KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL

ZEIT-ZEICHEN

2026/27

DIÖZESE
INNSBRUCK

Gefördert von:

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Redaktion: Mag. Elisabeth Einwanger, MA | Melanie Gruber | Eleonora Haller MA | Martina Hörman MAS
MMag. Andrea KLotz Bsc | DI (FH) Marlene Möltner-Pfeiffer | Mag. Norbert Spangler | Mag. Regina Stock
Für den Inhalt verantwortlich: Zdenko Stevinovic, Mag.
Umschlag Rückseite: KI-generiertes Bild

Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, T. 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at | **www.bildung-tirol.at**

2026/27
ZEITZEICHEN

Gesellschaft & Soziales	6
Glaube & Spiritualität	8
Persönlichkeitsbildung	10
Elternbildung	14
Seniorenbildung	18
Digitale Bildung	22

Was ist Bildung?

Bildung ist weit mehr als das Ansammeln von Wissen. Bildung ist ein Prozess, in dem ein Mensch seine Persönlichkeit entfaltet, kritisch denken lernt, Werte entwickelt und sich aktiv mit sich selbst und der Welt auseinandersetzt.

Bildung bedeutet, Zusammenhänge zu verstehen, Verantwortung zu übernehmen und sich ständig weiterzuentwickeln – sowohl fachlich als auch menschlich.

Bildung ist also nicht nur das, was wir wissen, sondern das, was wir aus diesem Wissen machen.

„Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen." Sokrates

Dieses Zitat bringt auf den Punkt, dass Bildung nicht bloß das Aufnehmen von Informationen ist, sondern ein lebendiger Prozess, der Neugier, Begeisterung und eigenständiges Denken fördert.

universität innsbruck Unsere Uni vor Ort: gemeinsame Veranstaltung mit der Universität Innsbruck

Von dieser Referentin, diesem Referenten gibt es ein Video auf www.bildung-tirol.at.

Tournee: Hier gibt es bereits fixe Termine, die direkt bei uns gebucht werden können.

Dieses Angebot ist auch online möglich

NUR ONLINE möglich

Dank Förderung kostenlos

SO GEHT'S

Vom Zeichen der Zeit zur erfolgreichen Veranstaltung

Die Meldung von Veranstaltungen,
das Feedback und die Abrechnung werden online durchgeführt.

- **Veranstaltung vereinbaren** Vorab braucht es drei Dinge: Raum, Uhrzeit und Zusage der Referentin, des Referenten. Für die Kontaktaufnahme gibt es eine eigene Broschüre, die wir aus Datenschutzgründen nur unseren Mitarbeiter:innen zur Verfügung stellen. Du kannst aber auch direkt mit der Landesstelle Kontakt aufnehmen.

- **Meldung** Wenn Ort, Uhrzeit und Referent:in feststehen, wird die Veranstaltung gemeldet. So gelangt sie in den Presseverteiler (Tageszeitung, Bezirkszeitungen, Homepages, Veranstaltungsnewsletter, etc.) Es kann auch Werbematerial bei uns angefordert werden: pdf, Plakate A3 und A4, Flyer A5. Natürlich online: www.bildung-tirol.at/Download
  Mit dem Handy geht das auch über **diesen** QR-Code.

- **Durchführung** Deine Rolle bei der Veranstaltung ist die Begrüßung von Teilnehmenden und Referent:in, eventuell die Leitung einer Anfragediskussion und der Abschluß der Veranstaltung.

- **Feedback & Abrechnung** Auch dies erfolgt über das Handy oder online. Grundsätzlich wird vor Ort ausgezahlt: Das Honorar (90 Euro), die Fahrtkosten (0.50 Euro/km) und die Weitenzulage (hin und zurück →100 km = 25 Euro, →150 km = 50 Euro). Die Fahrtkosten und die Weitenzulage werden von uns refundiert. Ausnahmen gibt es nur, wenn wir die Veranstaltung mit Fördergeber:innen abrechnen können (z.B. fit for family Elternbildung / Gesellschaft für politische Bildung). Du erkennst das in den Zeitzeichen daran, dass das Angebot mit einem Sparschwein gekennzeichnet ist. Die Abrechnung erfolgt dann zur Gänze über uns. Du brauchst nur noch ein Feedback abzugeben.
  Der Link steht unter www.bildung-tirol.at/Download
  Mit dem Handy geht das direkt über **diesen** QR-Code.

Viel Erfolg bei Deinen Veranstaltungen!

Mag. Norbert Spangler

GESELLSCHAFT & SOZIALES

©pixabay/Gerd Altmann

Quantensprung aus Österreich?

Univ.Prof. Mag. Dr. Matthias Kettemann
Universität Innsbruck

Die Zukunft beginnt jetzt. Die nächste technologische Revolution steht vor der Tür – und sie könnte aus Österreich kommen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Quantentechnologie!

Zwischen visionären Möglichkeiten und konkreten Anwendungen eröffnet sich ein neues Kapitel wissenschaftlicher Innovation: Quantencomputer, personalisierte Medizin, präzisere Wetterprognosen und abhörsichere Kommunikation sind längst keine Science-Fiction mehr – doch wie nah sind wir wirklich dran?

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- warum Quantentechnologie bereits heute Teil unseres Alltags ist
- welche revolutionären Anwendungen sich gerade entwickeln
- welche ethischen und gesellschaftlichen Fragen wir jetzt klären müssen
- und welche Rolle Österreich als internationaler Forschungsstandort spielen kann.

Freuen Sie sich auf verständliche Einblicke, spannende Perspektiven und eine offene Diskussion.

universität innsbruck

Mag. Norbert Spangler
Telefon: 0512 2230 4802
norbert.spangler@bildung-tirol.at

©pixabay/StockSnap

Sicher wohnen? Sorgenfrei leben!

