



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



PROGRAMM HERBST & WINTER 2026/27

ERWACHSENENSCHULE ZELL AM ZILLER



KREATIVITÄT &
HANDWERK



WOHLBEFINDEN
& MENTALE
GESUNDHEIT



MUSIK



BEWEGUNG &
FITNESS



GESUNDHEIT
AUS DER
NATUR



FINANZ-
WISSEN



KOMMUNIKATION &
PÄDAGOGIK



NATUR &
UMWELT



SPRACHE &
KULTUR



FÜR
VEREINE



SCHÖNHEIT &
WOHLFÜHLEN



GESCHICHTE



PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe Teilnehmerinnen &
Teilnehmer der
Erwachsenenschule Zell am Ziller!

Nach knapp 10 Jahren haben Maria Schwetz und Silke Sturm die ehrenamtliche Leitung der Erwachsenen-schule Zell am Ziller zurückgelegt. Sie haben die Erwachsenen-schule zu einem wichtigen Ort der Bildung & Begegnung in unserer Gemeinde gemacht. Dafür gilt es Maria & Silke ein riesengroßes **DANKE** zu sagen!

Da es uns ein Anliegen ist, dass es auch weiterhin ein Angebot der Erwachsenen-schule in unseren Gemeinden gibt, haben wir, Stephanie und Daniela, uns dazu bereit erklärt, diese ehrenamtliche Funktion zu übernehmen. So starten wir mit einem hoffentlich für Euch ansprechenden Programm in den Herbst 2026.

Um unsere ehrenamtliche Tätigkeit zu erleichtern, bitten wir um Anmeldung zu Kursen und Veranstaltungen über die Homepage der Erwachsenen-schule.

<https://erwachsenenschulen.at/zell-am-ziller>

Wer keinen Internetzugang hat, kann sich auch telefonisch bei uns melden.

Die Bezahlung der Kurse bitten wir vor Kursbeginn auf das Konto der Erwachsenen-schule zu leisten - allerdings erst, nachdem die Rechnung per E-Mail von uns verschickt wurde.

Wir freuen uns auch über Vorschläge zu ReferentInnen bzw. Veranstaltungsthemen und wünschen allen einen schönen Bildungsherbst.

Schöne Grüße

Stephanie Wechselberger
Daniela Wechselberger
Leitungsteam der
Erwachsenenschule Zell am Ziller

'26/27

KREATIVITÄT & HANDWERK



SEITE 04

Nähkurs für Fortgeschrittene - Röcklschürze

Nähkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit ersten Vorkenntnissen - Dirndlschürze

Florale Erinnerungen – Wenn Blumen persönliche Geschichten erzählen

Vier Kerzen - unendlich viele Ideen

Schnitzkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene



SEITE 07

MUSIK

Gitarre - Liedbegleitung für Anfängerinnen & Anfänger

Gitarre - Liedbegleitung für Leichtfortgeschrittene



SEITE 08

GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Natürliche Helfer für den Winter - Mische deinen eigenen Schnupfenbalsam

KOMMUNIKATION & PÄDAGOGIK



SEITE 09

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Lernschwierigkeiten verstehen – Potenziale entfalten

SPRACHE & KULTUR



SEITE 10

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Grundkenntnissen

Spanisch Auffrischung

Italienisch für Anfängerinnen, Anfänger & Wiedereinsteigerinnen & -einsteiger

Englisch Refresher

SCHÖNHEIT & WOHLFÜHLEN



SEITE 11

Frisuren-Workshop



SEITE 18

GESCHICHTE

Sonderausstellung „Leokadia Justman. Brechen wir aus!“

WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT



SEITE 12

Tiefe Entspannung durch Klang - Klangmeditation

Innere Organuhr

Energiearbeit mit Meridiandehnung

Selbstmassage - Akupressur

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Kinder im Volksschulalter stärken

