

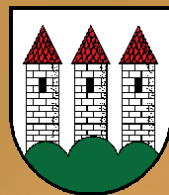
PROGRAMM FRÜHJAHR 2026

ERWACHSENENSCHULE

THAUR



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



MUSIK



BEWEGUNG &
FITNESS



PERSÖNLICHKEITS-
BILDUNG



FÜR
KINDER



GESUNDHEIT
AUS DER NATUR



DIGITALI-
SIERUNG



KULINARIK &
ERNÄHRUNG



VEREIN &
EHRENAMT



KULTUR &
NATUR



DEMOKRATIE



NATUR &
UMWELT

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR

PROGRAMM FRÜHJAHR

Liebe Thaurerinnen
und Thaurer,

Frühjahr 2026 – Neues entdecken, Wissen vertiefen, kreativ werden.

Mit unserem Frühjahrsprogramm 2026 laden wir Sie ein, in eine Saison voller Inspiration zu starten. Neben vielfältigen Kursen aus Bewegung, Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung und praktischem Können erwarten Sie auch spannende Vorträge zu aktuellen Themen.

Ob Sie Neues lernen, sich kreativ ausdrücken oder mit anderen in Austausch kommen möchten – unser Angebot bietet Raum für Entwicklung und Begegnung.

Wir freuen uns auf ein lebendiges und bereicherndes Frühjahr mit Ihnen!

Euer ES-Thaur-Team
Judith & Aysel



'26

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR



VERANSTALTUNG MUSIK

Jodelworkshop

NEU!

Herzlich willkommen laute, leise, hohe, tiefe, sichere, unsichere, erprobte, unerprobte Stimmen, Jodlerinnen und Jodler und JodelanfängerInnen! Wir lernen-immer zur Jahreszeit passend-verschiedene Jodler und Juchizer aus dem Alpenraum, aus Bayern und dem Allgäu und zwischendurch einen von weiter weg kennen....2-4 stimmig, hintereinand, übereinand, durchanand ...mit Freude, Spiel und Spaß!

Diesmal Frühlings- & Sommerjodler
Aufs Jodeln vorbereitet wird durch Warm-up und Stimmbildung fürs tägliche Singen, effektive und lustige Jodelübungen zwischen Kopf- und Bruststimme.

Jeder kann mitmachen!

Referentin:

Margie Sackl

Termin:

Freitag, 17.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Thaur, VS Thaur/Medienraum

Preis:

€ 35,00 (3,5 UE)

Anmeldeschluss:

10.04.2026

»Die Musik ist die
gemeinsame Sprache
aller Nationen dieser Erde.«

Khali Gibran





VERANSTALTUNGEN

PERSÖNLICHKEITS- BILDUNG



Emotionale Selbstfürsorge für Frauen

NEU!

Frauen stehen häufig unter hohem emotionalem und mentalem Druck. Dieser Workshop unterstützt dabei, eigene emotionale Bedürfnisse wahrzunehmen, ernst zu nehmen und im Alltag gesund zu berücksichtigen. Ziel ist mehr innere Stabilität, Selbstmitgefühl und emotionale Klarheit.

Inhalte:

- Emotionale Bedürfnisse erkennen und benennen
- Umgang mit Schuldgefühlen und innerem Druck
- Selbstfürsorge als Ressource im Alltag

Lernziele:

- Eigene emotionale Zustände besser wahrnehmen
- Selbstmitgefühl und innere Stabilität stärken
- Konkrete Selbstfürsorge-Strategien entwickeln

Referentin:

Mariya Kössner

Termin:

Donnerstag, 30.04.2026 - 07.05.2026,
18.00 - 20.00 Uhr, 2 Abende

Veranstaltungsort:

Thaur, wird noch bekannt gegeben

Preis:

