

Genauere Informationen zu unseren Kursen unter:
www.vhs-tirol.at/gries
Isolde und Stefan Auer:
0664 4592734

Digitale Kompetenzen

VVT App Workshop 4023

Sie möchten Bus und Bahn in Tirol unkompliziert nutzen, Tickets direkt am Handy kaufen oder schnell die beste Verbindung finden?
Dann besuchen Sie den kostenlosen VVT App Workshop!
In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Apps „**VVT Tickets**“ und den Routenplaner „**Smartride**“ Schritt für Schritt kennen.
Egal ob Einsteiger*in oder Gelegenheitsnutzer*in: Hier bekommen Sie praktische Tipps für den Alltag und mehr Sicherheit im Umgang mit den VVT Apps.
€ 0,- Das kostenlose Angebot wird im Rahmen der Initiative VVT Campus des Verkehrsverbund Tirol finanziert.
Mag. Gerhard Ortner
Mo, 23.11.26, 18.15 – 19.55 Uhr
MS Gries, Zeichensaal

Freizeit und Kreativität

Nähen Sie sich Ihr Lieblingsteil 1

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie lernen richtiges Maßnehmen, Zuschchnitt, Reißverschluss einnähen und vieles mehr.
Zum Kurs bitte eigene Nähmaschine mitbringen!
€ 175,-
Meggy Halder
So, 27.09.26, 16 – 19 Uhr, 6 x
MS Gries, textiler Werkraum

Töpfern 2

Erleben Sie entspannte und kreative Stunden mit dem wunderbaren Werkstoff Ton.
Am ersten Nachmittag formen Sie nach eigenen Ideen eine Vase, Schüsseln, Blumen ...
Nach dem ersten Brand (Schrühbrand) treffen wir uns wieder und Sie lernen die Grundlagen des Glasierens.
Im Anschluss können Sie Ihre kleinen Kunstwerke farblich gestalten.
Anmeldeschluss: Freitag, 02.10.26

€ 48,-/Die Materialkosten übernimmt dankenswerterweise die Gemeinde Gries!
Christl Reiter
Fr, 16.10.26, 17 – 19.30 Uhr
Fr, 06.11.26, 17 – 19.30 Uhr

Patschen filzen 3

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Nassfilzens um individuelle, passgenaue Filzpatschen aus Schafwolle herzustellen - vom Auflegen der Wolle auf die Schablone bis hin zum Walken und Formen am eigenen Fuß oder sogenannten Leisten.
Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich.
€ 35,-/Material € 6 – 12,-
Maria Strickner
Fr, 20.11.26, 17 – 20 Uhr
MS Gries, textiler Werkraum

Trink- und Esskultur

Alle Koch- und Backkurse finden in der MS Gries - Schulküche statt.
Bitte Hausschuhe, Geschirrtuch und die Materialkosten in bar mitbringen.

Gerhards Apfelstrudel und Linzerschnitten aus Mürbteig 4

Sie erfahren worauf es bei der Zubereitung eines Mürbteigs ankommt, erhalten Tipps für die weitere Verarbeitung und bereiten mit Gerhard "Hirschler" einen Apfelstrudel und Linzerschnitten zu.
€ 32,-/Material € 5,-
Gerhard Vetter „Hirschler“
Di, 06.10.26, 18 - 21 Uhr

Zelten backen 5/6

Sie bereiten mit Hilfe des Kursleiters die originale Aigner'sche Zeltenfülle zu, stellen den Teig her und jede*r formt und bäckt einen eigenen kleinen Zelten.
€ 32,-/Material € 8,-
Christoph Aigner
Kurs 5:
Di, 03.11.26, 18 - 21 Uhr

Bei großem Interesse findet folgender Zusatzkurs statt:
Kurs 6:
Mi, 04.11. 26, 18 - 21 Uhr

Körper und Gesundheit

Sanftes Yoga mit Bianca 7

Veränderung beginnt im Inneren Die Vielschichtigkeit des Yoga hilft uns in die Ruhe und Entspannung zu kommen, damit wir diese im Alltag nutzen können.
Yoga ist für jedes Lebensalter geeignet! Die Körperübungen werden der individuellen Befindlichkeit angepasst.
€ 72,-
Bianca Mader
Di, 13.10.26, 16.30 – 17.45 Uhr
6 Nachmittage
MS Gries, kleiner Turnsaal

Vinyasa Yoga mit Erika 8

Sie suchen nach Bewegung, die Sie fordert, aber gleichzeitig zur Ruhe bringt? Vinyasa Yoga vereint das Beste aus zwei Welten: kraftvolle, fließende Bewegungsabfolgen (Flows) und tiefe, regenerative Entspannung – ganz ohne Leistungsdruck.
Das erwartet Sie:
Vitalisierende Bewegungen für den ganzen Körper, gezieltes Lösen von Verspannungen, Atemtechniken gegen Stress und eine wohltuende Endentspannung (Savasana).
Für alle Levels offen! Dank individueller Modifikationen entscheiden Sie in jeder Stunde selbst, wie kraftvoll oder sanft die Praxis sein soll.
Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen - falls vorhanden
€ 82,-
Erika Plank
Mi, 30.09.26, 18 – 19 Uhr
8 Abende
MS Gries, kleiner Turnsaal

Rollen - Lockern - Wohlfühlen 9

Haben Sie eine Faszienrolle, Massagebälle oder Tennisbälle zuhause?
Entdecken Sie, wie diese gezielt eingesetzt werden können, um Verspannungen zu lösen, das Faszienengewebe zu mobilisieren und die Beweglichkeit zu fördern.
Diese drei Schnupperstunden sind für alle geeignet - unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder Yoga-Erfahrung.
Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung
€ 30,-
Erika Plank
Mi, 30.09.26, 19.05 – 20 Uhr, 3 x

SeelenSport®	10
---------------------	-----------

SeelenSport® ist ein Programm, das körperliches Training mit mentalen Techniken wie Achtsamkeit und Meditation verbindet. Es wurde speziell entwickelt, um zu helfen, Schicksalsschläge zu verarbeiten und die seelische Resilienz zu stärken. Ziel ist es, unangenehme Gefühle durch positive zu ersetzen.

