



Zugestellt durch Post.at

PROGRAMM SOMMER 2026

ERWACHSENENSCHULE ABSAM



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



60+

SENIOREN



KULTUR &
GESELLSCHAFT



NATUR



KULINARIK



KINDER



SPORT &
BEWEGUNG



PROGRAMM SOMMER

'26

Liebe Freundinnen und Freunde der
ES Absam!

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

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

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

19.01.2026

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 Erwachsenenenschule 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

Schulferien und alle gesetzlichen Feiertage.

ABMELDUNG

Nur per Mail und unter Einhaltung der Stornobedingungen.

BEZAHLUNG

Kursbeitrag erst **NACH** Erhalt der Rechnung bezahlen!

Konto der Erwachsenenenschule Absam:
IBAN: AT80 3620 0000 0002 9926

Name und Kursnummer unbedingt angeben!

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

Die Erwachsenenenschule 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 gemüthlicher Atmosphäre.

Max. 10 TN:innen

Einheiten: 10

Kursleitung:

Mag. Regina Stock
SelbA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 16.02.2026 (14-tägig)
09:00 – 10:30 Uhr

Kursort:

Pfarrstube, Pfarre Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 85,00

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: 10

Kursleitung:

Susanne Huber
Fitsport Instructor, BBA-Trainerin

Kursbeginn:

Montag, 16.02.2026
17:30 – 18:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 45,00

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: 14

Kursleitung:

Tamara Ströher
Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 18.02.2026
09:30 – 10:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

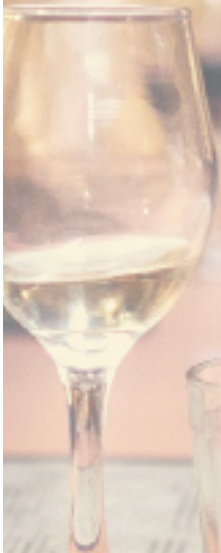
Kursbeitrag: € 70,00

Kursnummer: 03





VERANSTALTUNGEN KULTUR & GESELLSCHAFT



Weinverkostung

Entdecke die Vielfalt der Weine bei unserer Verkostung. Lerne neue Aromen kennen und genieße gesellige Stunden in entspannter Atmosphäre.

Einheiten: 1

Kursleitung:

Erwachsenenschule Absam

Kursbeginn:

Mittwoch, 22.05.2026

19:00 - 21:00 Uhr

Kursort: MS Absam Medienraum

Kursbeitrag: € 50,00

Kursnummer: 05





Fahrtechnik-Training für E-Bikes & MTBs

Hier steht nicht die Schnelligkeit im Vordergrund sondern ein Fahrsicherheitstraining.

Ausrüstung: Fahrradhelm, ev. Brille, Handschuhe und etwas zu Trinken sowie der Witterung angepasste Kleidung.

Schwerpunkt: richtige Sattelhöhe, Anfahren in einer Steigung, richtiges Bremsen und Kurvenfahren

Einheiten: 1

Kursleitung: Fritz Schenker

Termine:

Samstag, 18.04.2026

Samstag, 25.04.2026

Kursbeginn: 10:00 -12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkpatz Sprungschanze

Absam

Kursbeitrag: € 20,00

Kursnummer: 06

Wanderung auf den Thaurer Rosskopf

Über den Haselbergsteig und weiter zum Thaurer Rosskopf (1.574 m). 745 Höhenmeter, Gehzeit ca. 4 Stunden. Abstieg zurr Thaurer Alm zurück zum Parkplatz, mit Einkehr.

Einheiten: 1

Kursleitung: Christine Misslinger dipl. Energetikerin & Entspannungstraineri

Kursbeginn:

Mittwoch, 22.05.2026

19:00 - 21:00 Uhr

Kursort: Parkplatz „Thaurer Alm“

Kursbeitrag: freiwillige Spenden

Kursnummer: 07

Klangbad

Am Boden liegend spürt und hört man die Klänge der Klangschalen, des Gongs und Koshis. Sie bewirken Tiefenentspannung und reduzieren Stress.

