

April 2025

Kurs 0401 | 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: Mittwoch, 2. April 2025, von 17:30 bis 19:00 Uhr, (Folgetermine immer am Mittwoch) 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

Kurs 0402 | 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, 4. April 2025, von 14:00 bis ca. 20:00 Uhr und am Samstag, 5. April 2025, von 10:00 bis ca. 14:00 Uhr in der MS Ebbs

Kosten: Euro 110,00

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

Kurs 0403 | Osterbäckereien

Kursleiterin: Anita Kaindl

Wir backen österliche Süßigkeiten, Palmbrezeln, Osterstriezel und Co.

Beginn: Montag, 7. April 2025, um 19:00 Uhr in der Schulküche der MS Ebbs

Kosten: Euro 18,00 plus Materialkosten ca. Euro 15,00

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

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

Kurs 0404 | Steuern sparen leicht gemacht – Arbeitnehmerveranlagung online machen

Kursleiterin: Katrin Angerer

Du willst wissen, welche Ausgaben du absetzen kannst und wie du dir Geld vom Finanzamt zurückholst? In dem Kurs lernst du, wie du deine Arbeitnehmerveranlagung online einfach und korrekt ausfüllst.

Themen:

- Welche Ausgaben sind absetzbar?
- Nutzung von FinanzOnline leicht gemacht
- Praktische Tipps, um Fehler zu vermeiden

Beginn: Mittwoch, 9. April 2025, um 19:00 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden) im Sitzungszimmer der Gemeinde Ebbs

Kosten: Euro 12,00

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

Weitere Veranstaltungen des Eltern Kind Zentrums:

- Weil DU mir wichtig bist! – MI 26.03.2025
- Faszination Biene - Apitherapie – DI 08.04.2025
- Wischen statt Sprechen – DI 29.04.2025

INFOS, TERMINE und WEITERE VERANSTALTUNGEN
www.ekiz-untereschrane.com

Kurs 0405 | 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, Tabletts, Butten u.v.m. in Spantechnik mit Peddig.

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

Beginn: Samstag, 12. April 2025, von 10:00 bis ca. 15:00 Uhr im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Mitzubringen: kleine Schere

Kosten: Euro 40,00 (plus Materialkosten)

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (maximal 10 Teilnehmer), Anmeldung bis zum 21. März 2025 möglich.

Kurs 0406 | Veredelungskurs

(Kooperationsveranstaltung mit dem Obst- und Gartenbauverein Niederndorf und Umgebung)

Kursleiter: Baumwärtler Oskar Thaler

Wertvolle Edelreisiger werden auf die Apfelbäume aufgepeltzt.

Beginn: Samstag, 26. April 2025, von 09:00 bis 12:00 Uhr am Buchberg – Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Kosten: kostenlos

Anmeldung: Obfrau Obst- und Gartenbauverein Margit Glarcher, Tel. 0664/9431396 oder per Mail info@ogv-niederndorf.at

Mai 2025

Kurs 0501 | Die Kraft der Kreativität – Arbeiten mit Ton

Kursleiterin: Silvia Tieber

Im Laufe des Workshops begleite ich Dich, um über Dein Tun, die einzigartige Fähigkeit des Tones zu erfahren, zu erleben. Ton schafft Verbindung und über die Wahrnehmung Freude und Erdung. Ein Erlebnis, das mit Leichtigkeit ins tägliche Leben integriert werden kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mittwoch, 7. Mai 2025, um 19:00 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden), im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 28,00 plus Material ca. Euro 8,00

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

Juni 2025

Kurs 0601 | Torten backen und gestalten

Kursleiterin: Anita Kaindl

Torten zu einem echten Kunstwerk machen. Verschiedenste Tortenböden backen und anschließend einsetzen. Techniken wie das Füllen und Eindecken einer Torte erlernen. Einfache und schnelle Cremes herstellen, anschließend mit Blumen oder aufwendigen Dekorationen (Schokoglasur, Fondant, Pralinen, usw.) verzieren.

Beginn: Donnerstag, 5. Juni 2025, um 19:00 Uhr, in der Schulküche der MS Ebbs

Kosten: Euro 18,00 plus Materialkosten ca. Euro 40,00

(Obst, Pralinen, Fondant, Schokolade, Material Kuchenböden, usw.)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

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



Kursprogramm Frühjahr 2025



Februar 2025

Kurs 0201 | 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: Dienstag, 25. Februar 2025 (immer dienstags), von 9:00 bis 10:30 Uhr in der neuen Musikschule Ebbs

Freitag, 28. Februar 2025 (immer freitags), von 9:00 bis 10:30 Uhr im alten Turnsaal in Niederndorf

Keine Anmeldung nötig

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, 25. Februar 2025, um 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)

März 2025

Kurs 0301 | Kräuterstammtisch

Kursleiterin: Maria Bachmann

Feines Beisammensein in gemütlicher Atmosphäre zu einem immer aktuellen, der Jahreszeit entsprechenden Kräutertema. 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 findet ihr auf der Homepage www.marias-kraeuterabenteuer.at.

Beginn: Montag, 3. März 2025 (jeden ersten Montag im Monat), um 19:30 Uhr beim Gasthaus Schönau in Erl

Kosten: freiwilliger Beitrag

Keine Anmeldung nötig

Die Teilnehmerzahl für die einzelnen Veranstaltungen ist begrenzt. Daher ist es unbedingt notwendig, sich spätestens 5 Tage vor Beginn des Kurses anzumelden (unter Angabe der Telefonnummer oder per Mail). 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

Die Daten für die einzelnen Veranstaltungen findet man auch auf der Homepage der Gemeinde Ebbs/Leben in Ebbs/Vereine/Erwachsenenschule sowie auf www.erwachsenenschulen.at/ebbs.

Für die Erwachsenenenschule Ebbs
Gertraud Gstir, Leiterin

Kurs 0302 | Aquarellmalkurs

Kursleiterin: Lisa Kronbichler

Ein fließender Wechsel kunterbunter Farben begleitet uns durch diesen Block. Neben dem Erlernen grundlegender Aquarelltechniken, werden wir uns auch uns selbst zuwenden und lernen, das Fließende, Leichte aus der Aquarellmalerei, auch in unser Leben zu integrieren. Aus meinen beruflichen Aspekten als Gärtnerin, Yogalehrerin und Künstlerin möchte ich diese drei Bereiche, die sich gar nicht soweit voneinander entfernt befinden, wie man vielleicht denkt, zusammenbringen und versuchen gemeinsam mit euch das Werden und Vergehen in der Natur in Einem einzufangen. Kraftvolle Natur, Energie und Fantasybilder zu schaffen, das ist das Ziel.

Beginn: Montag, 10. März 2025, von 8:00 bis 12:00 Uhr, im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 59,00 inkl. Aquarellpapier und Zusatzmaterialien, Wasserfarben bitte selbst mitbringen (bei einem zusätzlichen Betrag von Euro 20,00 können Farben höchster Qualität ebenfalls zur Verfügung gestellt werden).

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

Kurs 0303 | „Zomm Denkn“- Gedächtnisraing für SeniorInnen 70+

Kursleiterin: Claudia Radford-Grießer (Fachtherapeutin für Kognitives Training)

Kognitives Training nach Dr. med Franziska Stengel ist ein gesundheitsorientiertes Training für Erwachsene, die ihre Gehirnleistung erhalten und verbessern möchten. Es wurde entwickelt, um Konzentration, Wahrnehmung, Denkfunktionen, Sprachfunktionen sowie alle Gedächtnissysteme zu trainieren.

Ohne Stress und Leistungsdruck - aber mit viel Freude in der Gruppe - werden kognitive Übungen durchgeführt, die zur Bewältigung des Alltags von großem Nutzen sind und so die Lebensqualität steigern.

„Wer nicht rastet, der nicht rostet“. (siehe auch „Gymnastik für die grauen Zellen“ Dr.med. Sabine Ladner - Merz - memo verlag)

Beginn: Dienstag, 11. März 2025, 9:30 bis 10:45 Uhr, im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 70,00 für 10 Vormittage

Anmeldung: Claudia Radford-Grießer, Tel. 0664/6204458, per Mail claudia.radford@outlook.com oder Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (max. 10 TeilnehmerInnen)

Kurs 0304 | Acrylmalkurs

Kursleiterin: Lisa Kronbichler

Die Natur erwacht. Der perfekte Moment, um es ihr nachzutun und sich mit Lebendigkeit und neuer Energie auf diese Zeit vorzubereiten. Bei diesem Kurs erschaffen wir mit Acrylfarben einen Ausdruck unserer Seele. Mit verschiedenen Techniken werden wir lernen, uns unser eigenes Kraftbild zu schaffen. Ein Bild, dessen Farben und Formen uns dabei helfen, seelische und mentale Schwachstellen auszugleichen und tiefer in die eigene Stärke und Kraft zu kommen.

