



Erwachsenen- schule Ebbs

Kursprogramm
Frühjahr 2024



Kurs 0201 | Unsere Nahrung – unsere Heilmittel

Kursleiterin: Michaela Larch, Lebens-, Sozial- und Ernährungsberaterin, 5 Elemente Kochen, Heilsam Essen

Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung und wollen Ihr Wohlbefinden steigern? Was ist gesund, schmeckt und tut mir gut? Wie können wir mit unserer Ernährung Krankheiten vorbeugen bzw. die Heilung unterstützen? Die in bestimmten Lebensmitteln enthaltenen Vitamine und Spurenelemente dienen dabei als Grundlage. Gekocht wird nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auf diese Weise werden die Nahrungsmittel in ihrer energetischen Reihenfolge verwendet.

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024, 18:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden) in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 25,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Michaela Larch, Tel. 0660/4053777, per Mail m.larch@aon.at oder Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (maximal 10 Teilnehmer)

Kurs 0202 | Rückenfit

Kursleiterin: Dipl. Gesundheitstrainerin Petra Hörfarter

Die trainingstherapeutische Rückenschule dient der Verbesserung und Erhaltung der Ganzkörperstabilisation, um sich im Alltag und beim Sport gelenkschonend zu bewegen.

Die Rückenfit-Stunde setzt sich aus folgenden Punkten zusammen:

- Mobilisation und Wahrnehmung von Wirbelsäule, Schulter-, Hüft- und Kniegelenk
- Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur mit Schwerpunkt „Rumpf“ und Tiefenmuskulatur
- Dehnung der beanspruchten Muskulatur
- Entspannung

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024, 19:00 Uhr in der Mehrzweckhalle der MS Ebbs, Folgetermine immer dienstags (bis voraussichtlich Mitte Juni)

Kosten: 75 Minuten pro Abend Euro 7,00 oder 10er Block Euro 60,00

Anmeldung: per Mail hoerfarter@aon.at (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kurs 0203 | Verwenden statt Verschwenden

Kursleiterin: Resi Glarcher

Gebrauchte, kaputte und nicht mehr genutzte Gegenstände kreativ neu gestalten. Wir verarbeiten Verschiedenes zu unkonventionellen Unikaten, die eine Zukunft haben.

Beginn: Mittwoch, 21. Februar 2024, 19:00 Uhr (Dauer ca. 3 bis 4 Stunden) beim Winklerhof am Buchberg (Familie Glarcher), Buchberg 8a

Kosten: Euro 20,00 plus Materialkosten ca. Euro 5,00 bis Euro 10,00

Mitzubringen: 2 bis 3 Gegenstände (Verpackung, Glas, Textilien, usw.)

Es sind auch Gegenstände zum Verwenden vorhanden.

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (maximal 8 Teilnehmer)

Kurs 0204 | Tanzen ab der Lebensmitte

(Kooperationsveranstaltung mit dem Sozial- und Gesundheitssprengel Untere Schranne)

Kursleiterin: Maria Stöckl (Ebbs) und Elisabeth Staffner (Niederndorf)

Durch TANZ kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben. Sie können gerne auch allein kommen. Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Die Auswahl der Tänze ist groß – getanzt werden: Tänze aus aller Welt und aus allen Epochen, Kreistänze, Paar- und Mehrpaartänze sowie Einzeltänze. Lustige Tänze lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden! Einstieg jederzeit möglich.

Beginn: Montag, 26. Februar 2024 (immer montags), 14:00 bis 15:30 Uhr im alten Kindergarten Ebbs (Gemeindeamt Ebbs)

Freitag, 1. März 2024 (immer freitags), 9:00 bis 10:30 Uhr im alten Turnsaal in Niederndorf

Kosten: Euro 5,00

keine Anmeldung nötig

März 2024

Kurs 0301 | Baumschnittkurs

(Kooperationsveranstaltung Obst- und Gartenbauverein Niederndorf und Umgebung)

Kursleiter: DI Martin Bramböck

Vortrag: Einführung in den richtigen Baumschnitt. Anschließend wird vor Ort geübt, dazu bitte eigene Schnittwerkzeuge mitbringen.

