

Zugestellt durch Post.at

PROGRAMM WINTER 2024/25

ERWACHSENENSCHULE ABSAM



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



60+

SENIOREN



KULTUR &
GESELLSCHAFT



NATUR



KULINARIK



KINDER



SPORT &
BEWEGUNG



PROGRAMM WINTER

Liebe Freundinnen und Freunde der
ES Absam!

Das neue Wintersemester-
Programm ist wieder da!
Viel Bekanntes, viel Neues gibt
es zu entdecken! Bringt eure
Freunde und Bekannte zu den
Veranstaltungen mit und lasst euch
überraschen!

Da die Räumlichkeiten der Absamer
Bevölkerung von der Gemeinde
kostenlos zur Verfügung gestellt
werden, können wir wie immer die
Preise sehr niedrig halten.
Ein herzliches Vergelt's Gott!

Regina & Rudi
Leitungsteam der
Erwachsenenschule Absam

Die Kurse können von jedem,
unabhängig vom Wohnort,
besucht werden!

Für alle, die ihre Fähigkeiten und
ihr Wissen teilen wollen, steht
die Erwachsenenschule gerne als
Plattform zur Verfügung.
Auch über Ideen für neue Kurse und
Workshops freuen wir uns.

'24

'25

ANMELDUNG AB 23.08.2024

Anmeldungen **ausschließlich** über unsere Homepage www.erwachsenenschulen.at/absam

Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung gereiht und sind verbindlich. Nach der Anmeldung erhaltet ihr ein automatisches Bestätigungsmail (Spamordner prüfen).

Wenn ihr oder jemand in eurem Umfeld **spezielle Bedürfnisse in Bezug auf Barrierefreiheit** hat und ein Angebot der Erwachsenenschule nutzen möchte, lasst es uns bitte wissen.

Wir probieren, eine Lösung zu finden.

BEZAHLUNG

Kursbeitrag erst **NACH** Erhalt der Rechnung bezahlen!

Konto der Erwachsenenschule Absam:
IBAN: AT80 3620 0000 0002 9926

Name und Kursnummer unbedingt angeben!

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

Die Erwachsenenschule Absam behält sich vor, evtl. Terminverschiebungen von Kursen vorzunehmen und unterbelegte Kurse abzusagen.

Achtung: Kursänderungen werden immer Online kommuniziert.

Schnupperstunden sind nach Vereinbarung möglich.

STORNOBEDINGUNGEN

Bis 14 Tage vor Beginn	kostenfrei
Ab 14 Tage vor Beginn	25% d. Beitrags
Ab 7 Tage vor Beginn	50% d. Beitrags
Ab Beginn	100% d. Beitrags

GUTSCHEINE

Ihr habt noch keine Idee für Geburtstage, Weihnachten, etc. ?
Dann könnt ihr bei uns Gutscheine erwerben.