Burn Out erkennen und reagieren

Raus aus dem Hamsterrad - achtsamer Umgang mit sich selbst

BEWEGUNG & FITNESS



SEITE 14

Funktionelles Ganzkörper Fitnesstraining

Zumba

Rückentraining

Aktiv & Vital mit dem Dyna Band für Frauen ab 50+

Qigong für Frauen

FINANZ- WISSEN



SEITE 16

Finanzfit – die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit



SEITE 19

NATUR & UMWELT

Die Ernte haltbar machen - Einkochen, Fermentieren, Lagern

Den Boden gesund & fruchtbar halten

Pflanzenschutz im Naturgarten

Saatgut vermehren

FÜR VEREINE



SEITE 17

Künstliche Intelligenz im Verein

Richtiger Umgang mit Arbeitsrecht & Co.

Diversität als Ressource im Vereinsleben



VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK

Bild: by@magnific

Florale Erinnerungen – Wenn Blumen persönliche Geschichten erzählen

Allerheiligen ist die Zeit des Innehaltens und des liebevollen Gedenkens. Gestalte ein persönliches florales Werkstück, das die Erinnerungen an einen geliebten Menschen auf besondere Weise zum Ausdruck bringt. Ob mit den Lieblingsblumen, den vertrauten Farben oder ausgewählten Naturmaterialien – Jedes Werkstück wird zu einem stillen Zeichen der Verbundenheit und erzählt seine ganz eigene Geschichte. Bei einem kreativen Abend voller Inspiration und floralen Ideen begleiten wir euch dabei, ein individuelles Werkstück zu gestalten. Eine florale Erinnerung, die der letzten Gedenkstätte unserer Liebsten zu Allerheiligen eine persönliche Botschaft verleiht.

Bitte mitbringen:

- Baumschere/ Gartenschere
- Drahtzange
- Wickeldraht/ Steckdraht
- Heißklebepistole/ Klebesticks
- Pflanzschale, Topfuntersetzer, Holzta-
bletts oder ein Gefäß als wasserdichte
Steckunterlage -
- Nass-Steckschwämme nach Bedarf
(die Steckunterlage soll damit gut
gefüllt sein)

- Zapfen, Beeren und Naturmaterialien
zum Stecken
- Lieblingsblumen oder Florales in den
Lieblingsfarben
- Schnittgrün (z.B. Kiefern, Tannen, Ko-
niferen/Thujen, Eiben, Lorbeer, Buchs,
Zedern, Efeu, Moos, Heidekraut/Erika,
Beeren, Hagebutten, Hauswurz, Hortensien...)
- persönliche Deko/florale Accessoires
(z.B. Kerze, Stecker mit Sprüchen,
Herzen, Rinden, Zweige...)

Halte einfach Ausschau nach geeignetem Material in deinem Garten oder beim nächsten Waldspaziergang.

Sollte dir irgendetwas fehlen oder du hast etwas vergessen – Keine Sorge, einiges an Werkzeug und Materialien haben wir für dich dabei!

Gegebenfalls zusätzlich anfallende Materialkosten kannst du vor Ort bei uns begleichen!

Referentin:

Manuela Schragl, Barbara Leitner

Termin:

Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Schwendau, Gemeindesaal Hippach-
Schwendau

Preis:

€ 25,00 (2 UE)



Vier Kerzen - unendlich viele Ideen

Der Advent ist die Zeit der Vorfreude, des Kerzenscheins und der Gemütlichkeit. Mit winterlichem Grün, Naturmaterialien, Kerzen und liebevollen Details entsteht mit viel Liebe und Kreativität ein einzigartiges florales Werkstück, das dein Zuhause durch die Adventszeit begleitet. Egal ob modern, natürlich oder klassisch – gestalte deinen individuellen Adventskranz ganz nach deinem persönlichen Stil. PS: Ein Adventskranz muss auch nicht immer rund sein... lass deiner Kreativität freien Lauf. Entweder auf einem Holzbrett, einer alten Schindel, in einer Schale oder sonstige außergewöhnliche Formen...gestalte deinen floralen Advent!