Gerhard Meister
Verein Sicheres Tirol

Das Risiko, im eigenen Haushalt einen Unfall zu erleiden, ist doppelt so hoch wie auf der Straße.
Die Ursachen sind zahlreich und verschieden. Einige davon liegen bei den Betroffenen und andere zum Teil im häuslichen Umfeld. Gerade ältere Menschen verletzen sich oft im eigenen Zuhause. Während jüngere Menschen sich bei einem banalen Sturz kaum oder nur leichte Verletzungen zuziehen, kann es bei älteren Menschen bei einem Sturz aus dem Stand schon zu schweren, sogenannten „Altersfrakturen" kommen. Die mit dem Alter abnehmende Knochenqualität ist dafür verantwortlich.
In diesem Vortrag erhalten Sie viele praktische Tipps, wie man durch kleine Maßnahmen genau diese unglücklichen Ereignisse vermeiden kann.

Die Veranstaltung kann nur vormittags durchgeführt werden.

©pixabay/Mohamed Hassan

Opfer werden ist nicht schwer ...

AbtInsp. Oswin Lechthaler
Kriminalprävention

Davor ist niemand sicher! Betrüger haben schon lange entdeckt, dass man mit Emotionen Geld machen kann. Infolge eines „Schock-Anrufes" übergeben Sie in ihrer Verzweiflung falschen Polizisten zigtausend Euro und Schmuck oder wollen Ihrer „vermeintlichen" Tochter helfen und führen Überweisungen durch. Bei einigen Schnäppchen im Internet verdrängt die Gier den Verstand und die bereits bezahlten Waren werden aufgrund des „Fake-Shops" nicht geliefert. Die Kriminalprävention erteilt Ihnen Tipps mit dem Umgang von vermeintlichen Mails, WhatsApp und Anrufen.

©pixabay/Gerd Altmann

Künstliche Intelligenz

Univ.Prof. Mag. Dr.
Matthias Kettemann
Universität Innsbruck

– zwischen Sorge, Hoffnung und Verantwortung. Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – sie steckt in diesem Text, in unseren Smartphones, unterstützt medizinische Diagnosen und bewegt sogar Fahrzeuge selbstständig. Doch mit diesen faszinierenden Möglichkeiten wachsen auch die Fragen: Sollten wir uns vor KI fürchten? Dürfen wir auf sie hoffen? Und wie gestalten wir klare Regeln für ihren Einsatz?

Gemeinsam beleuchten wir:

- wie KI unser Leben heute und in Zukunft prägt
- welche ethischen Fragen und Herausforderungen entstehen
- warum Vertrauen in Technologie kein Zufall ist
- wie rechtliche Rahmenbedingungen Innovation und Sicherheit verbinden können.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke, verständliche Erklärungen und eine offene Diskussion. Ihre Fragen, Gedanken und Perspektiven sind ausdrücklich willkommen – denn die Zukunft der KI gestalten wir gemeinsam.

universität innsbruck

GLAUBE & SPIRITUALITÄT

©Unsplash/Juan Domenech

MARIA
von der Bibel auf die Leinwand

Anna Kraml, PhD
Mils

Maria dürfte die meistgemalte Frau der Weltgeschichte sein. Kaum eine Gestalt der christlichen Tradition wurde so oft und in so vielfältiger Weise dargestellt wie die Mutter Jesu. Von der Geburtsszene bis zur Pietà – dem Bild der trauernden Mutter mit ihrem toten Sohn – prägt sie die Kunstgeschichte in unzähligen Facetten. Doch nicht immer entsprechen diese Darstellungen den biblischen Überlieferungen.

Dieser Vortrag schlägt eine Brücke zwischen der biblischen Maria und ihren künstlerischen Interpretationen. Dabei werden nicht nur klassische, sondern auch kontroverse Darstellungen beleuchtet und diskutiert. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was erzählen die Evangelien über Maria – und wie hat sich ihr Bild in der Kunst im Laufe der Jahrhunderte gewandelt?

Zdenko Stevinovic Mag.
Telefon: 0512 2230 4800
zdenko.stevinovic@bildung-tirol.at

©Pixabay/Couleur

Perlen meines Glaubens

Falk Sulek
Westendorf

Den eigenen Glaubensweg neu entdecken. Jeder Lebensweg erzählt eine einzigartige Geschichte – mit Momenten des Vertrauens, des Zweifelns, des Suchens und des Findens. Dieses Format lädt dazu ein, innezuhalten und den eigenen Glaubensweg bewusster wahrzunehmen.

- Welche Erfahrungen haben mich geprägt?
- Welche Fragen begleiten mich?
- Und wo zeigt sich in meinem Leben eine tiefere Spur von Sinn?

Mit den „Perlen des Glaubens", entwickelt vom schwedischen Bischof Martin Lönnebo, steht ein kraftvolles und zugleich einfühlsames Instrument zur Verfügung: Jede Perle eröffnet einen Raum, um zentrale Themen des Lebens und Glaubens zu erkunden – von Vertrauen und Liebe bis hin zu Angst, Stille und Neubeginn. In achtsamer Atmosphäre entsteht Raum für persönliche Reflexion, Austausch und neue Perspektiven.

Ein Angebot für alle, die ihren eigenen Weg besser verstehen und ihm mit mehr Tiefe, Klarheit und Vertrauen begegnen möchten.

