



PROGRAMM FRÜHJAHR 2024 ERWACHSENENSCHULE BAUMKIRCHEN



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



Liebe Baumkirchnerinnen & Baumkirchner,

die Erwachsenenenschule startet in das Sommersemester 2024 und wir freuen uns wieder ein Angebot zu stellen, das Körper, Geist und Seele anregt.

ANMELDUNG & INFORMATION

Um unsere ehrenamtliche Tätigkeit zu erleichtern, bitten wir, wenn möglich, um Anmeldung über die Homepage der Erwachsenenenschule:

www.erwachsenenschulen.at/baumkirchen

Wer keinen Internetzugang hat, meldet sich telefonisch unter 0677/644 548 60

BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte am ersten Kursabend bar bezahlen, oder vorab auf das Konto der Erwachsenenenschule überweisen: AT65 3620 0000 0031 1399

Das Programm lebt von den Ideen aus der Bevölkerung. Wer ReferentInnen kennt, Wünsche für Kurse hat, selbst als TrainerIn tätig sein möchte, meldet sich bitte gerne bei uns.

Wir freuen uns, wenn viele das Angebot der Erwachsenenenschule nützen.

Schöne Grüße

Claudia Mümmler-Dadak,
Ingeborg Haas & Ulli Tschennet
Leitungsteam der
Erwachsenenschule Baumkirchen



VERANSTALTUNGEN KULINARIK

Alpine Wellnessküche

ALPINE WELLNESSKÜCHE: Die Südtiroler Küche an der Schnittstelle mehrerer Kulturen präsentiert sich bodenständig und frisch zugleich. Eine kleine Genussreise zu unseren südlichen Nachbarn.

Kursleiterin:
Simone Zauser

Termin:
Freitag, 19.04.2024, 18:30 - ca. 22:30 Uhr

Ort:
Schulküche, Volksschule Baumkirchen

Kosten:
€ 55,00 inkl. Lebensmittelbeitrag & Getränke

Anmeldeschluss:
10.04.2024

Smoken - 4 Gänge Menü

Ein ganzes 4-Gänge Menü im Smoker zubereitet - geht das? Jochen zeigt euch wie das funktioniert.

Kursleiter:
Jochen Klammsteiner

Termin:
Samstag, 15.06.2024,
11:00 - ca.16:00 Uhr, Ausweichtermin bei
Schlechtwetter 22.06.2024

Ort:
Baumkirchen

Kosten:
€ 55,00 inkl. Lebensmittelbeitrag & Getränke

Anmeldeschluss:
08.06.2024

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/BAUMKIRCHEN



VERANSTALTUNGEN GESUNDHEIT & STÄRKE



Mentaltraining für Sport, Beruf & Alltag

Verbessere deine mentale Stärke mit Methoden aus der effizienten Zielerreichung, Entspannung, Motivation und Visualisierung.

Kursleiterin:

Christoph Marko

Termin:

Mittwoch, 10.04.2024 - 08.05.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, (4 Abende)

Ort:

ES-Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

Kosten:

freiwillige Spenden, diese werden im Ort
gespendet

Mitzubringen:

Isomatte, Hausschuhe und Schreibunterlagen mitbringen

Anmeldeschluss:

03.04.2024

Ich liebe meine Zigarette - Workshop

NUR für RaucherInnen

Alle Hintergrundinformationen rund um das Rauchen, die zur Vorbereitung eines ernstgemeinten Rauchstopps nötig sind, werden anhand von vielen Beispielen und Experimenten vermittelt.

Bitte unbedingt Zigaretten mitnehmen.

Freue dich auf einen spannenden und kurzweiligen Abend.

Kursleiterin:

Mag. Monika Albrecht

Termin:

Donnerstag, 29.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort:

ES-Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

Kosten:

€ 20,00 (2UE)

Anmeldeschluss:

22.02.2024



VERANSTALTUNGEN GESCHICHTE & POLITIK

Vom Gauhaus zum Landhaus

Ein Tiroler NS-Bau und seine Geschichte“ Die Ausstellung erläutert die Bau-, Nutzungs- und Bedeutungsgeschichte des Gebäudes. Bei einer gemeinsamen Führung durch die Ausstellung im Landhaus erfahren wir mehr.

Termin:

Samstag, 02.03.2024, 15:00 Uhr

Treffpunkt:

Landhaus Innsbruck

Kosten: keine

Bitte unbedingt anmelden wegen der Führung!



VERANSTALTUNGEN NATUR & GARTEN

Jeden zweiten Donnerstag oder Mittwoch um 19.30 Uhr ein Onlinevortrag & Zeit für Fragen an GartenexpertInnen.

Kosten:

€ 5,00 gefördert vom Land Tirol

Weitere Termine & Anmeldung auf:
tiroler-bildungsforum.at

07.02. Beerensträucher pflegen

22.02. Pflanzenstärkung selbst gemacht

14.03. Insektenfreundliches
Balkonkistel



VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER



Kinderturnen 4 - 6 jährige

Gemeinsames Schaukeln, Springen, Klettern, Rutschen, Balancieren, Spielen..... Freude und Spaß an der Bewegung entdecken und ein gemeinschaftliches Miteinander fördern.

Kursleiterin:

Mag. Isabella Batteg

Termin:

Montag, 19.02.2024 - 13.05.2024,
14.30 - 16.00

Ort:

Turnsaal Volksschule Baumkirchen

Kosten:

€ 120,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

14.02.2024



VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Rückenfit für Männer

Der Schwerpunkt liegt in der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur (spezielle Übungen gegen Rückenschmerzen), in der Förderung der Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule (Verspannungen mildern, Fehlhaltungen bewusst machen und korrigieren, Übungen für die Bandscheiben) begleitet von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als auch Dehnungsübungen für einen gesunden Rücken.

Kursleiterin:
Elisabeth Lang

Termin:
Montag, 29.01.2024 - 10.06.2024,
20.00 - 21.00 Uhr

Ort:
Turnsaal Volksschule Baumkirchen

Kosten:
€ 75,00 (15 UE)

Mitzubringen:
Turnmatte, evtl. Handtuch

Anmeldeschluss:
04.03.2024

Pilates

Ganzkörpertraining nach Pilates für AnfängerInnen; stärkt die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, sorgt für bessere Haltung, mehr Körperwohlbeinden, mehr Beweglichkeit.

Kursleiterin:
Elisabeth Lang

Ort:
Turnsaal Volksschule Baumkirchen

Kosten:
€ 75,00 (15 UE)

Termin:
Montag, 29.01.2024 - 10.06.2024

Mitzubringen:
Turnmatte, evtl. Handtuch

Kurs für AnfängerInnen

Kurszeit:
18:00 - 19:00 Uhr

Kurs für Fortgeschrittene

Kurszeit:
19:00 - 20:00 Uhr



Beckenbodentraining

Durch spezielle Kräftigungs- und Entspannungsübungen für den Rücken und Bauchbereich erzielt man eine Verbesserung der Körperhaltung und Rumpfstabilität. Unsere Beckenbodenmuskulatur ist eine zentrale Funktionseinheit, die alle Bewegungsabläufe des Körpers mitsteuert. Ein beeinträchtigter Beckenboden kann Schmerzen der Lendenwirbelsäule verursachen, da die Rumpfmuskulatur mit den Beckenbodenmuskeln eine Einheit bilden. Mit gezielten Übungen beugt man Haltungsschäden, Senkungen und Inkontinenz vor.

Kursleiterin:
Sarah Schrott, MBA

Termin:
Donnerstag, 29.02.2024 - 20.06.2024,
18:00 - 19:00

Ort:
ES-Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

Kosten:
€ 110,00 (14 UE)

Mitzubringen:
Gymnastikmatte, feine Sportkleidung

Anmeldeschluss:
15.03.2024



Klangschalenmeditation

Tiefenentspannung mit Klangschalen und Gong. Der Ton der Klangschale bringt Körper und Seele zum Schwingen, schenkt den Menschen Wohlbeinden und bewirkt eine sanfte angenehme Harmonisierung. Es wird schnell eine tiefe Entspannung erreicht in der das Loslassen von Blockaden geschehen kann.

Kursleiterin:
Mümmeler-Dadak Claudia

Veranstaltungsort: ES Raum, 1.Stock, Alte Volksschule Baumkirchen

Preis: € 10,00 (1 UE)

Mitzubringen:
Isomatte, Schlafsack oder Decke und evtl. Polster

Termine:
die Abende werden einzeln gebucht:
Mittwoch, 21.02.2024, 19.30 - 20.30 Uhr
Mittwoch, 20.03.2024, 19.30 - 20.30 Uhr
Freitag, 26.04.2024, 19.30 - 20.30 Uhr
Freitag, 24.05.2024, 19.30 - 20.30 Uhr
Mittwoch, 19.06.2024, 19.30 - 20.30 Uhr

Anmeldeschluss:
immer ein Tag vor der Veranstaltung

**kostenloses
Angebot**



Jeden ersten Dienstag ein Onlinevortrag für Aktive in Vereinen und Gemeinden. Eine Kooperation mit den TKI. **Anmeldung auf: tiroler-bildungsforum.at**

Spendenabsetzbarkeit NEU

Termin: 06.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Referent: Dr. Günther Lutschinger, Fundraising Verband Austria

Sponsoren richtig überzeugen - Tipps zur Mittelbeschaffung

Termin: 05.03.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Referentin: Mag.a Kathrin Hofer, Betriebswirtin, 15 Jahre Werbung & Kommunikation

Steuerliche & arbeitsrechtliche Aspekte von Vereinsfesten

Termin: 07.05.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Referentinnen: Günter Stenico, Steuerberater und Juristin Julia Krul, IG Kultur

Mit Jugendlichen im Verein die Welt verändern!?

Termin: 02.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Referent: Lukas Trentini, Mitglied im POJAT-Geschäftsführungsteam (www.pojat.at), langjährige Erfahrung in der Jugendarbeit, Organisationsberater.

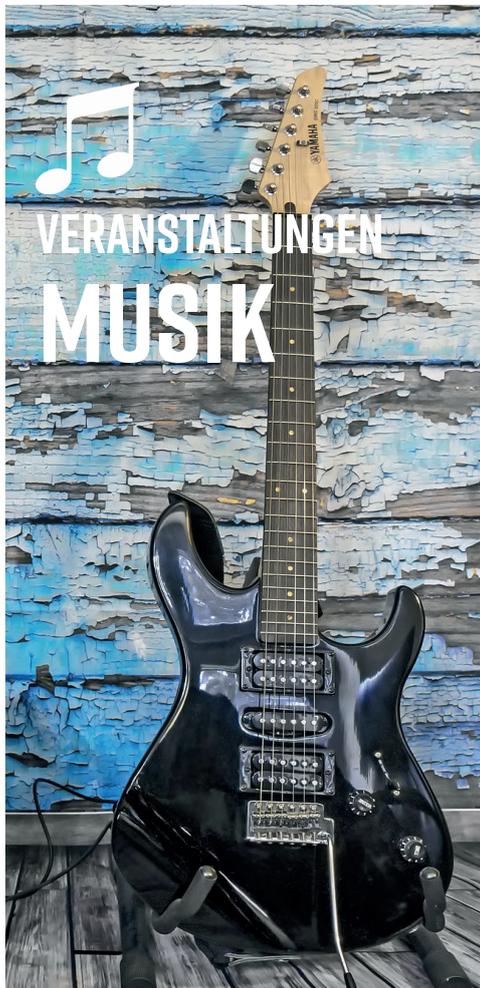
Aktive Vereinsmitglieder finden & binden!

Termin: 04.06.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Referentin: Margarete Ringler, Tiroler Bildungsforum

Am 8. März 2024, Intensivworkshops für Vereine im Tiroler Bildungsforum, Innsbruck.

Mehr auf: tiroler-bildungsforum.at



Blockflöte für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird das Musizieren auf der Blockflöte mit viel Spaß und Freude nähergebracht. Der Kurs findet entweder im Einzelunterricht oder in Kleingruppen zu max. 3 Personen statt. Es werden keine musikalischen Vorkenntnisse benötigt. Jede/r, AnfängerInnen, Fortgeschrittene, jung oder alt, ist herzlich willkommen!

Kursleiterin:
Pia-Maria Lazzari

Termine:
Dienstagnachmittag, 20.02.2024 - 30.04.2024, je nach Einteilung

Ort:
ES Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

Kursbeitrag:
€ 110,00 (10 UE)

Teilnehmende die nicht aus Baumkirchen sind: € 165,00

Anmeldeschluss:
19.2.2024

Gitarre und E-Gitarre für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im Einzelunterricht zu je 30 Minuten wird jede/r SchülerIn, egal ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r, individuell gefördert. Es geht um das Vertraut werden mit dem Instrument, dem Erlernen von Grundtechniken, Notenlesen, dem Begleiten von Liedern bzw. dem Spielen im Ensemble, der Erweiterung der Spieltechniken, dem Akkordspiel und dem Singen und Begleiten von selbst gewählten Liedern.

Termine:
Mittwoch, 28.02.2024 - 15.05.2024 je nach Einteilung

Ort:
ES Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

Kursbeitrag:
€ 150,00 (10 UE)

Teilnehmende die nicht aus Baumkirchen sind: € 200,00

Anmeldeschluss:
21.02.2024

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Baumkirchen ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Claudia Mümmler-Dadak, Ingeborg Haas & Ulli Tschenett ehrenamtlich geführt. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.
www.erwachsenenschulen.at/baumkirchen

DANKE AN



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung