

Kurs 0406 | Zopf- und Haarflechtkurs

Kursleiterinnen: Hairlodge Ebbs mit den Stylistinnen Birgit und Lisa.

Vom einfachen Zopf bis zur stylischen Flechtfrisur. Einfache Tricks und Tipps, für Kinder und auch sich selbst Zöpfe und Flechtfrisuren für verschiedene Anlässe zu machen.

Beginn: Donnerstag, 23. April 2026, 19:00 Uhr im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 20,00 plus Materialkosten ca. Euro 2,00 (Haarspray, -nadeln, -gummi usw.)

Mitzubringen: wenn vorhanden – Stielkamm und Haarnadeln

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

Kurs 0407 | Ein Geschenk für Herz und Sinne – Die Kraft der Kreativität – Workshop für Mutter oder Vater gemeinsam mit Kind(ern)

(Kooperationsveranstaltung Eltern Kind Zentrum Untere Schranne)

Kursleiterin: Silvia Tieber (Integral.-therapie. Kunstpädagogin)

Eine auf allen Sinnen basierende Einheit mit Mutter oder Vater und Kind (ab 6 Jahren) selbstverständlich auch Oma oder Opa mit Enkel. Es geht um Zuhören, Fühlen und Erleben. Eine Reise vom Ich zum Du zum Wir.

Material: Tonerde – gestaltet wird mit den Händen

Wir arbeiten mit Tonerde, denn jeder Mensch kann mühelos und ohne Vorkenntnisse mit Ton umgehen.

Beginn: Freitag, 24. April 2026, 14:00 Uhr im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 15,00 plus Materialkosten Euro 5,00 pro Teilnehmer

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

Kurs 0408 | Workshop – Terra Preta – Schwarzerde herstellen

(Kooperationsveranstaltung Obst- und Gartenbauverein Niederndorf und Umgebung) | Kursleiterinnen: Caroline und Julian Pfützner

Schwarzerde-Stapelkompost wird aufgestellt. Verwendung von Materialien wie Steinmehl, Pflanzenkohle, effektive Mikroorganismen und verschiedene organische Materialien.

Beginn: Samstag, 25. April 2026, 9:00 Uhr beim Gemeinschaftsgarten rechts hinter dem Hallo du

Kosten: Für Mitglieder kostenlos und Nichtmitglieder Euro 35,00

Anmeldung: Obfrau Margit Glarcher, Tel. 0664/9431396 oder per Mail info@ogv-niederndorf.at

Mai 2026

Kurs 0501 | Kochkurs – alles, was der Frühling zu bieten hat

Kursleiterin: Anita Kaindl

„Gemüse und Früchte, herzhaft und süß, kochen und backen, einfach und gesund genießen“ – unter diesem Motto findet ein spannender Kochkurs mit heimischen Produkten statt.

Beginn: Donnerstag, 7. Mai 2026, 19:00 Uhr in der Schulküche der MS Ebbs

Kosten: Euro 20,00 plus Materialkosten ca. Euro 22,00

Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox

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

Kurs 0502 | Unterstützung beim Handy für ältere Personen

Kursleiter: Hasan Dogan vom teleplanet Kufstein

Sie brauchen Unterstützung bei der Benützung Ihres Handys? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden die Grundbedienung, Telefon und WhatsApp, Fotos, Internet, Sicherheit sowie Betrug, Apps sowie Passwörter und Notfälle durchbesprochen und auch in der Praxis durchgeführt.

Beginn: Mittwoch, 13. Mai 2026, 9:00 Uhr im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: Euro 15,00

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

Kurs 0503 | Die Kraft der Kreativität „Bodychart“ – Eine bildliche Ausgestaltung des Körperumrisses

Kursleiterin: Silvia Tieber (Integral.-therapie. Kunstpädagogin)

Das größte Potenzial birgt unser Körper, er zeigt sich uns in all seinen Facetten. Bodychart ist eine Form der Körpergestaltung, bei der mit freier, farblicher Ausgestaltung gearbeitet wird. Es entsteht eine völlig neue Körperwahrnehmung. Jeder Mensch kann einen Bodychart mühelos und ohne Vorkenntnisse gestalten.

Grundmaterial: Papier, bildliche Ausgestaltung mit Wachskreiden, Farbstiften, Acryl und Bleistift

Beginn: Donnerstag, 21. Mai 2026, 19:00 Uhr im neuen Gemeindeamt (Eingang gegenüber Kindergarten)

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

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

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.

Das erste Thema in dieser Vortragsreihe lautet: Wie steigere ich meine Abwehrkräfte?