Bitte mitbringen:

- Baumschere/ Gartenschere
- Drahtzange - Wickeldraht/ Steckdraht Heißklebepistole/ Klebesticks
- Kranzrohling, Holzscheibe, Tablett, Baumwurzel, Schale,...
- Kerzen - Persönliche Deko/ florale Accessoires für den Kranz (zB. Kugeln, Sterne, Zapfen, Bänder/ Schleifen, Trockenblumen...)
- Wintergrün (zB. Kiefern, Tannen, Koniferen/Thujen, Eukalyptus, Eiben, Zypresse, Wacholder, Buchs, Zedern, Efeu, Moos, Heidekraut/Erika, Beeren, Hauswurzeln, Hortensien...)

Halte einfach Ausschau nach geeignetem Material in deinem Garten oder beim nächsten Waldspaziergang. Sollte dir irgendetwas fehlen oder du hast etwas vergessen – Keine Sorge, einiges an Werkzeug und Materialien haben wir für dich dabei! Gegebenfalls zusätzlich anfallende Materialkosten kannst du vor Ort bei uns begleichen!

Referentinnen:

Manuela Schragl, Barbara Leitner

Termin:

Donnerstag, 26.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Schwendau, Gemeindesaal Hippach-Schwendau

Preis:

€ 25,00 (2 UE)

»Du kannst die Kreativität
nicht aufbrauchen.
Je mehr du sie benutzt,
desto mehr hast du.«

Maya Angelou, Autorin

Schnitzkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Man erlernt die Grundkenntnisse des Holzschnitzens, wie das richtige Werkzeug gehandhabt wird und man fertigt eine Holzskulptur an. Wenn gewünscht, wird das Schnitzzeug und das Holz zur Verfügung gestellt. Vorzugsweise wird Zirbenholz verwendet, das zusätzlich zum Kursbeitrag verrechnet wird.

Referent:

Rendl Andreas

Termin:

Donnerstag 17.09.2026 - 01.10.2026, 3
Abende von 18:00 Uhr - 21:00 Uhr 17.09.,
24.09., 01.10.;

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 150,00 (9 UE)



VERANSTALTUNGEN MUSIK

Gitarre - Liedbegleitung für Anfängerinnen & Anfänger

Musik ist Balsam für die Seele. Singen macht viel mehr Spaß, wenn du dazu auf der Gitarre spielen kannst. Es werden die wichtigsten Grundakkorde und Begleitmethoden vermittelt. Mitzubringen: Gitarre

Referent:

Pfister Richard

Termin:

Donnerstag 08.10.2026 - 03.12.2026,
18:00 - 19:15 Uhr 8 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Probelokal Kirchenchor Zell

Preis:

€ 120,00 (10 UE)

Gitarre - Liedbegleitung für Leicht-Fortgeschrittene

Zielgruppe: alle, die Spaß an diesem tollen Instrument haben und die wichtigsten Grundakkorde schon beherrschen. Ein neuer Impuls für die Liedbegleitung ist immer von Vorteil. Die Lied- und Musikauswahl richtet sich auch nach den Wünschen der Teilnehmer.

Mitzubringen:

Gitarre

Referent:

Pfister Richard

Termin:

Donnerstag 08.10.2026 - 03.12.2026,
19:30 - 20:45 Uhr 8 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Probelokal Kirchenchor Zell

Preis:

€ 120,00 (10 UE)



VERANSTALTUNGEN GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Natürliche Helfer für den Winter Mische deinen eigenen Schnupfenbalsam

Die Kraft heimischer Kräuter begleitet uns auch durch die kalte Jahreszeit. In diesem Workshop erfährst du, welche Gartenkräuter das Wohlbefinden unterstützen und zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen können. Gemeinsam stellen wir einen wohltuenden Schnupfenbalsam her, den du anschließend mit nach Hause nimmst. Freue dich auf wertvolle Tipps und altes Kräuterwissen für die Hausapotheke.