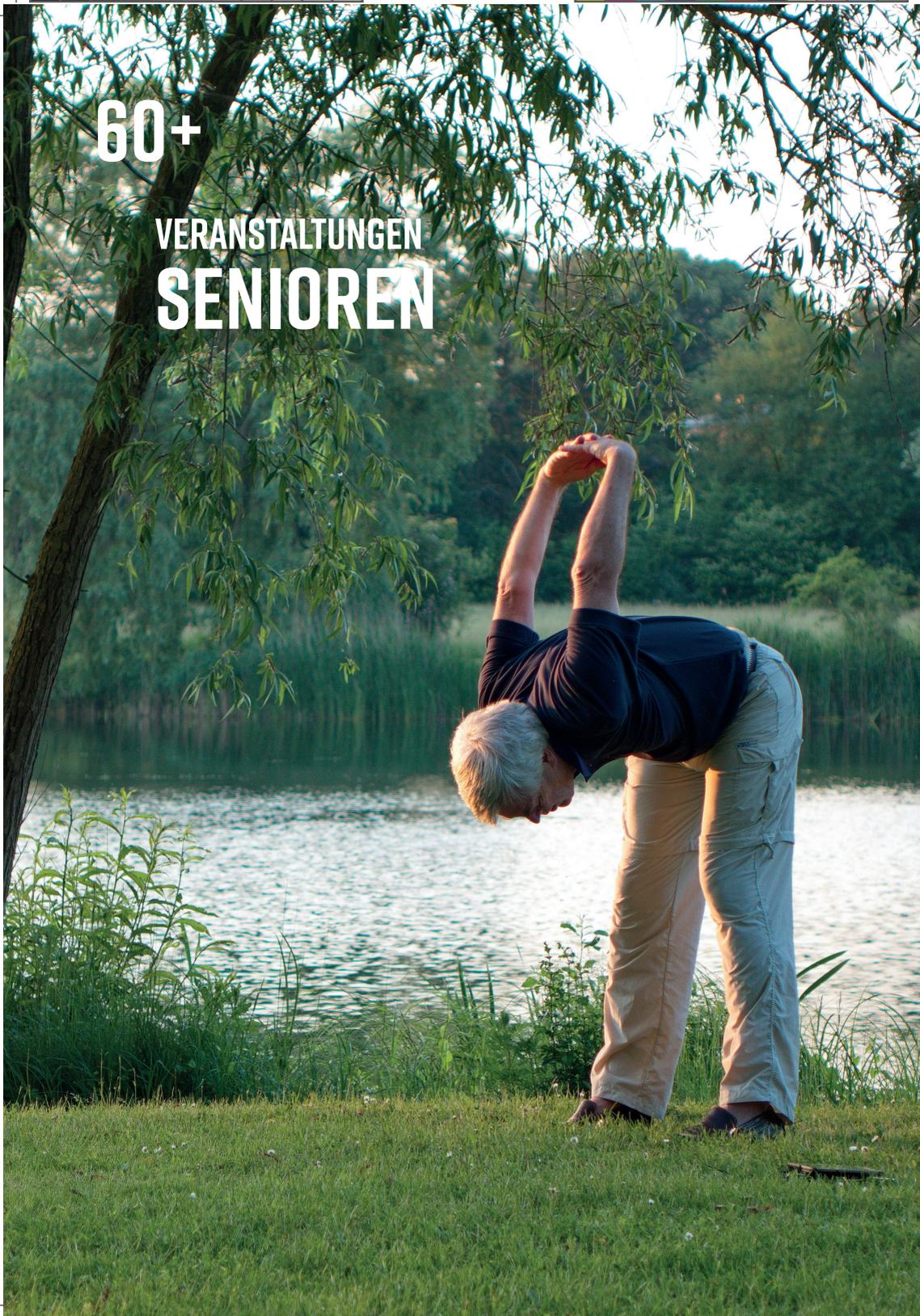
KURSFREIE ZEITEN

Herbstferien:	26.10.2024 – 3.11.2024
Maria Empfängnis:	8.12.2024
Weihnachtsferien:	21.12.2024 – 6.1.2025
Semesterferien:	8.2.2025 – 16.2.2025

+ alle gesetzlichen Feiertage

60+

VERANSTALTUNGEN
SENIOREN



SelbA Training

SelbA, selbständig & aktiv, ist ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Trainingsprogramm für alle, die aktiv für ihre Selbständigkeit vorsorgen möchten.

Es verbindet Gedächtnistraining mit körperlicher Bewegung und wird ergänzt durch Kompetenztraining mit praktischen Tipps und Hilfen für den Alltag in gemütlicher Atmosphäre.

Max. 10 TN:innen

Einheiten: 10

Kursleitung:

Mag. Regina Stock

SelbA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 09. September 2024 (14-tägig)

09:00 – 10:30 Uhr

Kursort:

Pfarrstube, Pfarre Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 85,00

Kursnummer: 01



Turn mit – bleib fit (für unsere 65 Plus)

Für jene, die in Gesellschaft mit Bewegung, Freude und Spaß ihre Körper fit halten möchten.

Einheiten: 14

Kursleitung:

Susanne Huber

Fitsport Instructor, BBA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 30. September 2024

17:30 – 18:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 60,00

Kursnummer: 02

NEU

Fit in die zweite Lebenshälfte +/- 60 für Damen und Herren

Mit einem abwechslungsreichen konditionellen, koordinativen Ganzkörpertraining und viel Spaß halten wir uns fit.