Weitere Themen sind: Unsere Haut, Schlafstörungen, Depressionen und Verdauungsprobleme.

Die Abende können auch einzeln besucht werden.

10. März 2026 | 14. April 2026 | 12. Mai 2026 | 9. Juni 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 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Die Teilnehmerzahl für die einzelnen Veranstaltungen ist begrenzt. Daher ist es unbedingt notwendig, sich spätestens 5 Tage vor Beginn des Kurses anzumelden (unter Angabe der Telefonnummer oder per Mail). Es zählt das Datum der Anmeldung bei der Vergabe der Plätze. Wenn nicht anders angegeben, bitte anmelden unter Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Die Daten für die einzelnen Veranstaltungen findet man auch auf der Homepage der Gemeinde Ebbs/Leben in Ebbs/Kultur/Vereine/Erwachsenenschule Ebbs sowie auf www.erwachsenenschulen.at/ebbs.

Für die Erwachsenenschule Ebbs | Gertraud Gstir

Weitere Veranstaltungen des Eltern Kind Zentrums:

- Kinder Mut machen – DO 9.4.2026, 19:30 Uhr
- Workshop Abenteuer Beikost – DI 21.4.2026, 09:30 Uhr

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



Erwachsenenschule Ebbs

Kursprogramm Frühjahr 2026



Februar 2026

Kurs 0201 | Tanzen ab der Lebensmitte

(Kooperationsveranstaltung 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: Dienstag, 24. Februar 2026 (immer dienstags), von 9:00 bis 10:30 Uhr in der neuen Musikschule Ebbs
Freitag, 27. Februar 2026 (immer freitags), von 9:00 bis 10:30 Uhr im alten Turnsaal in Niederndorf
Keine Anmeldung nötig

Kurs 0202 | „Zomm Denkn“ - Gedächtnistraining für Senior:Innen 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, 24. Februar 2026, 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 Teilnehmer:Innen)

März 2026

Kurs 0301 | 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-kraeuterabenteuer.at.
Beginn: Montag, 2. März 2026 (jeden ersten Montag im Monat), 19:30 Uhr beim Gasthaus Schönau in Erl
Kosten: freiwilliger Beitrag
Keine Anmeldung nötig

Kurs 0302 | Kindliche Entwicklung aus der Sicht der Evolutionspädagogik

(Kooperationsveranstaltung Eltern Kind Zentrum Untere Schranne)
Kursleiterin: Anna Maurberger
Bei diesem Vortrag werden Eltern, Lehrpersonen, Pädagoginnen und andere Bezugspersonen eingeladen, eine Reise durch die ureigene Entwicklung - unsere Evolution - zu machen und das Heranwachsen unserer Kinder aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten, zu verstehen und neu zu unterstützen.
Beginn: Freitag, 6. März 2026, 19:30 Uhr im Pfarrsaal Erl
Kosten: Euro 5,00
Anmeldung: Homepage EKIZ - www.ekiz-untereschranne.com/elternbildungsangebote/show/28816/

Kurs 0303 | Theaterworkshop für Erwachsene

(Kooperationsveranstaltung Kulturausschuss der Gemeinde)
Kursleiterin: Theaterpädagogin Sabine Lechenmayr
Wolltest du schon immer einmal Theaterluft schnuppern, dann bist du bei diesem Workshop genau richtig!
Egal, ob du schon Erfahrung im Schauspiel oder einfach nur Lust hast, etwas Neues auszuprobieren – bei diesem Workshop kannst du dein Talent entdecken, ausbauen und viel Spaß haben – jede:r ist willkommen! Du wirst mit den Grundlagen des Theaterspiels vertraut gemacht (z. B. Körperarbeit, Ausdruck und Sprache) und kannst in geschütztem Rahmen in verschiedene Rollen schlüpfen.
Beginn: Samstag, 7. März und Sonntag, 8. März 2026, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 14:30 bis 17:00 Uhr im Turnsaal der Volksschule
Kosten: Euro 140,00 – Turnschuhe mitnehmen
Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0304 | 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, Bladl und Kaspessknödeln, 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, 12. März 2026, 19:00 Uhr in der Schulküche der MS Ebbs
Kosten: Euro 34,00 plus Materialkosten ca. Euro 10,00 – Geschirrtücher und Box für Kostproben, Kochschürze sowie Hausschuhe mitnehmen
Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0305 | Rosenschnittkurs

(Kooperationsveranstaltung Obst- und Gartenbauverein Niederndorf und Umgebung) | Kursleiter: Ing. Manfred Putz
Im Ebbser Pfarrgarten wird allen Interessierten der korrekte Rückschnitt von Rosen nähergebracht.
Beginn: Freitag, 20. März 2026, von 14:00 bis 16:00 Uhr im Pfarrgarten Ebbs
Kosten: Für Mitglieder kostenlos und Nichtmitglieder Euro 20,00
Anmeldung: Obfrau Margit Glarcher, Tel. 0664/9431396 oder per Mail info@ogv-niederndorf.at

Kurs 0306 | Kinder brauchen Grenzen – Brauchen Kinder Grenzen?