€ 25,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

25.04.2026

Workshop: Entscheidungsfindung meistern – bewusst, klar und wirksam

Entscheidungen begleiten uns täglich. Doch wie entstehen Entscheidungen eigentlich? Und wie können wir sie bewusster, klarer und nachhaltiger treffen? In diesem zweiteiligen Workshop zum Thema Entscheidungsfindung erhältst du Antworten auf diese Fragen. Gemeinsam beleuchten wir, wie Entscheidungsprozesse ablaufen, welche inneren und äußeren Faktoren sie beeinflussen und warum Entscheidungen uns manchmal schwerfallen. Zudem lernst du bewährte Techniken und Methoden kennen, die dir dabei helfen, klarere Entscheidungen zu treffen. Diese werden anhand konkreter Beispiele ausprobiert und reflektiert, sodass die Inhalte direkt in den eigenen Alltag übertragen werden können.

Referent:

Daniel Einkemmer, diplomierter Mentaltrainer, Sportmentaltrainer

Termin:

Donnerstag, 09.04.2026 &
Montag, 13.04.2026,
18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

€ 25,00 (4 UE)

Anmeldeschluss: 01.04.2026



VERANSTALTUNG GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Selbstgemachte Hausapotheke – natürliche Helfer für zu Hause

In diesem Kurs erhalten Sie einen kurzen, verständlichen Einblick in die Welt der natürlichen Hausapotheke. Anschließend stellen wir gemeinsam bewährte Heilmittel selbst her – einfach, wirksam und alltagstauglich. Gemeinsam fertigen wir unter anderem Salben, Oxymel, Bittertropfen und weitere natürliche Helfer, die Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen dürfen. Für alle, die ihre Hausapotheke natürlich erweitern und altes Wissen praktisch erleben möchten.

Referentin:

Stefanie Pyka, Kräuterpädagogin und Ernährungstrainerin

Termin:

Freitag, 20.03.2026,
18.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

€ 75,00 (2,5 UE) Inklusive: Materialien, Rezepte und selbst hergestellte Produkte.

Anmeldeschluss: 12.03.2026



VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG



Einführung in die Grundlagen der Weine

NEU!

Wein ist ein beliebter Speisenbegleiter - die Vorlieben sind allerdings sehr vielfältig. An diesem Abend erfährst du, wie Wein gemacht und am besten verkostet wird, wir räumen mit Vorurteilen zu Rot- und Weißweinen auf und probieren typische österreichische Weine - vom Schaumwein über Weiß- und Rotweine bis hin zum Dessertwein. Bei der gemeinsamen Verkostung schulen Sie Ihre Sinne und genießen Wein bewusst und mit Freude – ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Referent:

Markus Ferrigato

Termin:

Donnerstag, 23.04.2026,
18.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

€ 12,00 (3 UE) Materialkosten € 10,00
sind direkt bei dem Referenten zu bezahlen

Anmeldeschluss:

18.04.2026

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 Salzburg und Oberösterreich für Schmankerln gibt. Die weiteren Kurse folgen dann bis wir ganz Österreich kulinarisch entdeckt haben.

Referentin: Sandra Egger

Termin:

Freitag, 13.03.2026,
18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

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

Anmeldeschluss: 10.03.2026

Kochkurs inkl. Kräuterwanderung: „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. 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.

Für wen ist der Kurs geeignet?

- Neugierige, die Wildkräuter kennenlernen und genießen möchten
- Hobbyköche & Feinschmecker, die ihre Küche mit neuen Aromen bereichern wollen,

- Alle, die auf natürliche und gesunde Weise kochen möchten und die Welt der Wildkräuter kennenlernen wollen. Lass dich inspirieren und entdecke die wilde Küche!

Referentin:

Stefanie Pyka, Kräuterpädagogin und Ernährungstrainerin

Termin:

Freitag, 19.06.2026,
15.00 - 19.00 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

€ 80,00 (5 UE)

Bitte um Bekanntgabe von Allergien und Unverträglichkeiten!

