Kurstermine Android-Gerät (Samsung, Google, Xiaomi, etc.):
Beginn: Dienstag, 10., 17. und 24. November 2026 von 8.00 bis 10.00 Uhr,
im Sitzungszimmer der Gemeindeamt Ebbs
Kosten: 60 Euro für 3 Termine zu je 2 Stunden

Kurstermine IPhone:
Beginn: Mittwoch, 11., 18. und 25. November 2026 von 9.00 bis 11.00 Uhr,
im Sitzungszimmer der Gemeinde Ebbs
Kosten: 60 Euro für 3 Termine zu je 2 Stunden

Fragen zum Kurs? Melden Sie sich bei Anna Haselsberger, Tel. 0660/3016449
Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104 oder
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 1104 I Süße Weihnachtszeit – Kekse backen
Kursleiterin: Anita Kaindl

Kekse, Busserl und andere weihnachtliche Leckereien backen. Aus der Vielfalt der zahlreichen regionalen und traditionellen Keksrezepte auswählen, backen und verzieren. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Beginn: Dienstag, 17. November 2026, von 19.00 bis ca. 22.00 Uhr
in der Schulküche der Mittelschule Ebbs

Kosten: 30 Euro plus Materialkosten ca. 20 Euro – Geschirrtücher, Vorratsbox, Kochschürze sowie Hausschuhe mitnehmen.

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

Kurs 1105 I Kleine Kräutergeschenke selbstgemacht (Kräuterpräsente DIY)
(Kooperationsveranstaltung mit dem EKIZ)
Kursleiterin: Maria Bachmann

Wichteln, Weihnachten – Zeit zum Schenken und „Danke“ sagen, mit „Selbstgemachtem“ schenkt man viel mehr. Rühre deine eigene Salbe, mische Kräuter für ein Räucherwerk oder einen persönlichen Tee. Bei diesem Kräuterabend stellen wir verschiedene Produkte her für kleine Geschenke oder für dich selbst. Natürlich wird viel Kräuterwissen vermittelt.

Beginn: Donnerstag, 19. November 2026, um 19.00 Uhr im neuen
Gemeindeamt (Bauernmarktraum - Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: 23 Euro plus Materialkosten 10 Euro inkl. Verpackungen

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104 oder
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at oder über die Homepage des EKIZ
www.ekiz-untereschranne.com/elternbildungsangebote

Jänner 2027

Kurs 0101 I 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, 15. Jänner 2027, von 14.00 bis ca. 20.00 Uhr und am Samstag, 16. Jänner 2027, von 10.00 bis ca. 14.00 Uhr in der Mittelschule Ebbs

Kosten: 110 Euro

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

Kurs 0102 I Töpfern
Kursleiterin: Inge Osl

Arbeiten mit den 4 Elementen. Wir Formen unsere Werke aus Ton mit Hilfe von Wasser, trocknen die Objekte an der Luft und brennen sie im Rohbrand. Veredelt werden unsere Kunstwerke mit hochwertigen Glasuren und kommen nochmals in den Brennofen für den Hochbrand.

Beginn: Freitag, 15. Jänner 2027, von 13.30 bis 17.30 Uhr bei Inge Osl (ehemalige Pizzeria Piccolo), Haflingerweg 8a, 6341 Ebbs, zweiter Termin für die Glasur wird am ersten Kurstermin vereinbart

Kosten: 95 Euro inkl. aller Materialien und Brände

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

Kurs 0103 I Brot backen – Weckerl und Kleingebäck
Kursleiterin: Andrea Planer

Ein Praxiskurs für alle, die frisches Brot und herzhaftes Gebäck aus der eigenen Küche schätzen und selbst herstellen möchten. Brotideen von knusprig bis kernig sowie vollwertig erleben. Neben verführerisch duftenden Brotspezialitäten gibt es noch viele Tipps rund ums Brot backen. Verkostung und Kostproben für zu Hause.

Beginn: Donnerstag, 21. Jänner 2027, 19.00 Uhr i. d. Schulküche der MS Ebbs

Kosten: 30 Euro plus Materialkosten ca. 10 Euro – Geschirrtücher, Vorratsbox, Kochschürze sowie Hausschuhe mitnehmen.

