

Per Post zugestellt.  
Amtliche Mitteilung.

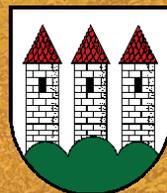
PROGRAMM FRÜHJAHR 2025

ERWACHSENENSCHULE

THAUR

erwachsenenschule

TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



FOTOGRAFIE



DIGITALISIERUNG



REISEN, KULTUR &  
NATUR



BEWEGUNG &  
FITNESS



GESUNDHEIT  
AUS KRÄUTERN



FÜR KINDER



DEMOKRATIE &  
GESELLSCHAFT



PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT



KULINARIK &  
GENUSS



FÜR AKTIVE  
IN VEREINEN



KREATIVITÄT &  
HANDWERK



NATUR &  
UMWELT

[WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR](http://WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR)

# PROGRAMM

# FRÜHJAHR 2025

Liebe Freundinnen & Freunde  
der Erwachsenenschule Thaur,

der Frühling steht vor der Tür –  
die perfekte Zeit, um Neues zu  
wagen und Körper und Geist mit  
frischen Ideen zu beleben!

Unser neues Frühjahrsprogramm  
bietet eine bunte Mischung aus  
inspirierenden Kursen und Work-  
shops. Ob bewährte Klassiker  
oder spannende Neuzugänge –  
hier ist für jede und jeden etwas  
dabei. Auch für die Kleinen haben  
wir wieder spezielle Angebote im  
Programm.

Unsere Kurse sind mehr als Lern-  
möglichkeiten: Sie sind Orte der  
Begegnung, des Austauschs und  
der Inspiration.

Als ehrenamtliche Leiterinnen der  
Erwachsenenschule möchten wir  
euch motivieren, dabei zu sein,  
mitzumachen und das Frühjahrs-  
semester gemeinsam mit uns aktiv  
und bereichernd zu gestalten.  
Schaut rein, meldet euch online an  
und macht mit!

Wir freuen uns darauf, euch bei  
unseren Kursen und Veranstaltun-  
gen zu begrüßen.

Euer ES-Thaur-Team  
Judith & Aysel



[WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR](http://WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR)



# VERANSTALTUNG FOTOGRAFIE

## Meistere die Kunst der Fotografie: Teil 2 Technik und Kreativität vereint

Tolle Fotos entstehen nicht durch die beste Kamera, sondern durch ein geschultes Auge und die richtige Technik. Ziel des Kurses ist ein solides Verständnis der Kamera- und Aufnahmetechnik sowie der wichtigsten Gestaltungsmöglichkeiten wie Bildkomposition, Perspektive, Lichtführung und Schärfentiefe. In 10 praktischen Übungen lernen wir, alle wesentlichen Kamerafunktionen (Blende, Belichtung, ISO, Weißabgleich etc.) gezielt anzuwenden.

Voraussetzung:  
eigenes Equipment mit manuellem Modus

**Referent:**  
Guillaume Ohl

**Termin:**  
Donnerstag, 27.03.2025 - 22.05.2025,  
18.00 - 19.30 Uhr, 7 Abende  
Kein Kurs am 17.04 und 1.5.25

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, Ort wird vor Kursbeginn bekanntgegeben

**Preis:**  
€ 70,00 (12,6 UE)

**Anmeldeschluss:**  
22.03.2025

»Mach sichtbar,  
was vielleicht ohne dich  
nie wahrgenommen  
worden wäre.«

*Robert Bresson*





REISEVORTRÄGE

# REISEN, KULTUR & NATUR

## Dia-Vortrag: Per Autostop nach Afghanistan (1971)

Die Reise führte von Herat über Kandahar, Kabul und den Salang-Pass nach Bamiyan und zu den Band-e-Amir-Seen. Die Rückfahrt verlief über den Hajigak-Pass. Gezeigt werden Bilder von Land, Leuten und Kultur, ergänzt durch Exponate aus dem Museum in Kabul und den Buddha-Statuen von Bamiyan.

**Referent:**  
Medicus Gerhard

**Termin:**  
Dienstag, 25.03.2025,  
18.30 - 19.30 Uhr, 1 Abend

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, Altes Gericht

**Preis:**  
kostenlos

**Anmeldeschluss:**  
22.03.2025

## Fotovortrag: Das andere Österreich – Gipfel, Gletscher, Geheimnisse

In seinem musikalisch umrahmten Vortrag nimmt Wolfgang Heitzmann uns mit auf eine Reise durch 1,4 Milliarden Jahre, von den ältesten Felsen bis zu den Straßen der Römer. Er präsentiert spannende Wanderziele aus seinem Buch „Das andere Österreich“ – wilde Landschaften, alte Pfade und geheimnisvolle Orte. Wir erkunden die Salzwiesen im Burgenland, den versteinerten Sandstrand von Bregenz und die Auswirkungen der »Kleinen Eiszeit«.

Spektakuläre Aufnahmen zeigen die Zusammenhänge zwischen Gebirge, Klimawandel und Felszeichnungen.