Beginn: Donnerstag, 13. März 2025, von 8:00 bis 12:00 Uhr, im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 59,00 inkl. Leinwand, bei Bedarf zzgl. Euro 20,00 für Acrylfarben

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

Kurs 0305 | Mit Leichtigkeit durch den Schulstress

(Kooperationsveranstaltung mit dem Eltern Kind Zentrum Untere Schranne)
Kursleiter: Christoph Huber (Kindermentaltrainer)

Der Infovortrag „Mit Leichtigkeit durch den Schulstress“ ist für all jene gedacht, deren Kinder/Schüler mit Nervosität, Unkonzentriertheit, Demotivation, etc. zu kämpfen haben. Life Kinetik bietet eine schnelle und einfache Möglichkeit, die Konzentration und die Gehirnleistung zu erhöhen. Ganz nebenbei wird dabei auch die Nervosität abgebaut. Einfache und gleichzeitig spaßvolle Übungen, die von Kindern/Jugendlichen zu Hause selbstständig durchgeführt werden können, unterstützen beim Lernen.

Beginn: Mittwoch, 19. März 2025, um 19:30 Uhr, im Eltern Kind Zentrum - Obergeschoß

Kosten: Euro 10,00

Anmeldung: Homepage EKIZ, www.ekiz-untereschranne.com/elternbildungsangebote/show/23379/

Kurs 0306 | Entgiftung, Entschlackung und Reinigung

Kursleiterin: Lisa Kronbichler

Das Umstellen unseres Körpers den Jahreszeiten entsprechend. Unser Körper muss in der heutigen Zeit immer mehr aushalten und durchstehen können. Schadstoffe aus Boden und Luft setzen sich in uns ab. Ob nun durch Nahrung, Umgebung oder Stress, es gilt einiges auszuhalten! Darum werden wir unseren Körper, zusammen mit unserem Geist und unserem Gedankengut, gemeinsam mit Kräutern, Übungen und Kreativität reinigen und stärken.

Neben dem genaueren Erfassen gewisser Reinigungskräuter und Öle widmen wir uns auch unserer Kochkunst. Herzhafte Leckereien können mit Löwenzahn, Gundermann und Co. hergestellt und ohne große Geschmacksabweichungen dem Essen beigefügt werden.

Beginn: Montag, 24. März 2025, um 8:30 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden), im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 49,00 inkl. Materialkosten

Mitbringen: kleine Box, Marmeladenglas und kleines Fläschchen für Kostproben
Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0307 | Kräuter-Erkundungsspaziergang in Erl

Kursleiterin: Maria Bachmann

Du möchtest wissen, welche essbaren Wildkräuter auf den Wiesen wachsen, die deine Gesundheit stärken und die du kulinarisch in der Küche verwenden kannst? Dann sei bei einer Erkundungstour entlang der Felder und Waldränder dabei und erfahre viele Tipps sowie Anwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss bereiten wir noch Kostproben der gesammelten Kräuter im Pfarrsaal zu. Auch Kinder können gerne dabei sein.

Beginn: Freitag, 28. März 2025, von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr, Treffpunkt beim Pfarrhaus Erl

Kosten: Euro 18,00 plus Materialkosten ca. Euro 4,00

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

Unsere Nahrung – unsere Heilmittel (Heilsam Essen)

Kursleiterin: Michaela Larch, Lebens-, Sozial- und Ernährungsberaterin
Wie können wir mit unserer Ernährung Krankheiten vorbeugen bzw. die Heilung unterstützen? Unsere Lebensmittel können unsere Heilmittel sein. Die in unseren Nahrungsmitteln enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe dienen dabei als Grundlage.

In monatlichen Vortragsabenden, in denen auch gekocht wird, werden verschiedene Themen besprochen. So können wir mit einer zielgerichteten, ausgewogenen Ernährung unseren Körper wieder in Balance bringen.

Gekocht wird nach den Richtlinien der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Die Lebensmittel werden hier in 5 Elemente - nach den Geschmacksrichtungen - eingeteilt.

Auf diese Weise werden die Speisen in ihrer energetischen Reihenfolge zubereitet.

Die Abende können auch einzeln besucht werden.

11. März 2025 | 8. April 2025 | 13. Mai 2025 | 10. Juni 2025

Beginn: jeweils um 18:00 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden

Wo: Schulküche der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 27,00 inkl. Unterlagen und Lebensmittelkosten

Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtücher, Hausschuhe, Aufbewahrungsbox

Anmeldung: Kursleiterin Michaela Larch, Tel. 0660/4053777 oder per Mail mi.larch@gmx.at oder Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at