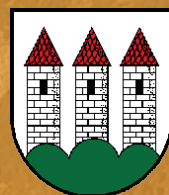


PROGRAMM HERBST UND WINTER 2026/27

ERWACHSENENSCHULE THAUR



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



KREATIVITÄT &
HANDWERK



MUSIK



KULTUR &
SPRACHE



FÜR
VEREINE



KULINARIK &
ERNÄHRUNG



WOHLBEFINDEN &
MENTALE
GESUNDHEIT



NATUR &
UMWELT



FÜR
KINDER



DIGITALISIERUNG
FÜR DEN ALLTAG



BEWEGUNG &
FITNESS



WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/THAUR

PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe Thaurerinnen
und Thaurer,

Herbst 2026 – Neues entdecken, Talente entfalten, gemeinsam lernen.

Mit unserem Herbstprogramm 2026 laden wir Sie ein, die bunte Jahreszeit für neue Erfahrungen, kreative Ideen und persönliche Weiterentwicklungen zu nutzen. Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Angebot aus Bewegung, Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung und praktischem Wissen sowie auf interessante Vorträge zu aktuellen Themen.

Neu ab Herbst 2026: Bei der Anmeldung von Geschwistern zum selben Kurs kann ein Geschwisterkind **kostenlos** teilnehmen. Damit möchten wir Familien entlasten und noch mehr Kindern die Möglichkeit geben, gemeinsam zu lernen, zu entdecken und Spaß zu haben.

Ob sie Neues ausprobieren, bestehende Fähigkeiten vertiefen oder wertvolle Begegnungen erleben möchten – unser Programm bietet für jede und jeden etwas. Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen und inspirierenden Herbst mit Ihnen!

Euer ES-Thaur-Team
Judith & Aysel



'26/27



VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK

Workshop „Teelichter & Croissant“

NEU!

Der Workshop richtet sich an alle, die einen kreativen und gemütlichen Vormittag verbringen möchten.

Die Teilnehmer gestalten ihre eigenen 6 Teelichter und können dabei in entspannter Atmosphäre ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin:

Julija Boger

Termin:

Samstag, 28.11.2026,
09.00 - 11.00 Uhr, 1 Vormittag

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

Preis:

€ 29,00 (2,5 UE)

inklusive aller Materialien für die Herstellung der Teelichter sowie eines Croissants pro Teilnehmer

Anmeldeschluss:

20.11.2026

Naturseifen - selbst herstellen

NEU!

Tauche ein in die Welt des natürlichen Seifensiedens und entdecke, wie aus wertvollen Pflanzenölen, heimischen Wildkräutern und ätherischen Ölen, pflegende Naturseifen entstehen. (Ganz ohne Palmöl) Gemeinsam stellen wir 2 verschiedene Seifen im Kaltverseifungsverfahren her, die am Ende jeder mit nach Hause nehmen darf.

KUR SINHALTE:

- Grundlagen der Kaltverseifung
- Rohstoffe & ihre Wirkung
- Arbeiten mit Natronlauge – sicher & achtsam
- Herstellung von 2 Naturseifen
- Reifung, Pflege & Anwendung

Keine Vorkenntnisse erforderlich – alle sind herzlich willkommen!

Referentin:

Stefanie Pyka, Kräuterpädagogin und Ernährungstrainerin

Termin:

Samstag, 03.10.2026,
16.30 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

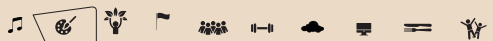
Preis:

€ 85,00 (5 UE)

inkl. aller Materialien, Skript, Rezepte, Getränke und kleiner Snack

Anmeldeschluss:

01.10.2026





VERANSTALTUNGEN KULTUR & SPRACHE

Italienisch A1.1 für Anfänger/Leichtfortgeschritten

NEU!

Italia bella Italia! Das Land der vier Meere mit seinen malerischen Inseln, dem türkisblauen Wasser und seinen historischen Städten. Nicht nur im Urlaub, sondern auch im Beruf und in der Freizeit sind Italienischkenntnisse bei uns in Tirol von großem Vorteil! Italienisch lernen: Schnell und mit viel Spaß! Grammatik und Wortschatz werden spielerisch und situationsbezogen mit vielfältigen Methoden vermittelt. Programm: Einführung in die italienische Sprache: sich vorstellen, Berufe, Zahlen, Uhrzeit, Essen, Reisen

Mitzubringen:

Buch „Fantastico A1“, Klett Verlag

Referentin: Alejandra Ortiz

Termin:

Montag, 28.09.2026 - 07.12.2026,
18.30 - 19.45 Uhr, 10 Abende
kein Kurs am 26.10.2026

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis: € 80,00 (10 UE)

Anmeldeschluss: 20.09.2026

Italienisch Konversationsrunde

NEU!

Möchten Sie wieder Italienisch sprechen? Erinnern, erneuern, festigen und bereichern Sie Ihre Kenntnisse der italienischen Sprache. Also kommen Sie zu diesem Kurs! Wir tauchen ein in die Welt des Alltags, der Musik, des Tourismus, der Gastronomie, der Kultur, der Mentalität... In angenehmer und entspannter Atmosphäre, mit Hilfe von Büchern, Zeitungen und Videos. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits die Grundlagen der Sprache beherrschen und diese noch flüssiger werden möchten.

Referentin: Alejandra Ortiz

Termin:

Montag, 28.09.2026 - 07.12.2026,
19.50 - 20.50 Uhr, 10 Abende
kein Kurs am 26.10.2026

Veranstaltungsort:

Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis: € 80,00 (10 UE)

zuzüglich € 3 Euro für Fotokopien, sind direkt an die Referentin zu zahlen

Anmeldeschluss: 20.09.2026

Vortrag:

Namibia – Wüsten, Weite, einzigartige Lebensformen

Namibia beeindruckt durch grandiose Landschaften, weite Wüsten- und Steppengebiete und eine faszinierende Tier- und Pflanzenwelt (Diavortrag von einer Studienreise aus dem Jahr 1999). Im Mittelpunkt stehen die Schönheit des Landes, ökologische Anpassungen an extreme Lebensräume und Einblicke in Volksgruppen, die für die humanethologische Forschung von Bedeutung sind.

Referent:

Medicus Gerhard

Termin:

Dienstag, 06.10.2026,
18.30 - 19.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, Altes Gericht

Preis:

freiwillige Spenden

Anmeldeschluss:

01.10.2026



VERANSTALTUNGEN FÜR VEREINE

Vereinsakademie - Online

Einmal pro Monat vermitteln ExpertInnen in einer Abendveranstaltung wichtiges Wissen für die Vereinsarbeit – kompetent und praxisnah! Nach einem ca. einstündigem Input bleibt genug Zeit für Fragen und im Anschluss können die TeilnehmerInnen im persönlichen Austausch voneinander lernen.

Dienstag, 06.10.2026, 19.00 Uhr - online
KI im Verein sinnvoll nutzen

Dienstag, 03.11.2026, 19.00 Uhr - online
Der richtige Umgang mit dem Arbeitsrecht im Verein

Dienstag, 01.12.2026, 19.00 Uhr - online
Diversität – Wie wird unser Verein vielfältiger?

Kosten: keine

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

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





VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG



Kochen nach Bundesländer

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 der Steiermark für Schmankerln gibt. Die weiteren Kurse folgen dann bis wir ganz Österreich kulinarisch entdeckt haben.

Referentin:
Sandra Egger

Termin:
Freitag, 09.10.2026,
18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:
Taur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

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

Anmeldeschluss:
01.10.2026

Pralinenkurs

Wir werden Pâtisseries und zaubern süße kleine Kunstwerke. Pralinen verbinden Genuss und Eleganz, wir lernen sie zu formen, zu verzieren und Hohlkörper zu füllen. Ein besonderes Geschenk oder ein Geheimnis zur Süßen Versuchung.

Mitzubringen:
Behälter

Referentin:
Sandra Egger

Termin:
Freitag, 04.12.2026,
18.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:
Taur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

Preis:
€ 22,00 (5 UE)
zzgl. Lebensmittelkosten ca. € 25,00
sind direkt bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss:
24.11.2026

Türkisch kochen Adana Şiş trifft Moderner Kısır

Gemeinsam bereiten wir beliebte Spezialitäten der türkischen Küche zu:

- Adana Şiş Kebab
- Moderner Kısır
- Kapyra-Biber-Meze
- Knusprige Sigara Böreği mit Spinat oder Käse-Füllung

Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit traditionellen Rezepten, orientalischen Aromen und vielen praktischen Tipps für zu Hause.

NEU!

Referentin:
Sara Eren Fanzott

Termin:
Freitag, 13.11.2026,
18.00 - 21.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:
Thaur, Radfahrerlokal Kirchgasse 6

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

Anmeldeschluss:
02.11.2026

Vortrag: Stopp den Stress im Körper: Ernährung als Gamechanger bei Allergien, Unverträglichkeiten & Entzündungen

Pollen, Unverträglichkeiten und chronische Entzündungen können stark belasten. Dieser Vortrag zeigt, wie Ernährung gezielt unterstützen und Beschwerden lindern kann. Du erfährst, welche Lebensmittel helfen, Entzündungen zu reduzieren, und welche weiteren Lifestyle-Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Außerdem wird der Zusammenhang zwischen Ernährung, Körper und mentalem Wohlbefinden verständlich erklärt

Referentin:
Stefanie Lechner

Termin:
Donnerstag, 05.11.2026,
18.30 - 19.45 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:
Radfahrerlokal, Kirchgasse 6, Thaur

Preis:
€ 10,00 (1,5 UE)

Anmeldeschluss:
28.10.2026



VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & FITNESS

magnific.com/veranstaltungen

Jumping Fitness

NEU!

Auf dem Trampolin sorgen dynamische Sprünge in alle Richtungen für ein intensives Ganzkörpertraining. Dabei werden zahlreiche Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert. Das Training verbindet Ausdauer, Kraft und Koordination zu einem effektiven, zugleich gelenkschonenden Workout.

Referentin:

Nicole Heinsch

Termin:

Mittwoch, 09.09.2026 - 28.10.2026,
18.00 - 18.50 Uhr, 8 Abende

Veranstaltungsort:

VS Thaur, Turnsaal

Preis:

€ 72,00 (8 UE)

Anmeldeschluss:

01.09.2026

Mit Elan durch den bunten Herbst!

Leichtes Ausdauer- und Krafttraining mit Bedacht auf 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 in den Winter zu kommen. Egal, ob jung oder alt, Mann oder Frau – jeder ist willkommen!

Referent:

Maria Barbach, Physiotherapeutin

Termin:

Dienstag, 15.09.2026 - 17.11.2026,
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 90,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Workshop & Praxis: Der fasziale Beckenboden

1. Workshop:

Grundlagen zu Anatomie, Faszien und Funktion des Beckenbodens.

2.– 6. Praxis:

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung für eine stabile Körpermitte und einen gesunden Beckenboden.

Referentin:

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

Termin:

Mittwoch, 04.11.2026 - 02.12.2026,
19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur, Turnsaal

Preis:

€ 66,00 (11 UE)

Anmeldeschluss:

25.10.2026

Faszien-Yoga

Beim Faszien-Yoga trainieren wir den ganzen Körper um mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit zu erreichen. Durch die Yoga Abfolge werden die Faszien-Bahnen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidig gemacht. Mitzubringen: Komm in bequemer Kleidung, mit Yogamatte, Trinkflasche und Handtuch.

