Volkshochschule
MITTLERES UNTERINNTAL | WÖRGL

WISSEN FÜR ALLE

Kurse

Herbst/ Winter 2026/27

Volkshochschule
MITTLERES UNTERINNTAL | WÖRGL



Leitung
Pia Kopriva, BEd

Mitarbeiterin
Alice Rigger

Kontakt/Büro
Tel.: +43 699 15 88 82 06
E-Mail: mut@vhs-tirol.at
Website: www.vhs-tirol.at/mut

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 entgegengenommen. 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 Aufzahlung 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.

Wir danken unseren langjährigen Partnern, den Raiffeisenbanken Alpbachtal, Kundl-Münster sowie der Raiffeisen Bezirksbank Kufstein für die finanzielle Unterstützung. WIR MACHTS*S MÖGLICH.

Raiffeisen

Impressum:

Medieninhaberin: Volkshochschule Tirol/Zweigstelle Mittleres Unterinntal und Wörgl
ZVR-Zahl: 547388203. Für den Inhalt verantwortlich, Grafik und Satz: Pia Kopriva, BEd

KURSE

SPRACHEN

Italienisch für Anfänger*innen (2. Semester) C27-5501

Leitung: Manuela Rinaldi
Inhalt: In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Mit einfachem Wortschatz und zentralen Grammatikstrukturen üben Sie typische Alltagssituationen wie Begrüßungen, Vorstellen oder Bestellen im Café. Durch Dialoge und praktische Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Gleichzeitig erhalten Sie erste Einblicke in Kultur und Lebensart Italiens. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Beginn: Di, 22.09.26, 18:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Ort: Volksschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 12
Kosten: € 185,- / Lehrbuch/ Materialien werden am 1. Kurstag besprochen.

Italienisch für Fortgeschritten C27-5502

Leitung: Manuela Rinaldi
Inhalt: Sie lieben die italienische Sprache und möchten sich sicherer, flüssiger und natürlicher ausdrücken? Mit abwechslungsreichen Übungen und viel Gesprächspraxis verbessern Sie nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern gewinnen auch mehr Selbstvertrauen beim Sprechen.

Freuen Sie sich auf einen praxisnahen, unterhaltsamen Kurs mit Einblicken in die italienische Kultur, Lebensweise und natürlich: la dolce vita!
Beginn: Mi, 23.09.26, 18:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Rattenberg, Klostergasse 63, 6240 Rattenberg
Kosten: € 185,- / Lehrbuch/ Materialien werden am 1. Kurstag besprochen.

Spanisch für die Reise - Anfänger:innen C27-5503

Leitung: Stefanie Schatz
Inhalt: Erleben Sie Ihren Urlaub intensiver mit Grundkenntnissen in der Landessprache! In diesem Kurs lernen Sie wichtige spanische Sätze und Vokabeln für die Reise – Begrüßung, Kommunikation in der Unterkunft, Restaurantbesuch und viele weitere Themen. Außerdem beschäftigen Sie sich mit spanischen Sitten und Regionen. Ideal für Anfänger*innen, die sich entspannt auf ihre Reise vorbereiten wollen!
Beginn: Mo, 21.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Rattenberg, Klostergasse 63, 6240 Rattenberg
Kosten: € 165,- / max. 10 TN
Lehrbuch/ Materialien werden am 1. Kurstag besprochen.
LOrt: Volksschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 12
Kosten: € 185 / Lehrbuch & Materialien werden am 1. Kurstag besprochen.

KUNST UND KREATIVITÄT

Kreativatelier mit Edda C27-6102

Leitung: Edda Bindhammer
Inhalt: Entdecken Sie Ihre eigene Bildsprache und experimentieren Sie mit verschiedenen Materialien und Techniken. Mit individueller Begleitung einer erfahrenen Kursleiterin gestalten Sie frei nach Ihren Vorstellungen und erhalten kreative Impulse für Ihre Werke.
Beginn: Do, 24.09.26, 19:30 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Ort: Volksschule/SPZ Brixlegg, Römerstraße 18a
Kosten: € 100,- / Bitte eigene Materialien mitbringen!

