **[www.erwachsenenschulen.at/thiersee](http://www.erwachsenenschulen.at/thiersee)**  
Kurs auswählen und Name und Kontaktdaten eintragen. Es können auch mehrere Personen gleichzeitig angemeldet werden.
- Die Anmeldung ist verbindlich.
- Die Aufnahme in den Kurs erfolgt laut Anmelde Reihenfolge.

## BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte auf das Konto der Erwachsenenenschule unter Angabe des Titels einzahlen:  
AT44 3633 9000 0001 2807



## STORNIERUNG

Bis 2 Tage vor Kursbeginn: kostenfrei  
Stornierungen zu Kursbeginn bzw. danach: 100 % des Kursbeitrages  
Einzelne versäumte Kursstunden können nicht rückvergütet werden.

## INFORMATION

Informationen über unser gesamtes Kursangebot finden sich auch im Internet unter

**[www.erwachsenenschulen.at/thiersee](http://www.erwachsenenschulen.at/thiersee)**

## KONTAKT

Erwachsenenschule Thiersee  
Sandra Adolph

**Homepage mit Anmeldeformular:**  
[www.erwachsenenschulen.at/thiersee](http://www.erwachsenenschulen.at/thiersee)  
E-Mail: [es-thiersee@tsn.at](mailto:es-thiersee@tsn.at)

Telefonisch erreichbar:  
0677/ 622 66 726  
am liebsten per WhatsApp



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