Referentin:

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

Kurs 1

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 19.10.2026,
17.50 - 18.40 Uhr, 5 Abende

Veranstaltungsort:

VS Thaur Turnsaal

Preis:

€ 40,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Kurs 2

Termin:

Mittwoch, 04.11.2026 - 10.02.2027,
17.50 - 18.40 Uhr, 12 Abende
keine Kurse vom 23.12 - 06.01.2027

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur Turnsaal

Preis:

€ 96,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

28.10.2026



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.

Komm in bequemer Kleidung und bring mit was du für dein Wohlfühlen brauchst (Yogamatte, Decke, Sitzpolster,...) Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

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.

Referentin:

Doris Frech,
Dipl. Yoga/Hormonyoga Lehrerin

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 30.11.2026,
19.00 - 20.15 Uhr, 10 Abende
kein Kurs am 26.10.2026

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 100,00 (13 UE)

Anmeldeschluss:

14.09.2026

»Yoga ist die Kunst des
Aufeinanderabgestimmtheits
von Körper, Geist und Seele.«

unbekannt

Mitzubringen:

Yogamatte und Decke mitnehmen!

Referentin:

Maria Söllinger, Sportwissenschaftlerin
& medizinische Trainingstherapeutin,
Atemtherapeutin und Yogalehrerin

Termin:

Mittwoch, 30.09.2026 - 27.01.2027,
19.00 - 20.15 Uhr, 14 Abende
kein Kurs am 28.10.26 & vom 23.12 -
06.01.2027

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 140,00 (16 UE)

Anmeldeschluss:

20.09.2026

Hormonyoga - In Balance kommen – dich wieder spüren

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.



Komm in bequemer Kleidung, bring etwas zu trinken mit – und vor allem dich selbst, bereit, dich einzulassen

Referentin:

Doris Frech,
Dipl. Yoga/Hormonyoga Lehrerin

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026 - 02.12.2026,
17.45 - 18.45 Uhr, 5 Abende
kein Kurs am 28.10.2026

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 45,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:

01.10.2026

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:

großes Handtuch und Trinkflasche.
Matten sind vorhanden!

Referent:

Mag. Gerhard Mayrhuber Vitalcoach,
Sportwissenschaftler Biologe Professionaler Pilatestrainer

Termin:

Donnerstag, 17.09.2026 - 17.12.2026,
18.00 - 19.00 Uhr,
14 Abende

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 140,00 (14 UE)

Anmeldeschluss:

10.09.2026





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.

Referent:
Bernhard Würzl, Physiotherapeut und Heilmasseur

Termin:
Mittwoch, 16.09.2026 - 16.12.2026,
19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende

Veranstaltungsort:
Rum, Sanatorium Hochrum

Preis:
€ 220,00 (16 UE) inkl. Eintritt

Anmeldeschluss:
10.09.2026

Zirkeltraining in kleiner Gruppe

NEU!

Du willst deine Fitness verbessern oder erhalten? Trainiere gemeinsam mit anderen in einer kleinen Gruppe – individuell angepasst und persönlich betreut. Ob jung oder alt, Frau oder Mann: alle sind herzlich willkommen.

Mitzubringen:
Trinkflasche

Referent:
Stefan Chrtiansky, Physiotherapeut

Termin:
Dienstag, 29.09.2026 - 01.12.2026,
17.45 - 18.45 Uhr, 9 Abende
kein Kurs am 27.10.2026

Veranstaltungsort:
Kinderkrippe Thaur

Preis:
€ 81,00 (11 UE)

Anmeldeschluss:
20.09.2026

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.

Mitzubringen:
Matte, großes Handtuch und Trinkflasche

Referent:
Gerhard Spielvogel, diplomierter Fitness- und Gesundheitstrainer

Termin:
Donnerstag, 08.10.2026 - 17.12.2026,
18.15 - 19.15 Uhr, 10 Abende
kein Kurs am 29.10.26

Veranstaltungsort:
Kindergarten Thaur

Preis:
€ 90,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:
01.10.2026



VERANSTALTUNGEN

NATUR & UMWELT



Online-Vorträge Selbstversorgt im Naturgarten

Vortrag mit anschließender Möglichkeit den ExpertInnen Fragen zu stellen. Im Anschluss an den jeweiligen Vortrag wird auch besprochen, welche Arbeiten aktuell im Gemüsebeet zu erledigen sind und welche Gemüsepflanzen gesät oder gepflanzt werden können.