Einheiten: 15

Kursleitung:

Tamara Ströher

Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 02. Oktober 2024

09:30 – 10:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 65,00

Kursnummer: 03





VERANSTALTUNGEN KULTUR & GESELLSCHAFT

Mentale Gesundheit - das tut gut!

Je mehr Menschen über kleine Tipps und Übungen Bescheid wissen, die der Psyche des Menschen gut tun, umso mehr Personen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen.

Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

Übungen und Tipps zu den Bereichen:

- Bewegung - Atmung - Entspannung
- Kreativität
- Schreiben - Lesen - Erzählen
- Natur - Kultur - Gesellschaft

Details dazu auf der Seite der Erwachsenenschule unter Onlineangebote.

Einheiten: 1 x monatlich

**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



Kursleitung:
Tiroler Bildungsforum

Kursbeginn:
Donnerstag, 10. Oktober 2024
1 x monatlich 19:30 Uhr

Kursort:
online

Kursbeitrag: kostenlos

Kursnummer: 04

Mehr Energie in deinem Leben?

Wünschst du dir auch mehr Energie und Gesundheit in deinem Leben? Willst du dein Immunsystem nachhaltig stärken?

An diesem Abend lernen wir jene essenziellen Grundbausteine des Körpers kennen, welche eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Leben und einen natürlichen Alterungsprozess sind. Nimm die Gesundheit in die eigenen Hände!

Einheiten: 1

Kursleitung:

Stella Tschabrun

Kursbeginn:

Termin 1:

Dienstag, 08. Oktober 2024

19:00 – 20:00 Uhr

Kursnummer: 05

Termin 2:

Donnerstag, 16. Jänner 2025

19:00 – 20:00 Uhr

Kursnummer: 06

Kursort:

Raum Nachmittagsbetreuung

MS Absam

Kursbeitrag: € 15,00

Jeder kann Opfer eines Betrugers werden! Schütze dich!

Die Kriminalprävention erteilt Tipps mit dem Umgang von vermeintlichen Mails, WhatsApp und Anrufen.

Anmeldung erforderlich!

Einheiten: 1

Kursleitung:

Oswin Lechthaler, Landeskriminalamt

Kursbeginn:

Mittwoch, 16. Oktober 2024

19:00 – 20:30 Uhr

Kursort:

Raum Nachmittagsbetreuung

MS Absam

Kursbeitrag: kostenlos

Kursnummer: 07



MHD – Mit Hirn degustieren

Nach Absolvierung eines Sinnestrainings werden genießbare von nicht genießbaren Lebensmitteln unterschieden und Grenzen und Möglichkeiten der Verwertbarkeit von Lebensmitteln erkundet.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Ursula Wurnitsch

Kursbeginn:

Montag, 04. November 2024

18:30 – 20:10 Uhr

Kursort:

Raum Nachmittagsbetreuung

MS Absam

Kursbeitrag: € 18,00

Kursnummer: 08



60+





Kreatives aus Papier für Advent und Weihnachten

(Sterne, Anhänger, Windlicht ...)

Verzaubere die Herzen deiner Freunde und Liebsten mit Selbstgemachtem!

Einheiten: 1

Kursleitung:

Karin Part

Kursbeginn:

Mittwoch, 06. November 2024

18:00 – 21:45 Uhr

Kursort:

Raum Nachmittagsbetreuung
MS Absam

Kursbeitrag: € 50,00

Materialbeitrag € 15,00 bei der
Kursleitung bezahlen

Kursnummer: 09

Brave Kinder – gute Kinder? - ONLINE

Oder? – Wie eine gleichwürdige
Beziehung mit unseren Kindern
gelingen kann.

Erziehung kann auch anders gehen:
Begegnung, Mut und Vertrauen statt
Machtkampf und Stress.

Anmeldung erforderlich!