**Referent:**  
Wolfgang Heitzmann

**Termin:**  
Montag, 07.04.2025,  
19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, Altes Gericht

**Preis:**  
kostenlos

**Anmeldeschluss:**  
01.04.2025



VERANSTALTUNGEN

# GESUNDHEIT AUS KRÄUTERN

## Aromaworkshop - Ätherische Öle für Körper, Geist und Seele

Entdecke die Wirkung ätherischer Öle für Gesundheit und Alltag. Lerne die wichtigsten Öle und ihre Anwendungen kennen, erhalte praktische Tipps und tauche in die Duftwelt ein. Am Ende mischst du deinen eigenen Roll-On oder Spray.

**Referentin:**  
Christina Giner

**Termin:**  
Donnerstag, 27.03.2025,  
19.00 - 20.40 Uhr, 1 Abend

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

**Preis:**  
€ 22,00 (2 UE)

**Anmeldeschluss:**  
20.03.2025

## Bachblüten - feinstoffliche Helfer aus der Pflanzenwelt

Was hat das Frühjahr, Zeit der Reinigung und Entfaltung mit dem „verpönten“ Gefühl der WUT zu tun? Wir tauchen in die Welt der Bachblüten ein, um Einsichten und Unterstützung zu erhalten, die eigene Klarheit und Schöpferkraft zu leben.

**Referentin:**  
Claudia Kastner

**Termin:**  
Donnerstag, 13.03.2025,  
19.15 - 21.30 Uhr, 1 Abend

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

**Preis:**  
€ 18,00 (3 UE)  
zzgl. Materialkosten (ca. € 5,00) direkt bei der Referentin bezahlen

**Anmeldeschluss:**  
10.03.2025

»Tu deinem Körper Gutes,  
damit deine Seele Lust  
hat, darin zu wohnen.«

*Teresa von Avila*





# VERANSTALTUNGEN DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



**„Demokratie.Politik.transparent“  
Studienfahrten**

**„Bundespolitik live“ - Wien**

Wir besuchen das neu renovierte Parlamentsgebäude, die Präsidentschaftskanzlei, ein Bundesministerium und treffen Nationalratsabgeordnete zum Gespräch.

**Termin:** 25.05. - 27.05.2025

**„Europapolitik live“ - Brüssel**

Nach einem Start im Parlamentarium besuchen wir unterschiedliche Institutionen der europäischen Union (Kommission, Ständige Vertretung, Parlament, Rat) und kommen mit EuropapolitikerInnen ins Gespräch.

**Termin:** 13.07. - 16.07.2025

**Details & Anmeldung ab Feber auf:**  
[tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)



# VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS

## Persisch Kochen

Die persische Küche lebt von Harmonie und Balance. Zu warmem wird Kaltes gereicht, zu Scharfem etwas Mildes.

Die Aromen sind im Vergleich zu anderen orientalischen Küchen eher dezent.

An diesem Abend kochen wir gemeinsam „Khoresh Ghaymeh Bademjoon“, einen traditionellen Eintopf mit Linsen und Auberginen. Zum Dessert bereiten wir Halva zu.

### Referent:

Banafshe Sobhani

### Termin:

Donnerstag, 24.04.2025,  
18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend

### Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

### Preis:

€ 35,00 (3,5 UE)  
inkl. Lebensmittelkosten

### Anmeldeschluss:

20.04.2025

## Die Schokolade in aller Munde! D..ai - Schokolade selbst gemacht

Tauche ein in die Welt der Schokoladenkunst und erschaffe deine eigene, einzigartige Schokolade mit einem Hauch von Luxus! In diesem Kurs lernst du, wie du hochwertige Schokolade ganz einfach selbst herstellen und mit aufregenden Aromen und edlen Zutaten verfeinern kannst.

### Mitzubringen:

Behälter

### Referentin:

Sandra Egger

### Termin:

Freitag, 16.05.2025,  
18.30 - 20.10 Uhr, 1 Abend

### Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

### Preis:

€ 15,00 (2 UE)  
zzgl. Lebensmittelkosten (€ 31,00) sind direkt bei der Referentin zu bezahlen (inkl. Schokoladesilikonform)

### Anmeldeschluss:

01.05.2025

## Knödelkurs

Fleisch war in früheren Zeiten besonders wertvoll und wurde nur an Sonn- und Feiertagen auf dem bäuerlichen Tisch serviert. Umso bedeutender waren die fleischlosen Gerichte wie verschiedene Knödel. Je nach Jahreszeit und Saison gibt es hierfür die unterschiedlichsten Rundlinge. Es stehen verschiedene Knödelsorten im Vordergrund, genießen Sie den richtigen Dreh und die traditionelle Küche.

### Referentin:

Sandra Egger

### Termin:

Freitag, 13.06.2025,  
18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend

### Veranstaltungsort:

Thaur, Altes Gericht

### Preis:

€ 20,00 (2,4 UE)  
zzgl. Lebensmittelkosten (ca. € 15,00) direkt bei der Referentin bezahlen

### Anmeldeschluss:

07.06.2025



# VERANSTALTUNG KREATIVITÄT & HANDWERK

## Weidenflechkurs Wochenend Workshop

NEU!