Referentin:

Regina Gruber

Termin:

Montag, 19.10.2026, 18:30 - 20:00

Veranstaltungsort:

Schwendau, Gemeindesaal Hippach-Schwendau

Preis:

€ 15,00 (1,5 UE)

zzgl. Materialkosten sind vor Ort bar zu bezahlen.

»In der Natur ist uns alles
gegeben, was wir zum
Schutz und zur Erhaltung
der Gesundheit
brauchen.«

unbekannt



VERANSTALTUNGEN KOMMUNIKATION & PÄDAGOGIK

Bildpixabay



Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Ein falscher Ton, eine knappe Antwort oder ein Satz wie „Mit dir kann man ja nicht reden“ – und schon bist du verärgert, verletzt oder schießt zurück. Manchmal beschäftigt dich ein Gespräch noch stundenlang. Du ärgerst dich, fühlst dich angegriffen und bedauerst vielleicht insgeheim auch, dass du so reagiert hast. In diesem Workshop schauen wir gemeinsam drauf, was in solchen Momenten passiert und wie du anders reagieren könntest. Mit einfachen Übungen erfährst du, wie du wieder besser mit dir selbst in Kontakt kommst, deinem Gegenüber wirklich zuhörst und auch in schwierigen Situationen klarer reagieren kannst.

Referentin:

Hohenegger Karin

Termin:

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

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 15,00 (1,5 UE)

Lernschwierigkeiten verstehen – Potenziale entfalten

Nicht jede Rechenschwäche ist eine Dyskalkulie und nicht jede Lese- oder Rechtschreibschwierigkeit eine Legasthenie. Oft werden Diagnosen vorschnell gestellt, obwohl auch Wahrnehmungsverarbeitung, Hörverarbeitung oder nicht integrierte frühkindliche Reflexe das Lernen wesentlich beeinflussen können. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf es wirklich ankommt, welche Zusammenhänge hinter Lernschwierigkeiten stecken und wie Kinder gezielt und nachhaltig unterstützt werden können.

Referentin:

Susanne Mössinger

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 15,00 (2 UE)



VERANSTALTUNGEN SPRACHE & KULTUR

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Grundkenntnissen

Hast du schon einen Spanischkurs für Anfänger besucht oder Grundkenntnisse dieser temperamentvollen Sprache und möchtest weiterlernen? In diesem Kurs entwickelst du die Grundlagen des Spanischen auf kommunikative, entspannte und spielerische Weise weiter. Durch praxisnahe Situationen und viel Interaktion, erweiterst du deinen Wortschatz, gewinnst an Sicherheit und wirst dich beim Sprechen immer wohler fühlen.

Referentin:

Maria Eugenia Villalonga

Termin:

Mittwoch, 08.10.2026 - 03.12.2026,
18.30 - 19.45 Uhr 8 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 100,00 (8 UE)

Spanisch Auffrischung

Hast du bereits einen Spanischkurs für Anfänger abgeschlossen und möchtest das Gelernte wiederholen und festigen, bevor du weiterlernst? In diesem Wiederholungskurs arbeiten wir gemeinsam die Grundlagen der Sprache auf kommunikative, praktische und spielerische Weise auf. Mit Alltagssituationen, interaktiven Übungen und viel mündlicher Praxis erweiterst du deinen Wortschatz, festigst deine grundlegenden Strukturen, gewinnst mehr Sicherheit beim Sprechen und baust deine Kenntnisse weiter aus, um mit Vertrauen fortzufahren.

Referentin:

Maria Eugenia Villalonga

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026 - 18.11.2026,
18.30 - 19.45 Uhr 8 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 100,00 (8 UE)

Italienisch für Anfängerinnen, Anfänger & Wiedereinsteigerinnen & -einsteiger

In diesem Kurs wird ein grundlegender Basiswortschatz und einfache grammatikalische Grundkenntnisse vermittelt und wieder aufgefrischt. Kommunikation liegt an 1. Stelle und damit mehr Sicherheit beim Sprechen erlangt. Diese schöne Sprache lernen soll Spaß machen!