€ 65,-

Christina Sternig

Fr, 06.11.26, 19 – 20.10 Uhr, 5 x

MS Gries, kleiner Turnsaal

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückengymnastik - Level I	11/12
---	--------------

Diese Stunde ist für all jene gedacht, die lange keinen Sport mehr ausübten, die nach Verletzungen wieder beginnen wollen, die körperlich nicht mehr ganz fit sind oder die es einfach etwas gemütlicher wollen.

Zwischen beiden Levels kann jederzeit gewechselt werden.

€ 72,-

Romana Annewanter

Kurs 11:

Mo, 28.09.26, 17 – 18 Uhr, 8 x

MS Gries, großer Turnsaal

Kurs 12 - Verlängerung:

Mo, 11.01.27, 17 – 18 Uhr, 4 x

€ 36,-

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückengymnastik - Level II	13/14
--	--------------

Hier werden die Übungen fordernder, die Muskelbelastung wird etwas höher und die Haltemuskulatur mehr beansprucht.

€ 72,-

Romana Annewanter

Kurs 13:

Mo, 28.09.26, 18.15 – 19.15 Uhr, 8 x

MS Gries, großer Turnsaal

Kurs 14 - Verlängerung:

Mo, 11.01.27, 18.15 – 19.15 Uhr, 4 x

€ 36,-

Zirkeltraining	15-18
-----------------------	--------------

Am Programm stehen gemeinsames Aufwärmen, unterschiedliche Zirkelübungen speziell für die Bein- und Rumpfmuskulatur und anschließendes Dehnen der Muskulatur.

Eine Stunde Muskelaufbau bzw.

Muskelfestigung und

Körperstabilisationsübungen -

inklusive schwitzen!

€ 72,-

Romana Annewanter

Kurs 15:

Do, 01.10.26, 18.30 Uhr, 8 x

Kurs 16:

Do, 01.10.26, 19.35 Uhr, 8 x

MS Gries, kleiner Turnsaal

Verlängerungen:

Kurs 17: Do, 14.01.27, 18.30 Uhr, 4 x

Kurs 18: Do, 14.01.27, 19.35 Uhr, 4 x

€ 36,-

Selbstverteidigung für Frauen jeder Altersklasse	19
---	-----------

Selbstverteidigung fängt schon vor einem tatsächlichen Angriff an.

Dieser Kurs zielt darauf ab, Frauen

auf einfache und effektive Weise

darauf vorzubereiten, Angriffe und

Übergriffe abzuwehren und sich

mittels geringstem Kraftaufwand zu

verteidigen. Außerdem werden

rechtliche Hintergründe besprochen.

Im Anschluss folgen viele praktische

Übungen im Turnsaal.

€ 45,-

Daniel Gleinser

Di, 13.10.26, 19 – 20.30 Uhr, 3 x

MS Gries, kleiner Turnsaal

Kinder und Jugend

Babymassage - kostenloser Infoabend	24
--	-----------

Im Duft-Atelier, Brennerstraße 65

Tanja Strickner

Infoabend: Mo, 09.11.26, 19 Uhr

Kursstart: Mo, 16.11.26, 17:30 Uhr

5 Nachmittage im EKIZ

Ausführliche Infos zu den Kursen in Kooperation mit dem EKIZ finden Sie unter

www.ekiz-wipptal.at

und

www.vhs-tirol.at/gries

0664459273



Kinderturnen ab 4 Jahren	20
---------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Eltern-Kind-Turnen“ (Kurs Nr. 22) statt.

€ 38,-/2. Kind € 28,-

Lea Strickner, Beate Auckenthaler

Fr, 25.09.26, **14.30 Uhr**

5 Nachmittage je 60 Minuten

MS Gries, großer Turnsaal

Kinderturnen ab 4 Jahren	21
---------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Eltern-Kind-Turnen“ (Kurs Nr. 23) statt.

€ 38,-/2. Kind € 28,-

Lea Strickner, Beate Auckenthaler

Fr, 25.09.26, **15.30 Uhr**

5 Nachmittage je 60 Minuten

MS Gries, großer Turnsaal

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren	22
---------------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Kinderturnen“ (Kurs Nr. 20) statt.

€ 38,-/2. Kind € 28,-

Verena Barigozzi

Anna-Maria Jenewein

Fr, 25.09.26, **14.30 Uhr**

5 Nachmittage je 60 Minuten

MS Gries, kleiner Turnsaal

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren	23
---------------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Kinderturnen“ (Kurs Nr. 21) statt.

€ 38,-/2. Kind € 28,-

Verena Barigozzi

Anna-Maria Jenewein

Fr, 25.09.26, **15.30 Uhr**

5 Nachmittage je 60 Minuten

MS Gries, kleiner Turnsaal

Wir bedanken uns bei den
Gemeinden
für die Unterstützung!



**Raiffeisenbank
Wipptal - Stubaital Mitte**