Die Ernte haltbar machen - Einkochen, Fermentieren, Lagern

Termin: DO, 10.12.2026, 19:30 Uhr

Den Boden gesund & fruchtbar halten

Termin: DO, 08.10.2026, 19:30 Uhr

Pflanzenschutz im Naturgarten

Termin: DO, 12.11.2026, 19:30 Uhr

Saatgut vermehren

Termin: DO, 10.12.2026, 19:30 Uhr

Preis: € 8,00 (1 UE)

Anmeldung & Information zu weiteren

Vorträgen: tiroler-bildungsforum.at

Lehrgang Gemüseanbau im Naturgarten

Der Lehrgang vermittelt umfassendes Praxiswissen rund um alle relevanten Gartenthemen: von Bodengesundheit und Pflanzenschutz über den richtigen Einsatz von Gartengeräten und bewährte Anbautechniken bis hin zu durchdachter Anbauplanung, Lagerung und Haltbarmachung der Ernte.

Um möglichst viel praktische Erfahrung zu sammeln, findet der Kurs überwiegend direkt im Garten statt. Im Mittelpunkt steht das „Gärtnern mit der Natur“ nach den Kriterien von Natur im Garten – naturnah, nachhaltig und im Einklang mit dem Ökosystem Garten.

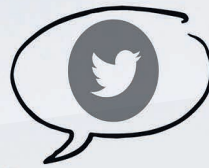
Termine:

5 Samstag zwischen März und September 2027

Detaills:

tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN

DIGITALISIERUNG FÜR DEN ALLTAG

**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, 13.01.2027,
15.00 - 17.30 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsort:

Taur, Altes Gericht

Preis:

Kostenlos, inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldeschluss:

04.01.2027

Fahrplan, Ticket & Co - der VVT APP Workshop

Einfach mobil mit Bus und Bahn in Tirol!

Möchten Sie Tickets bequem am Smartphone kaufen, die schnellste Verbindung finden und die VVT Apps sicher und unkompliziert nutzen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie den kostenlosen VVT App Workshop!

In angenehmer Atmosphäre entdecken Sie Schritt für Schritt die Apps „VVT Tickets“ und den Routenplaner „Smartride“. Sie erhalten praktische Tipps für den Alltag, lernen hilfreiche Funktionen kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit digitalen Angeboten für Ihre Mobilität.

Ob Sie die Apps zum ersten Mal nutzen oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben – der Workshop bietet wertvolle Unterstützung für alle, die Bus und Bahn in Tirol noch einfacher und komfortabler nutzen möchten.

Das kostenlose Angebot wird im Rahmen der Initiative VVT Campus des Verkehrsverbund Tirol finanziert und von der Erwachsenenschule/Tiroler Bildungsforum sowie weiteren Bildungseinrichtungen durchgeführt.

Mitzubringen:

Aufgeladenes, internettaugliches Handy, Berechtigung zum Download von Apps.

- Für Android: Google ID für Google Play Store (Konto- und Zugangsdaten)
- Für Apple: Apple ID für Apple App Store (Konto und Zugangsdaten)

Ausreichend Speicherplatz, E-Mail Adresse und Zugang zum Postfach. Kreditkarte oder Paypal Konto zum Hinterlegen als Zahlungsmethode (kann auch später nachgeholt werden).

Für jene, die schon in der „VVT Tickets“ App registriert sind, die Zugangsdaten.