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

Februar 2027

Kurs 0201 I Gesund alt werden
Kursleiterin: Margret Winkler, ProAgeYoga®-Lehrerin

Älter zu werden bedeutet, in vielerlei Hinsicht auch „besser“ zu werden. Wir können unsere Lebenserfahrung und Weisheit nutzen, um unseren Körper und Geist beim Älterwerden fürsorglich zu begleiten. Mit Yoga unterstützt du diesen Prozess. Wenn wir in unsere zweite Lebenshälfte eintauchen, konfrontiert uns unser Körper mit der unbequemen Realität. Symptome wie Muskelabbau, verlangsamter Stoffwechsel, Hormonumstellung oder verminderte Stressresistenz machen uns zu schaffen. Yoga verhilft zu mehr Beweglichkeit, beruhigt unser Nervensystem, Stress – unser größter Feind beim Älterwerden – wird reduziert. Erfahre in meinem Workshop, wie du dich mithilfe von Yoga sowohl auf körperlicher als auch mentaler Ebene beim Altwerden fit hältst.

Beginn: Donnerstag, 11. Februar 2027, von 18.30 bis ca. 20.00 Uhr,
Yoga Winkel Ebbs (ehem. Musikschule), Wildbichler Straße 45, 6341 Ebbs

Kosten: 18 Euro – bequeme Kleidung für inkludierte Yoga-Einheit anziehen

Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104 oder per Mail
g.gstir@ebbs.gv.at oder Margret Winkler, Tel. 0676/9264444 oder per
Mail margretwin@gmx.at

Unsere Nahrung – unsere Heilmittel (Heilsam Essen)

Kursleiterin: Michaela Larch, Lebens-, Sozial- und Ernährungsberaterin

Können wir mit unseren täglichen Mahlzeiten unser Immunsystem positiv beeinflussen? Für einen optimalen Vitamin- und Mineralstoffhaushalt brauchen wir eine bedarfsorientierte Ernährung. In monatlichen Vortragsabenden werden verschiedene Vitamine und Mineralstoffe und ihre Wirkung genauer besprochen. Unser Körper kann durch das gezielte Essen bestimmter Nahrungsmittel Defizite ausgleichen und wieder in Balance kommen. Im Kochen einer Mahlzeit werden wir dies praktisch umsetzen. Gekocht wird nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin kurz TCM. Hier werden die Lebensmittel in 5 Elemente - nach den Geschmacksrichtungen - eingeteilt. Das Kochen folgt einer bestimmten Reihenfolge. Unsere Speisen werden dadurch energiereicher. So kann unser Essen heilsam sein.

20. Oktober 2026 | 24. November 2026 | 12. Jänner 2027 | 2. Februar 2027

Beginn: jeweils um 18.00 Uhr, Dauer ca. 3 Stunden in der Schulküche der Mittelschule Ebbs (die Abende können auch einzeln besucht werden)

Kosten: 30 Euro inkl. Unterlagen und Lebensmittelkosten – Geschirrtücher, Vorratsbox, Kochschürze sowie Hausschuhe mitnehmen.

Anmeldung: Michaela Larch, Tel. 0660/4053777, per Mail mi.larch@gmx.at
oder Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Weitere Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrums:

• MuTIGER Training – DO 29.10.2026 und FR 30.10.2026 – 9.00 Uhr
• Erste Hilfe am Kind – SA 07.11.2026 – 9.00 Uhr

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

www.aschenbrenner.at

Zugestellt durch Österreichische Post.at

Erwachsenenschule Ebbs

Kursprogramm Herbst/Winter 2026/27



TIROLER BILDUNGS FORUM

Oktober 2026

Kurs 1001 I Stuhlyoga – eine kleine Auszeit für dich
Kursleiterin: Gabi Wiesflecker

Zeit für dich. Zeit zum Durchatmen. Zeit, dich wieder selbst zu spüren. Mit sanften Bewegungen im Sitzen und Stehen mobilisieren und stärken wir unseren Körper. Wir fließen durch wohltuende Körperübungen und üben uns in Achtsamkeit. Atemübungen, Meditationen und Klangreisen schenken dir Ruhe, Entspannung und neue Energie. Komm an, lass los und gönn dir diese Stunde nur für dich.

Beginn: Montag, 12. Oktober 2026 von 16.30 bis 17.30 Uhr,
in der Tirolia Spedition, Raum Kindergarten, Ebbs

Kosten: Einzelstunde 15 Euro, 5er Block 65 Euro, 10er Block 120 Euro

Anmeldung: Gabi Wiesflecker, über WhatsApp Tel. 0677/63939036

Kurs 1002 I Smartphone & WhatsApp für 55+
Kursleiterin: Vreni Walter

Sie möchten Ihr Smartphone wirklich nutzen können – und mit Familie und Freunden über WhatsApp in Verbindung bleiben? In diesem Kurs lernen Sie alles von Grund auf, Schritt für Schritt, in Ihrem eigenen Tempo. Es werden alle Schritte auf einem großen Bildschirm vorgezeigt und so kann alles sofort mitgemacht werden. Verschiedene Übungen festigen das Wissen und es gibt genügend Raum für Fragen.

Termin 1: Smartphone-Grundlagen (Gerät kennenlernen, WLAN – mobile Daten, Apps installieren, Einstellungen und Schriftgröße)
Termin 2: WhatsApp Einführung (Installation und Einrichtung, Kontakte, Textnachrichten schreiben und lesen, Fotos senden, Emojis)
Termin 3: WhatsApp Vertiefung (Sprachnachrichten, Gruppen, Datenschutz-Einstellungen, Betrugsmaschen erkennen und melden)

Wichtig: Je nachdem, ob Sie ein IPhone oder Android-Gerät (z.B. Samsung, Google, Xiaomi, etc.) haben, bieten wir den passenden Kurs an.

Kurstermine Android-Gerät (Samsung, Google, Xiaomi, etc.):
Beginn: Dienstag, 13., 20. und 27. Oktober 2026 von 8.00 bis 10.00 Uhr,
im Sitzungszimmer der Gemeinde Ebbs
Kosten: 60 Euro für 3 Termine zu je 2 Stunden

Kurstermine IPhone:
Beginn: Mittwoch, 14., 21. und 28. Oktober 2026 von 9.00 bis 11.00 Uhr, im Sitzungszimmer der Gemeinde Ebbs
Kosten: 60 Euro für 3 Termine zu je 2 Stunden

Fragen zum Kurs? Melden Sie sich bei Anna Haselsberger, Tel. 0660/3016449
Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104 oder
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 1003 I „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, 13. Oktober 2026, 9.30 bis 10.45 Uhr im neuen Gemeindeamt (Bauernmarktraum - Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: 70 Euro für 10 Vormittage

Anmeldung: Claudia Radford-Grießer, Tel. 0664/6204458,
per Mail claudia.radford@outlook.com oder Erwachsenenschule,
Tel. 0676/83068104, per Mail g.gstir@ebbs.gv.at (max. 10 Teilnehmer:Innen)

Kurs 1004 I Tanzen ab der Lebensmitte
(Kooperationsveranstaltung mit dem 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, 13. Oktober 2026 (immer dienstags),
von 9.00 bis 10.30 Uhr in der Landesmusikschule Untere Schranne

Freitag, 16. Oktober 2026 (immer freitags), von 9.00 bis 10.30 Uhr
im alten Turnsaal in Niederndorf

Keine Anmeldung nötig.

Kurs 1005 I Englisch für Anfänger 55+
Kursleiterin: Anna Haselsberger

Es ist nie zu spät, Englisch zu lernen. Sie haben noch nie Englisch gelernt? Dieser Kurs ist genau das Richtige. Wir beginnen bei null – ohne Vorkenntnisse, ohne Druck, mit viel Ermutigung. Was Sie lernen: Erste Wörter und einfache Sätze, sich vorstellen und ein kurzes Gespräch führen, Zahlen, Farben, Wochentage, Alltagsbegriffe usw.

Beginn: Mittwoch, 14., 21. und 28. Oktober, 4., 11., 18., 25. November
sowie 2., 9. und 16. Dezember 2026 von 9.00 bis 11.00 Uhr, im neuen Gemeindeamt (Bauernmarktraum - Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: 200 Euro für 10 Termine zu je 2 Stunden

Fragen zum Kurs? Melden Sie sich bei Anna Haselsberger, Tel. 0660/3016449
Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104 oder
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 1006 I Englisch für Anfänger plus 55+
Kursleiterin: Anna Haselsberger

Sie haben Englisch schon einmal gelernt – in der Schule, im Kurs oder im Selbststudium – aber vieles ist wieder in Vergessenheit geraten? Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr Wissen aufzufrischen und gefestigt weiterzumachen. Wir beginnen ganz von vorne und wiederholen alle Grundlagen. Sie werden schnell merken, dass die Englischkenntnisse schnell wieder aktiviert werden und rasch Fortschritte gemacht werden können. Was lernen Sie? Alltag, Reisen und Beruf auf Englisch beschreiben, Grundlagen der englischen Grammatik sicher verstehen, einfache Nachrichten schreiben usw.