Beginn: Samstag, 2. März 2024, 9:00 bis 12:00 Uhr
beim Feuerwehrhaus Buchberg

Kosten: OGV Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder Euro 20,00

Anmeldung: ohne Anmeldung, Kontakt Obfrau Margit Glarcher,
Tel. 0664/9431396

Kurs 0302 | Kräuterstammtisch

Kursleiterin: Maria Bachmann

Feines Beisammensein in gemütlicher Atmosphäre zu einem immer aktuellen, der Jahreszeit entsprechenden Kräuterthema. In dieser Runde können auch gerne Wunschthemen/-kräuter und Ideen eingebracht werden. Natürlich wird auch etwas probiert oder hergestellt, ganz nach Herzenslust, eine freudige Auszeit. Das Thema für den folgenden Stammtisch wird immer auf Facebook unter „Kräuterzeit“ veröffentlicht.

Beginn: Montag, 4. März 2024 (jeden ersten Montag im Monat),
19:30 Uhr beim Gasthaus Schönau in Erl

Kosten: freiwilliger Beitrag

keine Anmeldung nötig

Kurs 0303 | Töpfern

(Kooperationsveranstaltung Obst- und Gartenbauverein Niederndorf und Umgebung)

Kursleiterin: Inge Osl

Es können Türschilder, Blumentöpfe, kleine Vogeltränken o.Ä. angefertigt werden. Ein weiterer Termin, um die Objekte zu glasieren wird an diesem Abend vereinbart. Bei Fragen kann gerne Kursleiterin Inge Osl unter der Telefonnummer 0664/1633215 kontaktiert werden.

Beginn: Montag, 4. März 2024, 17:30 bis 22:00 Uhr
ehemalige Pizzeria Piccolo – Haflingerweg 8a, 6341 Ebbs

Kosten: OGV-Mitglieder Euro 60,00 /
Nichtmitglieder Euro 80,00 (inkl. Materialien)

Anmeldung: per Mail unter info@ogv-niederndorf.at

Kurs 0304 | Unsere Nahrung – unsere Heilmittel

Kursleiterin: Michaela Larch, Lebens-, Sozial- und Ernährungsberaterin,
5 Elemente Kochen, Heilsam Essen

Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung und wollen Ihr Wohlbefinden steigern? Was ist gesund, schmeckt und tut mir gut? Wie können wir mit unserer Ernährung Krankheiten vorbeugen bzw. die Heilung unterstützen? Die in bestimmten Lebensmitteln enthaltenen Vitamine und Spurenelemente dienen dabei als Grundlage. Gekocht wird nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auf diese Weise werden die Nahrungsmittel in ihrer energetischen Reihenfolge verwendet.

Beginn: Dienstag, 12. März 2024, 18:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)
in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 25,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Michaela Larch, Tel. 0660/4053777, per Mail m.larch@aon.at
oder Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at
(maximal 10 Teilnehmer)

Kurs 0305 | Coole Jausenhits für unsere Kids

(Kooperationsveranstaltung mit den Ebbser Bäuerinnen)

Eine gesunde Jause ist für unsere Kinder sehr wichtig! Selbstgebackene Buttermilchbrötchen, Tiere aus Zopfteig, Wurst-Mäuse, Knäckebrötchen, Müsliriegel und mehr werden in diesem praktischen Kurs gemeinsam zubereitet. Kreative Ideen aus frischem Gemüse verlocken dein Kind gesund zu essen. Probiere und überzeuge dich, dass gesund auch gut schmecken kann. Nur wer selbst kocht und backt, weiß auch, was drin ist.