©Pixabay/Dortohee Quennesson

Mit allen Sinnen Gott begegnen

MMag. Dr. Michael Plank
Gnadenwald

Ein Brief des heiligen Franziskus an uns. Franz von Assisi wollte den Glauben an Gott mit seinen Sinnen erleben: die Wertschätzung der Bibel auch im kleinsten Schriftstück, die Darstellung der Geburt Jesu in Greccio, das Staunen über die Natur im Sonnengesang sind leuchtende Beispiele dafür.
Auch in seinen Schriften kommt dieses Anliegen zum Ausdruck, im Besonderen in seinem „Brief an die Gläubigen": hier versucht er alle Menschen zu erreichen, um die frohe Botschaft des Evangeliums zu verkünden.
Holen wir uns Mut und Orientierung aus authentischen Worten des Heiligen und kommen wir miteinander ins Gespräch!

©Pixabay.com/Brian Cute

Perlen meines Lebens

Mag. Karin Bayer-Ortner
Ranggen

Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz (Mt 6,21). Vieles zu wissen, voller Erfahrungen zu sein, auf viele besondere Erlebnisse zurückzublicken – das alles macht uns reich, oft auch dankbar. Die Kunst besteht darin, all dies in unserem Inneren zusammen fließen zu lassen, um zu einer gelassenen und versöhnten inneren Haltung zu gelangen: Vom Wissen zur Weisheit.
Wir können aktiv an dieser inneren Wandlung mitwirken. Gleich Schatzsuchern entdecken und würdigen wir die Perlen auf unserem Lebensweg.
Wir üben uns ein im Danken und Wertschätzen froher Erinnerungen, Stunden des Glücks– unserer „guten Zeiten". Auch das Annehmen, Versöhnen und Loslassen wollen wir gemeinsam in den Blick nehmen.
Der Weg der inneren Reifung, der inneren Wandlung dauert unser Leben lang. Unser Handlungsspielraum ist immer der gegenwärtige Augenblick. Diesen gut zu leben, ist der Anfang aller Weisheit.
Wir üben gemeinsam dieses Verweilen in der Gegenwart.

PERSÖNLICH-KEITSBILDUNG

©Pixabay/Sophieja

Was kann ich wissen? Was soll ich tun?

Mag. Christoph Schranz, BA
Innsbruck

Eine Ethik der guten Entscheidung

Technische Entwicklungen, politische Herausforderungen, soziale Ungerechtigkeit – das alles sind Themen, die uns betreffen. Doch wie gehen wir damit um, nicht nur als Gesellschaft, sondern auch als einzelne Personen? Wir treffen täglich Entscheidungen, obwohl uns Informationen fehlen: Was ist richtig, was ist klug, was ist verantwortbar? Dieser Vortrag mit Diskussion zeigt, wie man in Situationen der Unsicherheit gute Entscheidungen trifft – ohne in Moralismus, Angst oder lähmende Komplexität zu kippen. Ausgehend von kon-kreten Beispielen erschließen wir Einblicke in Recht, Philosophie und Theologie. Wir versuchen in Vortrag und Diskussion folgenden Fragen auf den Grund zu gehen:

- Wie kann ich mit technischen Entwicklungen wie KI umgehen?
- Welche Pflichten habe ich gegenüber meinen Mitmenschen?
- Wo beginnt Verantwortung für mein Handeln?

Ziel ist ein Kompass,
der Kopf und Gewissen stärkt.

universität innsbruck

Mag. Norbert Spangler
Telefon: 0512 2230 4802
norbert.spangler@bildung-tirol.at

©Pixabay/Foodart

Was den einen nährt, schadet dem anderen.

Johanna Moser
Innsbruck

Die Lehre von den Stoffwechseltypen
Vegan? Low carb? Ketogen oder doch gesunde Mischkost? Was tut mir wirklich gut? Im Überfluss stehen viele von uns tagtäglich ratlos vor einem enormen Angebot. In diesem Vortrag stelle ich Ihnen die Lehre von den Stoffwechseltypen vor: Je nach Grundkonstitution brauchen wir eine unterschiedliche Zusammensetzung der Nahrung, um gut leben zu können. Während der eine gut mit pflanzlicher Nahrung zurechtkommt, ist der andere auf eine regelmäßige Zufuhr von tierischem Eiweiß oder größeren Mengen an Fett angewiesen. Nach einem Impulsteil gibt es Raum für Fragen.

©Pixabay/Silvia

Immunsystem stärken und aufbauen

Oliver Schumann
Mittenwald

Ein intaktes Immunsystem wird in der Regel spielend mit krankmachenden Bakterien und Viren fertig. Doch wie so vieles im Leben, tut unserem Immunsystem regelmäßige Pflege und Unterstützung gut.

- Was kann ich tun, damit mein Immunsystem in Top-Form bleibt?
- Wie lässt sich ein Immunsystem aufbauen, auch wenn schon Allergien vorhanden sind?

Diesen und ähnlichen Fragen gehen wir gemeinsam in diesem Vortrag nach. Damit das Gelernte praktisch umgesetzt werden kann, werden wir Oxymel zubereiten. Ein altes Heilmittel zur Stärkung unseres Immunsystems. Materialkosten 3 - 5 Euro. Bitte ein Glas oder eine Flasche mit Schraubverschluss (500 ml oder größer) mitbringen!

©Unsplash/Darius Bashar

ATEM - Spiritualität und Lebendigkeit

Wibke Mullur
Telfs

Die Atmung ist aktueller denn je.
Unsere Zeit wird immer schnelllebiger und viele Menschen leiden unter beruflichen und privaten Stress.
Seit der Corona-Pandemie ist die Bedeutung der Atmung stärker bewusst geworden. Viele sind mehr denn je bereit, sich aktiv darum zu kümmern.
Im christlichen Kontext sind Spiritualität und Atem untrennbar. Das Wort Spiritualität – lateinisch: Spiritus – bedeutet Geist, Hauch und spiro heisst „ich atme". Im Altgriechischen meint das Wort die Suche, die Hinwendung. Gleichzeitig hält uns der Atem lebendig. Nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger und seelischer Ebene.