Anmeldeschluss:

10.06.2026

Schwedische „Smörrebröd“ – pikante Torten aus dem Norden

Entdecke die kulinarische Vielfalt Schwedens! In diesem besonderen Kochkurs widmen wir uns den traditionellen Smörrebröd – herzhaften, kunstvoll geschichteten Torten aus Brot mit feinen Fisch- und Fleischfüllungen. Gemeinsam bereiten wir diese nordischen Spezialitäten Schritt für Schritt zu, lernen verschiedene Füllungen und Kombinationen kennen und genießen anschließend die selbstgemachten Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Mitzubringen:

Mixer, Schneidbrett, 1 Schüssel und Messer

Referentin:

Anna Herdin

Termin:

Donnerstag, 16.04.2026,
18.00 - 21.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

€ 18,00 (2,5 UE) Lebensmittelkosten (ca. € 15,00 - 20,00) sind direkt bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss:

10.04.2026



Kochkurs: Grissini mit Tipps

Grissini sind ideal zu einem guten Glas Wein oder auch anstelle von Brot zu einer Tiroler Brettljause. Natürlich sind sie auch lecker für zwischendurch. Italienische Grissini selber machen ist nicht schwer! Sie sind eine Delikatesse, einfach zum Aperitif geknabbert, mit Prosciutto crudo umwickelt oder zu verschiedenen Tipps. So erlernt ihr die besten selbstgemachten Grissini und verschiedene Tipps dazu, die auch perfekt zu Gemüsestreifen oder auch auf ein Brötchen perfekt passen.

Referentin:
Sandra Egger

Termin:
Freitag, 08.05.2026,
18.30 - 21.00 Uhr,
1 Abend

Veranstaltungsort:
Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:
€ 15,00 (2,5 UE) Lebensmittelkosten (ca. € 10,00) sind direkt bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss:
01.05.2026

Leber – Power: So entgiftest du deinen Körper mit der richtigen Ernährung

Die Leber ist unser größtes und zentrales Entgiftungsorgan und spielt eine erhebliche Rolle für deine Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden. Wenn die Leber fit ist, fühlst du dich fit! In diesem Vortrag erfährst du, welche Ernährungsart und welche Lebensmittel sowie welche Lebenseinstellung einer gesunden Leber zuträglich sind. Wir zeigen dir konkrete Wege und leicht umsetzbare Tipps auf, die du mühelos in deinen Alltag integrieren kannst. Außerdem erfährst du, welche weiteren Tricks es gibt, um deine Leber bei ihrer täglichen Entgiftungsarbeit aktiv zu unterstützen.

Referentin:
Stefanie Lechner

Termin:
Mittwoch, 25.03.2026,
18.30 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:
Radfahrerlokal, Kirchgasse 6, Thaur

Preis:
€ 12,00 (1,5 UE)

Anmeldeschluss:
18.03.2026

NEU!

Zellgesundheit – Energie & Wohlbefinden von innen Vortrag rund um Omega-3 & das Eqology-Ölkonzept

Viele Menschen leiden heute unmerkelt an einem Omega-3-Mangel – mit Auswirkungen auf Energie, Konzentration und Wohlbefinden. Unsere Gesundheit beginnt in den Zellen.

Omega-3-Fettsäuren sind dabei besonders wichtig: Sie unterstützen die Zellmembranen, wirken entzündungsregulierend und tragen zu Energie, Konzentration und Herzgesundheit bei.

In diesem Vortrag erkläre ich, warum Omega-3 so wichtig für unsere Zellen ist, und stelle das hochwertige Omega-3-Ölkonzept vor.

Optional:

Omega-3-Index-Test vor Ort € 87,00

Bei Entscheidung für ein Omega-3-Konzept ist der Test kostenlos

Für alle, die ihre Gesundheit stärken

und neue Energie gewinnen möchten.