Wir lernen das Flechten und Rahmenflechten – eine der ältesten und traditionellsten Techniken weltweit. Wir flechten einen Henkelkorb aus Weiden. Dabei erhalten wir Einblicke in andere Flechttechniken, natürliche Materialien, deren Ernte und Lagerung sowie Tipps zur Herstellung von Körben und Rahmen zu Hause.

### Mitzubringen:

- Schreibzeug (optional)
- Arbeitskleidung/Schurz
- Hammer
- Metermaß, Spagat/Paketschnur
- Gute, scharfe Gartenschere (Schneidklinge seitlich vorbeilaufend)
- Scharfes Messer oder Taschenmesser mit fixierbarer Klinge

- Falls vorhanden: Ahle und/oder Pfriem
- Altes Leintuch, Geschirrtuch
- Kleines Brettchen als Schneidunterlage
- Leukoplast (1–2 cm breit) oder Malertape

### Referentin:

Angelika Bachmann-Hönlinger

### Termin:

Freitag, 21.03.2025 15.00 - 21.00 Uhr &  
Samstag, 22.03.2025, 09.00 - 17.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Thaur, Volksschule Werkraum

### Preis:

€ 120,00 (19 UE)

zzgl. Materialkosten (ca. €15,00) diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

### Anmeldeschluss:

07.03.2025

## Kreativität pur - Meisterkurs Acrylmalerei

Beim Meisterkurs malen wir in nur einer Unterrichtsstunde ein Bild mit Acrylfarben und Ölfarben völlig von Grund auf. Die Künstlerin hilft beim Platzieren der Hand, zeigt uns die Prinzipien von Farbe, Komposition, Schatten und vielem mehr am Beispiel eines Bildes, das wir zeichnen werden. Dein künstlerisches Ausbildungsniveau ist völlig unwichtig! Die Hauptsache ist, die Lust am Zeichnen!

**Mitzubringen:**  
Malschürze

**Referentin:**  
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

**Termin:**  
Donnerstag, 08.05.2025,  
18.30 - 20.30 Uhr, 1 Abend

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, Volksschule Werkraum

**Preis:**  
€ 18,00 (2,5 UE)  
zzgl. Materialkosten (ca. €10,00) diese  
sind direkt an die Referentin zu zahlen

**Anmeldeschluss:**  
01.05.2025

»Wie sich entfalten? -  
Etwas gestalten!«

Wolfgang Lörzer  
deutscher Pädagoge und Autor



## ONLINE - VORTRAG DIGITALI- SIERUNG



**CANVA kann was! -  
Einführung & Vertiefung  
Social Media Posts, Plakate oder Flyer  
schnell erstellt**

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA. Im Vertiefungsseminar geht es um das Erstellen von Videos und Tondokumenten, Graphic Hacks und das Erstellen einer einfachen Website.

### Einführungsworkshop

**Termin:**  
Dienstag, 10.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

### Vertiefungsworkshop

**Termin:**  
Dienstag, 17.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Referentin:**  
Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungs-  
forum

**Kosten:** € 20,00 / Termin

**Anmeldung:** tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN

# BEWEGUNG & FITNESS

## Physio-Pilates

Der Kurs hilft dir dabei, deinen Körper besser kennenzulernen. So verstehst du bei Schmerzen besser, was die Ursache sein könnte. Zudem lernst du durch gezielte Übungen aus dem Pilates und der medizinischen Trainingslehre deine Schwachstellen zu stärken. Durch diese Übungen kannst du deinen Körper aufbauen und ihn vor Belastungsproblemen schützen. Am Ende der Einheit speichern wir das Erlernete durch eine kurze Körperwahrnehmungsübung.

### Mitzubringen:

Handtuch und Trinkflasche, Matten sind vorhanden

### Referentin:

Stefanie Froschhammer BSc.Pt.

### Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

## KURS 1 - wöchentlich

### Preis:

€ 135,00 (18 UE)

### Termin:

Mittwoch, 05.03.2025 - 18.06.2025,  
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende  
kein Kurs am 16.04.2025

### Anmeldeschluss:

26.02.2025

## KURS 2 - 14-tägig

### Preis:

€ 72,00 (10 UE)

### Termin:

Mittwoch, 12.03.2025 - 18.06.2025,  
17.45 - 18.45 Uhr, 8 Abende  
12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5, 21.5, 4.6,  
18.6.2025

### Anmeldeschluss:

05.03.2025

»Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.«

Henry Ford

## Jongler Kurs für Kinder und Erwachsene (ab 10 Jahren)

Lerne spielerisch das Jonglieren mit Bällen, Tüchern, Tellern, Keulen und allem, was fliegen kann! Der Kurs verbindet Spaß und Freude am Entdecken deiner Fähigkeiten mit Konzentration, Rhythmus, Körperbeherrschung und Kreativität. Bastle eigene Materialien und erlebe den Teamgeist in einer inspirierenden Atmosphäre.