Einheiten: 5

Kursleitung: Christine Misslinger dipl. Energetikerin & Entspannungstrainerin

Kursbeginn:

Dienstag, 14.04.2026

18:00 - 19:00 Uhr

Kursort: MS Absam, Aula

Kursbeitrag: € 25,00

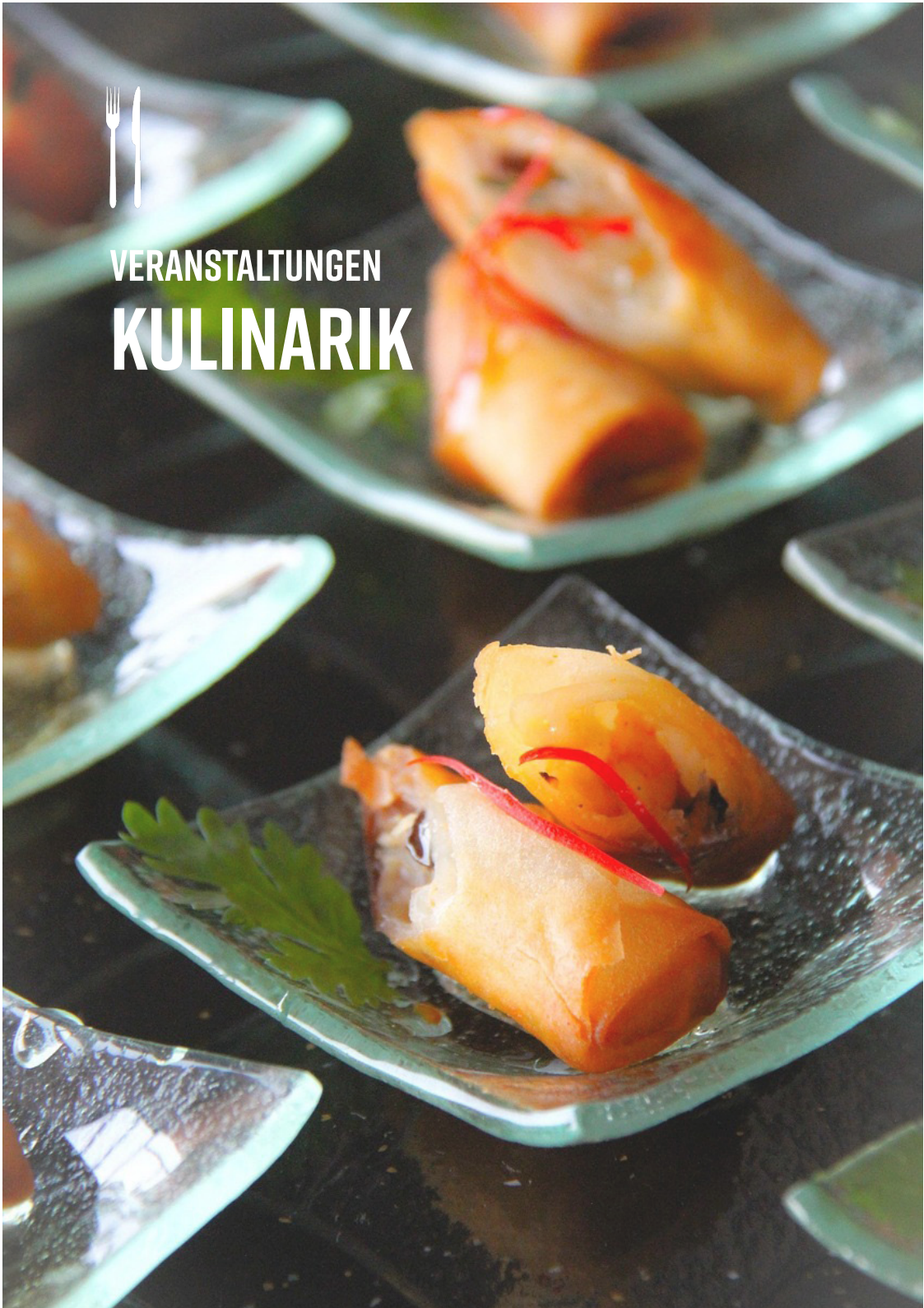
Kursnummer: 08

60+





VERANSTALTUNGEN KULINARIK





Gourmetküche für Zuhause

Wir verzaubern unsere Liebsten mit Wow-Effekt – von der Zutatenwahl über die Zubereitung bis zum letzten Schliff. Eine kleine Einführung ins 1×1 des Anrichtens mit raffinierten Deko-Elementen und Ideen für jeden Tag.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Simone Zauser

Kurstag:
Freitag, 06.03.2026
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00 Euro inkl. Getränk
Kursnummer: 09

Indian Style – eine Weltküche mit unbegrenzten Möglichkeiten

From Bombay with Love. Wir zaubern traditionelle indische Köstlichkeiten, die alltagstauglich sind und neuen Schwung in unsere Essgewohnheiten bringen.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Simone Zauser

Kurstag:
Freitag, 27.03.2026
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70 Euro inkl. Getränk
Kursnummer: 10

Die faszinierende Welt der Kräuterküche

Mit frischen Kräutern bringen wir Schwung in die Alltagsküche – aromatische, gesunde Rezepte für schnelle Gerichte, besondere Speisen, Getränke und Desserts.

Einheiten: 1

Kursleitung:
Simone Zauser

Kurstag:
Freitag, 24.04.2026
18:00 – 22:00 Uhr

Kursort:
Küche MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00 inkl. Getränk
Kursnummer: 11



60+





VERANSTALTUNGEN KINDER



Schatzsuche

Mach dich auf die spannende Schatzsuche und finde gemeinsam mit deinen Freunden die geheimen Schätze!

Schatzsuche Ella (6-8 Jahre):

Samstag, 18.04.2026

10:00 – 11:00 Uhr

Kursbeitrag: € 12,00

Kursnummer: 12

Einheiten: 1

Kursleitung:

Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Treffpunkt: Halltal Parkplatz

Schatzsuche Puschel (4-6 Jahre):

Samstag, 09.05.2026

10:00 – 11:00 Uhr

Kursbeitrag: € 12,00

Kursnummer: 13

Einheiten: 1





Kasperltheater Würstlduft liegt in der Luft

Bei Großmutter ist Kasperl immer noch satt geworden. Aber nicht nur er weiß Großmutter's Kochkunst zu schätzen, denn so ein Würstlduft zieht auch andere Nasen an...

Einheiten: 1

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kursleitung:
Brigitte Haslwanger

Kursbeginn:
Freitag, 20.03.2026
16:00 – 17:00 Uhr

Kursort:
VS Absam Dorf Festsaal

Kursbeitrag: € 6,00 (pro Person)

Kursnummer: 14

Kleine Pftotenglück-HeldInnen (5-8 Jahre in Begleitung)

Entdecken, spielen und verstehen
- rund um den besten Freund des
Menschen!

Gemeinsam mit der
Therapiebegleithündin Resi tauchen
die Kinder in die spannende Welt der
Hunde ein und lernen spielerisch,
ihnen mit Freude, ohne Angst und mit
viel Respekt zu begegnen. So werden
aus kleinen AbenteurerInnen echte
Pftotenglück-HeldInnen!

Max. 8 Kinder (mind. 4)

Einheiten: 5

Kursleitung:
„Pftotenglück Resi“ – Sara Brauer mit
Labrador Retriever Resi

Kursort: MS Absam
Kursbeitrag: € 25,00

Kurs 1:
Kursbeginn: Donnerstag, 05.03.2026
17:00-17:45

Kursnummer: 15

Kurs 2:
Kursbeginn: Donnerstag, 23.04.2026
17:00-17:45

Kursnummer: 16





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, 18.02.2026
09:00 – 10:10 Uhr

Kursort:

Großer Turnsaal MS Absam

Kursbeitrag: € 105,00

Kursnummer: 17

Turnmäuse (4 – 6 Jahre in Begleitung)

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

Einheiten: 14

Kursleitung:

Sanela Meskic, Dipl. Elementar- und Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 18.02.2026
16:45 – 17:50 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 105,00

Kursnummer: 18

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: 13

Kursleitung:

Sanela Meskic, Dipl. Elementar- und Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:

Freitag, 20.02.2025
16:00 – 16:50 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 65,00

Kursnummer: 19

60+





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: 15

Kursleitung:

Rudi Esterhammer, MA, BEd
Dipl. AFK Trainer

Kursbeginn:

Dienstag, 17.02.2026
18:15 – 19:15 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 85,00

Kursnummer: 20

60+





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, 17.02. 2026
18:00 – 19:00 Uhr

Kursort:
Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 84,00

Kursnummer: 21

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: 17

Kursleitung:
Mag. (FH) Martina Stolz, Lehrwartin

Kursbeginn:
Dienstag, 17.02.2026
19:20 – 20:20 Uhr

Kursort:
Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 102,00

Kursnummer: 22

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, 17.02.2026
19:00 – 20:00 Uhr

Kursort:
Turnsaal VS Absam-Eichat

Kursbeitrag: € 84,00

Kursnummer: 23





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: 14

Kursleitung:

Tamara Ströher
Fitness- und Gesundheitstrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 18.02.2025
08:30 – 09:20 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 70,00

Kursnummer: 24

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, 18.02.2026
18:00 - 18:50 Uhr

Kursbeitrag: € 85,00

Einheiten: 17

Kursnummer: 25

Kurs 2:

Donnerstag, 19.02.2026
19:15 - 20:05 Uhr

Kursbeitrag: € 75,00

Einheiten: 15

Kursnummer: 26

Kurs 2:

Donnerstag, 19.02.2026
20:10 - 21:00 Uhr

Kursbeitrag: € 75,00

Einheiten: 15

Kursnummer: 27





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: 14

Kursleitung:

Helene Munter, Rückentrainerin

Kursbeginn:

Mittwoch, 18.02.2026

19:00 – 20:15 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 105,00

Kursnummer: 28

Jumping Fitness

Jumping Fitness – Power, Spaß & gute Laune auf dem Trampolin!
Spring dich fit und glücklich! Beim Jumping Fitness trainierst du auf dem Mini-Trampolin zu mitreißender Musik – ein Ganzkörper-Workout, das nicht nur effektiv ist, sondern unglaublich viel Spaß macht!
Ob Anfänger oder Fitness-Profi – beim Jumping bestimmst du dein Tempo. Du verbrennst bis zu 800 Kalorien pro Stunde, stärkst Herz, Kreislauf und Muskeln und schonst dabei gleichzeitig deine Gelenke.
Erlebe das energiegeladene Gruppengefühl, spüre den Beat, lass den Alltag los und hüpf dich mit uns in Topform!

Jetzt anmelden und deinen Platz sichern – die Trampoline sind heiß begehrt!

Einheiten: 12

Kursleitung:

Nicole Heinsch

Kursbeginn:

Mittwoch, 04.03.2026

18:30 - 19:20 Uhr

Kursort: Kletterhalle MS Absam

Kursbeitrag: € 72,00

Kursnummer: 29



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: 13

Kursleitung:

Sanela Mesic, Dipl. Elementar- und Gesundheitspädagogin, Yogalehrerin

Kursbeginn:

Freitag, 20.02.2026

17:00 – 17:50 Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 65,00

Kursnummer: 30

Feldenkrais®

Bewusstheit 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: 13

Kursleitung:

Julia Feuerstein

Kursbeginn:

Freitag, 20.02.2026

18:00 – 19:00Uhr

Kursort:

Gymnastiksaal MS Absam

Kursbeitrag: € 78,00

Kursnummer: 31



Qigong

Bewusstheit durch Bewegung

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache, ruhige Übungen verbinden Atem, Vorstellungskraft und Bewegung. Den eigenen Körper spüren und wahrnehmen und das Tun mit der Aufmerksamkeit begleiten.

Bitte mitnehmen: leichte Turnschuhe oder dicke Socken, bequeme Kleidung, Decke oder großes Tuch, eventuell Matte, Meditationskissen oder Polster

Max. 10 TeilnehmerInnen pro Einheit

Kursleitung:

Birgit Hörmann

Qigong-Lehrerin in Ausbildung

Kursort: Sport-Mittelschule Absam

Kursbeitrag: € 10,00 pro Kurstag

Einheiten: 5 (jeweils einzeln zu buchen)

Kurstag 1:

Dienstag, 24.02.2026

19:00 - 20:30 Uhr

Kursnummer: 32

Kurstag 2:

Dienstag, 17.03.2026

19:00 - 20:30

Kursnummer: 33

Kurstag 3:

Dienstag, 21.04.2026

19:00 - 20:30

Kursnummer: 34

Kurstag 4:

Dienstag, 19.05.2026

19:00 - 20:30

Kursnummer: 35

Kurstag 5:

Dienstag, 30.06.2026

19:00 - 20:30

Kursnummer: 36





Repair Cafe 18.04.2026 | KIWI Absam

Warum denn gleich auf den Müll mit unseren lieb gewonnenen Objekten? Vielleicht gelingt ja eine Reparatur! Repair Cafe 18.04.2026 im KIWI Absam. Schauts vorbei!

SPOT Tirol - Ihr Körper im Mittelpunkt.

Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden beginnt mit moderner Physiotherapie, ganzheitlicher Osteopathie und Chiropraktik.

Individuell. Persönlich. Effektiv.

Standort: Absam und Thaur | Termine nach Vereinbarung unter +436642635888
www.spot-tirol.at



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



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