»Bewegung ist der König.
Ernährung ist die Königin.
Nimm sie zusammen und
du hast ein Königreich.«

Jack LaLanne

Referentin:

Stefanie Pyka, Kräuterpädagogin und Ernährungstrainerin

Termin:

Donnerstag, 26.02.2026,
18.30 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

kostenlos

Anmeldeschluss:

20.02.2026



DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG DER ERWACHSENENSCHULE THAUR:

NUSS –

Illustration & Grafik

– minimal emotional mit Humor –

Kalender, Buch- & Magazin-Illustrationen

nusss@icloud.com
behance.net/ayselfoher
069910719385





REISEVORTRAG

KULTUR & NATUR



Vortrag:

**Vortrag: Reise nach Marokko,
Algerien und Tunesien (1969)**

Nach der Matura war es für mich höchste Zeit, „die Welt“ außerhalb von Europa kennenzulernen: Die Reise ging per Autostopp von Gibraltar/Tanger über Rabat, Meknes und Fes nach Algier, Karthago und von Tunis zurück über Palermo und Neapel. Ein Jahr später fuhr ich mit Freunden über den Atlas nach Erfoud und Marrakesch. Gezeigt werden alte Städte, aus Lehm gebaute Siedlungen, malerische Landschaften und Tiere und ausgesprochen gastfreundliche Menschen.

Referent:

Medicus Gerhard

Termin:

Dienstag, 07.04.2026,
18.30 - 19.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Altes Gericht

Preis:

freiwillige Spenden

Anmeldeschluss:

01.04.2026



VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & FITNESS

Mit Elan durch den Frühling!

Leichtes Ausdauer- und Krafttraining mit Bedacht auf die 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 durch den Frühling zu kommen. Egal, ob jung oder alt. Egal, ob Mann oder Frau!

Referentin:

Maria Barbach, Physiotherapeutin

Termin:

Dienstag, 07.04.2026 - 09.06.2026,
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Thaur, Stollenparkplatz, Thaur

Preis:

€ 90,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

04.04.2026



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.

Referentin:

Regina Radlmeier

Termin:

Mittwoch, 04.03.2026 - 27.05.2026,
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende
kein Kurs am 1.4.26

Veranstaltungsort:

Rum, Sanatorium Hochrum

Preis:

€ 222,00 (14 UE) inkl. Eintritt

Anmeldeschluss:

28.02.2026

Schneeschuhwanderung - Überraschungstour im Wipptal

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 ggfl. Gamaschen Handschuhe, Mütze, Stirnband Sonnenbrille/ Sonnenschutz Schneeschuhe + Stöcke (mit großem Teller)
Leihschneeschuhe auf Anfrage verfügbar.

Referentin:

Bianca Auer, zertifizierte Yogalehrerin,
Tiroler Bergwanderführerin

Termin:

Samstag, 28.02.2026,
09.30 - 14.30 Uhr, 1 Vormittag

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:

23.02.2026





NEU!

Hormone in Motion - Yoga & Balance für Hormone

Tauche ein in eine sanft aktivierende Yogapraxis, die Körper, Geist und Hormonsystem in harmonischen Fluss bringt. Durch bewusste Atmung, fließende Bewegungen und gezielte Aktivierung hormonrelevanter Organe werden innere Prozesse auf natürliche Weise angeregt – für mehr Balance, Vitalität und innere Strahlkraft. Diese Stunde unterstützt dich dabei, dein hormonelles Gleichgewicht zu stärken, Stress loszulassen und neue Lebensenergie zu entfalten. Für Frauen und Männer jeden Alters, die sich mit ihrer inneren Kraft verbinden und ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen spüren möchten

Mitzubringen:

Komm in bequemer Kleidung, bring etwas zu trinken mit.

Referentin:

Stefanie Reinalter

Termin:

Dienstag, 03.03.2026 - 12.05.2026,
19.00 - 20.15 Uhr, 10 Abende
kein Kurs am 31.3.26

Veranstaltungsort:

Thaur, Kindergarten Thaur

Preis:

€ 100,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

28.02.2026

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. 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, 16.02.2026 - 18.05.2026,
19.00 - 20.15 Uhr, 12 Abende
kein Kurs am 30.3 und 6.4.26

Veranstaltungsort:

Thaur, Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 126,00 (14 UE)

Anmeldeschluss:

14.02.2026

Physio-Pilates

Der Kurs hilft dir dabei, deinen Körper besser kennenzulernen. So verstehst du bei Schmerzen besser, was die Ursache sein könnte. Zudem lernst du durch gezielte Übungen aus dem Pilates und der medizinischen Trainingslehre, deine Schwachstellen zu stärken. Durch diese Übungen kannst du deinen Körper aufbauen und ihn vor Belastungsproblemen schützen. Am Ende der Einheit speichern wir das Erlernte durch eine kurze Körperwahrnehmungsübung.