### Referent:

Guillaume Ohl

### Termin:

Donnerstag, 06.03.2025 - 24.04.2025,  
20.00 - 21.30 Uhr, 7 Abende  
kein Kurs am 17.04.25

### Veranstaltungsort:

Thaur VS Turnsaal

### Preis:

€ 49,00 (12,6 UE)

### Anmeldeschluss:

02.03.2025

## Faszien-Yoga

Beim Faszien-Yoga trainieren wir den ganzen Körper um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Durch die Yoga Abfolge werden die Faszien-Bahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidig gemacht.

### Mitzubringen:

Komm in bequemer Kleidung, mit Yogamatte, Trinkflasche und Handtuch.

### Referentin:

Heidi Baur, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, Spezialisierung Faszien-training, Yoga, Wassersport

### Termin:

Mittwoch, 12.03.2025 - 18.06.2025,  
17.50 - 18.40 Uhr, 14 Abende  
kein Kurs am 16.04.2025

### Veranstaltungsort:

Thaur VS Turnsaal

### Preis:

€ 112,00 (14 UE)

### Anmeldeschluss:

08.03.2025





## Zumba

Tanz-Fitnessprogramm, das für alle Altersklassen geeignet ist, denn hier steht das Tanzen, der Spaß und das Miteinander an erster Stelle! Der Kurs enthält einfache Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

### Mitzubringen:

Handtuch und Trinkflasche

### Referentin:

Helene Tiefenbrunner, Zumba  
Instructorin

### Termin:

Dienstag, 18.03.2025 - 27.05.2025,  
18.30 - 19.20 Uhr, 10 Abende  
kein Kurs am 15.04.25

### Veranstaltungsort:

VS Thaur, Turnsaal

### Preis:

€ 80,00 (10 UE)

### Anmeldeschluss:

Einstieg laufend möglich!

---

## Power-Pilates mit Vitalcoach Gerl für Fortgeschrittene

Jetzt ist die Zeit für dein effektives Körpertraining, um dich zu verbessern! Dieses Training ist für alle geeignet, ob sportartspezifisch, präventiv, rehabilitativ oder als Ausgleichsbewegung zum eigentlichen Sport. Pilates ist Körpertraining und Entspannung zugleich, Fitness für Körper und Geist. Im Mittelpunkt stehen Haltung, Atmung, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Entspannung. Durch Pilates werden Verspannungen gelöst, tiefe Stütz-muskulatur aufgebaut und der natürliche Energiefluss des Menschen wieder angeregt.

### Mitzubringen:

großes Handtuch und Trinkflasche,  
Matten sind vorhanden

### Referent:

Mag. Gerhard Mayrhuber Vitalcoach,  
Sportwissenschaftler Biologe Profession-  
al Pilatetrainer

### Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

### Preis:

€ 143,00 (15 UE)

### Anmeldeschluss:

01.03.2025

## KURS 1

### Termin:

Dienstag, 04.03.2025 - 27.05.2025,  
19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende

---

## KURS 2

### Termin:

Donnerstag, 06.03.2025 - 12.06.2025,  
18.15 - 19.15 Uhr, 13 Abende  
kein Kurs am 01.05.2025

## Infoabend Aviva-Methode

Das ist eine Gelegenheit, Wesentliches und Wichtiges über die Aviva-Methode zu erfahren, um dir die Entscheidung leicht zu machen, das Aviva-Basis-Seminar zu besuchen.  
Dieser Infoabend ist kostenlos.

**Referentin:** Claudia Kastner

**Termin:**

Donnerstag, 13.03.2025,  
18.00 - 19.00 Uhr, 1 Abend

**Veranstaltungsort:**

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

**Preishinweis:**

kostenlos

**Anmeldeschluss:**

10.03.2025

---

## Aviva Festigungskurs Teil 2

Dieser Kurs dient dazu, die Bewegungsreihe nach absolviertem Basis-Seminar zu festigen und zu verinnerlichen und so die volle Wirkung der Aviva-Methode zu spüren.

**Referentin:**

Claudia Kastner

**Termin:**

Donnerstag 06.03.2025 - 03.04.2025,  
18.15 - 19.15 Uhr (4 Abende)  
06., 20., 27.3 und 3.4.2025

**Veranstaltungsort:**

Thaur, Kindergarten

**Preis:**

€ 58,00 (4,8 UE)

**Anmeldeschluss:**

01.03.2025

## Aviva Basis Seminar

Die Aviva-Methode ist ein wunderbares Werkzeug, um deine Gesundheit nicht dem Zufall zu überlassen, sondern aktiv und bewusst die Entscheidung zu treffen, für dein Wohlbefinden Verantwortung zu tragen.

