



Zugestellt durch Post.at

PROGRAMM WINTER 2025/26

ERWACHSENENSCHULE ABSAM



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



60+

SENIOREN



**KULTUR &
GESELLSCHAFT**



NATUR



KULINARIK



KINDER



**SPORT &
BEWEGUNG**





PROGRAMM WINTER '25/'26

Liebe Freundinnen und Freunde der
ES Absam!

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

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

Außerdem möchten wir uns bei
Regina für ihren jahrelangen
ehrenamtlichen Einsatz bedanken.
Sie hat die Leitung mit Ende des SS
niedergelegt.

Wir wünschen euch viel Spaß!

Rudi & Kati
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.





ANMELDUNG AB

25.08.2025

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.

STORNOBEDINGUNGEN

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

GUTSCHEINE

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

KURSFREIE ZEITEN

Herbstferien:	27.10.2025 – 31.10.2025
Weihnachtsferien:	24.12.2025 – 6.1.2026
Semesterferien:	9.2.2026 – 13.2.2026

+ alle gesetzlichen Feiertage

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.



60+

VERANSTALTUNGEN SENIOREN





SelbA Training

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

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

Max. 10 TN:innen

Einheiten: 11

Kursleitung:

Mag. Regina Stock

SelbA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 08.09.2025 (14-tägig)

09:00 – 10:30 Uhr

Kursort:

Pfarrstube, Pfarre Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 93,00

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: 13

Kursleitung:

Susanne Huber

Fitsport Instructor, BBA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 06.10.2025

17:30 – 18:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 56,00

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: 15

Kursleitung:

Tamara Ströher

Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 01.10.2025

09:30 – 10:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00

Kursnummer: 03





VERANSTALTUNGEN KULTUR & GESELLSCHAFT

Yoga & Brunch

Beim Yoga & Brunch geben wir uns ganz dem Genuss hin. Zuerst räkeln und gähnen wir uns in den Tag hinein – um danach genüsslich unsere Mägen bei einer gemeinsamen Zeit zu füllen. Eine feine Auszeit und ungezwungenes Kennenlernen mit Yogainteressierten.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Nadine & Anna Maria Franckenstein

Kurstag: Samstag, 13.09.2025

Kursbeginn: 09:00 bis 10:00

Treffpunkt: NMS Garten

Kursbeitrag: € 40,00 inklusive
vegetarischem Brunch

Kursnummer: 04

**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**





Neue Wege ins Herz Bild-Vortrag Japan

In eindrucksvollen Bildern und persönlichen Geschichten öffnen wir die Türen zu einem Japan, das du so noch nie gesehen hast. Bewusst, langsam und intensiv.

Einheiten: 1

Kursleitung: Gigi Ahrer
Kurstag: Freitag, 26.09.2025
Kursbeginn: 19:00 bis 20:30 Uhr
Kursort: MS Absam, Raum
Nachmittagsbetreuung
Kursbeitrag: **Freiwillige Spende**
Kursnummer: 05

Richtig schimpfen, (wie) geht das?

Achtsame Kommunikation mit Kindern.
Was ist achtsame Kommunikation mit Kindern?
Wie sollen Eltern reden, damit Kinder folgen können?

Einheiten: 1

Kursleitung: Sabine Schäffer
Kurstag: Mittwoch, 01.10.2025
Kursbeginn: 20:15
Kursort: Online
Kursbeitrag: **Kostenlos**
Kursnummer: 05.1

„Müde, aber wach?“ Warum der Kopf nicht schläft, wenn der Körper es braucht.

Verstehen, wie Stress & Nervensystem den Schlaf rauben – und was wirklich hilft. Mit alltagsnahen Tools Atemübungen & Soforthilfe für erholsame Nächte.

Einheiten: 1

Kursleitung: Monika Albrecht
Kursbeginn: Mittwoch, 15.10.2025
Kursbeginn: 19:00 bis 21:00
Kursort: MS Absam Medienraum
Kursbeitrag: € 20,00
Kursnummer: 06





Klangbad

Am Boden liegend spürt und hört man die Klänge der Klangschaalen. Diese Schwingungen bewirken eine Tiefenentspannung und reduzieren Stress.

Einheiten: 1

Kursleitung: Christine Misslinger dipl. Energetikerin & Entspannungstrainerin

Kurstag: Mittwoch, 15.10.2025

Kursbeginn: 18:00 - 19:00 Uhr

Kursort: MS Absam, Aula

Kursbeitrag: € 10,00

Kursnummer: 07

Besinnungsweg erleben – soziale Kontakte Ü55 knüpfen

Hier steht nicht die Schnelligkeit im Vordergrund, sondern das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen. Zudem können neue, soziale Kontakte geknüpft werden.
7,4 km 160 hm

Einheiten: 1

Kursleitung: Christine Misslinger dipl. Energetikerin & Entspannungstrainerin

Kurstag: Mittwoch, 22.10. 2025

Kursbeginn: 9:00-12.00

Treffpunkt: Besinnungsweg Absam

Kursbeitrag: € 10,00

Kursnummer: 08

E-Bike & Mtb Workshop

Hier steht nicht die Schnelligkeit im Vordergrund, sondern ein Fahrsicherheitstraining.

Einheiten: 1

Kursleitung: Fritz Schenker

Termine:

Samstag, 13.09.2025

Samstag, 27.09.2025

Kursbeginn: 10:00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Sprungschanze Absam

Kursbeitrag: € 30,00

Kursnummer: 09





Sicheres Rodeln für jung und alt

Gemeinsam mit einem erfahrenen Rodelguide erlernen wir die richtige Rodeltechnik.

Einheiten: 1

Kursleitung: Christine Misslinger
Rodelguide

Kurstag: Mittwoch, 14.01.2026

Kursbeginn: 14:00 – 16:00 Uhr

Kursort: Rodelbahn Absam

Kursbeitrag: € 15,00

Kursnummer: 10

Schneeschuhwanderung ins Blaue

Eine Schneeschuhwanderung, die auch für Anfänger geeignet ist. Der Ort wird je nach Schneelage bekannt gegeben. Die Schneeschuhe können geliehen werden.

Einheiten: 1

Kursleitung: Christine Misslinger
Tiroler Bergwanderführerin

Kurstag: Samstag, 07.02.2026

Kursbeginn: 09:00 – 12:00 Uhr

Kursort: Rodelbahn Absam

Kursbeitrag: € 15,00

Kursnummer: 11

Schrauberkurs

Hilf dir und deinem Bike in der Not. Schlauchwechsel, Bremsen, usw...

Einheiten: 1

Kursleitung: Dragan Ciric

Termine:

Dienstag, 07.10. 2025

Donnerstag, 23.10.2025

Kursbeginn: 19:00-21.00 Uhr

Treffpunkt: Bikebox Hall

Kursbeitrag: € 25,00

Kursnummer: 12





VERANSTALTUNGEN NATUR





“Lass mehr Vögel in den Leben” Einstieg in die Vogelbeobach- tung

Im Vortrag erfahrt ihr, wann und wo man Vögel gut beobachten kann und bekommt einen Überblick über heimische Arten. Am nächsten Morgen geht es raus in die Natur: Wir schärfen unsere Sinne, entdecken verschiedene Lebensräume und typische Vogelarten. Im September ziehen viele Vögel südwärts – vielleicht begegnet uns dabei sogar eine seltene Art.

Einheiten: 1

Kursleitung: Claudia Schröder

Kurstermine:

Freitag, 19.09.25, 18:00 – 20:00

Samstag, 20.09.25, 7:00 – 10:00

Treffpunkt:

MS Absam und Parkplatz Polizeischule

Kursbeitrag: € 20,00

Kursnummer: 13

Bitte wettergerechte Kleidung und – falls vorhanden – Ferngläser mitbringen.

Wildtiere, Ökosysteme & der Alltag eines Jägers – Nachhaltigkeit im Blick

Unsere heimischen Wälder sind komplexe Lebensräume. In diesem Kurs entdecken wir die Rolle von Wildtieren im Ökosystem und beleuchten die Aufgaben der Jagd im Spannungsfeld von Naturschutz und nachhaltiger Nutzung.

Abseits von Klischees geben wir Einblicke in den Alltag von Jägerinnen und Jägern – zwischen Verantwortung, Praxis und ethischen Fragen.

Einheiten: 1

Kursleitung: Andreas Prohazka

Akademischer Jagdwirt

Kurstermine:

Dienstag, 21.10.2025, 19:30-21:30,

MS Absam

Samstag, 25.10.2025, Vormittags,
Oberbergersee, je nach Witterung

Kursbeitrag: € 15,00

Kursnummer: 14





VERANSTALTUNGEN KULINARIK





Brotbacken mit Germ

Einsteigerkurs für alle, die das Brotbacken mit Germ von Grund auf lernen möchten. Gemeinsam backen wir köstliches, selbstgemachtes Brot – einfach erklärt und leicht umsetzbar.

Max. 6 TN:innen
Einheiten: 1

Kursleitung:

Johanna Strasser

Kursbeginn:

Dienstag, 23.09.2025
19:00 – 21:00 Uhr

Kursort:

Pungghof, Salzbergstraße 52, Absam

Kursbeitrag: € 15,00

Kursnummer: 15

Kochrunde Mittelmeerrundreise

Mittelmeerrundreise: wir starten in Griechenland und Spanien bis nach Frankreich.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Simone Zauser

Kursbeginn:

Freitag, 03.10.2025
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:

Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70 Euro inkl. Getränk

Kursnummer: 16

Kochrunde Orient

Orient: die Welt der Gewürze – eine kleine Genussreise aus 1001 Nacht.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Simone Zauser

Kursbeginn:

Freitag, 14.11.2025
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:

Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 17





Kochrunde Weihnachtsmenü

Weihnachtsküche – Stress raus –
Genuss rein – 4 Gang Menü als
Inspiration für das Weihnachtsfest.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Simone Zauser

Kursbeginn:

Freitag, 05.12.2025

18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:

Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 18

Kochrunde Surf and Turf

Surf and Turf: Wir kombinieren Fisch
und Fleisch in genussvollen und
peppigen Gerichten.

Eigene Kochschürze mitbringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Simone Zauser

Kursbeginn:

Freitag, 09.01.2026

18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:

Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 19

Überraschungskochrunde

Freu dich auf einen ganz besonderen
Abend voller Überraschungen und
einem geheimen Thema, das erst vor
Ort gelüftet wird! Lass dich inspirieren,
überraschen und von der Atmosphäre
mitreißen.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Simone Zauser

Kursbeginn:

Freitag, 30.01.2026

18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:

Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00 inkl. Getränk

Kursnummer: 20





Butter, Eier, Hausmannskost – zurück zur echten Ernährung

Warum viele moderne Ernährungstipps krank machen und wie gesunde Ernährung wirklich aussieht.

Daniela Pfeifer räumt in diesem Vortrag mit Ernährungsmythen rund um Fett, Cholesterin & Kalorien auf. Was haben unsere Großmütter instinktiv richtig gemacht – und was wurde uns durch Werbung, Industrie und fragwürdige Ernährungstrends ausgedreht?

Ein Vortrag mit Aha-Momenten, einfachen Alltagstipps, viel Hausverstand und einer kleinen Kostprobe von Anngmacht.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Daniela Pfeifer, Diätologin, TCM-Ernährungsberaterin, Autorin & Anna- Maria Franckenstein Catering, Anngmacht.com

Kursbeginn:

Donnerstag, 15.01.2026
18:00 – 20:00 Uhr

Kursort:

MS Absam, Raum
Nachmittagsbetreuung

Kursbeitrag: € 15,00

Kursnummer: 21

Satt, versorgt, leichter – Abnehmen mit echtem Essen Schluss mit Kalorienknausern!

Abnehmen muss nicht bedeuten, zu hungern oder Kalorien zu zählen. Wer dem Körper gibt, was er wirklich braucht – gute Proteine, gesunde Fette und natürliche Lebensmittel aus der Region – unterstützt den Stoffwechsel, bleibt satt und schützt dabei Muskeln, Hormone und Stimmung.

Ein verständlicher, motivierender Vortrag mit praktischen Tipps für den Alltag – und einfachen Kostproben von Anngmacht.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Daniela Pfeifer, Diätologin, TCM-Ernährungsberaterin, Autorin & Anna- Maria Franckenstein Catering, Anngmacht.com

Kursbeginn:

Freitag, 29.01.2026
18:00 – 20:00 Uhr

Kursort:

MS Absam, Raum
Nachmittagsbetreuung

Kursbeitrag: € 15,00

Kursnummer: 22





VERANSTALTUNGEN KINDER



Brotbacken (6-12 Jahre)

Die Kinder backen ihre eigenen
Salztangerl, Laugenstangerl und vieles
mehr.

Max. 10 Kinder
Einheiten: 1

Kursleitung:
Johanna Strasser

Kursbeginn:
Dienstag, 23.09.2025
15:00 – 17:00 Uhr

Kursort:
Pungghof, Salzbergstraße 52, Absam

Kursbeitrag: € 15,00
Kursnummer: 23





Pizzabacken im Holzofen (6-12 Jahre)

Die Kinder backen ihre eigene Pizza im Holzofen direkt am Bauernhof. Dabei erleben sie, wie aus einfachen Zutaten ein leckeres Essen entsteht.

Max. 10 Kinder
Einheiten: 1

Kursleitung:
Johanna Strasser

Kursbeginn:
Dienstag, 30.09.2025
15:00 – 17:00 Uhr

Kursort:
Pungghof, Salzbergstraße 52, Absam

Kursbeitrag: € 15,00
Kursnummer: 24

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: 14

Kursleitung:
Andrea Nagiller

Kursbeginn:
Mittwoch, 01.10.2025
09:00 – 10:10 Uhr

Kursort:
Großer Turnsaal MS Absam

Kursbeitrag: € 105,00
Kursnummer: 25

Turnmäuse (4 – 6 Jahre)

Freut euch auf spannende Abenteuer im Turnsaal und ganz viel Spaß! Kommt mit oder ohne Eltern (bitte vorher Bescheid geben).

Einheiten: 15

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

Kursbeginn:
Mittwoch, 01.10.2025
16:45 – 17:50 Uhr

Kursort:
Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 105,00
Kursnummer: 26





Mit Freude in Bewegung

Kinderyoga und Tanz für Körper und Geist (6 – 10 Jahre)

Kinderyoga und Tanzen stärken Körper und Seele. Sie fördern Motorik, Kraft und Flexibilität, stärken das Selbstbewusstsein und helfen beim Stressabbau. Kinder entwickeln Kreativität, soziale Fähigkeiten und finden durch Achtsamkeit und Bewegung zu innerer Balance und Freude.

Einheiten: 15

Kursleitung:

Sanela Mesic, Dipl. Elementar- und Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:

Freitag, 03.10.2025

16:00 – 16:50 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 27

Kasperltheater

Der Hochzeitsschleier

Der Räuber kommt an keiner offenen Tür vorbei, ohne reinzuschauen. Deshalb hat der Kasperl auch alle Hände voll zu tun, damit die Hochzeit der Prinzessin doch noch stattfinden kann.

Einheiten: 1

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kursleitung:

Brigitte Haslwanter

Kursbeginn:

Freitag, 03.10.2025

16:00 – 17:00 Uhr

Kursort:

VS Absam Dorf Festsaal

Kursbeitrag: € 6,00 (pro Person)

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, 16.09.2025
18:15 – 19:15 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 100,00

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: 14

Kursleitung:

Dr. Astrid Schroffner–Steiner
Sportwissenschaftlerin

Kursbeginn:

Dienstag, 07.10. 2025
18:00 – 19:00 Uhr

Kursort:

Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 84,00

Kursnummer: 30





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: 14

Kursleitung:

Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:

Dienstag, 07.10.2025
19:20 – 20:20 Uhr

Kursort:

Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 84,00

Kursnummer: 31

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: 14

Kursleitung:

Dr. Astrid Schroffner–Steiner
Sportwissenschaftlerin

Kursbeginn:

Dienstag, 07.10.2025
19:00 – 20:00 Uhr

Kursort:

Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 84,00

Kursnummer: 32

Mit Schwung in die Woche NUR FÜR DAMEN!

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

Einheiten: 15

Kursleitung:

Tamara Ströher
Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 01.10.2025
08:30 – 09:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 33





Yoga

Kräftigung und Entspannung durch abwechslungsreiche Yogaübungen (Hatha, Vinyasa, Yin) für Anfänger und Fortgeschrittene. Leichte Kleidung, Yogamatte, Yogablöcke und eine Decke mitnehmen.

Kursleitung:

Nadine Varga

Kursort: Gymnastiksaal MS Absam

Kurs 1:

Mittwoch, 24.09.25 bis 04.02.26

18:00 – 18:50 Uhr

Kursbeitrag: € 75,00

Einheiten: 15

Kursnummer: 34

Kurs 2:

Donnerstag, 25.09.25 bis 05.02.26

19:15 – 20:05 Uhr

Kursbeitrag: € 80,00

Einheiten: 16

Kursnummer: 35

Kurs 3:

Donnerstag, 25.09.25 bis 05.02.26

20:10 – 21:00 Uhr

Kursbeitrag: € 80,00

Einheiten: 16

Kursnummer: 36

Rückenwohl

„Bewegung ist die Ernährung deiner Bandscheiben!“

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

Einheiten: 15

Kursleitung:

Helene Munter, Rückentrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 01.10.2025

19:00 – 20:15 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 112,00

Kursnummer: 37





Jumping Fitness

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

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

Einheiten: 15

Kursleitung:

Christine Klinovski

Kursbeginn:

Mittwoch , 01.10.2025

Kursort: Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 90,00

Kurs 1:

18:30 – 19:20 Uhr

Kursnummer: 38

Kurs 2:

19:25 – 20:15 Uhr

Kursnummer: 39

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: 15

Kursleitung:

Sanela Mesic, Dipl. Elementar- und Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:

Freitag, 03.10.2025

17:00 – 17:50 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 75,00

Kursnummer: 40





Feldenkrais ®

Bewusstsein 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: 15

Kursleitung:

Julia Feuerstein

Kursbeginn:

Freitag, 03.10.2025

18:00 – 19:00 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 90,00

Kursnummer: 41

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

TAG DER OFFENEN SCHULE 21. NOV., 14:00 - 18:00 UHR

DIE HAK/HAS HALL BIETET VIER MODERNE, AUSBILDUNGS-ZWEIFE AN. WÄHLE DEN AUS, DER DIR SPASS MACHT!



INFOABEND

23. JAN., 18:30 - 20:00 UHR

MACH DIR EIN BILD VON UNSERER SCHULE ODER MELDE DICH ZU EINEM UNSERER SCHNUPPERTAGE AN!



DIGITAL MARKETING

Online Marketing und Kommunikation

HEALTH & BUSINESS

Wirtschaft, Mensch, Gesundheit und Fitness

e-BUSINESS

Multimedia, Internet und Social Media

HAS-plus

Wirtschaft und Multimedia

60+





ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Absam ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Kati Braun 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:

Rudi Esterhammer – 0677 620 584 19

(MO–DO: 14:00 – 15:00)

Kati Braun – 0677 620 584 21

(MO – DO: 19:00 – 20:00)

Bankverbindung:

IBAN: AT80 3620 0000 0002 9926

Unterstützt von:



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

GEMEINDE  ABSAM