Beginn: Donnerstag, 14. März 2024, 19:00 Uhr
in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 27,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Ortsbäuerin Sabine Ritzer, Tel. 0676/9779209

Kurs 0306 | Osterbäckereien

Kursleiterin: Anita Kaindl

Wir backen österliche Süßigkeiten, Palmbrezeln, Osterstriezel und Co.

Beginn: Donnerstag, 21. März 2024, 19:00 Uhr
in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 15,00 plus Materialkosten ca. Euro 15,00

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0307 | Richtig kompostieren

(Kooperationsveranstaltung Obst- und Gartenbauverein
Niederndorf und Umgebung)

Kursleiter: OSR Rupert Mayr

Wie soll man richtig kompostieren? Dies ist sehr einfach, wenn man weiß wie. Unter fachkundiger Leitung wird das richtige kompostieren erklärt und gezeigt.

Beginn: Samstag, 23. März 2024, 10:00 bis 12:00 Uhr
Gemeinschaftsgarten Ebbs – hinter dem Freizeitpark Hallo du

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: Judith Szautner, Tel. 0664/73915843 oder
per Mail info@ogv-niederndorf.at

Kurs 0401 | Grundkurs Digitale Fotografie

Kursleiter: Johannes Franke

Dieser zweitägige Intensivkurs richtet sich an alle Hobbyfotografen, die mit ihrem Werkzeug, der digitalen Kamera, bessere Bilder machen und sich nicht auf den Automatikmodus verlassen wollen. Die Schlagworte Blende, Belichtungszeit, ISO, Focus, Bildgestaltung, ... werden natürlich eingehend erklärt und auch gleich mit der eigenen Kamera ausprobiert.

Beginn: Freitag, 5. April 2024, 14:00 bis ca. 20:00 Uhr und am Samstag, 6. April 2024, von 10:00 bis ca. 14:00 Uhr in der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 110,00

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0402 | Freude am Korbflechten

Kursleiter: Erich Bendl

Flechten ist mehr als ein nützlicher Zeitvertreib. Diese Tätigkeit fördert nicht nur die Geschicklichkeit und Beweglichkeit der Arme, Hände und Finger, sie wirkt auch beruhigend auf Körper und Geist. Wir flechten Handkörbe, Einkaufskörbe, Tablettts, Butten u.v.m. in Spantechnik mit Peddig.

Beispiele, die geflochten werden können, findet man auf der Homepage www.easy-basket.at. Außerdem liegt im Gemeindeamt Ebbs ein Katalog auf. Kinder sind herzlich willkommen. Es können auch 2 Werkstücke angefertigt werden.

Beginn: Samstag, 13. April 2024, 10:00 bis ca. 15:00 Uhr im Keller der Mittelschule Ebbs - Vereinsräume

Mitzubringen: kleine Schere

Kosten: Euro 37,00 (plus Materialkosten)

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (maximal 10 Teilnehmer), Anmeldung bis zum 22. März 2024 möglich

Kurs 0403 | Unsere Nahrung – unsere Heilmittel

Kursleiterin: Michaela Larch, Lebens-, Sozial- und Ernährungsberaterin, 5 Elementare Kochen, Heilsam Essen

Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung und wollen Ihr Wohlbefinden steigern? Was ist gesund, schmeckt und tut mir gut? Wie können wir mit unserer Ernährung Krankheiten vorbeugen bzw. die Heilung unterstützen? Die in bestimmten Lebensmitteln enthaltenen Vitamine und Spurenelemente dienen dabei als Grundlage. Gekocht wird nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auf diese Weise werden die Nahrungsmittel in ihrer energetischen Reihenfolge verwendet.

Beginn: Dienstag, 16. April 2024, 18:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden) in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 25,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Michaela Larch, Tel. 0660/4053777, per Mail m.larch@aon.at oder Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (maximal 10 Teilnehmer)

Kurs 0404 | Ausdauer und Kraft durch Yoga

Kursleiterin: Antonia Mitterer (staatlich geprüfte Heilmasseurin)

Yoga zielt auf einzelne Muskeln und zusammenhängende Muskelsysteme, dadurch wird das Nervensystem erreicht und man kann sich auf Ruhe und Entspannung einstellen.

