

PROGRAMM SOMMER 2025

ERWACHSENENSCHULE ABSAM



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



60+

SENIOREN



KULTUR &
GESELLSCHAFT



NATUR



KULINARIK



KINDER



SPORT &
BEWEGUNG

PROGRAMM

SOMMER

Liebe Freundinnen und Freunde der
ES Absam!

Wenn ihr dieses Programm
in den Händen haltet, ist das
Wintersemester fast zu Ende
und die neuen Kurse starten bald
wieder.

Im Sommerprogramm findet ihr
Bewegungsangebote, kulinarische
Highlights, digitale Weiterbildung
und Kinderangebote.

Wir wünschen euch viel Spaß!
Auch über Ideen für neue Kurse und
Workshops freuen wir uns.

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.

'25

ANMELDUNG AB 13.01.2025

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.

ABMELDUNG

Nur per Mail und unter Einhaltung der Stornokosten (siehe Stornobedingungen)

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

Josefitag:	19.3.2025
Osterferien:	12.4.2025 – 21.4.2025
Christi Himmelfahrt:	29.5.2025 – 1.6.2025
Pfingsten:	7.6.2025 – 9.6.2025
Fronleichnam:	19.6.2025 – 22.6.2025

+ 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 gemüthlicher Atmosphäre.

Max. 10 TN:innen

Einheiten: 10

Kursleitung:

Mag. Regina Stock

SelbA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 10. Februar 2025 (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: 10

Kursleitung:

Susanne Huber

Fitsport Instructor, BBA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 17. Februar 2025

17:30 – 18:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 43,00

Kursnummer: 02

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

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

Einheiten: 13

Kursleitung:

Tamara Ströher

Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 19. Februar 2025

09:30 – 10:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 61,00

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.

Details dazu auf der Seite der Erwachsenenschule unter Onlineangebote.

Einheiten: 1 x monatlich

**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



Kursleitung:
Tiroler Bildungsforum

Kurstag:
Donnerstag, 1 x monatlich 19:30 Uhr

Kursort:
online

Kursbeitrag: kostenlos

Kursnummer: 04

Gesundheit und Leistungsfähigkeit selbst steuern

Du lernst, wie eine Fettsäure und ein kaum bekanntes Vitamin dein Leben maßgeblich beeinflussen und wie wichtig eine ausreichende Nährstoff-Versorgung für deinen Körper ist. Ich zeige dir, wie du deine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen kannst.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Stella Tschabrun

Kursbeginn:
Termin 1:
Samstag, 20. Februar 2025
19:00 – 20:00 Uhr

Kursnummer: 05
Termin 2:
Samstag, 11. März 2025
19:00 – 20:00 Uhr

Kursnummer: 06
Treffpunkt:
RaumNachmittagsbetreuung
MS Absam

Kursbeitrag: € 16,00

Achtsam und gelassen im Mama-Alltag - ONLINE

Müde vom Mama-Alltag? Genervt vom eigenen Schimpfen? Gestresst vom Familien-Chaos? Das Leben mit Kindern ist selbst unter optimalen Bedingungen stressbelastet und als Mama stehst du tagtäglich vor neuen Herausforderungen. Die eigenen Bedürfnisse rücken dabei oft weit in den Hintergrund.

Anmeldung erforderlich!

Einheiten: 1

Kursleitung:
Sophia Kofler
Kursbeginn:
Freitag, 28. Februar 2025
20:15 – 21:15 Uhr

Kursort:
Link wird rechtzeitig zugeschickt

Kursbeitrag: **kostenlos**

Kursnummer: 07





Künstliche Intelligenz

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz! Dieser Abend bietet einen verständlichen Einstieg in die Grundlagen der KI, ihre Anwendungsmöglichkeiten und deren Einfluss auf unser tägliches Leben und die Zukunft.

Wer will, kann das Handy, Tablet oder den Laptop mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Martin Hammerschmidt

Kursbeginn:

Mittwoch, 12. März 2025
19:00 – 20:40 Uhr

Treffpunkt:

RaumNachmittagsbetreuung
MS Absam

Kursbeitrag: € 25,00

Kursnummer: 08

Repair Café

Beim Reparatur Café gibt es neben Kaffee, Tee und Kuchen auch Expertinnen, die ehrenamtlich mit euch Gebrauchsgegenstände reparieren – alles, was leicht transportiert werden kann!

Auch eine Schneiderin ist da.

Keine Anmeldung erforderlich!

Einheiten: 1

Kursleitung:

Regina Stock

Kursbeginn:

Samstag, 29. März 2025
14:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt:

KIWI Veranstaltungszentrum
Dörferstraße 57, Absam

Kursbeitrag: **kostenlos**

Kursnummer: 09

Letzte Hilfe

Wünsche, Probleme und Bedürfnisse von Menschen in deren letzten Lebensphase.

Nur sehr ungern oder erst dann, wenn es einen selbst oder jemanden im näheren Umfeld betrifft, befassen wir uns mit Themen wie Krankheit, Lebensende, Tod und Sterben. Dieses „Unvorbereitet Sein“ macht uns im Umgang mit dem Lebensende und Sterben unsicher und immer wieder ratlos. Selbstverständliches Wissen darüber ist im Laufe der Jahre schleichend verloren gegangen. Der Kurs bietet Informationen und Unterstützung für alle und ermutigt zum Austausch und Nachdenken.

Erste Hilfe ist selbstverständlich –
Letzte Hilfe sollte es sein ...

Max. 20 TN:innen
Einheiten: 1

Brüsselreise - Europäische Union im Fokus

Erleben Sie eine vielfältige Studienfahrt nach Brüssel und tauchen Sie ein in die Einrichtungen der Europäischen Union.

Einheiten: 1



Kursleitung:

Tiroler Hospizgemeinschaft

Kursbeginn:

Freitag, 04. April 2025

16:00 – 20:00 Uhr

Kursort:

Raum Nachmittagsbetreuung

MS Absam

Kursbeitrag: **freiwillige Spenden für die Hospizgemeinschaft**

Kursnummer: 10

Details dazu auf der Seite der Erwachsenenenschule unter Onlineangebote oder auf der Homepage des Tiroler Bildungsforums oder direkt unter diesem Link: <https://tiroler-bildungsforum.at/veranstaltungs-details/?eid=427161&vid=3250>

Kursleitung:

Tiroler Bildungsforum

Kursnummer: 11



VERANSTALTUNGEN NATUR

Der Vogelgarten

Was brauchen Vögel in unseren Gärten? Wie nutzen sie diese? Wir machen eine Runde durch Absam und schauen, was wir der heimischen Vogelwelt so alles bieten können. Und welche Arten können wir überhaupt bei uns erwarten?

Warm anziehen, Handschuhe und Ferngläser, wenn vorhanden, mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Silvia Hirsch

Kursbeginn:

Samstag, 29. März 2025

9:00 – 11:00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz VS Absam-Dorf

Kursbeitrag: € 15,00

Kursnummer: 12

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.

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

Max. 12 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:

Stella Tschabrun, Waldbadtrainerin

Kursbeginn:

Termin 1:

Samstag, 26. April 2025

14:00 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 13

Termin 2:

Samstag, 20. Mai 2025

14:00 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 14

Treffpunkt:

Parkplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 45,00

Tischlein deck dich, essbare Wildpflanzen am Wegesrand

Wildpflanzen gelten inzwischen als kleine Superstars unter den Nutzpflanzen. Willkommene Nahrungsquelle im Frühling für die Tierwelt, Energiebringer und heilende Mittel für uns Menschen. Sie sind immer vor deiner Haustür zu finden, immer frisch, bieten eine Repertoire an Vitaminen, Harzen, Bitter- und Gerbstoffen. Bei dieser Wanderung lernen wir die wichtigsten Wildpflanzen kennen und bestimmen, das Sinnliche kommt dabei auch nicht zu kurz. Wir runden den Wildkräuter-Ausflug mit einer kleinen Jause ab.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Jane Kathrein, Kräuterpädagogin, Tiroler Bergwanderführerin

Kursbeginn:

Freitag, 16. Mai 2025

14:30 – 17:00 Uhr

Ersatztermin bei Schlechtwetter:

Samstag, 17. Mai 2025

9:30 – 12:00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz nach Gasthof Walder Brücke

Kursbeitrag: € 25,00

Kursnummer: 15



VERANSTALTUNGEN
KULINARIK

„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, 07. März 2025
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, 21. März 2025
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 60,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 17

Brotbacken für Einsteiger:innen

Einfache Rezepte und Tipps für den täglichen Genuss.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Max. 6 TN:innen

Einheiten: 1

Kursleitung:
Johanna Strasser

Kursbeginn:
Dienstag, 25. März 2025
19:00 – 20:40 Uhr

Kursort:
Pungghof, Salzbergstraße 52, Absam

Kursbeitrag: € 27,00
Materialbeitrag € 15,00 bei der Kursleitung bezahlen

Kursnummer: 18

Grill and Chill 2.0

Ein außergewöhnliches 4-Gang-Menü für die nächste Grillparty, mit peppigen Salaten und Dips.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Simone Zauser

Kursbeginn:
Freitag, 11. April 2025
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 60,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 19



VERANSTALTUNGEN KINDER



Kasperltheater Ungebetene Geburtstagsgäste (ab 3 Jahren)

Geburtstag ist schon ganz was Besonderes. Überraschungen, Luftballons, Torten, Limonaden, Raketen und natürlich: Geschenke! Dass sich aber der Kasperl über verschwundene Geschenke freuen kann, das ist eine spannende Geschichte.

Anmeldung **UNBEDINGT** erforderlich!

Einheiten: 1

Kursleitung:
Puppenbühne Zappelfetzn

Kursbeginn:
Freitag, 28. März 2025
16:00 Uhr

Kursort:
Festsaal VS Absam-Dorf

Kursbeitrag: € 6,00 (pro Person)

Kursnummer: 20

Brotbacken (ab 6 bis 12 Jahren)

Wir machen unser eigenes Laugenstangerl und probieren verschiedene Brotgebäcke.

Max. 8 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:
Johanna Strasser

Kursbeginn:
Montag, 07. April 2025
15:00 – 16:40 Uhr

Kursort:
Pungghof, Salzbergstraße 52, Absam

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

Kursnummer: 21

Spielen 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:
Stella Tschabrun

Kursbeginn:
Dienstag, 15. April 2025
14:00 – 17:00 Uhr
Alternativtermin:
Samstag, 26. April 2025
09:00 – 12:00 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 45,00

Kursnummer: 22

Schnitzeljagd (ab 6 bis 10 Jahren)

Vor vielen Jahren wurde am Eingang des Halltals von Waldwichteln ein Schatz versteckt. Gelingt es, die versteckte Schatzkiste zu finden, so kann auch der Schatz geborgen werden!

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

Einheiten: 1

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Samstag, 10. Mai 2025
10:00 – 11:00 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 13,00

Kursnummer: 23



Schatzsuche (ab 6 bis 8 Jahren)

Im geheimen Garten 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, 16. Mai 2025
15:30 – 16:30 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 13,00

Kursnummer: 24

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

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Mittwoch, 28. Mai 2025
15:30 – 16:30 Uhr

Kursort:
Spielplatz Eingang Halltal

Kursbeitrag: € 13,00

Kursnummer: 25

Purzelmäuse (2 – 4 Jahre in Begleitung)

Mit Spaß und Freude spielerisch den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder unterstützen. Dadurch werden alle Entwicklungsbereiche unterstützt und gefördert.

Einheiten: 13

Kursleitung:
Sanela Meskic, Dipl. Elementar- und
Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:
Mittwoch, 19. Februar 2025
09:00 – 10:10 Uhr

NEU

Kursort:
Großer Turnsaal MS Absam

Kursbeitrag: € 91,00

Kursnummer: 26

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:
Sanela Meskic, Dipl. Elementar- und
Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:
Mittwoch, 19. Februar 2025
16:45 – 17:50 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 84,00

Kursnummer: 27

Mit Freude in Bewegung Kinderyoga und Tanz für Körper und Geist (6 – 10 Jahre)

Kinderyoga und Tanzen fördern die körperliche Gesundheit, verbessern die Motorik, Kraft und Flexibilität und stärken das Selbstbewusstsein. Sie unterstützen die emotionale Entwicklung, bieten Raum für Kreativität und helfen Kindern Stress abzubauen. Gleichzeitig werden soziale Fähigkeiten wie Teamarbeit und Empathie gefördert. Durch Achtsamkeit und Bewegung finden Kinder zur inneren Balance und erleben Freude an der Bewegung.

Einheiten: 14

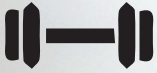
Kursleitung:
Sanela Meskic, Dipl. Elementar- und
Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:
Freitag, 21. Februar 2025
16:00 – 16:50 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00

Kursnummer: 28



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: 18

Kursleitung:
Rudi Esterhammer, BEd MA
Dipl. AFK Trainer

Kursbeginn:
Dienstag, 18. Februar 2025
18:15 – 19:15 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 90,00

Kursnummer: 29

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: 13

Kursleitung:
Dr. Astrid Schroffner–Steiner
Sportwissenschaftlerin

Kursbeginn:
Dienstag, 18. Februar 2025
18:00 – 19:00 Uhr

Kursort:
Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 78,00

Kursnummer: 30

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: 13

Kursleitung:
Dr. Astrid Schroffner–Steiner
Sportwissenschaftlerin

Kursbeginn:
Dienstag, 18. Februar 2025
19:00 – 20:00 Uhr

Kursort:
Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 78,00

Kursnummer: 31

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: 17

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Dienstag, 18. Februar 2025
19:20 – 20:20 Uhr

Kursort:
Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 102,00

Kursnummer: 32

60+





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: 13

Kursleitung:
Tamara Ströher
Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:
Mittwoch, 19. Februar 2025
08:30 – 09:20 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 65,00

Kursnummer: 33

Yoga

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

Einheiten: 14

Kursleitung:
Nadine Varga

Kursbeginn:
Mittwoch, 19. Februar 2025
18:00 – 18:50 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00

Kursnummer: 34

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: 13

Kursleitung:
Helene Munter
Rückentrainerin

Kursbeginn:
Mittwoch, 19. Februar 2025
19:00 – 20:15 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 97,00

Kursnummer: 35

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: 16

Kursleitung:

Christine Klinovski

Kursbeginn:

Mittwoch , 19. Februar 2025

Gruppe 1:

18:30 – 19:20 Uhr

Kursnummer: 36

Gruppe 2:

19:25 – 20:15 Uhr

Kursnummer: 37

Kursort:

Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 96,00

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: 15

Kursleitung:

Mag. Regina Stock

Kursbeginn:

Donnerstag, 20. Februar 2025

17:45 – 18:55 Uhr

Kursort:

Festsaal Volksschule Dorf, Eingang Süd

Kursbeitrag: € 106,00

Kursnummer: 38

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: 15

Kursleitung:

Mag. Norbert Spangler, Tanztrainer

Kursbeginn:

Donnerstag, 20. Februar 2025

19:00 – 20:50 Uhr

Kursort:

Festsaal Volksschule Dorf, Eingang Süd

Kursbeitrag: € 150,00

Kursnummer: 39



Hatha Yoga

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

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

Einheiten: 13

Kursleitung:

Nadine Varga

Kursbeginn:

Donnerstag, 20. Februar 2025

19:15 – 20:05 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 65,00

Kursnummer: 40

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: 13

Kursleitung:

Nadine Varga

Kursbeginn:

Donnerstag, 20. Februar 2025

20:10 – 21:00 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 65,00

Kursnummer: 41

Fasziendehnung

Fasziendehnung umfasst ganzheitliches Körpertraining und besteht aus Yoga und verschiedenen Bewegungselementen wie Massagen und Achtsamkeitsübungen. Dadurch wird das allgemeine Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers gesteigert, sowie eine Balance zwischen der psychischen und physischen Ebene hergestellt. .

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

Max. 15 TN:innen

Einheiten: 14

Kursleitung:

Sanela Meskic, Dipl. Elementar- und Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:

Freitag, 21. Februar 2025

17:00 – 17:50 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00

Kursnummer: 42

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.

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

Einheiten: 12



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

Kursleitung:

Julia Feuerstein

Kursbeginn:

Freitag, 21. Februar 2025

18:00 – 19:00Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 72,00

Kursnummer: 43

60+



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

GEMEINDE  ABSAM