Beginn: Mittwoch, 14., 21. und 28. Oktober, 4., 11., 18., 25. November
sowie 2., 9. und 16. Dezember 2026 von 13.00 bis 15.00 Uhr, im neuen Gemeindeamt (Bauernmarktraum - Eingang gegenüber Kindergarten)

Kosten: 200 Euro für 10 Termine zu je 2 Stunden

Fragen zum Kurs? Melden Sie sich bei Anna Haselsberger, Tel. 0660/3016449
Anmeldung: Erwachsenenschule, Tel. 0676/83068104 oder
per Mail g.gstir@ebbs.gv.at

Kurs 1007 I Ausdauer und Kraft durch Yoga
Kursleiterin: Antonia Mitterer (staatlich geprüfte Heilmasseurin)

Klare, präzise und individuelle Anleitung. Die Entspannungsfähigkeit und die innere Qualität, wie Ruhe, Zuversicht und Gleichmut werden gestärkt. Yoga wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

Beginn: jeden Mittwoch von 17.30 bis 19.00 Uhr
(ganzjährig – Einstieg jederzeit möglich) im Mehrzweckraum der Polytechnischen Schule Niederndorf

Kosten: 10er Block plus 1 - 155 Euro

Anmeldung: Antonia Mitterer, Tel. 0680/2070408

Kurs 1008 I Kinder-Yoga - für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Kursleiterin: Margret Winkler (Kinder-Yogalehrerin)

Unsere Kinder stehen jeden Tag vor neuen Herausforderungen, Erwartungen, gefühlsgeladenen Situationen und Leistungsdruck. Beim Kinder-Yoga finden die Kinder Raum, um einfach nur KIND zu sein. Hier erfahren sie, ihren Körper, ihre Gefühle, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Es ermöglicht ihnen, ihre Stärken, aber auch ihre Schwächen zu spüren und anzunehmen. Yoga ist viel mehr als nur Katze und Kuh. Es verhilft ihrem Kind zu körperlicher und geistiger Ausgeglichenheit, unterstützt die kognitive Entwicklung, fördert die Konzentration, stärkt das Selbstvertrauen und hilft beim Entspannen. Mit Körperübungen, kleinen Ritualen und entspannenden Fantasiereisen findet ihr Kind Zugang zu sich selbst.

Beginn Block 1: Donnerstag, 22. Oktober 2026 (weitere Termine: 5., 12., 19. und 26. November 2026), jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr,
Yoga Winkel Ebbs (ehem. Musikschule), Wildbichler Straße 45, 6341 Ebbs

Beginn Block 2: Donnerstag, 3. Dezember 2026 (weitere Termine: 10. und 17. Dezember 2026, 7. und 14. Jänner 2027), jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr,
Yoga Winkel Ebbs (ehem. Musikschule), Wildbichler Straße 45, 6341 Ebbs

Kosten: 5 Einheiten (1 Block) 60 Euro

Anmeldung: Margret Winkler, Tel. 0676/9264444 oder
per E-Mail margretwin@gmx.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, Leiterin

November 2026

Kurs 1101 I 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-kräuterabenteuer.at.

Beginn: Montag, 2. November 2026 (jeden ersten Montag im Monat),
um 19.30 Uhr beim Gasthaus Schönau in Erl

Kosten: freiwilliger Beitrag

Keine Anmeldung nötig.

Kurs 1102 I VVT App Workshop – Einfach mobil mit Bus und Bahn in Tirol
Kursleiter: Werner Beyerle

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. 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.

Beginn: Dienstag, 10. November 2026, 18.30 Uhr
im Sitzungszimmer der Gemeinde Ebbs

Kosten: kostenlos

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

Kurs 1103 I Sicher im Internet
Kursleiterin: Vreni Walter

Das Internet bietet viele Möglichkeiten – aber auch Risiken. In diesem Aufbaukurs lernen Sie sicher zu surfen, echte von gefälschten Webseiten zu unterscheiden und online einzukaufen – ohne böse Überraschungen.

Termin 1: Internetsicherheit & Fake-Erkennung (Phishing erkennen, sichere Passwörter, gefälschte Webseiten usw.)

Termin 2: Sicher online einkaufen (seriöse Shops erkennen, Gütesiegel, sichere Zahlungsmethoden, Rückgaberecht, praktische Demo)

Termin 3: Videoanrufe & E-Mail (WhatsApp-Video, FaceTime, Zoom für Arzttermine, E-Mail-Sicherheit, Spam und Anhänge)

Wichtig: Je nachdem, ob Sie ein IPhone oder Android-Gerät (z.B. Samsung, Google, Xiaomi, etc.) haben, bieten wir den passenden Kurs an.