Einheiten: 1

Kursleitung:

Birgit Müller-Sigfrids

Kursbeginn:

Freitag, 15. November 2024

20:15 – 21:15 Uhr

Kursort:

Zoom-Link wird rechtzeitig zugeschickt

Kursbeitrag: **kostenlos**

Kursnummer: 10





VERANSTALTUNGEN NATUR

Waldbaden – Shinrin Yoku

Tauche gemeinsam mit mir in die Waldatmosphäre ein. Durch das bewusste Verweilen in der Natur bauen wir unseren Stress ab, tanken neue Energie und Kraft für mehr Lebensqualität. Zurück zur Natur – zurück zu uns.

Max. 12 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:

Stella Tschabrun, Waldbadtrainerin

Kursbeginn:

Termin 1:

Freitag, 20. September 2024

14:00 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 11

Termin 2:

Samstag, 05. Oktober 2024

14:00 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 12

Treffpunkt:

Parkplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 45,00

60+





Die tolle Knolle

Leichte und peppige Herbstküche mit vielfältigen Gerichten rund um die Kartoffel.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Simone Zauser

Kursbeginn:

Freitag, 27. September 2024

18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:

Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 60,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 13

Brotbacken für Einsteiger:innen

Einfache Rezepte und Tipps für den täglichen Genuss.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Max. 7 TN:innen

Einheiten: 1

Kursleitung:

Johanna Strasser

Kursbeginn:

Donnerstag, 10. Oktober 2024

19:00 – 20:40 Uhr

Kursort:

Pungghof, Salzbergstraße 52, Absam

Kursbeitrag: € 27,00

Materialbeitrag € 15,00 bei der Kursleitung bezahlen

Kursnummer: 14



Ganz wild auf Wild

Wir zaubern ein 4 Gang Wild Menü mit Köstlichkeiten aus unseren Wäldern.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Simone Zauser

Kursbeginn:
Freitag, 11. Oktober 2024
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 65,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 15

„Wok“ around the clock

Einfache asiatische Rezepte für jeden Tag – unwiderstehliche Ideen und clevere Wok-Tricks.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Simone Zauser

Kursbeginn:
Freitag, 29. November 2024
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 60,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 16

Ofengerichte – alles aus einer Form – ganz entspannt

Aufläufe, Geschmortes, Überbackenes – so einfach und zeitsparend ist keine andere Zubereitungsart.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Simone Zauser

Kursbeginn:
Freitag, 24. Jänner 2025
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 60,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 17



VERANSTALTUNGEN KINDER



Kasperltheater „Die verhexte Ohren“ (ab 3 Jahren)

Wer kennt sie nicht, die Ohrwürmer?
Eine besondere Gattung aus der Welt
der Musik und weit verbreitet. Auch
Kasperl hat seinen eigenen Ohrwurm
und liebt ihn über alles. Das ärgert
die Hexe. Sie greift zu einer List und
braut nach alter Hexenkunst einen
Trank. Der Seppl kommt dadurch in
Schwierigkeiten. Kann der Kasperl da
noch helfen????

Anmeldung UNBEDINGT erforderlich!

Einheiten: 1

Kursleitung:
Puppenbühne Zappelfetzn

Kursbeginn:
Freitag, 20. September 2024
16:00 Uhr

Kursort:
Festsaal VS Absam-Dorf

Kursbeitrag: € 6,00 (pro Person)

Kursnummer: 18



Schatzsuche

(ab 4 bis 6 Jahren)

Eichhörnchen **Puschel** sind die Nüsse aus seinem Nest gefallen. Hilf mit sie gemeinsam wieder einzusammeln. Die Kinder lösen in Kleingruppen an verschiedenen Stationen Aufgaben und finden zum Schluss den „Schatz“.

Je nach Anmeldungen werden Eltern gebeten 1 Gruppe zu begleiten.
Treffpunkt wird bekanntgegeben.

Einheiten: 1

Tierralley

(ab 5 bis 10 Jahren)

Bei verschiedenen Stationen lernen die Kinder nicht nur Tiere unseres Waldes kennen, sondern müssen diese auch suchen.

Bitte geeignete Kleidung für den Wald anziehen.