Termin:

Donnerstag, 15.10.2026,
18.00 - 19.40 Uhr

Ort:

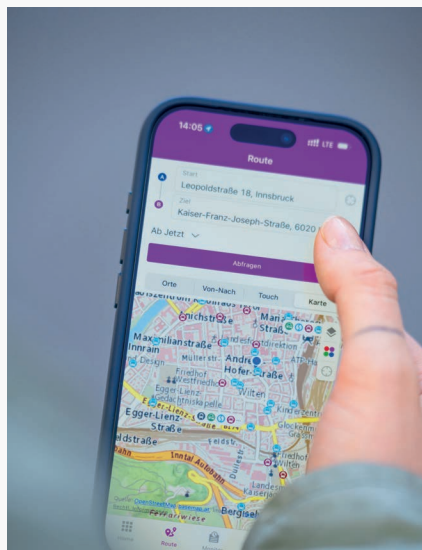
Thaur, Radfahrerlokal, Kirchgasse 6

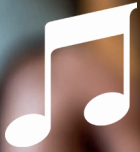
Preis:

Die Kosten übernimmt der
VVT - Verkehrsverbund Tirol

Anmeldeschluss:

13.10.2026





VERANSTALTUNGEN MUSIK

Gitarre spielen - gemeinsam musizieren mit Freude

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die Freude am Gitarrespielen und gemeinsamen Musizieren haben. Im Mittelpunkt stehen einfache Liedbegleitungen, gemeinsames Singen sowie das Erlernen und Festigen grundlegender Akkorde und Rhythmen.

In entspannter Atmosphäre spielen wir bekannte Lieder und erleben die Freude am gemeinsamen Musizieren. Vorkenntnisse sind vorteilhaft - der Spaß an der Musik steht dabei stets im Vordergrund.

NEU!

Mitzubringen:
nach Möglichkeit eigene Gitarre

Referentin:
Ulrike Weißbacher

Termin:
Mittwoch, 07.10.2026 - 16.12.2026,
10.00 - 10.50 Uhr, 10 Vormittage
kein Kurs am 28.10.26

Veranstaltungsort:
Kindergarten Thaur

Preis:
€ 80,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:
01.10.2026

»Miteinander Jodeln macht
Spass, schenkt Kraft und
Freude, stärkt die Kehle und
erfrischt die Seele«

Margie Sackl

Jodelworkshop im Advent

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, hintereinander, übereinander, durcheinander...mit Freude, Spiel und Spaß! Auf 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, 04.12.2026,
18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Thaur, VS Thaur/Medienraum

Preis:

€ 35,00 (3,5 UE)

Anmeldeschluss:

25.11.2026



Konzert: Conjunto de Tango

NEU!

Leidenschaftliche Rhythmen, gefühlvolle Melodien und die besondere Atmosphäre des Tangos erwarten Sie bei diesem Konzert. Das Ensemble begeistert mit musikalischer Vielfalt, Spielfreude und authentischen Interpretationen. Neben klassischen Tangos erklingen auch Eigenkompositionen und weitere Musik aus Südamerika – ein abwechslungsreicher Abend voller Klang, Emotion und Lebensfreude

Musiker:

Conjunto de Tango

Termin:

Freitag, 09.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
(Einlass ab 18.00 Uhr)

Veranstaltungsort:

Thaur, Altes Gericht

Preis:

Freiwillige Spenden

Anmeldeschluss:

Anmeldung unbedingt erforderlich!
08.10.2026





VERANSTALTUNGEN

WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT



Atemworkshop - AtemRaum

NEU!

In diesem Workshop entdeckst du die Kraft des Atems als Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Atemtechniken, achtsame Bewegungen und eine abschließende Atemmeditation können Spannungen gelöst, die Konzentration gefördert und innere Ruhe sowie emotionale Stabilität gestärkt werden. Der Fokus liegt auf Entspannung, Stressregulation und bewusster Selbstwahrnehmung.