Mitzubringen:

Bitte großes Handtuch und Trinkflasche mitbringen, Matten sind vorhanden!

Referentin:

Stefanie Froschhammer BSc.Pt.

Termin:

Mittwoch, 18.02.2026 - 10.06.2026,
17.45 - 18.45 Uhr, 15 Abende
kein Kurs am 1.4. und 20.5.26

Veranstaltungsort:

Thaur, Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 135,00 (17 UE)

Anmeldeschluss:

15.02.2026

Body Blast

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.

Referent:

Gerhard Spielvogel, diplomierter Fitness- und Gesundheitstrainer

Veranstaltungsort:

Thaur, KindergartenThaur

Preis:

€ 130,00 (15 UE)

Kurs 1

Termin:

Donnerstag, 05.03.2026 - 18.06.2026,
18.15 - 19.15 Uhr, 13 Abende
kein Kurs am 2.4.26

Kurs 2

Termin:

Donnerstag, 05.03.2026 - 18.06.2026,
19.30 - 20.30 Uhr, 13 Abende
kein Kurs am 2.4.26

Anmeldeschluss:

01.03.2026

Mitzubringen:

Matte, großes Handtuch und Trinkflasche



Yoga Vinyasa Flow

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, 04.03.2026 - 17.06.2026,
19.00 - 20.15 Uhr, 15 Abende
kein Kurs am 1.4.2026

Veranstaltungsort:

Thaur, Kindergarten Thaur

Preis:

€ 150,00 (17 UE)

Anmeldeschluss:

27.02.2026

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 Pilatestrainer

Termin:

Donnerstag, 19.02.2026 - 18.06.2026,
18.15 - 19.15 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:

Thaur, Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 165,00 (17 UE)

Anmeldeschluss:

18.02.2026

Faszien-Yoga

Beim Faszien-Yoga trainieren wir den ganzen Körper, um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Durch die Yoga-Abfolge werden die Faszienbahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidig gemacht.

Mitzubringen:

Komm in bequemer Kleidung, Yogamatte, Trinkflasche, Handtuch

Referentin:

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

»Das einzige schlechte Training ist das, welches nicht stattgefunden hat.«

unbekannt

Workshop: Der fasziale Beckenboden

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht der Beckenboden mit seinen Knochen, Muskeln und Faszien. Ein sinnliches Bewegungsprogramm zeigt, wie man ihn fit, gesund und in Schwung hält. Auf Grundlage spannender theoretischer Inhalte werden praktische Übungen und Trainingshinweise vermittelt. Gezielte Trainingsbelastungen unterstützen gesunde Beckenbodenfunktionen bis ins hohe Alter. Das ganzheitliche Körpertraining kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe und stärkt die stabile Mitte.

Kurs 1

Termin:

Mittwoch, 25.02.2026 - 25.03.2026,
17.50 - 18.40 Uhr, 5 Abende

Veranstaltungsort:

Thaur, Kindergarten Thaur

Preis:

€ 40,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

18.02.2026

Kurs 2

Termin:

Mittwoch, 15.04.2026 - 24.06.2026,
17.50 - 18.40 Uhr, 11 Abende

Veranstaltungsort:

Thaur, VS Thaur Turnsaal

Preis:

€ 88,00 (11 UE)

Anmeldeschluss:

10.04.2026

Referentin:

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

Termin:

Mittwoch, 20.05.2026,
18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:

€ 15,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

18.05.2026



VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER

Innere Stärken entdecken – Mal- und Gestaltprozess für Kinder von 6 - 10 Jahren

In diesem besonderen Kreativraum entdecken Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren durch freies Malen und Gestalten ihre Gefühle, Erinnerungen und eigenen Stärken. Mit sanften Impulsen aus der Gestalttherapie und spielerischer Biografiearbeit entsteht ein Ort, an dem Kinder sich selbst spüren können – mit viel Raum für Ausdruck, Kreativität und innere Kraft.

Hinweis:

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt, die Kinder brauchen nichts mitzubringen außer gute Laune!

Referentin:

Aysel Hofer, Illustratorin und Künstlerin, Trainerin für Mal- und Gestalttherapie sowie Biografiearbeit

Termin:

Donnerstag, 07.05.2026,
16.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsort:

Thaur, VS Thaur, Werkraum

Preis:

€ 12,00 (2 UE) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss:

28.04.2026

»Der Mensch als kreatives
Individuum ist viel
wichtiger als irgendein
Stil oder System.«

Bruce Lee

Kreatives Zeichnen für Kinder von 7 - 10 Jahre

Der Kurs „Kreatives Zeichnen“ ist ein Bildungsprogramm, das die Grundlagen der bildenden Kunst mit einem kreativen Ansatz verbindet und Fantasie und praktische Fertigkeiten mithilfe verschiedener Techniken und Materialien fördert. Der Kurs umfasst das Erlernen der Grundlagen des Zeichnens (Linie, Form, Farbe, Komposition), das Arbeiten mit traditionellen Materialien (Farbe, Stifte) und das Experimentieren mit unkonventionellen Werkzeugen und Techniken wie Collage, Druckgrafik, Applikation, Bildhauerei und vielem mehr.

Mitzubringen:
Malkittel und gute Laune mitbringen!

Referentin:
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

Termin:
Mittwoch, 04.03.2026 - 13.05.2026,
16.30 - 17.30 Uhr, 10 Nachmittage
kein Kurs am 01.04.2026

Veranstaltungsort:
Thaur, VS Thaur, Werkraum

Preis:
€ 80,00 (12 UE)
zzgl. Materialkosten von ca. € 10,00,
diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

Anmeldeschluss:
28.02.2026

Basteln für Vatertag

Wir laden Sie herzlich zu unserem Vaternachts-Workshop ein – einem kreativen Event, bei dem Kinder ein einzigartiges Gemälde als Geschenk für ihren Vater gestalten und dabei ihre Fantasie und ihre Fähigkeiten im Umgang mit verschiedenen Materialien (Leinwand, Farbe und Dekoration) entwickeln. Ziel ist es, den Kindern zu zeigen, wie man Liebe ausdrückt, Respekt fördert und die Familienbande stärkt, um den Vaternacht zu einem besonderen und herzlichen Erlebnis zu machen.

Referentin:
Elena Antoshina, Kunstpädagogin

Termin:
Mittwoch, 10.06.2026,
16.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittage

Veranstaltungsort:
Thaur, VS Thaur, Werkraum

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

Anmeldeschluss:
01.06.2026



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, 25.02.2026 - 25.03.2026,
16.30 - 17.20 Uhr, 5 Nachmittage

Preis: € 35,00 (5 UE)

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur, Turnsaal

Anmeldeschluss:

23.02.2026

Eltern mit Kindern von 3 - 4 Jahren

Termin:

Mittwoch, 15.04.2026 - 01.07.2026,
16.30 - 17.20 Uhr, 12 Nachmittage

Preis: € 84,00 (12 UE)

Veranstaltungsort:

VS Thaur, Turnsaal

Anmeldeschluss:

10.04.2026

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:

Kinderkrippe Thaur

Termin:

Montag, 13.04.2026 - 18.05.2026,
16.15 - 17.05, 6 Nachmittage

Preis:

42,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:

01.04.2026

Osteryoga für Kinder von 3 - 5 Jahren

Hör in den Klang der Stille! Ostern ist eine Zeit des Neubeginns. Gemeinsam erleben wir das Osterfest mit tollen Spielen, Geschichten und Yoga. Lasst uns zusammen die Freude und das Licht von Ostern feiern!

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Yogamatte und gute Laune!

Referentin:

Anna Peskoller

Termin:

Mittwoch, 25.02.2026 - 25.03.2026,
14.15 - 15.05 Uhr, 5 Nachmittage

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 35,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

20.02.2026

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:

Kindergarten Thaur

Preis:

€ 70,00 (10 UE)

Anmeldeschluss: 20.02.2026

Kurs für Kinder mit 3 - 6 Jahren

Termin:

Donnerstag, 26.02.2026 - 07.05.2026,
16.45 - 17.20 Uhr, 10 Nachmittage
kein Kurs am 2.4.26

Kurs für Kinder ab 4 Jahren Aufbaukurs

Termin:

Donnerstag, 26.02.2026 - 27.05.2026,
17.30 - 18.05 Uhr, 10 Nachmittage
kein Kurs am 02.04.2026

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, 21.05.2026 - 25.06.2026,
16.45 - 17.20 Uhr, 5 Nachmittage
kein Kurs am 04.06.2026

Veranstaltungsort:

Thaur, Kindergarten Thaur

Preis:

€ 35,00 (5 UE)

Anmeldeschluss: 15.05.2026



ONLINE - SEMINAR

DIGITALISIERUNG

Generation Ü60 im digitalen Gespräch - Social Media verstehen, mitreden und gelassen bleiben

Soziale Medien beeinflussen unseren Alltag – auch dann, wenn wir selbst kaum aktiv sind. In diesem 2,5-stündigen Vortrag erklärt Claudia Giner verständlich, was in Social-Media-Netzwerken eigentlich passiert und warum manche Inhalte so emotional sind. Als öffentliche Person, FH-Dozentin, Moderatorin und Unternehmerin verbindet sie persönliche Erfahrungen mit fachlicher Einordnung. Es geht um

Sichtbarkeit, Meinungsbildung, den Umgang mit Informationen, Emotionen im Netz und die Frage: Wem kann ich glauben und wie kann ich mich sicher vernetzen? Ziel ist es, Sicherheit zu geben, Ängste abzubauen und einen wertschätzenden Austausch auf Augenhöhe zu fördern – online wie offline.

Referentin: Claudia Giner, MSc

Termin:

Mittwoch, 29.04.2026,
15.00 - 17.30 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsort:

Thaur, Jugendtreff Thaur

Preis:

Kostenlos, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldeschluss: 28.04.2026

CANVA kann was! - Social Media Posts, Plakate oder Flyer schnell erstellt

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA und wissen, wie Präsentationen, Flyer und andere Drucksorten erstellt werden können.

Referentin:

Veronika Lamprecht,
Tiroler Bildungsforum

Termin: Dienstag, 10.03.2026,
19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

online via Zoom

Kosten: € 20,00

Anmeldung: tiroler-bildungsforum.at

Familienkonzert: Bluatschink „Unsere Zauberwesen“

Bluatschink bringt wieder einmal jede Menge Spaß für die ganze Familie mit!

Neben Alben für Erwachsene mit Hits wie „Funka fliaga“ oder „I han di gera“ haben Margit und Toni Knittel von Bluatschink immer auch Musik für Kinder gemacht. Ihr neues Programm bewegt Jung und Alt zum Mitsingen, Mitklatschen und vor allem herzhaften Mitlachen. Die witzigen Lieder drehen sich um Freundschaft, Zusammenhalt und Familie – Themen, die direkt aus der Lebenswelt der Kinder kommen. Freut euch auf eine riesige Portion Humor und eine bunte Mischung an schrägen Figuren: Ritter, die nicht immer heldenhaft, sondern auch mal tollpatschig sind, Drachen, die zu besten Freunden werden, und Einhörner, die vielleicht ein bisschen pummelig sind und fast wie Nashörner aussehen! Bluatschink nimmt euch mit seinem Mitmach-Programm „Unsere Zauberwesen“ mit in eine Welt voller Drachen, Zwerge und zauberhafter Kreaturen – ein Konzert voller Musik, Humor und Fantasie.