Abendveranstaltungen sowie Tages- und Wochenendworkshops können gebucht werden.

©Pixabay.com/Pexels

Mond für Mond

Mag. Martha Innerkofler
Innsbruck

Unser Zykluswissen vertiefen und uns selbst besser kennenlernen
Je mehr wir über unseren Menstruationszyklus wissen, seine tiefere Bedeutung verstehen, desto mehr können wir die Kraft unseres Zyklus nützen und in diesem Fluss unser Leben harmonischer gestalten. Wir enttabuisieren Freud und Leid mit dem Zyklus, vereinen altes und neues Zykluswissen, geben Veränderungsimpulse sowie Raum für Austausch.

Kann auch angefragt werden bei:
Verena Koppensteiner-Lienhart
Ampass

Die Referentinnen können einzeln oder im Duo gebucht werden. Der Vortrag wird auch als Workshop angeboten.

©Pixabay/Helga Kattinger

Zwischen Hektik und Stille: Wege zur inneren Balance

Falk Sulek
Westendorf

Der Alltag ist oft laut, schnell und voller Anforderungen – umso wertvoller sind Momente der Stille. Dieses Angebot lädt dazu ein, Spiritualität ganz bewusst in den Alltag zu integrieren. Christliche Meditation trifft auf achtsamkeitsbasierte Übungen und eröffnet einen Raum, in dem innere Ruhe, Präsenz und Selbstwahrnehmung wachsen können.

Sie lernen einfache, alltagstaugliche Methoden kennen, die helfen:

- zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen
- die eigene Wahrnehmung zu vertiefen
- im Hier und Jetzt anzukommen und eine persönliche Form von Spiritualität zu entdecken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich selbst mit Offenheit zu begegnen.

Ein Angebot für alle, die mitten im Leben innehalten und eine neue Tiefe im Alltag erfahren möchten.

©Pixabay.com/Gerd Altmann

Selbst.Wert.Voll

Nicole Huber
Fritzens / Mittersill

Sich selbst annehmen und wachsen
Viele Menschen haben gelernt, für andere da zu sein, stark zu sein, zu funktionieren oder sich anzupassen – aber nicht unbedingt, gut mit sich selbst verbunden zu bleiben.

Oft zeigt sich das in Selbstzweifeln, innerer Unruhe, dem Gefühl, nicht genug zu sein oder sich selbst immer wieder kritisch zu hinterfragen. Dabei wünschen sich so viele Menschen im Innersten eigentlich nur eines: sich selbst endlich annehmen zu können, wie sie sind.

Dieser Vortrag lädt dazu ein, den eigenen Selbstwert aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Es geht darum zu verstehen, wie Selbstwert entsteht, wodurch er ins Wanken geraten kann und warum es oft so schwerfällt, sich selbst mit Mitgefühl und innerer Stärke zu begegnen.

Ein berührender, verständlicher und praxisnaher Vortrag, der stärkt, inspiriert und Mut macht, sich selbst wieder ein Stück näherzukommen.

©Pixabay.com/Tumisu

Warum wir oft bleiben, obwohl es uns nicht guttut

Nicole Huber
Fritzens / Mittersill

... und wie Veränderung gelingt.
Manchmal fragen wir uns bei anderen – oder auch bei uns selbst:

- Warum halte ich das eigentlich noch aus?
- Warum komme ich da nicht raus?
- Warum fällt es mir so schwer, etwas zu verändern, obwohl ich merke, dass es mir nicht guttut?

Von außen scheint vieles oft klar. Doch wenn man selbst betroffen ist, ist es meist nicht so einfach. Denn hinter belastenden Situationen stehen oft tieferliegende Muster, alte Erfahrungen, Ängste, Unsicherheiten oder innere Überzeugungen, die uns stärker beeinflussen als uns bewusst ist.

Dieser Vortrag lädt dazu ein, einen ehrlichen und zugleich liebevollen Blick auf das eigene Erleben zu werfen. Das hilft, festgefahrene Muster besser zu erkennen, innere Dynamiken zu verstehen und neue Wege für mehr Klarheit, Selbstwert und Veränderung zu entdecken.

©pixabay.com/Silvia

Innehalten statt Ausbrennen

Sonja Tanzer
Neustift im Stubaital

Burnout verstehen und vorbeugen
In einer Welt voller Tempo, Druck und permanenter Erreichbarkeit fällt es oft schwer, rechtzeitig innezuhalten.
Dieser Vortrag zeigt, wie Burnout als schleichender Prozess entsteht und welche inneren wie äußeren Faktoren dazu beitragen. Sie lernen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und typische Muster von Überforderung aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Im Fokus steht die Kraft des Innehaltens:

- bewusst unterbrechen,
- wahrnehmen,
- reflektieren.

Ergänzend wird Selbstfürsorge als grundlegende Haltung beleuchtet – nicht als zusätzlicher Anspruch, sondern als Schlüssel zu Balance.
Auch natürliche Rhythmen von Aktivität und Erholung werden verständlich gemacht. Ziel ist es, ein feines Gespür für eigene Grenzen und Ressourcen zu entwickeln und alltagstaugliche Impulse für mehr Gesundheit und Lebensqualität zu bekommen.

.

©Pixabay.com/Ria Sopala

Ein Stück vom Glück

Mag. Karin Bayer-Ortner
Innsbruck

Für Golden Girls und Silberlöwen
Glück hat kein Verfallsdatum! Wer aktiv bleibt, neugierig ist und sich kleine Abenteuer gönnt, sammelt Glücksmomente wie Schätze. Sich einsam oder deprimiert fühlen ist kein Schicksal, sondern veränderbar. Freundschaften pflegen, Neues lernen, sich bewegen - das hält jung und macht zufrieden. Dankbarkeit für das, was ist, statt Grübeln über das, was war. Lächeln, genießen, das Leben feiern - jeden Tag! Denn Glück ist keine Frage des Alters, sondern der Einstellung. Bereit für mehr Lebensfreude?

FIT FOR FAMILY

©Freepik/gpointstudio

Resilienz stärken

Chiara Picker MSc, Vomp
Hannah Stöger BA, Innsbruck

Kinder sicher durch Krisen begleiten. Kinder wachsen heute in einer Welt auf, die von Veränderungen, Unsicherheiten und kleinen wie großen Herausforderungen geprägt ist. Umso wichtiger ist es, sie in ihrer seelischen Widerstandskraft, ihrer Resilienz, zu stärken.

- Was bedeutet Resilienz – und warum ist sie so wichtig?
- Wie erleben und verarbeiten Kinder Krisen?
- Welche praktischen Übungen gibt es zur Förderung der Resilienz und für mehr Sicherheit und Stabilität der Kinder?

DI (FH) Marlene Möltner-Pfeiffer
Telefon: 0512 2230 4806
fit-for-family@bildung-tirol.at

©Freepik/devmaryna

Wenn die Sinne sprechen

Claudia Schmid, Fulpmes
Anna-Lena Kriner, Gerlos

Kinder verstehen, Kinder stärken
Kinder begreifen ihre Umwelt über Bewegung, Berührung, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken – und durch das Zusammenspiel dieser Sinne. Diese sensorische Integration ist die Basis für Lernen, Konzentration, Selbstvertrauen und soziales Miteinander, also für die ganz natürliche Entwicklung. Gemeinsam sehen wir uns an, wie Eltern die Signale ihres Kindes besser verstehen und es liebevoll begleiten können:

- Warum Kinder manchmal empfindlich oder schnell überfordert reagieren.
- Weshalb Bewegung, Rückzug oder Berührung so wichtig sein können.
- Welche einfachen Spiele und Ideen Sinnesfreude bringen.

©Freepik

Gemeinsam Sprache entdecken

Barbara Entner-Ploner
Inzing

Dieses Webinar möchte Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren Orientierung, Sicherheit und praktische Impulse geben.

Du erfährst,
- wie sich Sprache in den ersten Lebensjahren entwickelt und welche Meilensteine typisch sind;
- wie du dein Kind zu Hause im Alltag spielerisch begleiten kannst;
- 5 alltagstaugliche Strategien, mit denen du die Sprachentwicklung ganz nebenbei unterstützen kannst.

Und was, wenn sich die Sprache nicht so entwickelt wie erwartet? Auch darüber sprechen wir im Webinar. Warum es sinnvoll ist, genauer hinzuschauen und welche nächsten Schritte wichtig sind, könnte hilfreich sein.

©Freepik

Deine Rechte – meine Rechte!

Mag. Julia Gratzel
Hall in Tirol

Kinderrechte verstehen und im Familienalltag leben. Kinder haben Rechte: darauf, geschützt zu werden, gefördert zu werden und bei wichtigen Dingen mitreden zu dürfen. Diese Rechte stehen in der UN-Kinderrechtskonvention und helfen Kindern, gut und sicher aufzuwachsen.
Doch manchmal ist das richtige Maß an Schutz, Förderung oder Mitbestimmung gar nicht so leicht zu bestimmen.

- Welche Kinderrechte gibt es eigentlich genau? Und wie kann ich sie im Alltag so umsetzen, dass sie zum Alter und zur Entwicklung meines Kindes passen?
- Muss ich wirklich alles für mein Kind tun? Darf ich auch NEIN sagen – und warum ist das sogar wichtig?
- Wie kann ich mein Kind stärken, damit es Erfahrungen von Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit macht – ohne es zu überfordern?

©Freepik

KI im Kinderzimmer

Hannah Zischg
Salzburg

Smart Start – KI, Apps und Kleinkinder. Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – auch im Kinderzimmer. Von YouTube-Algorithmen bis zur Gamification: Smarte Inhalte beeinflussen, was Kinder auf digitalen Geräten erleben.

- Wie navigieren wir als Eltern sicher durch diese Welt?
- Wie nutzen wir die Vorteile von Apps und Tablet und setzen gleichzeitig gesunde Grenzen?
- Worauf ist bei digitalen Inhalten zu achten?

©iStock/Gleitfrosch

Let‘s talk about games

Hannah Zischg
Salzburg

Faszination Gaming oder digitale Kostenfallen? Wünscht sich ein Kind nur noch „Robux“ zum Geburtstag oder geraten Medienzeiten häufig zum Streit, lohnt sich ein fundierter Blick hinter die Kulissen der Gaming-Welt.

- Gemeinsam klären wir, welche Risiken in Spielen wie Roblox, Brawl Stars und Fortnite lauern und wie „Dark Patterns“ Kinder gezielt zu Käufen verleiten.
- Wir entschlüsseln die Alterskennzeichen von USK und PEGI und zeigen faire Spielalternativen ohne versteckte Kaufanreize auf.
- Wie findet man verlässliche Informationen um einen echten Dialog auf Augenhöhe zu führen, statt nur Verbote auszusprechen?

© _iStock/Oksana Schmidt

Patchwork-Familien gestalten

Nicole Huber
Fritzens

Miteinander wachsen. Patchwork kann bereichernd, bunt und wunderschön sein – und gleichzeitig ganz schön herausfordernd: Neue Partnerschaft, unterschiedliche Regeln und Gewohnheiten, der Umgang mit Ex-Partner:innen sowie Gefühle wie Eifersucht oder Schuld.

All das wirft viele Fragen auf:

- Wer übernimmt welche Erziehungsaufgaben?
- Welche Regeln gelten für alle?
- Was brauchen Kinder wirklich, wenn sie zwischen zwei Familienwelten hin- und herpendeln?

©iStock/FatCamera

Mit Kindern über Gott sprechen

MMag. Cornelia Maschler
Kufstein

„Gibt es wirklich einen Gott?", „Warum feiern wir Weihnachten und Ostern – andere aber nicht?", „Was passiert nach dem Tod?" Kinder überraschen uns oft mit großen Fragen zu Gott, Glauben und Religion.

- Wie können wir solche Gespräche kindgerecht, offen und verständlich führen?
- Ein einfaches Modell der Glaubensentwicklung hilft dabei, die Gedankenwelt von Kindern besser zu verstehen.
- Außerdem reflektieren wir, welche Rolle unsere eigene Haltung als Mutter oder Vater spielt – und wie sie das Gespräch mit dem Kind prägt.

©Freepik

Partizipation beginnt im Kinderzimmer

Sigrid Sporer
Innsbruck

Gemeinsam entdecken wir, wie Partizipation und Mitentscheidung im Alltag aussehen kann und wie wir Kinder dabei begleiten können, Verantwortung zu übernehmen.

- Was bedeutet Partizipation und warum ist sie für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Autonomie so wichtig?
- Wie können Erwachsene einen sicheren Rahmen schaffen, der Kindern echte Mitsprache ermöglicht, ohne sie zu überfordern?
- Und was hat das eigentlich mit Demokratie zu tun?

©Freepik

Links ist genau richtig!

Anna-Lena Kriner
Gerlos

Linkshändigkeit verstehen und fördern - vom Kindergarten bis zur Schule. Linkshändigkeit ist keine Besonderheit, sondern eine angeborene Form der Händigkeit, die in der Entwicklung von Kindern eine wichtige Rolle spielt. Gemeinsam sehen wir uns an, wie Eltern ihr linkshändiges Kind sicher begleiten und Unsicherheiten abbauen können.

- Entwicklung der Händigkeit und Bedeutung für Motorik, Schreiben und Alltag.
- Praktische Unterstützung linkshändiger Kinder im Kindergarten- und Schulalter.
- Häufige Stolpersteine erkennen und vermeiden – von der Stifthaltung bis zur Arbeitsplatzgestaltung.

SELBA SENIORENBILDUNG

Designed by Freepik

Beckenboden und Blase
Großartiges Ineinanderwirken

Mag. Silke Zeuner
Innsbruck, Innsbruck Land

Nicht höher, schneller, weiter sondern achtsamer, langsamer, menschlicher! Das Einfache habe ich schon gemacht. Das Schwierige mache ich gerade. Für das Unmögliche werde ich etwas länger Zeit brauchen, aber ich werde es erreichen!

In dieser Einheit erfahren die Teilnehmenden einfach, verständlich und spielerisch erklärt, Einzelheiten über den Beckenboden und die Blase. Von der Anatomie, über die Funktion der Organe, bis hin zum richtigen Toilettenverhalten und der Sensibilisierung der Körpermitte, betrachten wir den Beckenboden und die Blase in ihrem erstaunlichen Ineinanderwirken. Dem Thema Inkontinenz wird ebenso Raum und Platz gegeben. Leicht verständliche und gut in den Alltag integrierbare Übungen werden kennengelernt.

Die Inhalte können zielgruppenspezifisch (z.B. Frauen- und/oder Männergruppen) angepasst werden. Die inhaltliche Breite des Themas bietet die Möglichkeit für weiterführende Einheiten bzw. Veranstaltungsreihen.

MMag. Andrea Klostz BSc
Telefon: 0512 2230 4804
selba@bildung-tirol.at

Designed by Freepik

Starke Muskeln – Starke Knochen!

Mag. Silke Zeuner
Innsbruck, Innsbruck Land

Gegen Osteopenie – gegen Osteoporose! Im Osteoporose Grundkurs (Theorie und Praxis) erfahren Sie, wie Sie mit richtiger Bewegung, wertvoller Ernährung und einem gesunden Lebensstil, der Osteoporose bzw. einem Fortschreiten der Osteoporose entgegenwirken können.

Der Knochen als Spiegel unserer Gesundheit!

Osteoporose - was ist das?
- Der Knochen - unser Knochengerüst
- Die Muskulatur – ein Organsystem in unserem Körper
- Sturz- und Frakturrisiko
- Bewegung und Osteoporose; Bewegung bedeutet Leben!

Fortführende bzw. aufbauende Formate im Sinne einer Themenreihe sind auf Anfrage möglich.

Die Inhalte können zielgruppenspezifisch (z.B. Frauen- und/oder Männergruppen) angepasst werden. Die inhaltliche Breite des Themas bietet die Möglichkeit für weiterführende Einheiten bzw. Veranstaltungsreihen.

Designed by Freepik

Weißt du noch?

Maria Holas
Innsbruck, Innsbruck Land

Geschichten aus meinem Leben Gemeinsam erinnern wir uns an prägende Erlebnisse, Menschen und Orte. Wir teilen Erinnerungen, hören einander zu und entdecken Verbindendes. Die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte kann den Blick auf Vergangenes weiten: wir erkennen Zusammenhänge, ziehen den Zeitgeist und die Lebensumstände von früher mit ein.

Der Workshop findet im Rahmen der „ressourcenorientierter Biografiearbeit“ statt.

Maria Holas ist Physiotherapeutin und Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig, inhaltliche Schwerpunktsetzungen können jeweils in Absprache mit ihr erfolgen.

Designed by Freepik

Dem eigenen Leben auf der Spur

Karin Stangl
Lienz

Biografiearbeit: Was hat mich geprägt, was sind meine Stärken und Ressourcen? Welche Menschen waren bzw. sind mir wichtige Begleiter:innen? Was macht einen Ort zu meinem Ort? Woraus schöpfe ich Energie und Freude? Mit einfachen Methoden in der Gruppe entdecken wir die Kraftquellen und Wegweiser am eigenen Lebensweg und lenken den Blick damit auch auf Chancen und Möglichkeiten. Manchmal versteckt sich die Zukunft in der Erinnerung.

Die Biografiearbeit bezieht immer die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft mit ein und kann daher besonders in der generationsübergreifenden Bildungsarbeit als begegnungsfördernder Ansatz genutzt werden.

Karin Stangl ist Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig.

©KBW

Jonglieren lernen ...

Mag. Silke Zeuner
Innsbruck, Innsbruck Land

... mit Schwung und Leichtigkeit
In diesem Workshop erlernen Sie Schritt für Schritt einige Grundlagen des Jonglierens. Ganz ohne Leistungsdruck und in einer angenehmen Atmosphäre. Neben der Koordination und Konzentration fördern wir auch unsere Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und vor allem die Freude und den Spaß an der gemeinsamen Bewegung. Jonglieren hält Körper und Geist in Bewegung. Jonglieren bedeutet, dem Chaos einen Rhythmus zu geben.

Wer jongliert, lernt loszulassen, aber auch im rechtzeitigen Moment wieder zuzugreifen.

Das Programm ist speziell auf Senior:innen ausgerichtet und berücksichtigt die individuellen Bewegungsmöglichkeiten.

©Pixabay.com/Peggy Marco

Yoga für Senioren 60+

Mag. Martha Innerkofler
Innsbruck

Beweglich bleiben mit einfachem Yoga. Yoga ist eine Übungspraxis, die Körper, Atem und Geist gleichwertig einbezieht. Jede noch so kleine Bewegung kann mit diesem Fokus zu einer Yogaübung werden. Was dabei herauskommt? Neben Entspannung und Wohlgefühl in jedem Fall, die Freude darüber, mit einfachen Bewegungen viel zu bewirken.

- Beweglichkeit der Gelenke und des Körpers aufrechterhalten
- (Ver)Spannungen lösen
- Selbstwirksamkeit erleben
- Physische und psychische Gesundheitsvorsorge: Knochen stärken, Muskelerhalt, geistige Fitness, Umgang mit den Veränderungen des Alterns erlernen

Die Übungen können auch ganz einfach selbstständig zu Hause ohne Materialaufwand durchgeführt werden.

Designed by Freepik

Spaziergang mit Köpfchen

Prof. Kathrin Janzen
Tristach

Gehirntraining in der Natur. Auch im Alter auf ein gut funktionierendes Gehirn zu vertrauen, ist für uns alle erstrebenswert. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich im Gehirn immer wieder neue Nervenzellen bilden und wir ein Leben lang lernen können. Verbinden wir geistiges Training mit körperlicher Aktivität, stimulieren wir unsere grauen Zellen besonders effektiv.

Haben Sie zum Beispiel einmal versucht, im Gehen die Buchstaben eines Wortes nach dem Alphabet zu ordnen? Oder mit den Fingern Memory zu spielen?

In einem lockeren Spaziergang schulen wir in Partner:innen- und Gruppenübungen unsere Merkfähigkeit, Denkschnelligkeit, Fantasie und Koordination. Nebenbei stärkt die Bewegung im Freien das Immunsystem, hebt die Stimmung und steigert unser Wohlbefinden. Und auch das Lachen kommt sicher nicht zu kurz.

Auf besondere Bedürfnisse der Zielgruppen wird gerne eingegangen.

Designed by Freepik

Geschmeidig durch den Alltag

Maria Holas
Innsbruck, Innsbruck Land

Gemeinsam für uns. Mit einfachen Bewegungsübungen trainieren wir die Beweglichkeit, unsere Koordination und das Gleichgewicht. Die praktischen Einheiten sind einfach, machen Spaß und sind eine Anregung, das ein oder andere im Alltag umzusetzen. Dazwischen gibt es kurze Ausflüge in die Anatomie unseres Bewegungsapparates - die Zusammenhänge in unserem Körper werden einfach verständlich erklärt.

Maria Holas ist Physiotherapeutin und Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig, inhaltliche Schwerpunktsetzungen können jeweils in Absprache mit ihr erfolgen.

Designed by Freepik

In der Pension dazuverdienen?

Fabian Gstrein, BSc, MSc
Imst

Zuverdienst und Sozialversicherungsbeiträge in der nachberuflichen Phase. Viele erfahrene Arbeitnehmer:innen möchten auch noch nach ihrem Pensionsantritt dazuverdienen. Um gut über die steuerlichen Konsequenzen und anfallende Sozialversicherungsbeträge informiert zu sein, wird in dieser Veranstaltung besonders auf die nachberufliche Erwerbstätigkeit Rücksicht genommen. Herr Gstrein von der Arbeiterkammer Tirol zeigt anhand konkreter Beispiele, worauf geachtet werden sollte und vermittelt grundlegende Informationen zur Orientierung.

Die Veranstaltung kann online oder in Präsenz in Imst stattfinden.