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

Referentin:

Maria Söllinger, Sportwissenschaftlerin & medizinische Trainingstherapeutin, Atemtherapeutin, Yogalehrerin

Termin:

Montag, 23.11.2026,
18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur

Preis:

€ 12,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

15.11.2026

»Für dich selbst zu sorgen ist alles andere als egoistisch – es ist die Basis, um auch für andere da sein zu können.«

unbekannt

Mentale Gesundheit - Online

Je mehr Menschen darüber Bescheid wissen, was der Psyche des Menschen gut tut umso mehr Menschen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen. Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, der aufzeigt, wie Erwachsene und Kinder psychisch gestärkt werden und gesund bleiben.

Preis: kostenlos **Details und Anmeldung:** tiroler-bildungsforum.at

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen. In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare – Schlafhygiene, einige „traditionelle“

Referentin:

Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Diplompädagogin für Ernährung

Online-Termin:

Dienstag, 13.10.2026, 19.30 Uhr

Kinder im Volksschulalter stärken

Schulkindern zwischen 6 – 10 Jahren haben unterschiedliche Herausforderungen zu meistern. Dieser Vortrag zeigt die Entwicklungsphasen zwischen Schuleintritt und Volksschulende auf und hilft damit, diese Altersspanne besser zu verstehen. Außerdem gibt es einige Tipps zur entsprechenden Haltung in der elterlichen Begleitung und zeigt Formen der Kommunikation, die stärken können.

Referentin:

Mag.a Sylvia Wild-Bernot, Dipl. Erziehungs- und Jugendberaterin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Online-Termin:

Dienstag, 10.11.2026, 19.30 Uhr

Burn Out erkennen und reagieren

Je mehr Menschen über kleine Tipps und Übungen Bescheid wissen, die der Psyche des Menschen gut tun, umso mehr Menschen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen. Bei diesem Termin geht es um Burn-out im eigenen Umfeld zu erkennen.

Referentin:

Dr. Doris Barth, Psychologin

Online-Termin:

Dienstag, 19.01.2027, 19.30 Uhr

Raus aus dem Hamsterrad -

Achtsamer Umgang mit sich selbst

Wenn ich es nicht mache, wer macht es dann? Die Arbeit muss getan werden! Gehen Ihnen manchmal solche Sätze durch den Kopf? Dann ist es Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie durch die Anforderungen Ihrer Arbeit nicht unter die Räder kommen. Der Vortrag unterstützt Sie in Ihrem Umgang mit Stress und Herausforderungen und im Umgang mit sich selbst.

Referent:

Mag. Gerd Forcher, Supervisor, Coach, Lebens- und Sozialberater

Online-Termin:

Dienstag, 09.02.2027, 19.30 Uhr



VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER

magnificomicrostudio



Innere Stärken entdecken – Mal- und Gestaltprozess für Kinder von 6 - 11 Jahren

In diesem besonderen Kreativraum entdecken Kinder im Alter von 6 bis 11 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

Veranstaltungsort:

Thaur, VS Thaur, Werkraum

Preis:

€ 12,00 (2 UE) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss:

28.10.2026

Kurs für Kinder von 6 - 8 Jahren

Termin:

Donnerstag, 05.11.2026 - 12.11.2026,
16.30 - 17.30 Uhr, 2 Nachmittage

Kurs für Kinder von 9 - 11 Jahren

Termin:

Donnerstag, 19.11.2026 - 26.11.2026,
16.30 - 18.00 Uhr, 2 Nachmittage

Kreatives Zeichnen für Kinder

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!

Referentin:

Elena Antoshina, Kunstpädagogin

Veranstaltungsort:

Thaur, VS Thaur, Werkraum

Preis:

€ 70,00 (12 UE)

zzgl. Materialkosten von ca. € 10,00, diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

Anmeldeschluss:

25.09.2026

Kurs für Kinder von 6 - 7 Jahre

Termin:

Mittwoch, 30.09.2026 - 09.12.2026,
16.15 - 17.15 Uhr, 10 Nachmittage
kein Kurs am 28.10.2026

Kurs für von 8 - 10 Jahre

Termin:

Mittwoch, 30.09.2026 - 09.12.2026,
17.30 - 18.30 Uhr, 10 Nachmittage
kein Kurs am 28.10.2026

Nikolausbasteln für Kinder ab 6 Jahren

Gemeinsam basteln wir kreative und weihnachtliche Werkstücke rund um den Nikolaus. Mit viel Spaß und Fantasie entstehen kleine Kunstwerke zum Mitnehmen.