(Kooperationsveranstaltung Eltern Kind Zentrum Untere Schranne)
Kursleiterin: Sabine Schäffer
Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Doch was ist das „Beste“? Wie sieht der individuelle Rahmen aus, in dem sich ein Kind gut entwickeln kann? Kinder brauchen einerseits Freiheit, um sich zu entfalten und selbstständig zu werden, andererseits benötigen sie auch Grenzen, die Orientierung geben. Hier eine altersadäquate Balance zu finden, fällt oftmals schwer und ist für viele Eltern mit Unsicherheit behaftet.
Inhalt dieser Elternwerkstatt: Was heißt „Grenzen setzen“? | Brauchen Kinder Grenzen? | Wann und wie macht es Sinn, Grenzen zu setzen? | Was tun, wenn's nicht funktioniert?
Beginn: Mittwoch, 25. März 2026, 19:30 Uhr im Mehrzwecksaal Walchsee
Kosten: Euro 5,00
Anmeldung: Homepage EKIZ - www.ekiz-untereschranne.com/elternbildungsangebote/show/28820/

Kurs 0307 | Osterbäckereien

Kursleiterin: Anita Kaindl
Wir backen österliche Süßigkeiten, Palmbrezeln, Osterstriezel und Co.
Beginn: Donnerstag, 26. März 2026, 19:00 Uhr in der Schulküche der MS Ebbs
Kosten: Euro 20,00 plus Materialkosten ca. Euro 15,00
Mitzubringen: Geschirrtücher, Hausschuhe und Aufbewahrungsbox
Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

April 2026

Kurs 0401 | 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: Anfang April 2026, von 17:30 bis 19:00 Uhr, (Folgetermine immer am Mittwoch) 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.mitterer7@gmail.com

Kurs 0402 | 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, 10. April 2026, von 14:00 bis ca. 20:00 Uhr und am Samstag, 11. April 2026, von 10:00 bis ca. 14:00 Uhr in der MS Ebbs
Kosten: Euro 110,00
Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0403 | Steuern sparen leicht gemacht – Lohnsteuerausgleich online machen

Kursleiterin: Katrin Angerer
Du willst wissen, welche Ausgaben du absetzen kannst und wie du dir Geld vom Finanzamt zurückholst? In dem Kurs lernst du, wie du deine Arbeitnehmerveranlagung online einfach und korrekt ausfüllst.
Themen: Welche Ausgaben sind absetzbar? | Nutzung von FinanzOnline leicht gemacht | Praktische Tipps, um Fehler zu vermeiden
Beginn: Donnerstag, 16. April 2026, 19:00 Uhr im Sitzungszimmer der Gemeinde Ebbs
Kosten: Euro 15,00
Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0404 | Kräuter-Erkundungsspaziergang in Erl

Kursleiterin: Maria Bachmann
Du möchtest wissen, welche essbaren Wildkräuter auf den Wiesen wachsen, die deine Gesundheit stärken und die du kulinarisch in der Küche verwenden kannst? Dann sei bei einer Erkundungstour entlang der Felder und Waldränder dabei und erfahre viele Tipps sowie Anwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss bereiten wir noch Kostproben der gesammelten Kräuter im Pfarrsaal zu. Auch Kinder können gerne dabei sein.
Beginn: Freitag, 17. April 2026, von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr, Treffpunkt beim Pfarrhaus Erl
Kosten: Euro 18,00 plus Materialkosten ca. Euro 4,00
Anmeldung: Erwachsenenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 0405 | Veredlungskurs

(Kooperationsveranstaltung Obst- und Gartenbauverein Niederndorf und Umgebung) | Kursleiter: Baumwärter Oskar Thaler
Mit verschiedenen Edelreisern werden Obstbäume veredelt.
Beginn: Samstag, 18. April 2026, von 9:00 bis 12:00 Uhr am Buchberg – Buchberg 3 (Haslinger Bauer – Moser Hans-Jörg)
Kosten: Für Mitglieder kostenlos und Nichtmitglieder Euro 20,00
Anmeldung: Obfrau Margit Glarcher, Tel. 0664/9431396 oder per Mail info@ogv-niederndorf.at