

HERBST 2026

ERWACHSENENSCHULE KAUNERTAL



Kaunertal



Kauns



Kaunerberg

Liebe Freunde der Erwachsenenschule Kaunertal!

Das neue Herbstprogramm der Erwachsenenschule ist da! Unser neues Herbstprogramm der Erwachsenenschule ist fertig – und es erwartet euch wieder eine bunte Mischung aus Sport, Ernährung, Gesundheit, Sprachen und vielem mehr. Ein besonderes Highlight ist der Erste-Hilfe-Kurs in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz. Eine wertvolle Gelegenheit, wichtige Kenntnisse aufzufrischen und im Notfall richtig handeln zu können.

Anmelden könnt ihr euch ab sofort hier über die Homepage der Erwachsenenschule.

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen! Bitte leitet unser Programm gerne weiter und macht Werbung dafür. Je mehr Menschen von unserem vielfältigen Angebot erfahren, desto besser. Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Herbst und viele bekannte und neue Gesichter bei unseren Kursen!

Herzliche Grüße

Andrea & Maria
euer Team der Erwachsenenschule
Kaunertal



VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG



VERANSTALTUNGEN ERSTE HILFE



16-stündiger Erste-Hilfe-Kurs 8h davon online vorab

Referentin: Rotes Kreuz

Termin:

Samstag, 17.10.2026,
08:00 - 12:00 & 13:00-17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kaunertal, Feuerwehrhaus

Preis: € 110,00 (16 UE)

Anmeldeschluss: 1.10.2026

8-stündiger Erste-Hilfe- Auffrischkurs 4h davon online vorab

Referentin: Rotes Kreuz

Termin:

Samstag, 07.11.2026
13:00-17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Kaunertal, Feuerwehrhaus

Preis: € 90,00 (8 UE)

Anmeldeschluss: 1.10.2026

Männer kochen – ran an den Topf!

Referentin: Johanna Agerer

Termin:

Montag, 09.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Kaunertal, Feuerwehrhaus

Preis: € 25,00 inkl. Kostproben (2 UE)

Anmeldeschluss: 05.11.2026

Mehr als nur „Ingwer & Zitrone“

Referentin: Antonia Kiechler,
Dipl. Ernährungspädagogin

Preis: € 12,00

Abend in Feichten

Termin:

Mittwoch, 18.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Kaunertal, Gemeindesaal Feichten

Anmeldeschluss: 17.11.2026

Abend in Kauns

Termin:

Mittwoch, 25.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Kaunertal, Gemeindesaal Kauns

Anmeldeschluss: 24.11.2026



VERANSTALTUNGEN

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Entdecke die Welt der Bachblüten

Referentin: Andrea Eckhart

Termin:

Donnerstag, 22.10.2026, 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: Kaunertal, Gemeindesaal Kaunertal

Preis: € 12,00 (2 UE)

Anmeldeschluss: 21.10.2026

Saunaschnupperkurs – Entdecken Sie die Welt des Saunierens

Referent: Team Quellalpin

Veranstaltungsort: Kaunertal, Quellalpin Kaunertal

Preis: € 30,00 (2 UE)

inkl. Tageseintritt Sauna Quellalpin

Kurs 1:

Termin:

Samstag, 17.10.2026,

Dauer ca. 1,5h vormittags

Anmeldeschluss: 16.10.2026

Kurs 2:

Termin:

Samstag, 21.11.2026,

Dauer ca. 1,5h vormittags

Anmeldeschluss: 20.11.2026

»Sorge gut für deinen Körper.
Es ist der einzige Ort,
den du zum Leben hast.«

Jim Rohn



VERANSTALTUNGEN FITNESS & BEWEGUNG

Yoga für Männer

Referentin: Julia Jörg

Termin:

Montag, 31.08.2026 - 02.11.2026,
19:00 - 20:15 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort: Kaunertal, Volksschule Feichten

Preis: € 110,00 (10 UE)

Anmeldeschluss: 30.08.2026

Sanftes Yoga für den Abend

Referentin: Julia Jörg

Termin:

Montag, 31.08.2026 - 28.09.2026,
17:30 - 18:45 Uhr, 5 Abende

Veranstaltungsort: Kaunertal, Volksschule Feichten

Preis: € 65,00 (5 UE)

Anmeldeschluss: 30.08.2026

BodyFit

Referentin: Elisabeth Spanninger-Gram

Termin:

Montag, 12.10.2026 - 14.12.2026,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort: Kaunertal Saal, Quellalpin

Preis: € 70,00 (10 UE)

Anmeldeschluss: 11.10.2026

Aquafit

Referent: Toni Waldner

Termin:

Dienstag, 06.10.2026 - 24.11.2026,
20:30 - 21:10 Uhr, 8 Abende

Veranstaltungsort: Kaunertal, Quellalpin

Preis: € 56,00 (8 UE)

excl. Eintritt ins Schwimmbad

Anmeldeschluss: 05.10.2026

Rückenfit & Pilates

Referentin: Daniela Oparian

Termin:

Donnerstag, 15.10.2026 - 17.12.2026
09:00 - 9:50 Uhr, 10 Vormittage

Veranstaltungsort: Kaunertal Saal, Quellalpin

Preis: € 70,00 (10 UE)

Anmeldeschluss: 14.10.2026

Step Aerobic – gemeinsam fit in den Vormittag!

Referentin: Daniela Oparian

Termin:

Donnerstag, 15.10.2026 - 12.11.2026
10:15 - 11:15 Uhr, 5 Vormittage

Veranstaltungsort: Kaunertal Saal, Quellalpin

Preis: € 50,00 (5 UE)

Anmeldeschluss: 14.10.2026

Nordic Walking mit Heiner

Referent: Heiner Lentsch

Termin:

Donnerstag, 17.09.2026 - 15.10.2026
18:00 - 19:15 Uhr, 5 Abende

Veranstaltungsort: Kaunertal, Treffpunkt
Spielplatz Vergötschen

Preis: € 25,00 (5 UE)

Anmeldeschluss: 16.09.2026

Einführung ins Fitnessstudio Kaunertal

Referentin: Daniela Oparian

Termin:

Donnerstag, 19.11.2026 - 17.12.2026
10:15 - 11:15 Uhr, 5 Vormittage

Veranstaltungsort: Kaunertal Saal, Quellalpin

Preis: € 50,00 (5 UE)

zzgl. Eintritt ins Fitness-Studio

Anmeldeschluss: 18.11.2026



VERANSTALTUNG GESUNDER KÖRPER & GEIST

SelbA -Training im Kaunertal

Referentin: Andrea Mark

Termin:

Mittwoch, 07.10.2026 - 25.11.2026
9:00 - 10:30 Uhr, 8 Vormittage

Veranstaltungsort: Kaunertal, Gemein-
saal

Preis: € 56,00 (8 UE)

Ammeldeschluss: 15.09.2026



VERANSTALTUNGEN

FINANZ- WISSEN



**kostenloses
Angebot**

Finanzfit – die Online-Seminarreihe für mehr finanzielle Sicherheit

Referent:

David Kohl, Finanzverein.at, gemeinnütziger
Verein für Finanzbildung

Ort:

Alle Veranstaltungen finden online über
Zoom statt.

Preis:

kostenlos

Anmeldung immer bis 5 Tage vorher:
tiroler-bildungsforum.at

Warum investieren? – Grundla- gen des Vermögensaufbaus

Termin:

Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Begriffe der Finanzwelt – von Fonds bis ETF's

Termin:

Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Mein Pensionskonto verstehen

Termin:

Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Finanzplan & Vertiefung – Vom Ziel zur Strategie

Termin:

Mittwoch, 13.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Grünes Investment und nachhaltige Geldanlagen

Termin:

Mittwoch, 03.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Wege aus finanziellen Engpässen

Termin:

Mittwoch, 24.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr



VERANSTALTUNG SPRACHE & TOURISMUS



English for Tourism – Fit für den Gästekontakt

Referentin: Ramona Lentsch

Termin:

Mittwoch, 16.09.2026 - 30.09.2026
3 Nachmittage á 2 Stunden
genaue Termine werden per Newsletter
bekanntgegeben

Veranstaltungsort: Gemein-
desaal Kau-
nertal

Preis: € 36,00 (6 UE)

Ammeldeschluss: 15.09.2026

Vereinsakademie - online

Künstliche Intelligenz im Verein

Termin:

Dienstag, 06.10.2026, 19:00 Uhr - online

Richtiger Umgang mit Arbeitsrecht & Co

Termin:

Dienstag, 03.11.2026, 19:00 Uhr - online

Diversität als Ressource im Vereinsleben

Termin:

Dienstag, 01.12.2026, 19:00 Uhr - online

Ort:

Alle Veranstaltungen finden online über
Zoom statt.

Preis:

kostenlos



VERANSTALTUNGEN FÜR VEREINE

**kostenloses
Angebot**



**kostenloses
Angebot**

VERANSTALTUNGEN MENTALE GESUNDHEIT

Online-Vorträge zur Stärkung
der mentalen Gesundheit -
Tipps für Erwachsene & Kinder

Ort:
Alle Veranstaltungen finden online über
Zoom statt.

Preis: kostenlos

Anmeldung immer bis 2 Tage vorher:
tiroler-bildungsforum.at

Gesunder Schlaf – eine Wohltat

Referentin:
Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner, Klini-
sche und Gesundheitspsychologin, Diplom-
pädagogin für Ernährung

Termin:
Dienstag, 13.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Kinder im Volksschulalter stärken

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

Termin:
Dienstag, 10.11.2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Burn Out erkennen und reagieren

Referentin:
Dr. Doris Barth, Psychologin

Termin:
Dienstag, 19.01.2027, 19:30 - 20:30 Uhr

Raus aus dem Hamsterrad - achtsamer Umgang mit sich selbst

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

Termin:
Dienstag, 09.02.2027, 19:30 - 20:30 Uhr



VERANSTALTUNG DIGITALI- SIERUNG



VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT

Selbstversorgt im Naturgarten

Ort: Alle Veranstaltungen finden online über
Zoom statt.

Preis: kostenlos

Anmeldung immer bis 2 Tage vorher:
tiroler-bildungsforum.at

Die Ernte haltbar machen -
Einkochen, Fermentieren, Lagern

Termin:
Donnerstag, 10.09.2026, 19:30 Uhr

Den Boden gesund & fruchtbar halten

Termin:
Donnerstag, 08.10.2026, 19:30 Uhr

Pflanzenschutz im Naturgarten

Termin:
Donnerstag, 12.11.2026, 19:30 Uhr

Saatgut vermehren
Termin:
Donnerstag, 10.12.2026, 19:30 Uhr

**CANVA kann was! - Einführung
Social Media Posts, Plakate oder Flyer
schnell erstellt.**

Referentin: Veronika Lamprecht

Ort: Alle Veranstaltungen finden online über
Zoom statt.

Preis: € 25,00

Termine zur Auswahl:
Dienstag, 22.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Dienstag, 20.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Dienstag, 24.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung immer bis 2 Tage vorher:
tiroler-bildungsforum.at

ALLGEMEINE HINWEISE



erwachsenenschule_
kaunertal

erwachsenenschule
kaunertal

Die Erwachsenenschule Kaunertal ist eine
Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und
wird von Andrea Mark & Maria Neururer eh-
renamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der
Erwachsenenschule.

ANMELDUNG & INFORMATION

Bitte über die Homepage der Erwachsenen-
schule: www.erwachsenenschulen.at/kaunertal

Kursplätze werden nach dem Einlangen der
Anmeldung vergeben.
Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Mailad-
resse es-kaunertal@tsn.at

BEZAHLUNG

Bitte zahlen Sie den Kursbeitrag nach Erhalt
der Rechnung auf das Konto der Erwachsenen-
schule ein.

Konto: Erwachsenenschule Kaunertal bei der
Hypo AT65 5700 0300 5579 2035



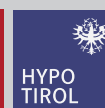
Kaunertal



Kauns



Kaunerberg



Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens.
Druckerei AP GmbH, UW-Nr.873