Fotografieren mit dem Smartphone C27-6401

Leitung: Carsten Sasse
Inhalt: Mit einem Smartphone hat man immer ein Werkzeug bei sich, mit dem man wunderschöne Fotos machen kann ohne sich zu sehr auf Technik konzentrieren zu müssen. In diesem Workshop geht es um das bewusste Schauen und die fokussierte Wahrnehmung der eigenen Umgebung, Perspektivenwechsel, Licht und Schatten, Geometrie und Spiegelungen. Bearbeiten werden wir die Fotos mit der kostenlosen App „Snapseed".
Termin: Sa, 24.10.26, 08:00 - 12:00 Uhr
Ort: Brixlegg Umgebung
Kosten: € 79,-

Porträt-Fotografie mit dem Smartphone C27-6402

Leitung: Carsten Sasse
Inhalt: Mit der Porträtfunktion einer Smartphone Kamera lassen sich wunderschöne Bilder von Menschen hervorzaubern ohne komplizierte Technik. Behandelt werden verschiedene Lichtsituationen für daheim als auch passende Hintergründe für den Außenbereich. Einfache Posen sowohl für Männer als auch für Frauen werden ebenfalls besprochen. Bearbeiten werden wir die Fotos mit der kostenlosen App „Snapseed"
Termin: Sa, 24.10.26, 13:30 - 17:30 Uhr
Ort: Brixlegg Umgebung
Kosten: € 79,-

Schnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene C27-6210

Leitung: Dipl.-Soz.päd. Andreas Rendl
Inhalt: Schnitzen ist ein besonderes Handwerk und Ausdruck eines Lebensgefühls. Die Verbindung zwischen Mensch und Holz kann entschleunigen und Nähe zur Natur schaffen. Lernen Sie die Schnitztechniken kennen und erfahren Sie alles über die Wahl des Holzes und des richtigen Werkzeuges.
Ort: VS Kramsach
Kosten: 115,00,-
Termin: Falls Sie an diesem Kurs teilnehmen möchten, bitten wir um Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail.

Kreativkurse & Acrylmalerei

Weitere Kreativkurse mit Fr. Brigitta Riedl finden Sie ab 15. August auf unserer Homepage. Die genauen Termine werden dort laufend aktualisiert.

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 Biobäurin 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 C27-651X
Leitung: Mag.a Isabella Bösch-Weiss
Termin: Do, 01.10.26, 18:30 - 21:25 Uhr
Kosten: € 38,-

Kurs 2 C27-655X
Leitung: Mag.a Isabella Bösch-Weiss
Termin: Di, 01.12.26, 18:30 - 21:25 Uhr
Kosten: € 38,-



KI generiertes Bild

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

BreathWalk® C27-7201

Leitung: Mag.a Sigrid Heinzel-Joachim
Inhalt: Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus bewusstem Atmen und achtsamem Gehen in der Natur. Beim BreathWalk verbinden Sie Atemrhythmus, Bewegung und kurze Meditationseinheiten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Diese sanfte Praxis hilft Ihnen, Stress abzubauen, neue Energie zu tanken und innere Ruhe zu finden – ideal am Nachmittag, um Kraft für den restlichen Tag zu schöpfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; kommen Sie einfach, atmen Sie durch und genießen Sie den Moment.

Treffpunkt beim Parkplatz vor dem Eingang vom Restaurant Gut Matzen
Beginn: Mo, 21.09.26, 14:30 - 16:00 Uhr, 5 Termine
Ort: Matzenpark
Kosten: € 75,-

Stuhlyoga C27-7206

Leitung: Mag.a Sigrid Heinzel-Joachim
Inhalt: Stuhlyoga ist ein sanfter Yoga-Kurs, der auf oder mit dem Stuhl praktiziert wird und sich für Menschen jeden Alters eignet. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein – ganz ohne Bodenübungen. Durch achtsame Bewegungen und Atemtechniken kann Verspannungen vorgebeugt und neue Energie geschöpft werden. Der Kurs bietet eine wohltuende Pause vom Alltag und stärkt gleichzeitig Körper und Geist.
Beginn: Mo, 14.09.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 Termine
Ort: Volksschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 12
Kosten: € 48,-

Gesundheitsgymnastik - Damen Reith i. A. C27-7301

Leitung: Susanne Kostenzer
Inhalt: Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen.
Beginn: Mo, 21.09.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 16 Termine
Ort: Volksschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 12
Kosten: € 96,-

Gesundheitsgymnastik - Damen Brixlegg C27-7302

Leitung: Susanne Kostenzer
Inhalt: Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen.
Beginn: Mi, 23.09.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 17 Termine
Ort: Volksschule/SPZ Brixlegg, Römerstraße 18a
Kosten: € 96,-

Pilates I

C27-7401

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
Leitung: Angelika Müller
Inhalt: Mit Hilfe mentaler Kraft soll die Muskulatur gesteuert werden.
Pilates kann die Körperhaltung verbessern, Stress reduzieren und die Rückenmuskulatur stärken.
Beginn: Mo, 28.09.26, 18:00 - 18:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2
Kosten: € 74,- / Bitte mitnehmen: Decke oder Matte
Bei akuten und chronischen Rückenschmerzen ist mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens vorher abzuklären, ob der Kurs geeignet ist.

Pilates II

C27-7402

Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen
Leitung: Angelika Müller
Inhalt: In diesem Kurs wird vertieft auf ein starkes Körperzentrum sowie eine straffe und schlanke Muskulatur eingegangen.
Pilates kann die Körperhaltung verbessern, Stress reduzieren und die Rückenmuskulatur stärken.
Beginn: Mo, 28.09.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2
Kosten: € 74,- Bitte mitnehmen: Decke oder Matte
Bei akuten und chronischen Rückenschmerzen ist mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens vorher abzuklären, ob der Kurs geeignet ist.

Pilates III

C27-7403

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
Leitung: Angelika Müller
Inhalt: Mit Hilfe mentaler Kraft soll die Muskulatur gesteuert werden.
Pilates kann die Körperhaltung verbessern, Stress reduzieren und die Rückenmuskulatur stärken.
Beginn: Mi, 30.09.26, 18:00 - 18:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2
Kosten: € 74,- / Bitte mitnehmen: Decke oder Matte
Bei akuten und chronischen Rückenschmerzen ist mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens vorher abzuklären, ob der Kurs geeignet ist.

Body Styling

C27-7404

Training für eine sportliche Figur
Leitung: Angelika Müller
Inhalt: Body Styling ist ideal für alle, die mit sportlicher Musik ein gezieltes Ganzkörper-Workout mit dem gewissen Kick machen wollen.
In diesem Training erfahren Sie, wie mit einfachen Styling-Übungen Muskelmasse aufgebaut und eine sportliche Figur trainiert werden kann.
Beginn: Mi, 30.09.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2
Kosten: € 74,- / Bitte mitnehmen: Decke oder Matte

Pilates mit Lisi

C27-7405

systematisches Ganzkörpertraining

Leitung: Elisabeth Auer
Inhalt: Für Körper, Geist und Seele.
Im Fokus stehen: Muskeltraining im Rhythmus der Atmung, Mobilisieren und Dehnen.
Für alle Altersklassen geeignet.
Anmeldung auf Warteliste!
Beginn: Di, 06.10.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 13 Termine
Ort: Mittelschule Rattenberg, Klostergasse 63, 6240 Rattenberg
Kosten: € 83,-

Volleyball

C27-7502

Leitung: Susanne Kostenzer
Inhalt: In diesem Volleyballkurs steht der gemeinsame Spielspaß im Vordergrund. Mit gezielten Übungen werden grundlegende Techniken wie Pritschen, Baggern, Aufschlag und Block erlernt und gefestigt. Durch abwechslungsreiche Trainingsformen und kleine Spiele lässt sich das Gelernte direkt anwenden. Der Kurs bietet eine ideale Mischung aus Bewegung, Techniktraining und Teamgeist.
Beginn: Mi, 23.09.26, 20:00 - 20:50 Uhr, 12 Termine
Ort: Mittelschule Brixlegg, Römerstraße 18, Turnhalle, 6230 Brixlegg
Kosten: € 96,-



Tanzen für Anfänger * innen und Fortgeschrittene C27-7601

Wochenendkurs

Leitung: Lukas Steinegger

Inhalt: Sie möchten auf dem nächsten Ball nicht nur zuschauen – sondern mittanzen? Oder bei einer Hochzeitsfeier mit Stil übers Parkett schweben? Dann sind Sie hier genau richtig!
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Paartanzes – ganz entspannt, mit viel Spaß und ohne Vorkenntnisse.
Auch ideal für alle, die früher schon getanzt haben und wieder einsteigen möchten.

Workshop-Zeiten: Sa, 10:30-12:00 und 14:00-15:30 Uhr, So, 11:00-12:30 Uhr

Termine: Sa, 21.11.26, So, 22.11.26

Ort: Kramsach Umgebung, wird noch bekanntgegeben

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.

VHS.WISSEN LIVE - DAS DIGITALE WISSENSCHAFTSPROGRAMM

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

Wie funktionierts?

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 angegeben 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.

Gemeinsam mehr bewegen.

WIR MACHT'S MÖGLICH.