Du erlernst Yoga genau und umfassend als Mittel für deine Gesundheit. Ausdauer und Kraft durch Yoga für Jedermann/frau basierend auf der ayurvedischen Marmalehre.

Beginn: Donnerstag, 18. April 2024, 18:30 bis 20:00 Uhr, (Folgetermine immer am Donnerstag) im Mehrzweckraum der Polytechnischen Schule Niederndorf

Kosten: 10er Block plus 1 – Euro 140,00

Anmeldung: Antonia Mitterer, Tel. 05373/42481 bzw. 0680/2070408, per Mail antonia@heilmasseurin-mitterer.at

Mai 2024

Kurs 0501 | Kräuter-Erkundungsspaziergang am Niederndorferberg

(Kooperationsveranstaltung Bäuerinnen Niederndorferberg)

Kursleiterin: Maria Bachmann

Du möchtest wissen, was auf den Wiesen welche essbaren Wildkräuter wachsen, die deine Gesundheit stärken und die du kulinarisch in der Küche verwenden kannst? Dann sei dabei bei einer Erkundungstour entlang der Felder und Waldränder und erfahre viele Tipps sowie Anwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss bereiten wir uns noch eine kleine Kostprobe der gesammelten Kräuter in der Schulküche zu.

Beginn: Freitag, 3. Mai 2024, 19:00 Uhr

Treffpunkt beim Gemeindeamt Niederndorferberg

Kosten: Euro 20,00

Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104,
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0502 | Unsere Nahrung – unsere Heilmittel

Kursleiterin: Michaela Larch, Lebens-, Sozial- und Ernährungsberaterin,
5 Elemente Kochen, Heilsam Essen

Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung und wollen Ihr Wohlbefinden steigern? Was ist gesund, schmeckt und tut mir gut? Wie können wir mit unserer Ernährung Krankheiten vorbeugen bzw. die Heilung unterstützen? Die in bestimmten Lebensmitteln enthaltenen Vitamine und Spurenelemente dienen dabei als Grundlage. Gekocht wird nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auf diese Weise werden die Nahrungsmittel in ihrer energetischen Reihenfolge verwendet.

Beginn: Dienstag, 14. Mai 2024, 18:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)
in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 25,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Michaela Larch, Tel. 0660/4053777, per Mail m.larch@aon.at
oder Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at
(maximal 10 Teilnehmer)

Kurs 0503 | Gesund durch das Jahr mit frischen Kräutern von Garten, Wald und Wiese – Herstellung wertvoller Heilmittel für die Hausapotheke

Kursleiterin: Maria Bachmann

„Alles neu macht der Mai“ heißt ein Sprichwort. In diesem Wonnemonat erfreut uns die Natur mit einer Fülle an Blüten und Wildkräutern. Daraus dürfen wir Produkte für Heilmittel, Kosmetik und Kulinarik herstellen.

Beginn: Mittwoch, 22. Mai 2024, 19:00 Uhr
in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 22,00 plus Materialkosten ca. Euro 8,00

Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104,
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Juni 2024

Kurs 0601 | Unsere Nahrung – unsere Heilmittel

Kursleiterin: Michaela Larch, Lebens-, Sozial- und Ernährungsberaterin,
5 Elemente Kochen, Heilsam Essen

Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung und wollen Ihr Wohlbefinden steigern? Was ist gesund, schmeckt und tut mir gut? Wie können wir mit unserer Ernährung Krankheiten vorbeugen bzw. die Heilung unterstützen? Die in bestimmten Lebensmitteln enthaltenen Vitamine und Spurenelemente dienen dabei als Grundlage. Gekocht wird nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Auf diese Weise werden die Nahrungsmittel in ihrer energetischen Reihenfolge verwendet.

Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024, 18:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)
in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 25,00 (inkl. Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Michaela Larch, Tel. 0660/4053777, per Mail m.larch@aon.at
oder Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at
(maximal 10 Teilnehmer)

Gesund von Anfang an

(Kooperationsveranstaltung mit dem Eltern Kind Zentrum)
Kursleiterin: Gabriela Gasser, Gesundheitsberaterin GGB,
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin

Wenn sich Nachwuchs einstellt, tun sich erfahrungsgemäß für die Eltern viele Fragen auf. Wie ernähre ich mich in der Schwangerschaft und Stillzeit? Was braucht unser Baby, unser Kleinkind um gesund und fidel aufzuwachsen? Welche Alternativen haben wir für „Zucker Süßes“? Wie bleiben die Zähne gesund? Und vieles mehr. Der Vortrag und ein Koch-Workshop „Gesund von Anfang an“ vermitteln euch wertvolle Hintergrundinfos, Tipps und einfache Anleitungen.

Eure Kinder haben dadurch einen guten Start ins Leben und beste Entwicklungschancen.

Hintergrundwissen – Vortrag:

Beginn: **Freitag, 8. März 2024, 19:00 Uhr** im EKIZ

Kosten: Euro 15,00

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104,
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Vitaler Koch-Workshop - Kleinkind ab der Stillzeit

Einfach – zuckerfrei – schmackhaft kochen in der Stillzeit und für Kleinkinder. In Schritt für Schritt Rezepten wird das Kochen mit Bio-Lebensmitteln einfach gemacht. Es gibt einfache Tipps und Tricks dafür. Im Anschluss wird gemeinsam gegessen.

Beginn: **Samstag, 16. März 2024, 8:00 bis 11:30 Uhr**
in der Schulküche der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 50,00 (inkl. Bio-Lebensmittel, Schritt für Schritt Rezepten),

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104,
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Koch-Workshop – Vollkornbrot und Aufstriche

Das Brotbacken lacht dich schon länger an? Es ist ganz einfach! Wenn du einmal gesehen hast, wie einfach es ist, wertvolles Vollkorn-Brot selbst zu backen, dann wirst du es mit meinen Tipps auch ganz leicht in deinen Alltag einbauen können. Selbst wenn du wenig Zeit hast. Die Brote und Aufstriche werden natürlich vor Ort verkostet.

Beginn: **Samstag, 6. April 2024, 14:00 bis 18:00 Uhr**
in der Mittelschule Ebbs (Schulküche)

Kosten: Euro 50,00 (inkl. Bio-Lebensmittel, Schritt für Schritt Rezepten),
Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104,
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Weitere Veranstaltungen des Eltern Kind Zentrums:

Kindertuina – DI 12.03.2024

Hurra – Endlich ein Schulkind – DO 11.04.2024

Gut Gerüstet durch die Kleinkindzeit – DI 16.04.2024

INFOS, TERMINE und WEITERE VERANSTALTUNGEN

www.ekiz-untereschranne.com

Die Teilnehmerzahl für die einzelnen Veranstaltungen ist begrenzt.
Daher ist es unbedingt notwendig, sich spätestens 8 Tage vor
Beginn des Kurses anzumelden (unter Angabe der Telefonnummer).
Es zählt das Datum der Anmeldung bei der Vergabe der Plätze.

Wenn nicht anders angegeben, bitte anmelden unter:
Telefon: 0676/83068104 oder E-Mail: g.gstir@ebbs.gv.at
bzw. über die Homepage der Erwachsenenschule Ebbs
www.erwachsenenschule.at/ebbs/

Die Daten für die einzelnen Veranstaltungen
findet man auch auf der Homepage der
Gemeinde Ebbs/Vereine/Erwachsenenschule.

Für die Erwachsenenschule Ebbs
Gertraud Gstir