Termin:

Freitag, 13.03.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
(Einlass ab 15.30 Uhr)

Veranstaltungsort:

Thaur, Altes Gericht

Preis:

Erwachsene € 12,00/Kinder € 9,00

Anmeldeschluss:

13.03.2026



VERANSTALTUNGEN VEREIN & EHRENAMT

kostenloses
Angebot

Gespräche strukturieren und moderieren

Termin:

Dienstag, 03.03.2026, 19.00 Uhr -
online

Vereinsveranstaltungen mit Musik - die AKM-Abgabe

Termin:

Dienstag, 07.04.2026, 19.00 Uhr -
online

Einen Verein gründen - vom Statut bis zur Gemeinnützigkeit

Termin:

Dienstag, 05.05.2026, 19.00 Uhr -
online

Gelungene Öffentlichkeitsarbeit für den Verein

Termin:

Dienstag, 02.06.2026, 19.00 Uhr -
online

Anmeldung, Details & weitere Veran- staltungen: [tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)

Die Veranstaltungsreihe wird gemeinsam mit den TKI - Tiroler Kulturinitiativen veranstaltet und vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt.



BILDUNGSFAHRTEN DEMOKRATIE

Das Tiroler Bildungsforum ist Mitglied im Ring Österreichischer Bildungswerke. Der Bundesverband organisiert zwei Bildungsfahrten - nach Wien & Brüssel.

Die Fahrten richten sich an alle, die an einem vertieften Verständnis der politischen Strukturen interessiert sind.

„Bundespolitik live“ - Wien

Während des Besuchs in Wien haben Sie die Gelegenheit, mehr über die Rollen und Aufgaben politischer Institutionen auf Bundesebene zu erfahren. Der Austausch mit Politikerinnen und Politikern ermöglicht vertiefte Einblicke, und im Anschluss besteht Raum zur gemeinsamen Diskussion. Politische Stadtführung, Besuch im Parlament, einem Ministerium, der Präsidentschaftskanzlei u. a. bieten Gelegenheit, das Verständnis für politische Prozesse zu vertiefen und aktiv am Dialog teilzunehmen.

Termin: 17.05. - 20.05.2026

„Europapolitik live“ - Brüssel

Termin: 11.07. - 14.07.2026

Anmeldung & weitere Informationen:
[tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)



ONLINE-VERANSTALTUNGEN

NATUR & UMWELT

Natur im Garten

Vortrag mit anschließender Möglichkeit den ExpertInnen Fragen zu stellen.

Preis: € 8,00 (1 UE)

Mit Unterstützung vom Land Tirol.

Anmeldung & Information zu weiteren Vorträgen: tiroler-bildungsforum.at

Gemüsebeete planen - Mit Mischkultur zur großen Ernte

Termin:

Mittwoch, 11.02.2026,
19:30 Uhr - online

Blumenbeete gestalten - bunt und artenreich!

Termin:

Mittwoch, 25.02.2026,
19:30 Uhr - online

Gemüsebeete anlegen & pflegen

Termin:

Donnerstag, 12.03.2026,
19:30 Uhr - online

Teiche im Naturgarten

Termin: Donnerstag, 26.03.2026,
19:30 Uhr - online

Kompot - Schwarzes Gold

Termin: Donnerstag, 09.04.2026,
19:30 Uhr - online

Blumenwiesen anlegen & pflegen

Termin: Donnerstag, 23.04.2026,
19:30 Uhr - online

Sommergemüse im Portrait

Termin: Donnerstag, 07.05.2026,
19:30 Uhr - online

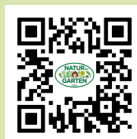
Nützlinge im Garten

Termin: Donnerstag, 28.05.2026,
19:30 Uhr - online

Anmeldung zur Natur im Garten Plakette:

Sie bekommen Besuch
in hrem Garten von einer
Natur im Garten ExpertIn:

Info: naturimgarten.tirol



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
Kontonname: Tiroler Bildungsforum

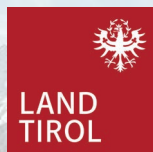
PROGRAMMÄNDERUNG


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
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR