

HERBST & WINTER 2025/26

ERWACHSENENSCHULE KAUNERTAL



Kaunertal



Kauns



Kaunerberg

Liebe Freunde der Erwachsenenenschule Kaunertal!

Der Sommer neigt sich dem Ende zu – und wir freuen uns, euch unser vielfältiges Herbstprogramm 2025 vorzustellen! Ob Bewegung, Gesundheit, Kreativität oder Wohlbefinden: Für jede und jeden ist etwas dabei. Schaut euch das Programm an, meldet euch rechtzeitig an und freut euch auf einen abwechslungsreichen Herbst!

Weitere Kurse in Planung:

Neben dem bereits veröffentlichten Programm arbeiten wir bereits an zusätzlichen Angeboten für den Winter und Frühling – darunter Babyschwimmen

sowie Yoga mit Sonja & Friends. Details folgen demnächst!

Warum du dabei sein solltest:

Unsere Kurse sind lokal, hochwertig, kostengünstig und ideal, um gemeinsam neue Erfahrungen zu sammeln, gesund zu bleiben oder einfach kreativ durch den Herbst zu gehen. Wir freuen uns, euch wieder vor Ort oder online zu begrüßen! Gemeinsam machen wir den Herbst 2025 zu einer lebendigen, inspirierenden Zeit.

Herzliche Grüße

Andrea & Maria
euer Team der Erwachsenenenschule
Kaunertal

Snacks mit Effekt - für Schule, Beruf und Freizeit

Referentin: Mag. Sonja Heppke

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025, 9:00 Uhr - 11:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kaunertal, Feuerwehrhaus

Preis: € 20,00 (2 UE) inkl. Kostprobenanteil

Anmeldeschluss: 17.09.2025

Fit durch den Arbeitsalltag

Referentin:

Antonia Kiechler, Dipl. Ernährungspädagogin

Termin:

Montag, 22.09.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Gemeindesaal Kauns

Preis: € 9,00 (2 UE)

Anmeldeschluss: 21.09.2025

Hülsenfrüchte Kochworkshop im Wiesenhof

Referentin: Mag. Sonja Heppke

Termin:

Mittwoch, 29.10.2025, 18:00 Uhr

Veranstaltungsort: Wiesenhof, Wiese 13,
Kaunerberg

Preis: € 25,00 (2,5 UE), inkl. Kostprobenanteil

Anmeldeschluss: 28.10.2025

Frau is(s)t anders

Referentin: Mag. Sonja Heppke

Termin:

Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 - 20:00

Veranstaltungsort: Kaunertal, Feuerwehrhaus

Preis: € 20,00 (2 UE), inkl. Kostprobenanteil

Anmeldeschluss: 12.11.2025

Info, Anmeldung & weitere Veranstaltungen auf:

erwachsenenschulen.at/kaunertal



EDV & DIGITALISIERUNG



Eltern:

Sicher im digitalen Familienalltag -
Leben mit zunehmender
Digitalisierung

Referentin: Marion Morik

Termin:

Freitag, 19.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gemeindesaal, Gemeindehaus Feichten

Preis: € 0,00 (3 UE)

Anmeldeschluss: 18.09.2025

KULINARIK & GESUNDHEIT



Fermentieren - Powerfutter für deinen Darm

Referentin: Mag. Sonja Heppke

Termin:

Dienstag, 23.09.2025, 9:00 Uhr - 11:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kaunertal, Feuerwehrhaus

Preis: € 25,00 (2 UE) inkl. Kostprobenanteil

Anmeldeschluss: 22.09.2025





BEWEGUNG & FITNESS



BodyFit im Herbst - 10+1 gratis

Referentin: Elisabeth Spanninger-Gram

Termin:
Montag, 06.10.2025 - 15.12.2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 11 Abende,

Veranstaltungsort: Kaunertal Saal, Quellalpin

Preis: € 60,00 (11 UE)

Anmeldeschluss: 05.10.2025

Rückenfit - 10+1 gratis

Referentin: Daniela Oparian

Termin:
Donnerstag, 09.10.2025 - 18.12.2025,
9:00 - 9:50 Uhr, 11 Vormittage

Veranstaltungsort: Kaunertal Saal, Quellalpin

Preis: € 60,00 (11 UE)

Anmeldeschluss: 08.10.2025

Pilates - 10+1 gratis

Referentin: Daniela Oparian

Termin:
Donnerstag, 09.10.2025 - 18.12.2025,
10:00 - 10:50 Uhr, 11 Vormittage

Veranstaltungsort: Kaunertal Saal, Quellalpin

Preis: € 60,00 (11 UE)

Anmeldeschluss: 08.10.2025

Aquafit

Referent: Toni Waldner

Termin:
Dienstag, 14.10.2025 - 09.12.2025,
20:30 - 21:10 Uhr, 8 Abende

Veranstaltungsort: Kaunertal, Quellalpin

Preis: € 48,00 (8 UE)
excl. Eintritt ins Schwimmbad

Anmeldeschluss: 13.10.2025

KREATIVITÄT & HANDWERK



Nähkurs für Einsteigerinnen & Einsteiger

Referentin: Sarah Schnegg

Termin:
Freitag 24.10.2025 17:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Feuerwehrhaus Kaunertal

Preis: € 32,00 (4 UE)

Materialkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen

Anmeldeschluss: 20.10.2025

Nähkurs: Reparieren & Patchwork – Altes neu gemacht!

Referentin: Sarah Schnegg

Termin:
Samstag, 25.10.2025 17:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Feuerwehrhaus Kaunertal

Preis: € 32,00 (4 UE)

Anmeldeschluss: 20.10.2025

Paint in the Dark - Neonfarben erleben für Teenager & Erwachsene

Referentin: Claudia Haim

Termin:
Samstag, 08.11.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Feuerwehrhaus Kaunertal

Preis:
€ 29,00 (2,5 UE) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss:
04.11.2025

Monoprint - Kreative Drucke für Teenager & Erwachsene

Referentin: Claudia Haim

Termin:
Samstag, 08.11.2025, 14:30 - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Feuerwehrhaus Kaunertal

Preis: € 29,00 (2,5 UE) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 04.11.2025



FINANZ-BILDUNG



Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

Referent: Michael Kirchlner

Termin:
Montag, 13.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: online - via Zoom

Anmeldeschluss: 09.10.2025

kostenloses
Online-
Angebot

ALLGEMEINE HINWEISE



erwachsenenschule_kaunertal



erwachsenenschule kaunertal

Die Erwachsenenschule Kaunertal ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Andrea Mark & Maria Neururer ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.

ANMELDUNG & INFORMATION

Bitte über die Homepage der Erwachsenen-
schule: www.erwachsenenschulen.at/kaunertal

Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung vergeben.
Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Mailadresse es-kaunertal@tsn.at

BEZAHLUNG

Bitte zahlen Sie den Kursbeitrag nach Erhalt der Rechnung auf das Konto der Erwachsenen-
schule ein.

Konto: Erwachsenenschule Kaunertal bei der
HYPO AT65 5700 0300 5579 2035



Kaunertal



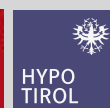
Kauns



Kaurerberg



LAND
TIROL



HYPOTIROL



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens. Druckerei
Aschenbrenner GmbH, UW-Nr.873