Referentin:

Elena Antoshina, Kunstpädagogin

Termin:

Donnerstag, 03.12.2026,
16.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Veranstaltungsort:

VS Thaur, Werkraum

Preis:

€ 10,00 (2 UE)

zzgl. Materialkosten von ca. € 5,00, diese sind direkt an die Referentin zu zahlen

Anmeldeschluss:

20.11.2026



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 3 - 4 Jahren

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 19.10.2026,
16.30 - 17.20 Uhr, 5 Nachmittage

Preis: € 35,00 (5 UE)

Veranstaltungsort:

VS Thaur Turnsaal

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Eltern mit Kindern von 2 - 3 Jahren

Termin:

Mittwoch, 04.11.2026 - 10.02.2027,
16.30 - 17.20 Uhr, 12 Nachmittage
keine Kurse vom 23.12 - 6.1.2027

Preis: € 84,00 (12 UE)

Veranstaltungsort:

Kindergarten Thaur Turnsaal

Anmeldeschluss:

01.11.2026

Kinderyoga für Kinder von 4 - 6 Jahren

Gemeinsam begeben wir uns auf die Reise und entdecken spielerisch und ganzheitlich die Magie von Yoga. In dieser Stunde erfahren wir wichtige Werte, ein Gemeinschaftsgefühl und alle präsenten Themen des Alltags, fernab von jeglichem Leistungsdruck. Yoga unterstützt zudem ganzheitlich die kindliche Entwicklung durch bewusste Körperhaltung.

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Yogamatte und gute Laune!

Referentin:

Anna Peskoller

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Termin:

Montag, 21.09.2026 - 19.10.2026,
14.15 - 15.05, 5 Nachmittage

Preis:

35,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

14.09.2026

Adventyoga für Kinder von 3 - 5 Jahren

Hör in den Klang der Stille! Die Adventszeit ist eine Stille aber auch sehr magische Zeit im Jahr. Wir als Gruppe nutzen diesen Zauber der Zeit, um mit allen Sinnen diese Zeit zu erleben. Gemeinsam stimmen wir uns mit Meditationen, Phantasiereisen und vieles mehr in die Adventszeit ein und lernen zudem den Zauber von Yoga kennen.

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinkflasche, Yogamatte und gute Laune!

Referentin:
Anna Peskoller

Termin:

Montag, 16.11.2026 - 21.12.2026,
14.15 - 15.05 Uhr, 5 Nachmittage
kein Kurs am 7.12.2026

Veranstaltungsort:

Kinderkrippe Thaur

Preis:

€ 35,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

10.11.2026

**DEN PARTNERN DER
ERWACHSENENSCHULE EIN
DANKE!**



PODOLOGISCHE FUSSPFLEGE

Sabrina Jäger / 0664 1974822



- Physiotherapie
- Heilmassage
- Lymphdrainage
- * Hausbesuche auf Anfrage

Prentenweg 3, 6065 Thaur
06781258751
info@physioundmassage.com
www.physioundmassage.com

NUSSS©

Grafikdesign mit individueller Illustration

Flyer · Plakate · Folder · Postkarten · Einladungen
Gutscheine · Kalender · Werbemittel · uvm.

nuss@icloud.com
behance.net/ayselhofer
0699 107 19 385



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 TBF

PROGRAMMÄNDERUNG

Die Erwachsenenschule behält sich
Änderungen von Kurstagen, Terminen,
Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Ab-
sagen vor.

STORNIERUNG

Kostenlose Stornierung nur bis spätes-
tens 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



Produziert nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei AP GmbH, UW-Nr. 873