Referentin:

Mag. Laura D'Alessio

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 23.11.2026,
19.00 - 20.15 Uhr 8 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell

Preis:

€ 100,00 (10 UE)

Englisch Refresher

Frische dein Englisch auf und aktiviere es auf natürliche Weise. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Englisch gelernt haben und den vergessenen Wortschatz sowie grammatische Strukturen wieder auffrischen möchten. Der Schwerpunkt liegt am Hörverstehen und der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Durch praktische Übungen, angeleitete Gespräche und aktives Zuhören gewinnst du an Sprachflüssigkeit, Sicherheit und Selbstvertrauen für die Kommunikation in realen Situationen.

Referentin:

Maria Eugenia Villalonga

Termin:

Dienstag, 06.10.2026 - 01.12.2026,
18:30 - 19:45 Uhr 8 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 100,00 (10 UE)



VERANSTALTUNG SCHÖNHEIT & WOHLFÜHLEN

Bildpixabay

Frisuren-Workshop

Ob Weihnachtsfeier, Ball oder festlicher Anlass – in diesem Workshop lernst du, mit einfachen Techniken wunderschöne Frisuren selbst zu stylen. Gemeinsam üben wir elegante Hochsteckfrisuren, lockere Dutts sowie den sicheren Umgang mit Glätteisen und Lockenstab. Mit vielen praktischen Tipps und etwas Übung gelingen festliche Looks auch zuhause ganz unkompliziert.

Mitzubringen:

Kämme und Bürsten bitte aus hygienischen Gründen selbst mitbringen

Referentin:

Krismer Stefanie, Friseurmeisterin

Termin:

Montag, 16.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Aschau im Zillertal, SK-Hair & Beauty, Stefanie Krismer

Preis:

€ 22,00 (3 UE)





VERANSTALTUNGEN

WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT

Bildgestaltung

Tiefe Entspannung durch Klang - Klangmeditation

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in die wohltuende Welt der Klänge. In vier aufeinander abgestimmten Einheiten begleiten dich harmonische Klänge und heilsame Schwingungen zu mehr Ruhe, Entspannung und innere Balance. Unter professioneller Anleitung kannst du abschalten, neue Kraft schöpfen und die wohltuende Wirkung der tibetischen Klangschaalen und anderer obertonreicher Instrumente bewusst erleben.

Hinweis:

Nimm gerne ein Kissen, eine Decke und eine Matte (zB. Terrassenliegenauflage) mit, um die Stunde richtig genießen zu können.

Referentin:

Neussl Nicole, Dipl. Qigong Lehrerin, Dipl. Shiatsu Therapeutin, ganzheitliche Körperarbeit für Frauen

Termin:

Mittwoch, 13.01.2027 - 03.02.2027, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Turnsaal der Volksschule Zell am Ziller

Preis:

€ 60,00 (4 UE)

Innere Organuhr

Im Rhythmus der Organe. Wie dein Körper im 24-Stunden-Zyklus funktioniert. Die Organuhr zeigt dir, wann deine Organe auf energetischer Ebene besonders aktiv sind – und wie du dieses Wissen gezielt nutzen kannst.

Hinweis:

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit und Neugier sowie bequeme Kleidung.

Referentin:

Breitfuß Sabine

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026, 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 25,00 (2 UE) inkl. Handout

Energiearbeit mit Meridiandehnung

Den Energiefluss aktivieren mit Hilfe der Meridiandehnung. Mit achtsamen Bewegungen förderst du Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung. Spüre deine Lebensenergie (Qi) und bring sie ins Fließen.

Hinweis:

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit

und Neugier sowie bequeme Kleidung.

Referentin:

Breitfuß Sabine

Termin:

Donnerstag, 08.10.2026, 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 25,00 (2 UE) inkl. Handout

Selbstmassage - Akupressur

Bringe deine Energie in Fluss mit Akupressur für dein Wohlbefinden. Entdecke ausgewählte Akupressurpunkte, die du jeder Zeit zu Hause anwenden kannst. Die Übungen können helfen, bewusster mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen und dir kleine Auszeiten schenken um dein körperliches und seelisches Wohlbefinden zu unterstützen.