\* Du lernst die Bewegungsreihe der Aviva-Methode in Theorie und 18 praktischen Übungen kennen. Gezielte Bewegungen stärken deine Kraftquelle, das Becken und wirken anregend und ausgleichend auf dein Hormonsystem - mit vielen anderen positiven Begleiterscheinungen wie:

- mehr Beweglichkeit
- innerer gesunder Spannungszustand Regulierung der Menstruation (ohne Krämpfe)
- positives Erleben der Menopause
- Darmgesundheit
- mehr Körperbewusstsein
- hilft beim Abnehmen
- mehr Lust und Lebensfreude!
- Die Übungen wirken individuell regulierend und machen Spaß!
- Du erhältst hilfreiche Tipps und Informationen bezüglich Ernährung, Entgiftung und Drüsensystem!

**Referentin:**

Claudia Kastner

**Termin:**

Donnerstag, 08.05.2025 & 15.05.2025,  
18.15 - 20.15 Uhr, 2 Abende

**Veranstaltungsort:**

Thaur, Kindergarten

**Preis:**

€ 58,00 (5 UE)

**Anmeldeschluss:**

01.05.2025





## Mit Elan durch den Frühling!

Leichtes Ausdauer- und Krafttraining im Freien, mit Fokus auf die Körperhaltung in Bewegung und Ruhe, angepasst an jedes Können. Wir trainieren in der Natur, um Kraft aufzubauen und das Immunsystem zu stärken, damit wir fit durch den Frühling kommen. Egal, ob jung oder alt, Mann oder Frau – jeder ist willkommen!

**Referentin:**

Maria Barbach, Physiotherapeutin

**Termin:**

Dienstag, 01.04.2025 - 03.06.2025,  
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende

**Veranstaltungsort:**

Stollenparkplatz, Thaur

**Preis:**

€ 90,00 (10 UE)

**Anmeldeschluss:**

25.03.2025

## Hatha Yoga

Im Hatha Yoga geht es um die Symmetrie sowie den Einklang von Körper, Geist und Seele. Die Schulung der Wahrnehmung, das achtsame Praktizieren und das Hineinspüren stehen an oberster Stelle. Ablauf der Stunde: Entspannung – Yoga Nidra, dynamische Abfolge - Kathu Pranam, verschiedene Asanas, Atemübungen, Meditation.

Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

**Mitzubringen:**

Komm in bequemer Kleidung und bring mit was du für dein Wohlfühlen brauchst (Yogamatte, Decke, Sitzpolster,...)

**Referentin:**

Doris Frech

**Termin:**

Montag, 03.03.2025 - 02.06.2025,  
19.00 - 20.15 Uhr, 12 Abende  
kein Kurs am 14.04 und 21.04.25

**Veranstaltungsort:**

Kinderkrippe Thaur

**Preis:**

€ 126,00 (14 UE)

**Anmeldeschluss:**

03.03.2025

WIR DANKEN DEM SPONSOR DER ERWACHSENENSCHULE THAUR:



**DA GIUSEPPE**  
*trattoria · pizzeria*

## Aquapower

Ist für alle geeignet, die schon Erfahrung mit dem Element Wasser haben und sich wirklich anstrengen wollen. Das Training soll alle großen Muskelgruppen mit und ohne Gerät ansprechen und in zeitlich eingeteilten Sequenzen für ein abgestimmtes Training im Kraftausdauerbereich sorgen.

### Referentin:

Heidi Baur, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, Spezialisierung Faszientraining, Yoga, Wassersport

### Veranstaltungsort:

Rum, Sanatorium Hochrum

## Kurs 1

### Termin:

Mittwoch, 12.03.2025 - 09.04.2025,  
19.10 - 20.10 Uhr, 5 Abende

### Preis:

€ 92,50 inkl. Eintritt (6 UE)

### Anmeldeschluss:

07.03.2025

## Kurs 2

### Termin:

Mittwoch, 23.04.2025 - 18.06.2025,  
19.10 - 20.10 Uhr, 9 Abende

### Preis:

€ 166,50 inkl. Eintritt (10 UE)

### Anmeldeschluss:

18.04.2025

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen als Sprachrohr der Seele - Den Rücken als Ganzes verstehen und mit verschiedenen Techniken für Körper und Seele Erleichterung schaffen. Gemeinsam schauen wir auf unsere Rückenprobleme und erlernen physiotherapeutische Techniken als Hilfe zur Selbsthilfe. Des Weiteren

lernen wir zu verstehen welche Region im Rücken für welche Emotionen steht und erlernen Entlastungsstrategien.

### Referentin:

Stefanie Froschhammer BSc.Pt.

### Termin:

Dienstag, 18.03.2025, 18.30 - 20.30 Uhr,  
1 Abend

### Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

### Preis:

€ 22,00 (2,5 UE)

### Anmeldeschluss:

12.03.2025



# Bluatschinkkonzert „Die/Der Schöne und das Biest“

NEU!