Einheiten: 1

Schatzsuche

(ab 6 bis 8 Jahren)

Im geheimen Garten der **Einhörner** feiert Ellas Freund Enno seinen Geburtstag. Leider kann sich Ella nicht mehr an den Weg dorthin erinnern und braucht Hilfe. Durch das Lösen von Rätseln helfen wir ihr!

Einheiten: 1

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Freitag, 13. September 2024
15:00 – 16:00 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 13,00

Kursnummer: 19

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Freitag, 20. September 2024
15:00 – 16:00 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 13,00

Kursnummer: 20

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Freitag, 27. September 2024
15:00 – 16:00 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 13,00

Kursnummer: 21



Spiele und Forschen im Wald (ab 6 bis 10 Jahren)

Wir entdecken die Zusammenhänge der Natur mit allen Sinnen! Abenteuer und Spaß stehen an erster Stelle.

Kleidung: Turnschuhe, warme Kleidung, ggfs. Regenschutz, kleine Sitzunterlage, Trinkflasche, Jause. Bei Gewitter und Sturm entfällt der Kurs.

Max. 10 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Samstag, 28. September 2024
09:00 – 12:00 Uhr
Alternativtermin:
Samstag, 05. Oktober 2024
09:00 – 12:00 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 45,00

Kursnummer: 22

Tiroler Veggie-Burger (ab 8 bis 14 Jahren)

Vom Brot über die Patties bis hin zur Sauce. Wir kochen regional und saisonal alles selber.

Max. 10 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:
Johanna Strasser

Kursbeginn:
Freitag, 20. September 2024
17:00 – 19:30 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 35,00
Materialbeitrag € 10,00 bei der Kursleitung bezahlen

Kursnummer: 23



Brotbacken (ab 6 bis 12 Jahren)

Wir machen unser eigenes Laugenstangerl und probieren verschiedene Brotgebäcke.

Max. 10 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:
Johanna Strasser

Kursbeginn:
Montag, 04. November 2024
15:00 – 16:40 Uhr

Kursort:
Pungghof, Salzbergstraße 52, Absam

Kursbeitrag: € 21,00
Materialbeitrag € 8,00 bei der
Kursleitung bezahlen

Kursnummer: 24

Erste Hilfe Kurs für Kinder (als Ersthelfer – ab 8 bis 10 Jahren)

Die Kinder üben spielerisch Erste Hilfe Maßnahmen und lernen richtig zu reagieren, wenn mal was passiert. Zum Abschluss gibt es eine Urkunde und Unterlagen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Jause mitnehmen.

Max. 12 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:
Rotes Kreuz Hall

Kursbeginn:
Samstag, 19. Oktober 2024
09:00 – 12:00 Uhr

Kursort:
Freiwillige Rettung,
Bruckergasse 20, Hall

Kursbeitrag: € 31,00

Kursnummer: 25



Turnmäuse (4 – 6 Jahre)

Wir werden tolle Abenteuer im Turnsaal erleben und viel Spaß miteinander haben. Ihr könnt eure Eltern mitnehmen, aber auch alleine kommen. (Dies bitte vorher melden!) Die Kursleitung freut sich schon auf eine tolle Zeit mit euch.

Einheiten: 15

Kursleitung:
ES Absam

Kursbeginn:
Mittwoch, 02. Oktober 2024
16:45 – 17:50 Uhr

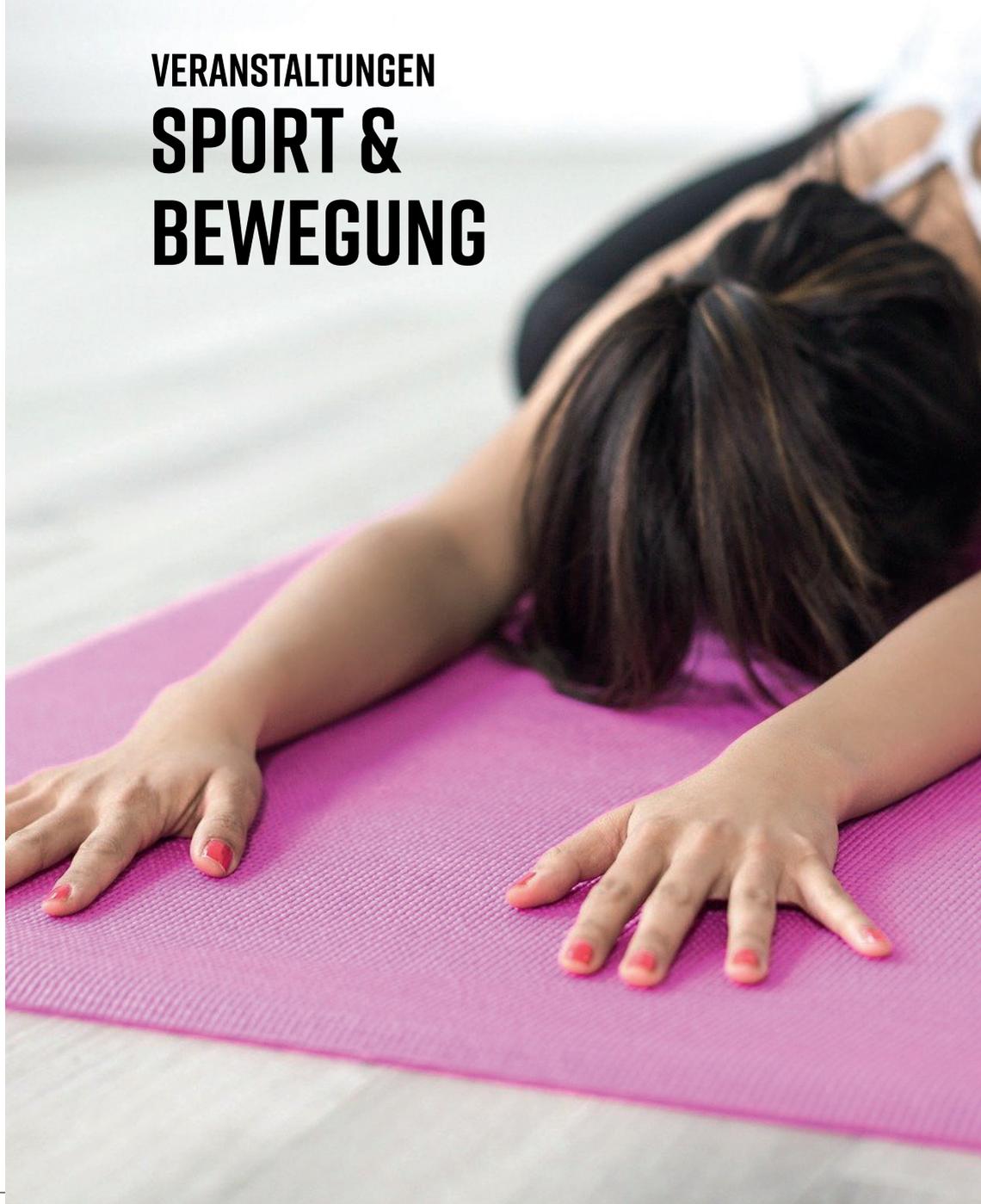
Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 97,00

Kursnummer: 26



VERANSTALTUNGEN
**SPORT &
BEWEGUNG**



Full-Body-Workout für Fortgeschrittene

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Gewichten mit dem Ziel Kraft, Koordination und Ausdauer zu steigern. Durch verschiedene Methoden und Intervalle nähern wir uns dem Ziel Schritt für Schritt. Outdoor- und Indoorkurs je nach Wetter!

Einheiten: 15

Kursleitung:

Rudi Esterhammer, BEd MA
Dipl. AFK Trainer

Kursbeginn:

Dienstag, 01. Oktober 2024
18:15 – 19:15 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 90,00

Kursnummer: 27

NEU

Durch Bewegung und Spaß in die eigene Balance kommen NUR FÜR DAMEN!

Variationsreiche Übungseinheiten, wo der Spaß an Bewegung an oberster Stelle steht. Dabei werden alle wichtigen Muskelpartien aktiviert und Bewegung mit spielerischen Elementen verbunden.

Einheiten: 15

Kursleitung:

Dr. Astrid Schroffner–Steiner
Sportwissenschaftlerin

Kursbeginn:

Dienstag, 01. Oktober 2024
18:00 – 19:00 Uhr

Kursort:

Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 90,00

Kursnummer: 28

Einfach fit und gut drauf

Gezielte Straffungsübungen für die „Problemzonen“. Schwerpunkt sind Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt durch Taillen-, Brust- und Oberarmübungen inkl. Rumpfkraftigung und Beckenbodenübungen.

Einheiten: 15

Kursleitung:

Dr. Astrid Schroffner–Steiner
Sportwissenschaftlerin

Kursbeginn:

Dienstag, 01. Oktober 2024
19:00 – 20:00 Uhr

Kursort:

Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 90,00

Kursnummer: 29



Beckenbodentraining und Rückbildungsgymnastik

Schonende Kräftigung des Beckenbodens und Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Wer seine Beckenbodenmuskeln regelmäßig kräftigt, wird fit und kann bestimmten Beschwerden, Inkontinenz oder Organsenkung vorbeugen. Egal ob jung oder alt – egal ob Mann oder Frau. Bitte ein eigenes Handtuch mitbringen.

Einheiten: 15

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Dienstag, 01. Oktober 2024
19:20 – 20:20 Uhr

Kursort:
Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 90,00

Kursnummer: 30

Mit Schwung in die Woche NUR FÜR DAMEN!

Dieses Bewegungsangebot verbindet Inhalte aus Rückenfit, Beckenbodengymnastik, allgemeine Kräftigung, Gleichgewicht und Rhythmus. Auch konditionelle Elemente sind dabei. Gemeinsam haben wir Spaß und halten uns fit.

Einheiten: 15

Kursleitung:
Tamara Ströher
Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:
Mittwoch, 02. Oktober 2024
08:30 – 09:20 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 31

Yoga

Entspannung vom stressigen Alltag mit sanften Yogaübungen. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Leichte Kleidung, evtl. kleinen Polster und Yogamatte mitnehmen.

Einheiten: 15

Kursleitung:
Nadine Varga

Kursbeginn:
Mittwoch, 02. Oktober 2024
18:00 – 18:50 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 32



Rückenwohl

„Bewegung ist die Ernährung deiner Bandscheiben!“

Kräftigung – Mobilisation – Dehnung
Verschiedene Übungsvariationen halten deine Wirbelsäule geschmeidig und wirken Muskelverkürzungen und Verspannungen entgegen. Es wird auch Augenmerk auf die Körperhaltung und die Atmung gelegt.

Einheiten: 15

Kursleitung:

Helene Munter
Rückentrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 02. Oktober 2024
19:00 – 20:15 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 112,00

Kursnummer: 33

Jumping Fitness

Zu rythmischer Fitness geht es auf und ab, vor und zurück.

Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht.

Einheiten: 15

Kursleitung:

Christine Klinovski

Kursbeginn:

Mittwoch, 02. Oktober 2024

Gruppe 1:

18:30 – 19:20 Uhr

Kursnummer: 34

Gruppe 2:

19:25 – 20:15 Uhr

Kursnummer: 35

Kursort:

Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 90,00

Line Dance für Leichtfortgeschrittene

Einsteiger:innen sind willkommen!
Die bereits erlernten Tänze werden wiederholt. Welche bisher getanzt wurden, können bei der ES Absam nachgefragt werden.

Einheiten: 17

Kursleitung:

Mag. Regina Stock

Kursbeginn:

Donnerstag, 19. September 2024
17:45 – 18:55 Uhr

Kursort:

Festsaal Volksschule Dorf, Eingang Süd

Kursbeitrag: € 120,00

Kursnummer: 36



Line Dance Fortgeschrittene

Line Dance macht Spaß und jeder kann gleich mittanzen.

Wir tanzen weiter und wiederholen unsere Tänze von früher und lernen neue!

Einsteiger:innen sind willkommen!