Hinweis:

Keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit und Neugier sowie bequeme Kleidung.

Referentin:

Breitfuß Sabine

Termin:

Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Mittelschule Zell am Ziller

Preis:

€ 25,00 (2 UE) inkl. Handout

Mentale Gesundheit - das tut Erwachsenen & Kindern gut!

Je mehr Menschen darüber Bescheid wissen, was der Psyche des Menschen gut tut umso mehr Menschen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen. Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein.

kostenlose
Online-
Vorträge

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

Burn Out erkennen und reagieren

Referentin:

Dr. Doris Barth, Psychologin

Termin:

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

Kinder im Volksschulalter stärken

Referentin:

Mag.a Sylvia Wild-Bernot, Dipl. Erziehungs-
und Jugendberaterin, Dipl. Ehe-, Familien-
und Lebensberaterin

Termin:

Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 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



VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & FITNESS



Bild: phabes

Funktionelles Ganzkörper Fitnesstraining

Bei einem abwechslungsreichen, aufbauenden Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln (zb. Minibänder, Therabänder, Langbänke...) wird das Zusammenspiel aller Muskeln im Körper gestärkt, diese gestrafft und geformt. Dank einer gezielten, funktionellen Kräftigung der großen Muskelgruppen und des Rumpfes in Verbindung mit Beweglichkeitstraining wird die Körperhaltung verbessert und den einseitigen Alltagsbelastungen der Kampf angesagt.

Referentin:
Pfund Jennifer

Preis:
€ 100,00 (10 UE)

Veranstaltungsort:
Zell am Ziller, Turnsaal der VS Zell am Ziller

Kurs 1

Termin:
Dienstag, 22.09.2026 - 24.11.2026,
19:00 - 20:00 Uhr 10 Abende

Kurs 2

Termin:
Dienstag 22.09.2026 - 24.11.2026,
20:15 - 21:15 Uhr 10 Abende

Zumba

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Stress und überflüssige Kilos werden einfach weggetanzt! Die Einheit macht so viel Spaß, dass es sich wie eine tolle Party anfühlt. Zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia usw. den Alltag hinter sich lassen und die eigene Tanzleidenschaft ausleben.

Referentin:
Praxmarer Petra

Termin:
Donnerstag, 17.09.2026 - 17.12.2026,
19:00 - 20:00 Uhr 10 Abende

Veranstaltungsort:
Zell am Ziller, Turnsaal der Mittelschule Zell

Preis:
€ 75,00 (10 UE)

Rückentraining

Regelmäßiges Rückentraining fördert die Kraft und Beweglichkeit des Rückens. Mit Hilfe verschiedener Rückenübungen werden so Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermieden oder verringert. Das Besondere an meinen Rückenstunden ist eine Kombination von muskelkräftigenden,- dehnenen sowie - entspannenden Übungen zu gleichen Teilen, die aneinandergereiht einen stimmigen Flow ergeben. Denn nur ein entspannter und gedehnter Muskel kann auch nachhaltig gekräftigt werden und so die Haltung im Alltag verbessern.!

Referentin:

Praxmarer Petra

Termin:

Donnerstag, 17.09.2026 - 17.12.2026,
20.00 - 21.00 Uhr 10 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Turnsaal der MS Zell

Preis:

€ 96,00 (10 UE)

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

Jim Rohn

Aktiv & Vital mit dem Dyna Band für Frauen ab 50+

Dieses Band wird auch als „die kleinste Kraftkammer der Welt“ bezeichnet und eignet sich bestens für Aufbau und Erhalt der Muskulatur. In diesem Kurs geht es um Kräftigung - Dehnung - Entspannung bei cooler Musik!

