

# PROGRAMM DER ERWACHSENENSCHULE

## Matrei in Osttirol - ISELTAL - SOMMERSEMESTER 2026

„Gemeinsam Sport betreiben, abseits von Metern, Sekunden und Punkten“

Das ist das Motto des Kinder- und Jugendprogramms der Erwachsenenschule Matrei/Iseltal für das laufende Jahr in den Standorten Matrei in Osttirol und Hopfgarten in Deferegggen.

### PROGRAMMANGEBOT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

#### KURS NR. 1: TANZKURS FÜR KIDS VON 5 BIS 6 JAHRE – GRUPPE A

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)  
Kursbeginn: Donnerstag, 19. Februar 2026, von 13:30 Uhr bis 14:25 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

#### KURS NR. 2: TANZKURS FÜR KIDS VON 7 BIS 8 JAHRE – GRUPPE B

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)  
Kursbeginn: Donnerstag, 19. Februar 2026, von 14:30 Uhr bis 15:25 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

#### KURS NR. 3: TANZKURS FÜR KIDS VON 9 BIS 11 JAHRE – GRUPPE C

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)  
Kursbeginn: Donnerstag, 19. Februar 2026, von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

#### KURS NR. 4: TANZKURS FÜR KIDS AB 12 JAHRE – GRUPPE D

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)  
Kursbeginn: Donnerstag, 19. Februar 2026, von 16:35 Uhr bis 17:35 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

#### KURS NR. 5: TANZKURS FÜR KIDS IN HOPFGARTEN FÜR KINDERGARTENKINDER

Kursleiter: Tanzschule Armin - ANMELDUNGEN DIREKT PER WHATS APP BEI MARIA BERGER 0664-4605694  
Kursbeginn: Mittwoch, 18. Februar 2026, von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Kursort: Kultursaal Hopfgarten in Deferegggen  
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten

#### KURS NR. 6: TANZKURS FÜR KIDS IN HOPFGARTEN FÜR VOLKSSCHULKINDER

Kursleiter: Tanzschule Armin - ANMELDUNGEN DIREKT PER WHATS APP BEI MARIA BERGER 0664-4605694  
Kursbeginn: Mittwoch, 18. Februar 2026, von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Kursort: Kultursaal Hopfgarten in Deferegggen  
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten

#### KURS NR. 7: YOGA FÜR KINDER – EINGEBAUT IN SPIELERISCHE FANTASIE-REISEN IN MATREI

Kursleiterin: Anna OBERHAUSER, diplomierte Kinderyoga-Trainerin  
Kursbeginn: Dienstag, 24. Februar 2026, um 15:00 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 30,-- für 6 Übungseinheiten



Eishockey-Nationalspieler  
**Clemens Unterweger**  
präsentiert das neue T-Shirt

## PROGRAMMANGEBOT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### **KURS NR. 8: YOGA FÜR KINDER – EINGEBAUT IN SPIELERISCHE FANTASIE-REISEN IN HOPFGARTEN**

Kursleiterin: Anna OBERHAUSER, diplomierte Kinderyoga-Trainerin  
**ANMELDUNGEN DIREKT PER WHATS APP BEI MARIA BERGER 0664-4605694**  
Kursbeginn: Dienstag, 14. April 2026, um 15:00 Uhr  
Kursort: Turnsaal Mittelschule St. Jakob in Deferegggen  
Kurskosten: € 30,-- für 6 Übungseinheiten

### **KURS NR. 9: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER (6 BIS 10 JAHRE)**

*In diesem Kurs lernen die Kinder Konflikte frühzeitig zu deeskalieren und sich im Ernstfall wirksam zu befreien.*

Kursleiter: Mario SCHMAHL  
Kursbeginn: **Termin A:** Samstag, 11. April 2026 von 10:15 Uhr bis 12:15 Uhr  
**Termin B:** Samstag, 25. April 2026 von 10:15 Uhr bis 12:15 Uhr  
Kursort: Turnsaal Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 35,--

### **KURS NR. 10: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE (10 BIS 14 JAHRE)**

Kursleiter: Mario SCHMAHL  
Kursbeginn: Samstag, 18. April 2026 von 10:15 Uhr bis 12:15 Uhr  
Kursort: Turnsaal Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 35,--

### **KURS NR. 11: JUDO MACHT SPASS IN HOPFGARTEN**

In Kooperation mit dem Judoclub Osttirol wird für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahre ein Judokurs organisiert.

Kursleiter: Stefanie RAINER - **ANMELDUNGEN DIREKT PER WHATS APP BEI MARIA BERGER 0664-4605694**  
Kursbeginn: Freitag, 06. März 2026, von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
Kursort: Kultursaal Hopfgarten in Deferegggen  
Kurskosten: € 40,-- für 6 Einheiten zu je 90 Minuten

## PROGRAMMANGEBOT FÜR ERWACHSENE

### **KURS NR. 12: SÜDFRANZÖSISCHE KÜCHE**

Kursleiter: Ernst MOSER, Haubenkoch (Osttirol Deluxe)  
Kurstermin: März 2026, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den gemeldeten TN mitgeteilt)  
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 75,-- inkl. Weinbegleitung

### **KURS NR. 13: NEAPOLITANISCHE PIZZA SELBST GEMACHT**

Kursleiter: Markus RAINER  
Kurstermin: April 2026, um 19:00 Uhr (*der genaue Termin wird den angemeldeten TN mitgeteilt*)  
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- inkl. Getränke und Material (bitte eine Schüssel mitbringen für den Teig zu Hause)

### **KURS NR. 14: ALPINE HEIMATKÜCHE – FONDS, SUPPEN UND SAUCEN**

**Tauche ein in die Grundlagen der klassischen Küche. Wie entstehen aus hochwertigen Zutaten aromatische Fonds, Suppen und elegante Saucen – das Fundament jeder guten Küche.**

Kursleiter: Clemens GESSER, Diplom-Küchenmeister  
Kurstermin: Donnerstag, 09. April 2026, um 19:00 Uhr  
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 79,-- inkl. Menü und Getränke

### **KURS NR. 15: TRX® ANFÄNGERKURS**

Kursleiter: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER  
Kursbeginn: Montag, 16. Februar 2026 von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 120,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 16: TRX® SUSPENSION TRAINING**

Kursleiter: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER  
Kursbeginn: Freitag, 20. Februar 2026 von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 120,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 17: FUNKTIONELLES TRAINING**

Kursleiter: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER  
Kursbeginn: Freitag, 20. Februar 2026 von 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 120,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 18: ZUMBA® GOLD**

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)  
Kursbeginn: Montag, 16. Februar 2026, von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr  
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 19: ZUMBA® FITNESS**

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)  
Kursbeginn: Dienstag, 24. Februar 2026, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 20: STRONG NATION**

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)  
Kursbeginn: Donnerstag, 19. Februar 2026, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 21: YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER**

Kursleiter: Ulrich STEINER  
Kursbeginn: Montag, 23. Februar 2026, von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr,  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 78,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 22: YOGAÜBUNGEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE**

Kursleiter: Ulrich STEINER  
Kursbeginn: Montag, 23. Februar 2026, von 19:10 Uhr bis 20:25 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 78,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 23: YOGAÜBUNGEN INTENSIV**

Kursleiter: Ulrich STEINER  
Kursbeginn: Montag, 23. Februar 2026, von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 78,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 24: „YOGA LIGHT“ MIT CHRISTINA BLASSNIG – SANFTE YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER**

Kursleiterin: Christina BLAßNIG  
Kursbeginn: Donnerstag, 19. Februar 2026, von 17:15 Uhr bis 18:35 Uhr  
Kursort: Gymnastiksaal der MS Matrei  
Kurskosten: € 78,-- für 10 Übungseinheiten

# PROGRAMMANGEBOT FÜR ERWACHSENE

## **KURS NR. 25: BÄUERINNENTURNEN – FÜR ALLE DIE SPAß AN DER BEWEGUNG HABEN**

Kursleiterin: Margit MATTERSBERGER, staatl. geprüfte SeniorInnenlehrwartin  
Kursbeginn: Montag, 12. Jänner 2026, um 19:45 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 50,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 26: „RUNDUM FIT“**

Kursleiterin: Mona WIBMER, staatlich geprüfte Lehrwartin  
Kursbeginn: Dienstag, 13. Jänner 2026, um 19:00 Uhr – **Einstieg jederzeit möglich**  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 50,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 27: STEP-AEROBIC – FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE**

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER  
Kursbeginn: Dienstag, 24. Februar 2026, um 18:45 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 28: GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN**

Kursleiter: Robert NIEDEREGGER  
Kursbeginn: Montag, 12. Jänner 2026, um 18:30 Uhr – **Einstieg jederzeit möglich**  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 50,-- für 10 Unterrichtseinheiten

## **KURS NR. 29: BODYTONING - AUSSENKURS HUBEN UND UMGEBUNG**

Ein vielseitiges Trainingsprogramm um gezielt die Muskeln zu kräftigen und zu straffen, für eine Verbesserung der Körperhaltung und des Wohlbefindens (Eigene Gymnastikmatten können gerne mitgebracht werden)

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER  
Kursbeginn: **GRUPPE A** - Montag, 16. Februar 2026, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
**GRUPPE B** – Montag, 16. Februar 2026, von 19:10 Uhr bis 20:10 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Volksschule Huben  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 30: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACHSENE**

Kursleiter: Mario SCHMAHL  
Kursbeginn: Freitag, 10. April 2026, von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
Kursort: Gymnastiksaal Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 35,--

## ANMELDUNG UND INFORMATION

**ANMELDUNG:** [www.erwachsenenschulen.at/matrei-in-osttirol](http://www.erwachsenenschulen.at/matrei-in-osttirol)  
<https://www.facebook.com/Erwachsenenschule-Matrei-in-Osttirol-Iseltal>

Norbert Riepler Tel.: 0664 / 217 44 47 - Manuela Niederegger Tel.: 04875/6805 – 14  
E-Mail: [es-matrei-ost@tsn.at](mailto:es-matrei-ost@tsn.at) - 9971 Matrei i. O. - Rauterplatz 1

**Raiffeisen Regionalbank  
Matrei in Osttirol**