©KBW/Andrea

Dem Mut auf der Spur

Mag. Elisabeth Grabner-Niel
Innsbruck

Stadtspaziergang in Innsbruck mit besonderem Fokus auf Frauen Bei diesem Stadtspaziergang suchen wir Orte in Innsbruck auf, wo Menschen Mut bewiesen haben. Die besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem Tun von Frauen. Wir durchstreifen verschiedene Zeitepochen und unterschiedliche gesellschaftliche Bereiche, wir treffen auf Menschen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen.

Stadtspaziergänge als Kombination von Bewegung und Wissenserwerb sind besondere Möglichkeiten, Orte und Geschichten zu erfahren – als Gruppenerfahrung können die daraus gewonnen Impulse im Nachklang neue Gespräche eröffnen.

DIGITALE BILDUNG

©AdobeStock

Soziale Medien bewusst und kritisch nutzen

Falk Sulek
Westendorf

Soziale Medien prägen unseren Alltag, unsere Beziehungen und zunehmend auch unsere Wahrnehmung von Wirklichkeit. Die Veranstaltung vermittelt grundlegende Kompetenzen für einen reflektierten Umgang mit digitalen Plattformen, sowie künstlicher Intelligenz. Im Fokus stehen Chancen und Risiken sozialer Vernetzung, die Wirkung von Algorithmen und Trends auf Meinungsbildung sowie der Umgang mit Desinformation, Vergleichsdruck und permanenter Erreichbarkeit. Auch psychologische Aspekte wie Selbstwert, Zugehörigkeit und Mediennutzungsverhalten werden verständlich eingeordnet.

Ziel ist es, Teilnehmende zu einem bewussten, selbstbestimmten und kritischen Umgang mit sozialen Medien zu befähigen. Sie lernen, Inhalte besser einzuordnen, manipulative Mechanismen zu erkennen und ihre eigene Nutzung gesund und reflektiert zu gestalten.

Das Angebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen.

Martina Hörmann MAS
Telefon: 0676 8730 4812
martina.hoermann@bildung-tirol.at

©iStock

Kostenfallen im Netz

Falk Sulek
Westendorf

Digitale Angebote erscheinen häufig kostenlos, basieren jedoch auf komplexen Geschäftsmodellen. Diese Veranstaltung gibt einen verständlichen Einblick in Abonnements, In-App-Käufe, „Free-to-play"-Mechanismen und Streamingdienste. Es wird aufgezeigt, wie diese Systeme funktionieren, welche psychologischen Strategien eingesetzt werden (z. B. Belohnungssysteme oder künstliche Verknappung) und wo typische Kostenfallen entstehen.
Ziel ist es, finanzielle Risiken im digitalen Alltag frühzeitig zu erkennen und informierte Entscheidungen zu treffen. Teilnehmende entwickeln ein kritisches Verständnis für digitale Konsumangebote und lernen, Ausgaben besser zu kontrollieren und bewusst zu gestalten.

Das Angebot richtet sich an Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen und bietet sich als Veranstaltung für Generationen an.

©AdobeStock

Familien im digitalen Alltag

Sandra Bergmann MSc. BA
Tarrenz

Verstehen.Begleiten.Stärken
Digitale Medien prägen unseren Alltag – ein Leben ohne Internet, Smartphone oder Tablet ist für Kinder, Jugendliche und viele Erwachsene kaum denkbar. Da sich Apps, Trends und Spiele ständig verändern, wird es für Eltern zunehmend schwieriger, den Überblick zu behalten. Künstliche Intelligenz verstärkt diese Entwicklungen und bringt zusätzliche Herausforderungen mit sich. Dadurch entstehen Unsicherheiten im Familienalltag. Lasst uns gemeinsam ins Gespräch kommen und bestehende Unterstützungsangebote kennenlernen.

Kann über fit for family - Elternbildung kostenfrei gebucht werden.

Weitere Referentinnen:
Kerstin Kuba-Nimmrichter BEd.
Kematen
Katharina Altmayer
Stams
Mag. Cornelia Schroffenegger-Bodner BEd.
Lienz

©AdobeStock

Entspannung im Zeitalter der digitalen Überforderung

Univ. Prof. Dr. Johannes Hoff
Innsbruck

Die Veranstaltung weist auf die technisch verursachte geistige Klimakrise der Gegenwart hin und zeigt auf dem Weg einer spirituellen Übung, was wir heute von den spirituellen Traditionen der Menschheit lernen können. Noch vor 20 Jahren hätte niemand geahnt, wohin uns die digitale Revolution führen würde: Wir sind in eine ruhe- und schlaflose 24/7 Gesellschaft katapultiert worden, in der man 24 Stunden 7 Tage die Woche online ist und haben die Gabe verlernt, zu träumen. Was sind die Ursachen für diesen spirituellen Klimawandel und wie kann eine mögliche Antwort auf diese Herausforderung aussehen?

MAMA SELFCARE HAPPY HOURS

Einmal im Monat laden die Mama Selfcare Happy Hours dazu ein, gemeinsam aufzutanken, sich auszutauschen und wertvolle Impulse für mehr Selbstfürsorge im Mama-Alltag mitzunehmen – kostenlos und ganz bequem von zu Hause aus.

- Raum für ehrlichen Austausch mit anderen Mamas
- Impulse & Übungen für mehr Selbstfürsorge
- Eine entspannte Auszeit nur für dich

Termine 2026 jeweils um **20.15** Uhr**:**
23.09. | 21.10. | 18.11. | 16.12.
Termine 2027 jeweils um **20.15** Uhr**:**
20.1. | 17.2. | 17.3. | 14.4.| 19.5. | 16.6.

Zutritt
mit Handy

Teilnahme: https://dioezeseinnsbruck.my.webex.com/join/kbw

fit for family
ELTERNBILDUNG

www.bildung-tirol.at