Einheiten: 17

Kursleitung:

Mag. Norbert Spangler, Tanztrainer

Kursbeginn:

Donnerstag, 19. September 2024
19:00 – 20:50 Uhr

Kursort:

Festsaal Volksschule Dorf, Eingang Süd

Kursbeitrag: € 170,00

Kursnummer: 37

Hatha Yoga

Entspannung vom stressigen Alltag mit sanften Yogaübungen (Hatha-VinyasaYin).

Leichte Kleidung, kleinen Polster, Yogamatte und ev. Yogablöcke und eine Decke mitnehmen

Einheiten: 15

Kursleitung:

Nadine Varga

Kursbeginn:

Donnerstag, 03. Oktober 2024
19:15 – 20:05 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 38

Yoga für alle

Entspannung vom stressigen Alltag mit sanften Yogaübungen (Hatha-VinyasaYin).

Leichte Kleidung, kleinen Polster, Yogamatte und ev. Yogablöcke und eine Decke mitnehmen

Einheiten: 15

Kursleitung:

Nadine Varga

Kursbeginn:

Donnerstag, 03. Oktober 2024
20:10 – 21:00 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 39



Faszientraining

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper und spielen eine entscheidende Rolle für Beweglichkeit, Kraftübertragung und Schmerzfreiheit. Durch spezifische Techniken und Anwendungen wie z.B. Rollmassagen mit der Faszienrolle Dehnungs- und Stretching-Übungen zur Mobilisierung der Faszien und federnde Bewegungen zur Elastizitätssteigerung des Bindegewebes, sowie Triggerpunktmassagen zur Lösung von Verspannungen, dynamische Dehnungen und Schwungübungen zur Verbesserung der Flexibilität und Kombination von Faszientraining mit Yoga- und Pilates-Elementen, werden Sie ihre körperliche Gesundheit, Flexibilität und ihr Wohlbefinden steigern.

Bequeme Kleidung, eine Matte oder ein Handtuch und eine Faszienrolle und eventuell Faszien-Bälle mitnehmen.

Max. 15 TN:innen
Einheiten: 15

Kursleitung:

Sarah Schrott, MBA

Kursbeginn:

Freitag, 04. Oktober 2024
17:00 – 17:50 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 40

NEU



Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Dieses Bewegungskonzept führt durch sensible Selbstwahrnehmung zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Durch Wahrnehmungsübungen und praktischem Erproben von Bewegungen und Bewegungszusammenhängen erkennt man eingeschliffene Bewegungsmuster und findet neue Bewegungsmöglichkeiten. So werden Beschwerden aufgrund von Fehlhaltungen und falschen Belastungen vorgebeugt.

Bitte mitnehmen: Decke oder Tuch, bequeme Kleidung, warme Socken.

Einheiten: 15

Kursleitung:

Julia Feuerstein

Kursbeginn:

Freitag, 04. Oktober 2024
18:00 – 19:00Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 90,00

Kursnummer: 41



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



Verein für & KULTUR & BILDUNG

Das Tiroler Bildungsforum gestaltet leistbare Bildungs- und Kulturarbeit in den Tiroler Gemeinden, die Menschen dabei unterstützt, ihr Leben zukunftsfähig auszurichten. 500 Bildungsehrenamtliche organisieren jährlich 1.800 Veranstaltungen mit ca. 35.000 Teilnahmen in 220 Tiroler Gemeinden.

Veranstaltungen der Geschäftsstelle des Tiroler Bildungsforums zu verschiedensten Themen u.a. Demokratiebildung, Vereinsthemen, Natur im Garten, Gemeinschaftsgärten, Repair Cafés, Chronik- & Archivwesen finden Sie auf unserer neuen Homepage: www.tiroler-bildungsforum.at



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Absam ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Regina Stock und Rudi Esterhammer ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Absam.

KONTAKT

es-absam@tsn.at

www.erwachsenenschulen.at/absam

Absam Information:

Regina Stock – 0677 620 584 21

(MO – DO: 13:00 – 14:00)

Rudi Esterhammer – 0677 620 584 19

(MO–DO: 19:00 – 20:00)

Bankverbindung:

IBAN: AT80 3620 0000 0002 9926

Unterstützt von:



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