Referentin:

Martina Angebrand

Termin:

Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026,
18:30 - 19:30 Uhr 10 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Turnsaal VS Zell

Preis:

€ 90 (10 UE)

Qigong für Frauen

Sanfte Übungen, Meditation und Anmo (Selbstmassage) für Frauen in jeder Lebensphase. Tiefe Entspannung, Harmonisierung der Lebensenergie (Qi) und Rückverbindung mit sich selbst. Keine Vorerkenntnisse erforderlich.

Referentin:

Neussl Nicole, Dipl. Qigong Lehrerin, Dipl. Shiatsu Therapeutin, ganzheitliche Körperarbeit für Frauen

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026 - 02.12.2026,
19.00 - 20.00 Uhr, 8 Abende

Veranstaltungsort:

Zell am Ziller, Turnsaal der VS Zell am Ziller

Preis:

€ 100,00 (8 UE)



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



VERANSTALTUNGEN FÜR VEREINE

Bild: by@manific

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

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)





VERANSTALTUNG KULTUR & GESCHICHTE

Bild: by@magnific

**kostenloses
Angebot**

Sonderausstellung "Leokadia Justman. Brechen wir aus!"

Es ist eine Lebensgeschichte, die Anklänge an den Film-Klassiker „Schindlers Liste“ von Steven Spielberg weckt: Nach dem Entkommen aus dem Warschauer Ghetto nahm Leokadia Justmans Mutter die Deportation in ein NS-Vernichtungslager auf sich, um das Leben ihrer Tochter zu retten. Gemeinsam mit ihrem Vater gelang der jungen Polin schließlich die Flucht nach Tirol. Von da an konnte sie – nicht zuletzt durch das selbstlose Einschreiten mehrerer Tiroler HelferInnen – die grausame Verfolgung durch die Nationalsozialisten unter falscher Identität überleben.

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

Referent:

Dominik Markl, Ausstellungskurator

Termin:

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

Veranstaltungsort:

Landhaus, Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck

Preis:

keine Kosten

Anmeldeschluss:

01.10.2026

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

Jean Paul Satre



VERANSTALTUNGEN

NATUR & UMWELT

Online-Vorträge Selbstversorgt im Naturgarten

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

Die Ernte haltbar machen - Einkochen, Fermentieren, Lagern

Termin: DO, 10.09.2026, 19:30 Uhr

Den Boden gesund & fruchtbar halten

Termin: DO, 08.10.2026, 19:30 Uhr

Pflanzenschutz im Naturgarten

Termin: DO, 12.11.2026, 19:30 Uhr

Saatgut vermehren

Termin: DO, 10.12.2026, 19:30 Uhr

Preis: € 8,00 (1 UE)

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

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 Samstag zwischen März und September 2027

Detaills:

tiroler-bildungsforum.at



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Zell am Ziller ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Stephanie Wechselberger und Daniela Wechselberger ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Mittleres Zillertal.

ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs oder Vortrag mind. 1 Woche vor Beginn notwendig!

Anmeldungen bitte über die Homepage der Erwachsenenschule:
<https://erwachsenenschulen.at/zell-am-ziller>

Anfragen gerne über E-Mail
es-zell@tsn.at oder telefonisch
0676/32 32 073

Beschränkte Teilnahmezahl bei allen Kursen! Die Reihung erfolgt nach Eintreffen der Anmeldungen!

BEZAHLUNG

Für den Kursbeitrag ergeht eine Rechnung per E-Mail.

Wir bitten den Kursbeitrag nach Erhalt der Rechnung auf das Konto der Erwachsenenschule Zell einzuzahlen. Etwaige Materialkosten werden in bar am Beginn der Veranstaltung eingehoben.



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

DANKE, DEN FÖRDERERN DER ERWACHSENE ZELL AM ZILLER



Zell am Ziller



LAND
TIROL

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



Midi's
NATÜRLICH GUAT 



gut behütet
seit 1851

zillertaler
VERSICHERUNG

**Raiffeisen Regionalbank
Fügen-Kaltenbach-Zell**



SPARKASSE 
Schwaz

 **VOLKSBANK**
TIROL