



Volkshochschule
ACHENSEE
WISSEN FÜR ALLE

Kurse

Herbst/ Winter
2026/27





Leitung

Pia Kopriva, BEd
0699 15 88 82 34

Mitarbeiterin

Alice Rigger
0699 158 882 07

Kontakt/Büro

Telefon: 0699 15 88 82 34
E-Mail: achensee@vhs-tirol.at
Website: www.vhs-tirol.at/achenseeut



Organisatorisches

Bitte melden Sie sich vorzugsweise **online** über unsere Website an. Während der Bürozeiten wird Ihre Anmeldung auch gern telefonisch, persönlich oder als E-Mail entgegen genommen. Anschließend erhalten Sie eine Rechnung per E-Mail oder Post.

Bei unseren Veranstaltungen ist eine Mindestteilnehmendenzahl vorgesehen. Wird diese nicht erreicht, kann durch Verkürzung oder Aufzählung evtl. ein Kleingruppen-Kurs durchgeführt werden. Ihre **Anmeldung ist verbindlich**. Diese und die rechtzeitige **Überweisung** des Kursbeitrags (im Regelfall **bis drei Wochen vor Beginn**) sind für das Zustandekommen eines Kurses **unbedingt erforderlich**.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol inklusive der Rücktrittsbedingungen, einsehbar unter www.vhs-tirol.at/agb.

Haben Sie unser Programm persönlich zugesandt bekommen? Wir sehen es als wichtigen Service, Sie als Kundin bzw. Kunden unserer Einrichtung über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Den gesetzlichen Rahmen hierfür bildet § 174 Abs. 4 Telekommunikationsgesetz 2021. Sollten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies per E-Mail oder telefonisch mitzuteilen.

Impressum:

Medieninhaberin: Volkshochschule Tirol/Zweigstelle Achensee
ZVR-Zahl: 547388203. Für den Inhalt verantwortlich, Grafik und Satz: Pia Kopriva, BEd
Hersteller: Konzept Druck & Design R. Leitner. Herstellungsort: 6130 Schwaz.

KURSE

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

C11-7204

Leitung: Veronika Kohler MEd

Inhalt: Lassen Sie die Eindrücke des Tages hinter sich und kommen Sie ganz bei sich selbst an. In diesen abendlichen Yoga Einheiten erwartet Sie eine ausgewogene Praxis, die Bewegung, Atmung und Achtsamkeit miteinander verbindet. Sanfte, fließende Sequenzen wechseln sich mit bewusst gehaltenen Übungen ab und können Raum für Entspannung und neue Energie schaffen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ebenso wie an Fortgeschrittene. Die grundlegenden Asanas werden erlernt und durch Variationen vertieft, sodass jede Person auf ihrem individuellen Niveau üben kann. Der Fokus liegt auf einer gesunden Ausrichtung, bewusster Atmung und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper.

Beginn: Mo, 14.09.26, 18:45 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Turnsaal

Kosten: € 130,-

Mitzubringen: Yogamatte

Gezieltes Training für den ganzen Körper

C11-7302

Leitung: Elfriede Bernabe

Inhalt: Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, bei dem wesentliche Fitnesskomponenten wie Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem Trainingsprogramm zusammengeführt werden.

Beginn: Di, 15.09., 18:00 - 19:00 Uhr, 20 Termine

Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Turnsaal

Kosten: € 157,- / max. 15 TN

HIT - High Intens Training mit Matthias

C11-7303

Leitung: Matthias Schmieder

Inhalt: High Intens Training, wie z. B. Power Circle, Fitnessboxen, Tabata, Stations-training, zum Auspowern. Konditionsaufbau, Kraftausdauer, Fettverbrennung und kognitive Fähigkeiten werden gefördert und aufgebaut. Hohe körperliche und geistige Beanspruchung!

Beginn: Di, 15.09.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 15 Termine

Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Turnsaal

Kosten: € 124,-

Bewegungstraining mit Matthias

C11-7304

- Leitung: Matthias Schmieder
Inhalt: Dieses Trainingskonzept setzt auf die gezielte Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“). Zentrale Elemente sind Atmung, Konzentration, Bewegungsfluss und die präzise Ausführung der Übungen, welche vor allem auch die tiefliegenden Muskeln trainieren. Kraft und Beweglichkeit, Balance und Haltung sind die Ziele dieses wirkungsvollen Trainings.
Beginn: Mo, 14.09.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 Termine
Ort: Mittelschule Achensee, Turnsaal, 6212 Maurach
Kosten: € 116,-

Kraft-Ausdauer-Training für Männer

C11-7305

- Leitung: Matthias Schmieder
Inhalt: Dieses dynamische und abwechslungsreiche Trainingsprogramm kann das Herz-Kreislauf-System stärken und die Muskulatur des gesamten Körpers kräftigen. Die Übungen trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Ziel ist eine verbesserte Kondition, Kraft, Mobilität und mehr Freude an anderen sportlichen Aktivitäten.
Beginn: Mo, 14.09.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 14 Termine
Ort: Mittelschule Achensee, Turnsaal, 6212 Maurach
Kosten: € 116,- / max. 20 TN

Bodyworkout mit Matthias

C11-7306

- Leitung: Matthias Schmieder
Inhalt: Es erwartet Sie ein Trainingsprogramm mit Geräten (wie z. B. Hanteln, Therabänder etc.) und ohne in verschiedenen Variationen: vom schweißtreibenden Power-Workout bis hin zu mobilisierenden Einheiten. Ein Ganzkörpertraining, bei dem die Freude nicht zu kurz kommt!
Beginn: Mo, 14.09.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 14 Termine
Ort: Mittelschule Achensee, Turnsaal, 6212 Maurach
Kosten: € 116,- / max. 18 TN
Leitung: Elfriede Bernabe
Inhalt: Es erwartet euch ein Ganzkörpertraining, bei dem wesentliche Fitnesskomponenten wie Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem Trainingsprogramm zusammengeführt werden.
Termine: Di, 13.01., 18:00 - 19:00 Uhr, 17 Termine/ EINSTIEG MÖGLICH
Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Turnsaal
Kosten: € 132,-

KULINARIUM

DIY Käsewerkstatt: Käse zuhause selber machen

Inhalt: Bei diesem Workshop machen die Teilnehmenden selbst Käse – gleich drei verschiedene Sorten, und das daheim in der eigenen Küche. Die Biobäuerin und Selbstversorgerin Isabella Bösch-Weiss erklärt zunächst die Grundlagen der Käseherstellung, dann gehen alle unter ihrer Anleitung ans Werk.

Die notwendigen Zutaten sind im Supermarkt bzw. im Bauernladen oder ab Hof erhältlich und werden von den Teilnehmenden vorab selbst besorgt – eine Liste wird natürlich bereitgestellt. Die Kochutensilien, die wir brauchen werden, sind in jeder normal ausgestatteten Küche vorhanden. Das für manche Käsesorten benötigte Lab wird in der Woche vor dem Kurs per Post verschickt und ist im Kursbeitrag inkludiert (etwa € 3,- inkl. Versand).

Teilnahmevoraussetzung ist ein Laptop oder Handy mit Internetzugang, da der Kurs online abgehalten wird.

Eine Einkaufs- und Materialliste wird eine Woche vor Kursbeginn per Mail zugesandt.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Kurs 1 C11-651X

Leitung: Mag.a Isabella Bösch-Weiss

Termin: Do, 01.10.26, 18:30 - 21:25 Uhr

Kosten: € 38,-

Kurs 2 C11-656X

Leitung: Mag.a Isabella Bösch-Weiss

Termin: Di, 01.12.26, 18:30 - 21:25 Uhr

Kosten: € 38,-

**Raiffeisen Regionalbank
Achensee**



VHS.WISSEN LIVE - DAS DIGITALE WISSENSCHAFTSPROGRAMM

Holen Sie sich die VHS nach Hause - live gestreamt aus der VHS in München!
Nehmen Sie online teil an Vorträgen und Gesprächen von renommierten Persönlichkeiten zu aktuellen Themen aus Medien, Politik, Digitalisierung und Gesellschaft. Stellen Sie Fragen im Live-Chat und diskutieren Sie mit!

Wie funktioniert?

Melden Sie sich unverbindlich für die kostenlose Teilnahme online an. Am Tag der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail einen Link zum Livestream, der zur angegebenen Uhrzeit startet.

Details und Anmeldung unter www.vhs-tirol.at/wissen-live

Auszüge aus dem Programm im Herbst/ Winter 2026/27

Die Vorträge finden online jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr statt.

Viele weitere Veranstaltungen können Sie der Homepage entnehmen.

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

Dienstag, 06. Oktober 2026, 19:30 Uhr

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Prof.in Dr.in Ute Schmid

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 19:30 Uhr

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken.

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

Mittwoch, 20. Jänner 2027, 19:30 Uhr

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Bildung auf Bestellung

Sollten Sie bei unseren Kursen ein spezielles Angebot vermissen oder eine Fortsetzung bestimmter Kurse wünschen - vielleicht zusammen mit Familie, Freund*innen oder Bekannten - kontaktieren Sie uns mit Ihren Vorstellungen. Gerne planen wir mit Ihnen entsprechende Kurse.

Ihr individueller Einzelunterricht

Sie hätten gerne die ungeteilte Aufmerksamkeit der Kursleitung und möchten selbst entscheiden, welche Themen in welchem Tempo behandelt werden? Dann ist unser Einzelunterricht genau das Richtige für Sie! Egal, ob Sie eine Sprache lernen, sich bewegen oder kreativ betätigen möchten, wir haben viele Themen für Sie im Angebot.

Maßgeschneiderte Kurse für Ihren Bedarf

Sie möchten für Ihre Firma, Gruppe bzw. Institution eine Weiterbildung organisieren? Oder einen bestimmten Kurs speziell für Ihre Schule, eine Schulklasse oder einen Verein anbieten? Gerne planen wir individuelle Kurse für Ihren Bedarf. Zum Beispiel Computerkurse, Sporttrainings, KI Schulungen und vieles mehr. Auch Kochkurse, z.B. als Teambuilding-Event können Sie über uns buchen. Nehmen Sie Kontakt auf und besprechen Sie Ihre Vorstellungen mit uns!

Gesucht: Menschen mit Ideen und Können

Sie beherrschen etwas richtig gut – ob durch Ausbildung, Beruf oder einfach jahrelange Leidenschaft – und könnten sich vorstellen, dieses Wissen weiterzugeben? Dann sind Sie bei uns richtig.

Wir suchen laufend neue Kursleiter*innen sowie frische Ideen für unser Programm.

Haben Sie eine Kursidee, die noch fehlt? Oder möchten Sie ein bestehendes Talent zum Beruf machen? Melden Sie sich einfach per Mail oder Telefon bei uns, wir besprechen gemeinsam, wie aus Ihrer Idee ein Kursangebot wird.



Raiffeisen Regionalbank
Achensee



Wenn's um meine Heimat geht,
ist nur eine Bank meine Bank.

www.raiffeisen-achensee.at



©Achensee Tourismus