Heiter-witziges Programm im Lechtaler Dialekt Margit und Toni Knittel, das Duo BLUATSCHINK aus dem Tiroler Lechtal, verbinden Musik mit Kabarett und feiern 2023 Silberhochzeit. Ihre Hits wie "Fun-ka fliaga" und "I han di gera" erzählen humorvoll und authentisch von ihrer Beziehung. Besonders ist nicht nur ihre Chemie auf der Bühne, sondern auch der Mix aus Liedern und Geschichten. Der Dialog zwischen den Songs wird oft zur kabarettistischen Showeinlage, die das Publikum zum Lachen bringt. Bluatschink-Songs gehen über romantisches Verliebtsein hinaus und widmen sich der echten Liebe. Toni Knittel erklärt: „Verliebtheit ist schön, aber Liebe verlangt Tiefe und Humor.“ Das Publikum verlässt ihre Konzerte optimistisch und mit einem breiten Grinsen. Das aktuelle Programm "Die/Der Schöne und das Biest" ist eine augenzwinkernde Liebeserklärung – und ein Beweis, dass Gegensätze sich anziehen. Unbedingt live erleben!

## Termin:

Donnerstag, 03.04.2025, 20.00 Uhr  
(Einlass ab 19.00 Uhr)

## Veranstaltungsort:

Thaur, Altes Gericht

## Preis:

€ 20,00

Karten unbedingt online kaufen!

## Anmeldeschluss:

01.04.2025



WIR DANKEN DEM SPONSOR DER ERWACHSENENSCHULE THAUR:

**JW** Werli bringt die Erde



Baggerarbeiten      Schremmarbeiten  
Kran-Greiferarbeiten      Mobile Erdsiebanlage  
Humus- und Schotterlieferungen      Wurzelstockfräse

**Werlberger Erdbau GesbR**



**leFotograf.eu**  
0699 11337507



# VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER



## Eltern-Kind-Turnen

Die Kinder üben sich an Klein- und Großgeräten im Schwingen, Hängen, Schaukeln, Springen, Klettern, Rollen, Balancieren, Hüpfen und können so ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachgehen. Die mit Freude erlernten Turnübungen verbessern ihre Geschicklichkeit, Haltung sowie ihr Selbstbewusstsein. Dabei begleiten die Eltern ihre Kinder auf ihrem Entdeckungs- und Erfahrungsweg.

### Referentin:

Heidi Baur, Sportwissenschaftlerin

## Eltern mit Kindern von 2 - 3 Jahren

### Termin:

Mittwoch, 05.03.2025 - 09.04.2025,  
16.30 - 17.20 Uhr, 6 Nachmittage

Preis: € 42,00 (6 UE)

### Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur, Turnsaal

### Anmeldeschluss:

27.02.2025

## Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

### Termin:

Mittwoch, 23.04.2025 - 25.06.2025,  
16.30 - 17.20 Uhr, 10 Nachmittage

Preis: € 70,00 (10 UE)

### Veranstaltungsort:

VS Thaur, Turnsaal

### Anmeldeschluss:

16.04.2024





## Frühlingserwachen - Kinderyoga von 3 - 6 Jahren

Hör in den Klang der Stille! Ostern ist eine Zeit des Neubeginns. Gemeinsam erleben wir das Osterfest mit tollen Spielen, Geschichten und Yoga. Kommt in bequemer Kleidung und bringt eure Trinkflasche, Yogamatte und gute Laune mit! Lasst uns zusammen die Freude und das Licht von Ostern feiern!

**Referentin:**  
Anna Peskoller

**Veranstaltungsort:**  
Kinderkrippe Thaur

**Termin:**  
Mittwoch, 23.04.2025 - 14.05.2025,  
14.15 - 15.05 Uhr, 4 Nachmittage  
kein Kurs am 14.4 und 21.4.2025

**Preis:**  
28,00 (4 UE)

**Anmeldeschluss:**  
23.04.2025

---

## Kreativität pur dein Malkurs mit Elena, für Kinder ab 5 Jahren

Entdecke deine Leidenschaft für Farben und Formen! Farbenzauber erleben: Lass dich in die bunte Welt der Malerei entführen! Experimentiere mit Ölpastell, Softpastell, Gouache und Wasserfarben. Jeder Pinselstrich zählt! Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Entdecke neue Techniken, erweitere deine Fertigkeiten und genieße die Freude am kreativen Schaffen. In kleinen Gruppen bietet Elena individuelle Unterstützung. Entfalte deine Kreativität in einer inspirierenden und ermutigenden Atmosphäre.

**Mitzubringen:**  
Malkittel und gute Laune

**Referentin:**  
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

**Veranstaltungsort:**  
VS Thaur, Werkraum

**Preis:**  
€ 52,50 (7 UE)  
zzgl. Materialkosten ca. € 17,00 direkt bei der Referentin bezahlen

**Anmeldeschluss:**  
03.03.2025

## Kurs für Kinder ab 5 Jahren

**Termin:**  
Donnerstag, 06.03.2025 - 24.04.2025,  
16.30 - 17.20 Uhr, 7 Nachmittage  
kein Kurs am 17.04.2025

---

## Kurs für Kinder ab 7 Jahren

**Termin:**  
Donnerstag, 06.03.2025 - 24.04.2025,  
17.40 - 18.30 Uhr, 7 Nachmittage  
kein Kurs am 17.04.2025

## Kinderyoga für Kinder von 3 - 6 Jahren

Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise und entdecken spielerisch und ganzheitlich die Magie von Yoga. Wir erfahren wichtige Werte, entwickeln ein Gemeinschaftsgefühl und verarbeiten alle präsenten Themen des Alltags, fernab von jeglichem Leistungsdruck. Yoga unterstützt zudem ganzheitlich die kindliche Entwicklung durch eine bewusste Körperhaltung.

