

Kurs 1108 | 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, 28. November 2025, von 14:00 bis ca. 20:00 Uhr und am Samstag, 29. November 2025, von 10:00 bis ca. 14:00 Uhr in der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 110,00

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

Jänner 2026

Kurs 0101 | Canva Workshop – entdecke die Grafik App

(Kooperationsveranstaltung mit dem Gartenbauverein Niederndorf und Umgebung)

Kursleiterin: Lisa Hausmann

Mit der kostenlosen App Canva kann man in kürzester Zeit Logos, Einladungen, Flyer, Social Media Vorlagen und vieles mehr gestalten. Erstelle bei diesem Workshop, nach einer Einführung in die App, dein erstes Design und probiere neue Funktionen aus.

Beginn: Dienstag, 13. Jänner 2026, um 19:00 Uhr im Sitzungszimmer der Gemeinde Ebbs

Kosten: Euro 28,00

Mitzubringen: Laptop oder Tablet

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

Kurs 0102 | Töpfern

Kursleiterin: Inge Osl

Arbeiten mit den 4 Elementen. Wir Formen unsere Werke aus Ton mit Hilfe von Wasser, trocknen die Objekte an der Luft und brennen sie im Rohbrand. Veredelt werden unsere Kunstwerke mit hochwertigen Glasuren und kommen nochmals in den Brennofen für den Hochbrand.

Beginn: Freitag, 16. Jänner 2026, von 14:00 bis 18:00 Uhr bei Inge Osl (ehemalige Pizzeria Piccolo, Haflingerweg 8a, 6341 Ebbs) zweiter Termin für die Glasur wird am ersten Kurstermin vereinbart.

Kosten: Euro 95,00 inkl. aller Materialien und Brände

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

Kurs 0103 | Tiroler Gaumenfreuden – Kiachl, Bladl und Co.

Kursleiterin: Andrea Planer

In diesem Kurs hast du die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung traditionelle kulinarische Köstlichkeiten Tirols selbst zuzubereiten. Auf dem Programm stehen neben Kiachl, Blattl, Kaspressknödel, auch Tiroler Gerstlsuppe und Sauerkraut. In einer geselligen Atmosphäre erfährst du, wie alles am besten gelingt. Zusätzlich erhältst du wertvolle Tipps und Tricks und eine ausführliche Rezeptsammlung. Im Anschluss werden die selbstgemachten Tiroler Spezialitäten verkostet.

Beginn: Donnerstag, 22. Jänner 2026, um 19:00 Uhr in der Schulküche der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 32,00 plus Materialkosten ca. Euro 12,00 – Geschirrtücher und Box für Kostproben, Kochschürze sowie Hausschuhe mitnehmen

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

Februar 2026

Kurs 0201 | Die Kraft der Kreativität – Die kreative Selbstentfaltung „Collage“

Kursleiterin: Silvia Tieber

In der Collage wird mit vorgegebenen Bildmotiven gearbeitet. Üblicherweise werden vor allem Zeitschriften, Zeitungen, Illustrierte, Steine, Äste, aber auch persönliche Gegenstände usw. verwendet. Diese werden ausgeschnitten, wieder neu geordnet und schließlich aufgeklebt. Ein neues Bild entsteht. Die Fantasie wird hierbei besonders angeregt. Möglichkeiten: Ziel-Familien-Kreativcollage-Visionstafel usw.

Eine Collage kann mühelos und ohne besondere technische Kenntnisse und künstlerische Vorbildung gestaltet werden.

Beginn: Mittwoch, 4. Februar 2026, von 19:00 bis 20:30 Uhr im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 28,00 plus Materialkosten Euro 8,00

Mitzubringen: eventuell persönliche Gegenstände und Fotos, die man gerne in einem Bild miteinander möchte

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (maximal 10 Teilnehmer)

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.

14. Oktober 2025 | 25. November 2025 | 13. Jänner 2026 | 3. Februar 2026

Beginn: jeweils um 18:00 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden in der Schulküche der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 27,00 inkl. Unterlagen und Lebensmittelkosten

Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtücher, Hausschuhe, Dose

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

Weitere Veranstaltungen des Eltern Kind Zentrums:

- Erste Hilfe am Kind – MI 15.10.2025 – 18:30 Uhr
- Gut gerüstet durch die Kleinkindzeit – DI 25.11.2025 – 20:00 Uhr

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



Erwachsenen- schule Ebbs

Kursprogramm Herbst/Winter 2025/26



Oktober 2025

Kurs 1001 | 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, 15. Oktober 2025, von 17:30 bis 19:00 Uhr, (Folgetermine immer am Mittwoch ganztägig) im Mehrzweckraum der Polytechnischen Schule Niederndorf

Kosten: 10er Block plus 1 – Euro 150,00

Anmeldung: Antonia Mitterer, Tel. 05373/42481 bzw. 0680/2070408, per Mail antonia@heilmasseurin-mitterer.at

Kurs 1002 | Yoga mit Herz

Kursleiterin: Gabi Wiesflecker

Manchmal reicht eine Stunde, um wieder bei sich anzukommen. Mit abwechslungsreichen Asanas, Atemtechniken, Meditationen und Mobilisationen für deinen Körper. Eine Reise zu sich selbst – du kommst zur Ruhe und spürst, wie gut dir das tut.

Ob mit dem Stuhl (im Stehen und Sitzen) oder auf der Matte – du bist herzlich willkommen!

Beginn **Anfängerkurs:** Donnerstag, 16. Oktober 2025 von 18:30 bis 19:45 Uhr in der Tirolia Spedition, Raum Kindergarten, Ebbs

Kosten: 5er Block Euro 70,00 und 10er Block Euro 130,00

Beginn **Stuhlyoga:** Montag, 20. Oktober 2025 von 16:30 bis 17:30 Uhr, in der Tirolia Spedition, Raum Kindergarten, Ebbs

Kosten: 5er Block Euro 65,00 und 10er Block Euro 120,00

Anmeldung: Gabi Wiesflecker, über WhatsApp Tel. 0677/63939036

Kurs 1003 | 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: Freitag, 17. Oktober 2025 (immer freitags), von 9:00 bis 10:30 Uhr im alten Turnsaal in Niederndorf

Dienstag, 21. Oktober 2025 (immer dienstags), von 9:00 bis 10:30 Uhr in der neuen Musikschule Ebbs

Keine Anmeldung nötig.

Kurs 1004 | Starke Mitte – Rücken- und Beckenbodentraining

(Kooperationsveranstaltung mit dem EKIZ)

Kursleiterin: Saskia Bernstein (Physiotherapeutin)

Unser Rücken trägt uns den ganzen Tag durchs Leben und ist somit das Fundament für nahezu alle Bewegungen, die wir machen. Deshalb sind ein starker und gesunder Rücken sowie Beckenboden von zentraler Bedeutung für unsere allgemeine Lebensqualität.

Regelmäßiges Training hilft dir, deine Muskulatur zu stärken und chronischen Schmerzen vorzubeugen. Darüber hinaus verbesserst du deine Haltung und förderst die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule und Gelenke.

Nicht zuletzt trägt gezieltes Rückentraining auch zur Prävention bei.

Die Muskeln dienen als Schutzmantel für die Wirbelsäule, womit du das Risiko von Verschleißerscheinungen und muskulären Dysbalancen verringerst.

Beginn: Montag, 20. Oktober 2025, von 17:00 bis 18:00 Uhr, (Folgetermine immer am Montag bis 22. Dezember 2025) im EKIZ Ebbs, Kaiserbergstraße 7a

Kosten: Dieser Kurs kann mit der Krankenkasse abgerechnet werden – somit wird ein Teil der Kurskosten rückerstattet. Alle Infos hierzu gibt es bei der Anmeldung direkt von Saskia Bernstein.

Anmeldung: Saskia Bernstein, Tel. 0664/1475919, per Mail saskia@diephysiopraxis.tirol

Kurs 1005 | „Zomm Denkn“- Gedächtnistraining 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.

Wir führen in der Gruppe, ohne Leistungsdruck, kognitive Übungen durch, 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, 21. Oktober 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)

November 2025

Kurs 1101 | Kräuterstammtisch

Kursleiterin: Maria Bachmann

Feines Beisammensein in gemütlicher Atmosphäre zu einem immer aktuellen, der Jahreszeit entsprechenden, Kräuterthema. 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 meiner Homepage www.marias-kräuterabenteuer.at.

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

Kosten: freiwilliger Beitrag

Keine Anmeldung nötig.

Kurs 1102 | Für die Erkältung gerüstet – Naturapotheke für die ganze Familie

(Kooperationsveranstaltung mit dem EKIZ)

Kursleiterin: Maria Bachmann

Mit verschiedenen Kräutern, Beeren, ... aus der Natur können wunderbare und wohltuende Nothelfer hergestellt werden, die die Abwehrkräfte für die ganze Familie stärken. Bei diesem Workshop laden wir alle Teilnehmer ein, Pflanzen und Materialien für die eigene Hausapotheke kennenzulernen und herzustellen, um so für die Erkältungszeit gut gerüstet zu sein.

Beginn: Mittwoch, 5. November 2025, um 19:30 Uhr
EKIZ Ebbs, Kaiserbergstraße 7a

Kosten: Euro 22,00 plus Materialkosten werden von der Referentin vor Ort nach tatsächlichem Verbrauch eingehoben.

Anmeldung: über die Homepage des EKIZ www.ekiz-untereschranne.com – Angebote – Angebote und Kurse für Erwachsene – Für die Erkältungszeit gerüstet

Kurs 1103 | Räuchern – eine Tradition die der Seele gut tut

(Kooperationsveranstaltung mit den Ebbser Bäuerinnen)

Kursleiterin: Bettina Ascher, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Meisterkräuterexpertin

Ist Räuchern nur eine Tradition vor Weihnachten? Oder kann ich auch zu anderen Festen räuchern? Welche Wirkung hat das Räuchern auf mich? Fragen über Fragen ... Es werden verschiedenste Möglichkeiten des

Räucherns gezeigt. Es wird über die Tradition gesprochen und der Jahreskreis kennengelernt. Ebenso werden gängige heimische Kräuter und Harze zum Räuchern vorgestellt. Natürlich wird auch eine eigene Räuchermischung für zu Hause zusammengestellt. Jeder Teilnehmer erhält ein selbstgemachtes Räucherbündel.

Beginn: Samstag, 8. November 2025, 14:00 bis ca. 17:30 Uhr im Bäuerinnenraum (Keller der Mittelschule – Eingang Richtung Mehrzweckhalle)

Kosten: Euro 30,00 plus Materialkosten Euro 10,00

Anmeldung: Ortsbäuerin Sabine Ritzer, Tel. 0676/9779209

Kurs 1104 | Die Kraft der Kreativität – Das Arbeiten in der Stille – Phantasiereise „Mein Baum“

Kursleiterin: Silvia Tieber

Der Baum ist ein Ort der Kraft, des Schutzes oder des Wachstums. Je nach Jahreszeit, in der er steht, kann er mit Ruhe, Aufbruch und Wachstum verbunden werden. Es geht um die eigenen Wurzeln, inneren Halt, ihre Entfaltung. Eine Phantasiereise begleitet mit Meditationsmusik und malen ihres eigenen Baumes. Ein Baum kann mühelos und ohne besondere technische Kenntnisse und künstlerische Vorbildung gestaltet werden.

Beginn: Donnerstag, 13. November 2025, von 19:00 bis 20:30 Uhr im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 28,00 plus Materialkosten Euro 8,00

Mitzubringen: Zeit und Freude auf ein wundervolles, kreatives und meditatives Erlebnis

Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (maximal 10 Teilnehmer)

Kurs 1105 | Kleingebäck für jeden Tag und Aufstriche der Saison

Kursleiterin: Adelheid Gschösser

Lust auf selbstgebackenes Brot? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

Vom Buttermilchbrot über Salzstangerl und Laugengebäck bis hin zum Körnerbrot ist von allem etwas dabei. Passend dazu werden noch köstliche Aufstriche gemacht.

Beginn: Dienstag, 18. November 2025, um 19:00 Uhr in der Schulküche der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 42,00 plus Materialkosten ca. Euro 5.00, Geschirrtücher und Box für Kostproben sowie Hausschuhe mitnehmen

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

Kurs 1106 | Süße Weihnachtszeit – Kekse backen

Kursleiterin: Anita Kaindl

Kekserl, Busserl und andere weihnachtliche Leckereien backen. Aus der Vielfalt der zahlreichen regionalen und traditionellen Keksrezepte auswählen, backen und verzieren. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Beginn: Donnerstag, 20. November 2025, von 19:00 bis ca. 22:00 Uhr in der Schulküche der Mittelschule Ebbs

Kosten: Euro 20,00 plus Materialkosten ca. Euro 15,00 – Geschirrtücher und Transportbox sowie Hausschuhe mitnehmen

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

Kurs 1107 | Die Kraft der heimischen Wurzeln

Kursleiterin: Maria Bachmann

Die Heilwirkung der Pflanzen zieht sich um Samhain ins Erdreich zurück und steckt in den Wurzeln. Viele davon werden seit jeher in der Volksmedizin verwendet für Wohlbefinden und Stärkung. Einige Beispiele sind die Engelwurz, Alant, Kalmuswurzel, Hauhechelwurzel. Bei diesem Kurs werden Infos vermittelt und ein passendes Mittel davon hergestellt.

Beginn: Donnerstag, 27. November 2025, um 19:00 Uhr im Pfarrsaal Erl

Kosten: Euro 22,00 plus Materialkosten Euro 6,00

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