

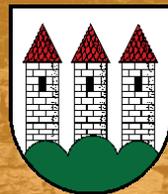
PROGRAMM HERBST & WINTER 2025/26

ERWACHSENENSCHULE

THAUR



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



REISEN
KULTUR & NATUR



BEWEGUNG &
FITNESS



MENTALE
GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



FÜR KINDER



ERSTE
HILFE



KULINARIK &
GENUSS



FÜR AKTIVE
IN VEREINEN



KREATIVITÄT &
HANDWERK



NATUR &
UMWELT



DIGITALISIERUNG

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR

PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe
Thaurerinnen und
Thaurer,

auch diesen Herbst haben wir wieder ein vielfältiges Programm für euch zusammengestellt – mit Altbewährtem, neuen Ideen und Angeboten für alle Generationen.

Ein besonderer Dank gilt Sebastian Wachsmuth – sein Foto hat unser Gewinnspiel gewonnen und ziert nun das Titelblatt unseres PROGRAMM HERBST 2025. Herzlichen Glückwunsch und danke für den tollen Beitrag!

Wir, Judith & Aysel, organisieren die Erwachsenenschule ehrenamtlich.

Umso mehr freuen wir uns, wenn ihr mitmacht, mitgestaltet und unsere Kurse zu dem macht, was sie sind: Orte der Begegnung, des Lernens und der Gemeinschaft.

Viel Spaß beim Durchblättern & Mitmachen!

Euer ES-Thaur-Team
Judith & Aysel



25/26

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR



VERANSTALTUNGEN

MENTALE GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Vortrag Mentaltraining

Aufgrund der hohen Anforderungen im Alltag, gewinnt der mentale Bereich zunehmend an Bedeutung und trägt maßgeblich zu deinem Wohlbefinden bei.

In diesem Vortrag möchte ich dir das Mentaltraining etwas näherbringen und die Möglichkeit geben, tiefer in dieses spannende Thema einzutauchen. Es wird darum gehen, welche Ziele das Mentaltraining verfolgt, wie das Innenleben bei jedem*jeder Einzelnen prinzipiell strukturiert ist bzw. welchen individuellen Wahrnehmungsfiltren man unterliegt.

Im zweiten Teil der Präsentation werde ich dir dann zeigen, wo du selbst ansetzen kannst, um eine positive Lebensgestaltung zu erreichen und stelle dir einige Mentaltechniken vor.

Lass dich davon überraschen, wie das Mentaltraining dir dabei helfen kann, dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Referent:

Daniel Einkemmer, diplomierter Mentaltrainer, Sportmentaltrainer

Termin:

Donnerstag, 08.01.2026,
18.30 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

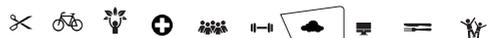
Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

€ 15,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

15.12.2025



Workshop Stressprävention

„Jeder hat das Recht auf seinen eigenen Stress.“

Stress begleitet uns von Geburt an und begegnet uns in den verschiedensten Formen im Alltag.

In diesem Workshop mit vier Modulen unter dem Titel „Stressprävention“ sollst du deinem treuen Wegbegleiter, etwas näherkommen.

Es soll zu Beginn darum gehen, dir etwas näher zu bringen, was Stress eigentlich ist, wie dieser entsteht und sich auch äußern kann.

Im weiteren Verlauf wird der Fokus dann darauf liegen, dass du deine eigenen Stressoren identifizierst, du verschiedene mentale Strategien kennenlernst und eine für dich geeignete Bewältigungsstrategie erarbeitest.

Der Workshop ist so aufgebaut, dass zwischen den Modulen Zeit ist, das Erlernte selbstständig umzusetzen und im nächsten Modul daran angeknüpft bzw. nachgebessert werden kann.

Referent:

Daniel Einkemmer, diplomierter Mentaltrainer, Sportmentaltrainer

Termin:

Donnerstag, 02.10.2025 - 27.11.2025,
18.30 - 20.30 Uhr , 4 Abende,
2.10., 16.10, 6.11 und 27.11.2025

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

€ 60,00 (9,6 UE)

Anmeldeschluss:

25.09.2025

Atem- und Empfindungskurs

NEU!

Dieser Kurs basiert auf der Atemarbeit/ Atemtherapie nach logopsychosomatischer Grundlage nach Margrit Schneider. Es geht nicht darum, eine bestimmte Atemtechnik kennenzulernen oder die Atmung willentlich zu steuern, sondern um die neugierige, wertfreie Beobachtung der eigenen Atmung und alle damit aufkommenden körperlichen und seelischen Empfindungen.

Der Kurs richtet sich an alle, die an der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit interessiert sind und neugierig sind, sich selber über die Atmung besser kennen zu lernen. Der Kurs richtet sich aber auch an Menschen, die große Herausforderungen im Alltag meistern müssen und einen Raum zum Durchatmen suchen.

Voraussetzungen: keine, außer Offenheit und eine wertfreie Grundeinstellung, jedes Alter ist herzlich willkommen

Mitzubringen:

Matte, Decke, Handtuch

Referentin:

Maria Söllinger, Sportwissenschaftlerin & medizinische Trainingstherapeutin

Termin:

Mittwoch, 07.01.2026 - 28.01.2026,
19.00 - 20.15 Uhr, 4 Abende

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur

Preis:

€ 42,00 (4,8 UE)

Anmeldeschluss:

28.12.2025

Mentale Gesundheit - das tut gut! - online

kostenloses
Angebot

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 Erwachsenen- schule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

Burn-out in meinem Umfeld erkennen

Termin:
Montag, 29.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kinder im Volksschulalter psychisch stärken

Termin:
Montag, 27.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Was Stress mit unserem Körper macht

Termin:
Montag, 24.11.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos

Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at

Räuchern

Räuchern im Jahreskreis - Beginn der dunklen Zeit - Innenschau - Magische Rauhächte
Verschiedene Räucherrituale und Pflanzen werden vorgestellt und ausprobiert. Anschließend binden wir uns ein Räucher-Bündel für den Alltag.

Referentin:
Doris Frech

Termin:
Donnerstag, 27.11.2025,
19.00 - 21.00 Uhr (1 Abend)

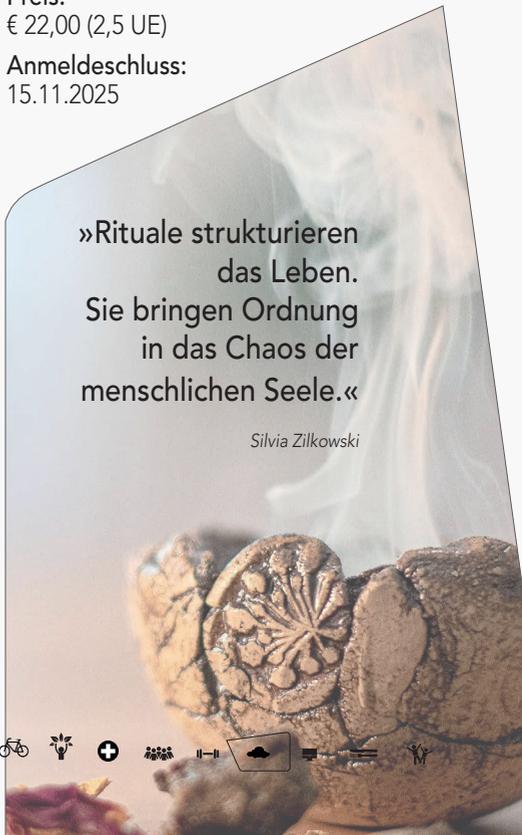
Veranstaltungsort:
VS Thaur, Medienraum

Preis:
€ 22,00 (2,5 UE)

Anmeldeschluss:
15.11.2025

»Rituale strukturieren
das Leben.
Sie bringen Ordnung
in das Chaos der
menschlichen Seele.«

Silvia Zilkowski





VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS

Von der Wiesen aufn Tisch - Wildkräuter entdecken & genießen

Erlebe die Kraft der Natur mit allen Sinnen! In diesem besonderen Kochkurs verbinden wir Wildkräuterkunde mit kulinarischem Genuss. Was erwartet dich: kleine Kräuterwanderung inkl. Sammeln für das Essen – gemeinsam erkunden wir die Welt der Wildkräuter, bestimmen essbare Wildkräuter und lernen ihre vielseitigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche. 4-Gänge-Wildkräuter-Menü: mit den frisch gesammelten Schätzen bereiten wir gemeinsam ein köstliches, gesundes und vegetarisches Wildkräuter-Menü zu. Lass dich inspirieren und entdecke die wilde Küche!

Referentin:

Stefanie Pyka, Kräuterpädagogin und Ernährungstrainerin

Termin:

Freitag, 19.09.2025,
16.00 - 20.00 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsort:

wird noch bekannt gegeben

Preis:

€ 80,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

»Das Essen soll zuerst
das Auge erfreuen und
dann den Magen.«

Johann Wolfgang von Goethe

Japanischer Kochabend - Hausmannskost wie in Japan

Sushi kennt jeder – aber wie sieht eigentlich echte japanische Hausmannskost aus? An diesem Abend bereiten wir gemeinsam typische Alltagsgerichte aus Japan zu: darunter Karaage (knusprig frittiertes Hähnchen nach japanischer Art), eine herzhafte Sushi-Variante und natürlich darf auch eine leckere japanische Nachspeise nicht fehlen.

NEU!

Referent:

Maki Angerer

Termin:

Donnerstag, 23.10.2025,
18.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

€ 20,00 (2 UE) zzgl. Lebensmittelkosten (ca. € 10,00) sind direkt bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss:

18.10.2025

Pesto einmal selbst gemacht

Mach dich auf den Weg zum „Pesto-Labor“ und lerne, wie du dein eigenes Pesto herstellst. Kräuter, Tomaten und vieles mehr, erwecken die Gaumenfreude. Probiere dein frisches Pesto zusammen mit einem selbstgemachten Focaccia.

Mitzubringen:

5 kleine Gläser (100 ml), Pürierstab, Messbecher.

Referentin:

Sandra Egger

Termin:

Freitag, 07.11.2025,
18.30 - 20.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

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

Anmeldeschluss:

01.11.2025

Kochen nach Bundesländern

Tauche in die Kochwelt der anderen Bundesländer ein und lerne traditionelle Speisen Österreichs kennen. Beginnen werden wir mit dem Westen Österreichs. Lasst euch überraschen, was es in Vorarlberg und Tirol für Schmankerln gibt. Die weiteren Kurse folgen dann bis wir ganz Österreich kulinarisch entdeckt haben.

Referentin:

Sandra Egger

Termin:

Freitag, 09.01.2026,
18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

€ 20,00 (2,4 UE) zzgl. Lebensmittelkosten (ca. € 25,00) sind direkt bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss:

15.12.2025



Entdecken Sie die Kunst des Bierbrauens

Willkommen zu unserem Bierbraukurs! Hier können Sie Ihr erstes eigenes Bier brauen und alles über den Brauprozess lernen. Was erwartet Sie? Grundlagen: Erlernen Sie die Schritte vom Maischen bis zur Abfüllung. Zutatenkunde: Entdecken Sie die Vielfalt von Malz, Hopfen und Hefe. Praxis: Brauen Sie Ihr eigenes Bier in kleinen Gruppen. Verkostung: Probieren und analysieren Sie verschiedene Bierstile. Wir freuen uns, Sie bei unserem Braukurs in Thaur begrüßen zu dürfen. Gut Sud!

Referent:

Daniel Fischer MSc

Termin:

Freitag, 21.11.2025,
17.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

€ 35,00 (4,8 UE) zzgl. Materialkosten ca. € 5,00 sind direkt bei dem Referenten zu bezahlen

Anmeldeschluss:

10.11.2025

»Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen!«

Deutsches Sprichwort



VERANSTALTUNGEN

KREATIVITÄT &
HANDWERK

NEU!

Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Kleine Köstlichkeiten mit viel Liebe verpackt!

In diesem Workshop zaubern wir gemeinsam kulinarische Mitbringsel, die von Herzen kommen - perfekt zum Verschenken oder Selbstbehalten.

Ob süß oder pikant – wir bereiten liebevoll ausgewählte Leckereien zu, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch wunderschön verpackt werden.

Was dich erwartet:

- kreative und einfache Rezepte für essbare Geschenke
- Tipps zur dekorativen Verpackung eine gemütliche, vorweihnachtliche Atmosphäre mit viel Inspiration und ein paar kleinen Köstlichkeiten zum Naschen
- alle selbstgemachten Köstlichkeiten, nett verpackt zum Mitnehmen

Referentin:

Stefanie Pyka, Kräuterpädagogin und Ernährungstrainerin

Termin:

Donnerstag, 20.11.2025,
18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

€ 56,00 (4 UE) inkl. Zutaten, Verpackungsmaterial und Rezeptblatt

Anmeldeschluss:

10.11.2025

Meisterkurs - Weihnachtskranz

Gestärkt mit weihnachtlichem Gebäck und Getränk basteln wir einen traditionellen Tür- oder Weihnachtskranz - eine wunderschöne Dekoration, die mit eigenen Händen aus verschiedenen Materialien wie Tannenzweigen, Zapfen, Bändern, Kugeln und weiteren Dekorationselementen hergestellt wird. Ein ideales Geschenk und eine zauberhafte Dekoration für das Zuhause.

Mitzubringen:

Tannen- und Fichtenzapfen, Eicheln, Nüsse

Referentin:

Elena Antoshina, Kunstpädagogin

Termin:

Donnerstag, 27.11.2025, 18.30 - 20.30
Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

VS Thaur, Werkraum

Preis:

€ 20,00 (2 UE) zzgl. Materialkosten von ca. € 10,00 diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

Anmeldeschluss:

20.11.2025

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG DER ERWACHSENENSCHULE THAUR:

NUSS –

Illustration & Grafik

– minimal emotional mit Humor –
Kalender, Buch- & Magazin-Illustrationen

nuss@icloud.com
behance.net/ayselhofer
0699 107 19385





REISEVORTRÄGE

REISEN KULTUR & NATUR

Vortrag: Mit dem Fahrrad dem Sonnenaufgang entgegen

Mit eindrucksvollen Bildern erzählen wir von unseren unvergesslichen Erlebnissen während einer 13-monatigen Fahrradreise auf den Spuren der Seidenstraße - vom Brenner bis nach China und darüber hinaus.

Referent:
Giom Ohl

Termin:
Freitag, 03.10.2025, 18.30 - 19.30 Uhr,
1 Abend

Veranstaltungsort:
Thaur, wird noch bekannt gegeben

Preis:
freiwillige Spenden

Anmeldeschluss:
25.09.2025

Vortrag: Ein Besuch der Trobriand-Inseln, Neuguinea (1994, 1996, 1997)

Die Inseln befinden sich nördlich von Ost-Neuguinea. Reiseziel ist das Dorf Tauwema auf der Koralleninsel Kaileuna. Die austronesische Population ist vor Jahrtausenden aus SO-Asien eingewandert. Ihre eindrucksvollen Hochseeschiffe haben 15 bis 20 m² große, aus Palmenblättern vernähte Segel. Mit Hilfe dieses Schiffstyps wurde der Indopazifik besiedelt. Die Trobriander lebten bis vor etwa 100 Jahren unter neusteinzeitlichen Bedingungen. Lebensgrundlage bilden stärkehaltige

Yamswurzel, Fischfang, Schweine- und Hühnerzucht. Haus-, Schiffs- und Gartenbau haben sich in den letzten 100 Jahren wenig geändert. Vorgestellt werden die Inselwelt und die Bewohner im Alltag und bei Festen.

Referent:
Medicus Gerhard

Termin:
Dienstag, 07.10.2025, 18.30 - 19.30 Uhr,
1 Abend

Veranstaltungsort:
Thaur, Altes Gericht

Preis:
freiwillige Spenden

Anmeldeschluss:
01.10.2025



VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & FITNESS

Qigong

Qi Gong bedeutet übersetzt: die Pflege des Qi. Es sind Übungen, die den Fluss der Lebenskraft in den Leitbahnen unterstützen. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die 3 Säulen dafür. Wir üben gemeinsam mittels sehr einfacher Übungen und lockern und kräftigen zugleich auf sanfte Weise ins Hier und Jetzt. Schritt für Schritt arbeiten wir uns an die 12 Daoyin Übungen von Mawangdui heran,

die der Gesunderhaltung der Wirbelsäule dienen.

Referent:
Hermine Krallinger

Termin:
Dienstag, 16.09.2025 - 18.11.2025,
17.30 - 18.45 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:
Kinderkrippe Thaur

Preis:
€ 90,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:
10.09.2025

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.

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

Termin:
Mittwoch, 10.09.2025 - 17.12.2025,
17.50 - 18.40 Uhr, 14 Abende,
kein Kurs am 29.10.2025

Veranstaltungsort:
VS Thaur Turnsaal

Preis:
€ 112,00 (14 UE)

Anmeldeschluss: 01.09.2025

Mitzubringen:

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





Body Blast

NEU!

Bei diesem Kurs wird ein funktionales Ganzkörper-Workout für jegliches Alter angeboten. Sei es Cardio/Ausdauertraining, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten, bis hin zu mobilisierenden Übungen sowie einem umfangreichen Angebot an Entspannungsübungen, werden wir im Kurs gemeinsam schwitzen. Begleitet mit unterschiedlichster Musik steht sowohl die Bewegung als auch der Spaß im Vordergrund. Gemeinsam fit werden und fit bleiben, für einen gesunden Geist in einem gesunden Körper.

Mitzubringen:

Matte, großes Handtuch und Trinkflasche

Referent:

Gerhard Spielvogel, diplomierter Fitness- und Gesundheitstrainer

Termin:

Donnerstag, 02.10.2025 - 18.12.2025,
18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende,
kein Kurs am 30.10 und 6.11.25

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur

Preis:

€ 100,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

25.09.2025

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, 15.09.2025 - 01.12.2025,
19.00 - 20.15 Uhr, 11 Abende,
kein Kurs am 27.10.25

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 115,00 (13 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

»Zu unserer Natur
gehört die
Bewegung.«

Blaise Pascal (1623 - 1662)

Mit Elan durch den Herbst!

Leichtes Ausdauer- und Krafttraining mit Bedacht auf Körperhaltung in Bewegung und Ruhe angepasst an jedes Können. Abwechselnd je nach Wetterlage im Freien durch die Natur oder in passenden Räumlichkeiten zum Kraftaufbau und zur Immunstärkung, um fit in den Winter zu kommen. Egal, ob jung oder alt, Mann oder Frau – jeder ist willkommen!

Referentin:

Maria Barbach, Physiotherapeutin

Termin:

Dienstag, 16.09.2025 - 18.11.2025,
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Stollenparkplatz, Thaur

Preis:

€ 90,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

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.

Referentinnen:

Anna Wargele, Sportwissenschaftlerin,
und Anna Peskoller

Termin:

Mittwoch, 17.09.2025 - 03.12.2025,
19.10 - 20.10 Uhr, 11 Abende, kein Kurs
am 29.10.25

Veranstaltungsort:

Rum, Sanatorium Hochrum

Preis:

€ 203,00 inkl. Eintritt (13 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

Zumba

Wir laden euch herzlich zu unserer wöchentlichen Zumba-Session ein! Gemeinsam tanzen wir zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen, bringen den Kreislauf in Schwung, verbrennen Kalorien - und haben dabei jede Menge Spaß. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - alle sind willkommen!

Mitzubringen:

Handtuch und Trinkflasche.

Referentin:

Mag. Sonja Antmann, Offizielle Zumba
Instrukteurin

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 01.12.2025,
18.40 - 19.30 Uhr, 10 Abende,
kein Kurs am 27.10 und 10.11.25

Veranstaltungsort:

VS Thaur, Turnsaal

Preis:

€ 80,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

12.09.2025



Yoga Vinyasa Flow

NEU!

In dieser Yogaklasse erwartet dich ein dynamischer, fließender Yoga-Stil, bei dem Körperhaltungen (Asanas) zusammenhängend und synchron mit dem Atem ausgeführt werden. Die Yogaklasse beinhaltet eine harmonische Mischung aus kraftvollen Bewegungen und entspannenden, ruhigen Elementen. Besonderer Fokus wird dabei auf eine anatomisch korrekte Ausrichtung, eine stabile Körpermitte und eine bewusste Atmung gelegt. Durch diese Aufmerksamkeitslenkung auf unseren Körper und die achtsame, wertfreie Wahrnehmung der eigenen Empfindungen entsteht ein tieferes Verständnis unserer Selbst.

Mitzubringen:

Bitte Yogamatte und Decke mitnehmen!

Referentin:

Maria Söllinger, Sportwissenschaftlerin & medizinische Trainingstherapeutin

Termin:

Mittwoch, 01.10.2025 - 26.11.2025,
19.00 - 20.15 Uhr, 8 Abende, kein Kurs
am 29.10.2025

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur

Preis:

€ 84,00 (9,6 UE)

Anmeldeschluss:

25.09.2025

PowerPilates mit Vitalcoach Geri - 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:

Bitte großes Handtuch und Trinkflasche mitbringen, Matten sind vorhanden!

Referent:

Mag. Gerhard Mayrhuber Vitalcoach,
Sportwissenschaftler, Biologe,
Professional Pilatetrainer

Termin:

Donnerstag, 11.09.2025 - 13.11.2025,
18.15 - 19.15 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 110,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

NEU!

Schneeschuhwanderungen

Entdecke die Schönheit des Winters bei einer geführten Schneeschuhwanderung. Gemeinsam stapfen wir durch verschneite Landschaften und genießen die Ruhe der Natur. Für Anfänger:innen und alle, die die winterliche Bergwelt in guter Gesellschaft erleben möchten.

Mitzubringen:

1L Tee/Getränk Jause Kleidung entsprechend dem Wetter: Skitourenhose, (Fleece-) Jacke zum Bergaufgehen und warme (Wechsel-) Kleidung zum Bergabgehen Wasserdichte (!) Schuhe, knöchelhoch ggf. Gamaschen Handschuhe, Mütze, Stirnband Sonnenbrille/ Sonnenschutz Schneeschuhe + Stöcke (mit großem Teller)
Leihschneeschuhe auf Anfrage verfügbar.

Referentin:

Bianca Auer, zertifizierte Yogalehrerin, Tiroler Bergwanderführerin

Veranstaltungsort:

Abhängig von den Schnee- und Witterungsverhältnissen wird das Tourenziel ca. 1 Woche vorab bekanntgegeben.

Preis:

€ 35,00 (6 UE), Kosten für Leihschneeschuhe ca. € 5,00 - € 8,00, sind direkt an die Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss:

09.01.2026

Tour 1:

Fackelwanderung -
Überraschungstour rund um
Innsbruck

Termin:

Samstag, 24.01.2026, 13.00 - 18.00 Uhr,
1 Nachmittag

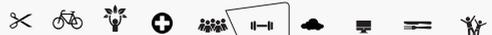
Tour 2:

Überraschungstour im Wipptal

Termin:

Samstag, 28.02.2026, 09.30 - 14.30 Uhr,
1 Vormittag

WIR DANKEN DEN SPONSOREN DER ERWACHSENENSCHULE THAUR:





VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER

Kreativität pur dein Malkurs mit Elena

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:
€ 52,00 (7 UE) zzgl. Materialkosten von ca. € 12,00, diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

Anmeldeschluss:
05.09.2025

Kurs für Kinder ab 5 Jahren

Termin:
Donnerstag, 11.09.2025 - 23.10.2025,
16.30 - 17.20 Uhr, 7 Nachmittage

Kurs für Kinder ab 7 Jahren

Termin:
Donnerstag, 11.09.2025 - 23.10.2025,
17.40 - 18.30 Uhr, 7 Nachmittage

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 mitbringen!

Referentin:
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

Termin:
Mittwoch, 10.09.2025 - 19.11.2025,
16.30 - 17.30 Uhr, 10 Nachmittage,
kein Kurs am 29.10.2025

Veranstaltungsort:
VS Thaur, Werkraum

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

Anmeldeschluss:
05.09.2025

Holzwerkstatt für Kinder 5 - 8 Jahre

Hämmern, Schrauben, Sägen, Bohren, Leimen... In diesem Kurs lernen Kinder verschiedene Techniken und Werkzeuge zur Holzbearbeitung kennen. Anhand eines tollen Projekts erfahren Kinder den verantwortungsvollen und sicheren Umgang mit verschiedensten Werkzeugen und lernen kreative Ideen mit den eigenen Händen umzusetzen.

Referent:
Guillaume Ohl

Termin:
Montag, 22.09.2025 - 20.10.2025,
14.30 - 16.30 Uhr, 5 Nachmittage

Veranstaltungsort:
VS Thaur Werkraum

Preis:
€ 55,00 (12 UE) zzgl. € 30,00 Materialkosten sind direkt beim Referenten zu bezahlen

Anmeldeschluss:
15.09.2025

Bastelkurs - Weihnachtsschuh für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs lernen Kinder, wie man aus einer gewöhnlichen Plastikflasche ein wunderschönes Weihnachtsgeschenk bastelt, das als Dekoration oder liebevolles Geschenk dienen kann. Man kann darin Dinge aufbewahren oder kleine Geschenke und Süßigkeiten hineinfüllen.

Referentin:
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

Termin:
Donnerstag, 27.11.2025,
16.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsort:
VS Thaur, Werkraum

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

Anmeldeschluss:
20.11.2025



Kinder Musizieren

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 (9 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

Kurs für Kinder mit 3 - 6 Jahren

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 27.11.2025,
16.45 - 17.20 Uhr, 10 Nachmittage,
kein Kurs am 30.10.2025

Kurs für Kinder ab 4 Jahren

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 27.11.2025,
17.30 - 18.05 Uhr, 10 Nachmittage,
kein Kurs am 30.10.2025

»Musik ist für die Seele
was Gymnastik für
den Körper.«

Platon

Eltern-Kinder Musizieren mit Kindern 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, 08.01.2026 - 05.02.2026,
16.45 - 17.20 Uhr, 5 Nachmittage

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 28,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

15.12.2025

Zumba für Kids von 4 bis 7 Jahren

Zumba Kids ist ein cooles Tanz Fitness Programm für Kinder . Wir lernen einfache Stepps zu abwechslungsreichen Rhythmen wie Hip Hop, Salsa, Reggae-ton und vielem mehr. Vor allem werden wir viel Spaß haben.

Referentin:

Mag. Sonja Antmann Offizieller Zumba Kids Instrukturin

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 01.12.2025,
16.30 - 17.20 Uhr, 10 Nachmittage,
kein Kurs am 27.10 und 10.11.25

Ort:

Thaur, VS Turnsaal

Preis:

€ 60,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

Zumba für Kids von 8 bis 12 Jahren

Zumba Kids ist ein energiegeladenes Tanz Fitness Programm speziell für ältere Kinder. Mit coolen Moves und mitreißender Musik wie Hip Hop, Salsa, Reggae-ton und mehr kommen wir so richtig in Bewegung. Dabei steht der Spaß natürlich im Vordergrund!

Referentin:

Mag. Sonja Antmann Offizieller Zumba Kids Instrukturin

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 01.12.2025,
17.30 - 18.20 Uhr, 10 Nachmittage,
kein Kurs am 27.10 und 10.11.25

Ort:

Thaur, VS Turnsaal

Preis:

€ 60,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025

Adventyoga für Kinder von 4 - 5 Jahren

Hör in den Klang der Stille! Die Adventszeit ist eine Stille aber auch sehr magische Zeit im Jahr. Wir als Gruppe nutzen diesen Zauber der Zeit, um mit allen Sinnen diese Zeit zu erleben. Gemeinsam stimmen wir uns mit Meditationen, Phantasie Reisen und vieles mehr in die Adventzeit ein und lernen zudem den Zauber von Yoga kennen.

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Yogamatte und gute Laune!

Referentin:

Anna Peskoller

Termin:

Mittwoch, 19.11.2025 - 17.12.2025,
14.15 - 15.05 Uhr, 5 Nachmittage

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 35,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

10.11.2025



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, 05.11.2025 - 17.12.2025,
16.30 - 17.20 Uhr, 7 Nachmittage

Preis: € 49,00 (7 UE)

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur, Turnsaal

Anmeldeschluss:

01.11.2025

Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

Termin:

Mittwoch, 10.09.2025 - 22.10.2025,
16.30 - 17.20 Uhr, 7 Nachmittage

Preis: € 49,00 (7 UE)

Veranstaltungsort:

VS Thaur, Turnsaal

Anmeldeschluss:

01.09.2025

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 gute Laune!

Referentin:

Anna Peskoller

Veranstaltungsort:

Kindertkrippe Thaur

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 24.11.2025,
16.15 - 17.05 Uhr, 10 Nachmittage,
kein Kurs am 27.10.2025

Preis:

70,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2025



VERANSTALTUNG ERSTE HILFE

Erste Hilfe-Kurs für Säuglings- und Kindernotfälle

Kinder aller Altersgruppen sind täglich verschiedenen Gefahren ausgesetzt. In diesem Kurs wird gezeigt, wie bei Säuglingen und Kleinkindern effizient und richtig Erste Hilfe geleistet wird. Richtig helfen ist einfach und kann Leben retten!

ReferentInnen:
Rettung Hall

Termin:
Montag, 03.11.2025 - 17.11.2025,
18.00 - 22.00 Uhr, 2 Abende (8 Stunden)

Veranstaltungsort:
Altes Gericht Thaur

Preis:
€ 40,00 (9,6 UE)
Dieser Preis ist möglich, da einen Teil der Kurskosten die Erwachsenenschule Thaur übernimmt.

Anmeldeschluss:
25.10.2025



ONLINE - SEMINAR DIGITALI- SIERUNG

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

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten für Flyer Plakate & Co. von CANVA. Im Vertiefungsseminar geht es um das Erstellen von Videos und Tondokumenten, Grapic Hacks und das Erstellen einer einfachen Website.

Einführungsworkshop

Termine zur Auswahl:
Dienstag, 23.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Vertiefungsworkshop

Termine zur Auswahl:
Dienstag, 07.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at



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.

Herbst- und Wintergemüse

Die Erntezeit ist noch lange nicht vorbei! Viele Gemüsesorten halten mehr Kälte aus, als man denken mag. Wir zeigen, was jetzt noch gesät und gepflanzt werden kann und wie im Winter nie wieder Salat gekauft werden muss!

Termin: 11.09.2025, 19.30 Uhr - online

Herbst Heckenpflanzzeit - mehr als Thuja und Kirschlorbeer

Eine vielfältige Wildstrauchhecke erfreut uns das ganze Jahr mit Blüten, Früchten und schöner Herbstfärbung. Sie ist pflegeleicht, schnittverträglich und braucht keine Art von Dünger.

In diesem Online-Vortrag zeigen wir, welche ökologisch wertvollen Gehölze sich für verschiedene Hecken eignen und welche Tiere damit im Garten gefördert werden.

Termin: 25.09.2025, 19.30 Uhr - online

Vögel - Sicher durch das Gartenjahr

Vogelgezwitscher gehört zum Garten einfach dazu. Im Winter wird es in vielen Gärten leiser, denn Vögel finden oft wenig Nahrung und suchen sich bessere Futterplätze. Eine Vogelfütterung kann den gefiederten Besuchern eine gute Futterquelle im winterlichen Garten sein.

Tipps zur vogelfreundlichen Gestaltung des Gartens und was man ihnen auch im Winter Gutes tun kann.

Termin: 23.10.2025, 19.30 Uhr - online

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere unsere Gärten gestalten würde

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unsere Gärten, nur aus etwas anderem Blickwinkel - jenem der Tiere. Wir schauen, wie wir ihre Bedürfnisse in unsere Gartengestaltung mit einbinden können. So entstehen nicht nur wertvolle Lebensräume für viele Nützlinge, sondern auch ein vielfältiger und spannender Garten zum Entdecken und Genießen.

Termin 11.12.2025, 19.30 Uhr - online

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen: tiroler-bildungsforum.at

Repair Cafés in der Nähe

Defekte Toaster, Hosen mit aufgerissenen Nähten, wackelige Hocker, kaputte Spielsachen,... vieles wandert auf den Müll.

Beim Repair Café unterstützen ehrenamtliche ExpertInnen bei der Reparatur von defekten Gebrauchsgegenständen.

Angenommen wird alles, was leicht transportiert werden kann.

Innsbruck, Markthalle
Freitag, 26.09.2025, 14.00 - 18.00 Uhr

Hall, Stromboli
Mittwoch, 08.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 05.11.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch, 10.12.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Innsbruck, Mariahilf
Sonntag, 09.11.2025, 13.00 - 16.00 Uhr

Weitere Veranstaltungen & Info:
<https://repaircafe-tirol.at>



Vorstandsmitglieder scheiden aus! - Wie Weiterentwicklung im Verein gut gelingen kann?

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 19.00 Uhr

Vereinsrichtlinien NEU - Was sich für Vereine mit Feber 2025 geändert hat.

Termin: Dienstag, 04.11.2025, 19.00 Uhr

So gelingt Nachhaltigkeit im Verein - von der Planung bis zur Umsetzung

Termin: Dienstag, 02.12.2025, 19.00 Uhr

(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln & umsetzen

Termin: Dienstag, 13.01.2026, 19.00 Uhr

Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Termin: Dienstag, 03.02.2026, 19.00 Uhr

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen für Vereine: tiroler-bildungsforum.at

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
oder telefonisch von
MO - DO 18.00 - 20.00 Uhr
Te.: 0660/54 626 60, 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