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Yogamatte und guter Laune!

### Referentin:

Anna Peskoller

### Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

### Termin:

Montag, 03.03.2025 - 19.05.2025,  
16.15 - 17.05, 10 Nachmittage  
kein Kurs am 14.4 und 21.4.2025

### Preis:

70,00 (10 UE)

### Anmeldeschluss:

03.03.2025

## Zumba für Kids

Zumba Kids ist ein cooles Tanz Fitness Programm extra für Kinder. Gemeinsam lernen wir einfache Schritte zu abwechslungsreichen Rhythmen wie Hip Hop, Salsa, Reggaeton und vielem mehr. Neben viel Bewegung und Musik werden wir zusammen vor allem jede Menge Spaß haben.

### Referentin:

Mag. Sonja Antmann Offizieller Zumba Kids Instrukturin

Ort: Thaur, VS Turnsaal

### Preis:

€ 54,00 (9 UE)

### Anmeldeschluss:

03.03.2025

»Die Kinder:  
Sie tanzen bevor sie  
lernen, dass es nichts  
gibt, das nicht in  
der Musik ist.«

*William Stratford*

## Kurs für 4 - 7 Jahre

### Termin:

Montag, 10.03.2025 - 19.05.2025,  
16.30 - 17.20 Uhr, 9 Nachmittage  
kein Kurs am 14.4 und 21.4.2025

## Kurs für 8 - 12 Jahre

### Termin:

Montag, 10.03.2025 - 19.05.2025,  
17.30 - 18.20 Uhr, 9 Nachmittage  
kein Kurs am 14. und 21.04.2025



## Eltern-Kinder Musizieren mit Kinder von 2 - 3 Jahren

Beim Eltern-Kind-Musizieren verbinden wir spielerisch Musik, Bewegung und Kreativität! Dabei können die Kleinkinder gemeinsam mit Mama, Papa oder Oma und Opa, singen, tanzen und Instrumentalspiele ausprobieren.

**Referentin:**  
Ulrike Weißbacher

**Termin:**  
Donnerstag, 05.06.2025 - 03.07.2025,  
16.45 - 17.20 Uhr, 4 Nachmittage  
kein Kurs am 19.06.2025

**Veranstaltungsort:**  
Kinderkrippe Thaur

**Preis:**  
€ 28,00 (5 UE)

**Anmeldeschluss:**  
01.06.2025

---

## Kinder Musizieren für Kinder mit 3 - 6 Jahren

Hast du Lust auf Musik, Bewegung und Kreativität! Dann komm vorbei und wir werden gemeinsam singen, tanzen, Instrumentalspiele ausprobieren und jede Menge Spaß miteinander erleben!

**Referentin:**  
Ulrike Weißbacher

**Veranstaltungsort:**  
Kinderkrippe Thaur

**Preis:**  
€ 70,00 (12 UE)

**Anmeldeschluss:**  
01.03.2025

## Kurs 1: für Kinder mit 3 - 6 Jahren

**Termin:**  
Donnerstag, 06.03.2025 - 22.05.2025,  
16.45 - 17.20 Uhr, 10 Nachmittage  
kein Kurs am 17.4 und 1.5.2025

---

## Kurs 2: Aufbaukurs ab 4 Jahren

**Termin:**  
Donnerstag, 06.03.2025 - 22.05.2025,  
17.30 - 18.05 Uhr, 10 Nachmittage  
kein Kurs am 17.4 und 1.5.2025

**NUSSS ILLUSTRATION GRAFIK  
AYSEL HOFER  
A 6065 THAUR  
NUSSS@ICLOUD.COM  
WWW.BEHANCE.NET/AYSELHOFER  
+43 699 107 19 385**



## Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren

In unserem Kurs fördern wir die Fantasie, Feinmotorik und den Selbstausdruck Ihres Kindes. Mit 10 spannenden Techniken wie Modellieren, Quilling und Arbeiten mit Wolle entdecken Kinder die Freude am Gestalten – kreativ und umweltbewusst

**Mitzubringen:**  
Malkittel und gute Laune

**Referentin:**  
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, VS Werkraum

**Termin:**  
Mittwoch, 23.04.2025 - 25.06.2025,  
16.30 - 17.30 Uhr, 10 Nachmittage

**Preis:**  
€ 75,00 (12 UE)  
zzgl. Materialkosten von ca. € 25,00,  
diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

**Anmeldeschluss:**  
18.04.2025

## Osterdeko mit Holz für Kinder ab 8 Jahren

NEU!

Hämmern, Schrauben, Sägen, Bohren, Leimen – in diesem Kurs entdecken Kinder verschiedene Techniken und Werkzeuge der Holzbearbeitung. Spielerisch und kreativ lernen sie den sicheren Umgang mit Werkzeugen und setzen eigene Ideen in einem spannenden Projekt um.

**Referent:**  
Guillaume Ohl

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, VS Werkraum

**Termin:**  
Montag, 31.3. und 7.4.2025  
15.00 - 17.00 Uhr, 2 Nachmittage

**Preis:**  
€ 40,00 (4,8 UE) inkl. Material

**Anmeldeschluss:**  
22.03.2025

## Muttertag Schmuckkästchen

Wir gestalten ein herzförmiges Schmuckkästchen aus Foamiran – ein liebevolles DIY-Geschenk zum Muttertag. Schritt für Schritt entstehen einzigartige Boxen.

**Mitzubringen:**  
Malkittel und gute Laune

NEU!

**Referentin:**  
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

**Veranstaltungsort:**  
Thaur, VS Werkraum

**Termin:**  
Donnerstag, 08.05.2025,  
16.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

**Preis:**  
€ 10,00 (2 UE)  
zzgl. Materialkosten von ca. € 5,00,  
diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

**Anmeldeschluss:**  
01.05.2025



# ONLINE - VORTRÄGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

**kostenlose  
Angebote**

## Mentale Gesundheit - das tut gut!

Je mehr Menschen über kleine Tipps und Übungen Bescheid wissen, die der Psyche des Menschen gut tun, 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, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

## E-Biken für die körperliche & psychische Gesundheit

06.02.2025, 19.00 Uhr - online

## Burn-out in meinem Umfeld - Erkennen und Reagieren

06.03.2025, 19.00 Uhr - online

Details dazu auf der Seite der Erwachsenenschule unter Onlineangebote.



# ONLINE - VORTRÄGE FÜR AKTIVE IN VEREINEN

FunktionärInnen und Mitglieder in Vereinen stehe vor vielfältigen Herausforderungen.

Mit dem monatlichen kostenlosen Onlineangebot für alle Ehrenamtlichen in unseren Vereinen, sollen diese besser und mit höherer (Rechts-)sicherheit bewältigt werden können.

## Der Newsletter als Tool der Öffentlichkeitsarbeit

04.02.2025, 19.00 Uhr - online

## Vereinsbuchhaltung und Rechnungsprüfung

25.02.2025, 19.00 Uhr - online

## Gelingende Kooperationen & wirksame Bündnisse: Was es für gute Zusammenarbeit braucht

06.05.2025, 19.00 Uhr - online

Information & Anmeldung:

<https://tiroler-bildungsforum.at> oder  
0512/581465



# ONLINE - VORTRÄGE NATUR & UMWELT

## Natur im Garten

Alle 14 Tage finden Onlinevorträge zum naturnahen Gärtnern auf Balkon, Terrasse oder im Garten statt. Natur im Garten-SpezialistInnen stehen nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung. Hier einige Themen - weitere Vorträge auf der Homepage des Tiroler Bildungsforums.

### Blütenpracht mit heimischen Wildblumen

13.02.2025, 19.30 Uhr - online

### Obstbäume pflanzen & pflegen

27.02.2025, 19.30 Uhr - online

### Gemüseanbau auf kleiner Fläche

13.03.2025, 19.30 Uhr - online

### Teiche im Naturgarten

27.03.2025, 19.30 Uhr - online

## Schritt für Schritt zum Schmetterlingsparadies

10.04.2025, 19.30 Uhr - online

## Mein Naturgarten am Balkon

24.04.2025, 19.30 Uhr - online

## Keine Angst vor wilden Bienen

08.05.2025, 19.30 Uhr - online

Ort: Onlien via Zoom

Kosten: € 8,00

Weitere Veranstaltungen &

Anmeldung: [tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)

»Was wir heute tun,  
entscheidet darüber,  
wie die Welt morgen  
aussieht.«

*Marie von Ebner-Eschenbach*



# ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Thaur ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Aysel Hofer & Judith Huetz ehrenamtlich geleitet.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Thaur.

## ANMELDUNG

Vorzugsweise über die Homepage:  
[www.erwachsenenschulen.at/thaur](http://www.erwachsenenschulen.at/thaur)  
oder telefonisch von  
MO - DO 18.00 - 20.00 Uhr  
Te.: 0660/54 626 60, [es-thaur@tsn.at](mailto:es-thaur@tsn.at)  
Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung gereiht und sind verbindlich.

## BEZAHLUNG

Den Kursbetrag bitte bis 3 Tage vor Kursbeginn auf das Konto der Erwachsenenschule einzahlen:  
IBAN: AT71 3620 0000 0026 9290

## PROGRAMMÄNDERUNG

Die Erwachsenenschule behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor.

## STORNIERUNG

Kostenlose Stornierung nur bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn.  
Bei späterer Stornierung muss der volle Kursbeitrag plus evtl. Materialkosten verrechnet werden.  
Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

**DANKE, DEN FÖRDERERN  
DER ERWACHSENENSCHULE  
THAUR!**



 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

[WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR](http://WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR)