



Volkshochschule
SCHWAZ

WISSEN FÜR ALLE

Führungen Kurse

**Herbst/Winter
2026/27**





Volkshochschule
SCHWAZ

Leitung

Pia Kopriva, BEd

Kontakt/Büro

Hubert-Danzl-Platz 2 (Eingang Polytechnische Schule)

6130 Schwaz

Tel.: +43 699 15888218

E-Mail: schwaz@vhs-tirol.at

Website: www.vhs-tirol.at/schwaz



Bürozeiten

Die aktuellen Bürozeiten können Sie unserer Homepage entnehmen.

Die Volkshochschule Schwaz ist eine Zweigstelle der Volkshochschule Tirol und besteht bereits seit 1950. Sie gibt Ihnen mit ihrem breit gefächerten Bildungsangebot die Gelegenheit, Kenntnisse und Fertigkeiten zu erwerben, aufzufrischen oder zu vertiefen sowie Ihre schöpferischen Fähigkeiten zu entfalten.

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 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**.

Die meisten unserer Kurse finden in der **Mittelschule Schwaz** statt – benutzen Sie hier den **Haupteingang „Schwazer Mittelschulen“** am **Hubert-Danzl-Platz 1**. Kommen Sie **bitte pünktlich** zu den Veranstaltungen, da die **Eingangstür ab Kursbeginn versperrt** ist und Sie somit sonst nicht mehr teilnehmen können. Der Kursbeitrag für aus diesem Grund versäumte Termine kann nicht rückerstattet werden.

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 Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 2, 6130 Schwaz.
ZVR-Zahl: 547388203. Für den Inhalt verantwortlich, Grafik und Satz: Pia Kopriva, BEd
Hersteller: Konzept Druck & Design R. Leitner. Herstellungsort: 6130 Schwaz.

Herzlich willkommen zu unserem Herbst-/Winterprogramm!

Künstliche Intelligenz ist längst keine Zukunftsfrage mehr. Sie steckt in Suchmaschinen, in Übersetzungsprogrammen und in mancher Nachricht, die niemand geschrieben hat. Wer sie ablehnt, begegnet ihr trotzdem täglich. Sinnvoller ist es also, sie zu verstehen und zu wissen, was diese Systeme können, wo sie zuverlässig arbeiten und wo sie mit großer Selbstsicherheit Unsinn behaupten. Wer das unterscheiden kann, nutzt KI als Werkzeug und wird nicht von ihr benutzt.



Genau dafür gibt es bei uns in diesem Semester erstmals eigene Kurse — von „KI im Alltag“ bis hin zu „KI sinnvoll für die Schule nutzen“. Sie brauchen dafür keine Vorkenntnisse, nur Neugier und die Bereitschaft, Dinge auszuprobieren und zu hinterfragen.

Die Fähigkeit, kritisch zu prüfen und einzuordnen, entsteht nicht vor dem Bildschirm. Sie entsteht im Gespräch. Wenn jemand widerspricht. Wenn eine Frage gestellt wird, auf die man selbst nicht gekommen wäre. Was keine Maschine ersetzt, ist der Mensch gegenüber und das Gefühl, zu einer Gruppe zu gehören, die sich Woche für Woche am selben Ort trifft, weil sie dasselbe lernen will. Zugehörigkeit lässt sich nicht simulieren. Deshalb halten wir an Kursen vor Ort fest.

Bewährtes bleibt: Musik, Sport, Ernährung und Sprachen bilden weiterhin das Rückgrat unseres Programms — mit Kursleiterinnen und Kursleitern, die viele von Ihnen seit Jahren begleiten. Gerade beim Sprachenlernen zeigt sich, worum es geht: Übersetzen kann eine App. Ein Gespräch führen, mit Lachen, Suchen nach Worten und einem echten Gegenüber, können nur Menschen miteinander.

Ich wünsche Ihnen ein neugieriges Semester und viel Freude an echten Begegnungen.

Pia Kopriva

Pia Kopriva, BEd
Zweigstellenleiterin VHS Schwaz

Hier gehts direkt zu unseren Kursen:





STADTWERKE SCHWAZ



PARTNER DER REGION

STROM

WASSER & ABWASSER

WÄRMESERVICE

INTERNET & FERNSEHEN

ELEKTROTECHNIK

PV-ANLAGEN

BATTERIESPEICHER

eLADESTATIONEN



WÄRME SCHWAZ
regional . verlässlich . nachhaltig

schwaz.net

Stadtwerke Schwaz GmbH | +43 5242 6970

mail: kundenberatung@stadtwerkesschwaz.at

web: stadtwerkesschwaz.at | schwaz.net | waermeschwaz.at

FÜHRUNGEN

Pilzexkursion

A31-9301

Leitung: Mag. Eberhard Steiner

Inhalt: Wir unternehmen gemeinsam eine Pilzrunde durch den Wald, um die Vielfalt an Pilzen einmal ohne Sammelkorb kennenzulernen: Wie unterscheidet man essbare von giftigen Pilzen? Welche Eigenheiten haben verschiedene Gattungen? Das Zusammenspiel zwischen Bäumen und Pilzen, die Belastung mit Schwermetallen, die Aufgabe der Pilze im Öko-System des Waldes und andere Details, über die nur wenige Bescheid wissen, kommen zur Sprache.

Termin: Sa, 03.10.26, 14:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei Burg Freundsberg, Burggasse 55

Kosten: € 30,-

Bitte mitbringen: Pilzbuch, falls vorhanden, und evtl. Schreibzeug

Anmeldung bis 26.09.2026 unbedingt erforderlich!

Lack ab!

C31-9302

Ein Blick unter die Schichten. Von Baumsaft und Blattgold

Leitung: Restauratorin Bettina Schleier und Museumsleitung Bianca Ober

Inhalt: Was verbirgt sich unter dem Glanz? Was ist Lack eigentlich und wie wird er hergestellt?

In diesem Workshop richten eine Restauratorin und eine Kulturanthropologin den Blick auf ausgewählte Lackobjekte aus dem MdV. Erfahren Sie mehr über diese besondere Objektgruppe und blicken Sie unter ihre Schichten.

Während der Einführung bekommen Sie die Gelegenheit, Originalmaterialien aus nächster Nähe zu betrachten. Danach heißt es genau hinsehen, vergleichen und kombinieren! Spielerisch ergünden Sie Details rund um die feinen Schichten und bekommen überraschende Einblicke in die Welt der Lackkunst.

Tipp: Besuchen Sie vor Veranstaltungsbeginn die 3 Ausstellungen im Museum der Völker (Empfehlung ab 17:00, Eintritt im Preis inbegriffen)

Termin: Mi, 09.12.26, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: 18:00 Uhr, Museum der Völker, Schwaz

Kosten: € 25,-

**ES KEAT
OANFACH
VIEL MEHR
GLESN**



TYROLIA BUCH - PAPIER SCHWAZ

Franz-Josef-Straße 24 | 6130 Schwaz

Tel.: +43 (0) 5242/63243

E-Mail: schwaz@tyrolia.at

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sa.: 9.00 bis 12.30 Uhr

**Ihre regionale Buchhandlung
vor Ort und online!**

www.tyrolia.at

KURSE

NATUR

Hatschi & Kutzkutz - Hausapotheke für den Winter

C31-300X

Leitung: Mag.a Ulrike Eigentler

Inhalt: Husten, Schnupfen, Heiserkeit - spätestens, wenn im Herbst die Temperaturen sinken, geben sich Erkältungen & Co. die Hand. Welche Hausmittel können bei den ersten Anzeichen hilfreich sein und was kann dabei unterstützen, lästiger Tropfnase und kratzigem Hals Einhalt zu gebieten? Programm: Vorstellen von Kräutern und Hausmitteln, die sich am besten eignen, um gestärkt in die kalte Jahreszeit zu gehen. Im Anschluss stellen wir unsere eigenen Produkte her.

Hinweis: Der Kurs dient der Wissensvermittlung und ersetzt keine medizinische oder pharmazeutische Beratung oder Behandlung

Termin: Di, 20.10.26, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1

Kosten: € 31,- / Materialbeitrag: € 9,-

Bitte mitbringen: 2 - 3 Geschirrtücher

In Zusammenarbeit mit der VHS Jenbach

EDV

KI für die Schule sinnvoll nutzen

Ein Praxisabend für Eltern

C31-4101

Leitung: Pia Kopriva BED

Inhalt: Künstliche Intelligenz gehört längst zum Schulalltag der Kinder und Jugendlichen. In diesem aktiven Vortrag zeigen wir Ihnen anhand praktischer Beispiele und Prompt-Anleitungen, wie Sie KI-Tools sinnvoll zur Lernunterstützung einsetzen können. Bringen Sie gerne den aktuellen Lehrstoff Ihres Kindes mit und probieren Sie direkt vor Ort aus, wie KI Ihnen im Alltag helfen kann.

Termin: Mi, 30.09.26, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 15,- / Bitte Smartphone, Tablet oder Laptop sowie ggf. Lernmaterial des Kindes mitbringen.

IT & Digitalisierung – praxisnah und verständlich für Einsteiger*innen & Fortgeschrittene

C31-4102

Leitung: Dipl. Inform.in Hilal Kocak

Inhalt: Erwerben Sie praxisnahes Wissen rund um Computer, Internet und digitale Anwendungen – verständlich erklärt und ohne Vorwissen vorausgesetzt. Ob Smartphone, Office-Programme oder aktuelle Themen wie Künstliche Intelligenz: Sie lernen kompakt und können das Gelernte direkt selbst ausprobieren. Das Angebot richtet sich sowohl an Einsteiger*innen als auch an Fortgeschrittene, die ihre digitalen Kenntnisse gezielt erweitern möchten.

Termin: Mi, 07.10.26, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 25,-

Künstliche Intelligenz – KI-Tools im Alltag, Prompt Engineering und digitale Kompetenzen

C31-4103

Leitung: Dipl. Inform.in Hilal Kocak

Inhalt: Lernen Sie, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT und Co. sinnvoll in Ihrem Alltag und Beruf einsetzen können. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie gutes Prompt Engineering funktioniert und wie Sie damit bessere Ergebnisse erzielen können. Der Kurs vermittelt Ihnen wichtige digitale Kompetenzen und zeigt Ihnen praxisnah, welche Chancen und Grenzen Künstliche Intelligenz mit sich bringen kann.

Termin: Mi, 04.11.26, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 25,-

Datenschutz – DSGVO-Grundlagen, sicherer Umgang mit Daten im privaten und beruflichen Umfeld

C31-4104

Leitung: Dipl. Inform.in Hilal Kocak

Inhalt: Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der DSGVO verständlich und praxisnah kennen. Sie erfahren, worauf Sie beim Umgang mit persönlichen Daten im privaten wie beruflichen Umfeld achten sollten und wie Sie sich wirksam vor Datenmissbrauch schützen können. Anhand konkreter Beispiele erhalten Sie praktische Tipps für mehr Sicherheit im digitalen Alltag.

Termin: Mi, 25.11.26, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 25,-

SPRACHEN

Deutsch Konversationskurs

C31-5101

Leitung: Mag.a Irena Dluhy

Inhalt: In diesem Kurs üben Sie einfaches Sprechen auf Deutsch zu Themen aus dem Alltag wie Einkaufen, Familie und Wetter. Sie lernen wichtige Wörter und Sätze, die Sie sofort im echten Leben verwenden können. In kleiner Gruppe sprechen Sie ohne Angst vor Fehlern und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit. Der Kurs eignet sich für Lernende, die erste Deutschkenntnisse haben und aktiv sprechen üben möchten.

Beginn: Mo, 21.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 145,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Englisch Konversationskurs ab A2

C31-5201

Leitung: Mag.a Irena Dluhy

Inhalt: In diesem Kurs üben Sie praktisches Englisch für alltägliche Situationen wie Urlaub, Einkaufen und Restaurantbesuche. Sie lernen nützliche Wörter und Sätze, die Sie direkt im Alltag und auf Reisen anwenden können. Das Sprechen steht im Mittelpunkt. Der Kurs eignet sich für Lernende ab Niveau A2, die ihre Sprechfertigkeiten praxisnah verbessern möchten.

Beginn: Do, 17.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 145,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Französisch Konversation A2/B1

C31-5301

Leitung: Marie Cabiro BA

Inhalt: Sie sprechen bereits Französisch und wollen Ihre Sprachkenntnisse in einer Gruppe Gleichgesinnter aktiv nutzen? In entspannter Atmosphäre unterhalten Sie sich über verschiedene interessante Themen, wiederholen und vertiefen so die Grammatik und erweitern Ihr Vokabular. Der Kurs ist sprachniveauübergreifend gestaltet, sodass sich alle je nach ihren Französischkenntnissen (egal ob A2 oder B1) einbringen können.

Beginn: Mi, 23.09.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 155,- / evtl. Kopierbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Französisch für den Urlaub A1

C31-5302

Leitung: Magdalena Vicquery BA

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten französischen Redewendungen und Ausdrücke für Ihren nächsten Urlaub – ganz ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt steht die praktische Konversation: Sie üben alltägliche Situationen wie Einkaufen, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen und kleine Gespräche mit Einheimischen. Durch abwechslungsreiche Übungen und eine entspannte Lernatmosphäre gewinnen Sie schnell Sicherheit und Freude am Sprechen. Grammatikkenntnisse sind nicht erforderlich – im Vordergrund steht das Verstehen und Sprechen im Alltag. Reisen Sie entspannt ab und meistern Sie Ihren Frankreichurlaub mit einem Lächeln – Bonne chance!

Beginn: Mi, 16.09.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 155,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Italienisch Anfänger*innen A1 Teil 3

C31-5401

Leitung: Magdalena Vicquery BA

Inhalt: Sie planen einen Urlaub in Italien oder haben italienischsprachige Bekannte? Lernen Sie in diesem Kurs - aufbauend auf Ihren ersten Italienisch-Kenntnissen -, sich im Alltag auf Italienisch zu verständigen! Mit abwechslungsreichen Lernmethoden eignen Sie sich die richtige Aussprache, nützliche Vokabeln sowie grundlegende Kenntnisse der italienischen Grammatik an. Schon bald werden Sie einfache Gesprächssituationen auf Italienisch meistern!

Hinweis: Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; je 4 Teilnehmenden € 207,- oder 10 mal 90 Min.

Beginn: Mo, 21.09.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 155,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Italienisch Konversation

C31-5402

alle Sprachniveaus ab A2

Leitung: Magdalena Vicquery BA

Inhalt: Sie sprechen bereits Italienisch und wollen Ihre Sprachkenntnisse in einer Gruppe Gleichgesinnter aktiv nutzen? In entspannter Atmosphäre unterhalten Sie sich über verschiedene interessante Themen, wiederholen und vertiefen so die Grammatik und erweitern Ihr Vokabular. Der Kurs ist sprachniveauübergreifend gestaltet, sodass sich alle je nach ihren Italienischkenntnissen einbringen können.

Hinweis: Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 Teilnehmenden € 207,- oder 10 mal 90 Min.
Beginn: Di, 22.09.26, 18:30 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 155,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Italienisch für den Urlaub A1

C31-5403

Leitung: Magdalena Vicquery BA

Inhalt: Italien ist ein Land, das man mit allen Sinnen erlebt – und die Sprache gehört unbedingt dazu. In diesem Kurs erwerben Sie ohne Vorkenntnisse die sprachlichen Grundlagen für typisch italienische Alltagssituationen: vom Espresso an der Bar über den Marktbesuch bis zum Abendessen in der Trattoria. Mit viel Freude am Sprechen trainieren Sie Sätze und Ausdrücke, die Sie im Urlaub wirklich brauchen. Was zählt, ist die Leichtigkeit in Gesprächen. La dolce vita wartet – wir helfen Ihnen, es auf Italienisch zu genießen!

Beginn: Do, 17.09.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 155,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Spanisch für die Reise Anfänger * innen A1

C31-5501

Leitung: Lucia Petter BA

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, 05.10.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 155,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch



www.apotheke-vomp.net

www.marienapo.net



Mittags durchgehend geöffnet!

Bosnisch/ Kroatisch/ Serbisch für die Reise

C31-5601

Leitung: Dijana Savic BA

Inhalt: Die Adriaküste, die Nationalparks Kroatiens oder die lebendigen Städte Bosniens und Serbiens – der westliche Balkan zieht immer mehr Reisende in seinen Bann. In diesem Kurs lernen Sie ohne Vorkenntnisse die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen für Ihren Urlaub: vom Strandcafé über den Marktbesuch bis zur herzlichen Unterhaltung mit den gastfreundlichen Einheimischen. Im Mittelpunkt steht das Sprechen – praxisnah, lebendig und direkt anwendbar.

Beginn: Mi, 23.09.26, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 155,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Türkisch Konversationskurs

C31-5602

Leitung: MMag.a Dr.in Bediha Yildiz

Inhalt: In diesem Kurs trainieren Sie vor allem Ihre mündlichen Türkischkenntnisse in entspannter Atmosphäre. Anhand von Alltagsdialogen zu Themen wie Reisen, Familie und Kultur erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Willkommen sind alle, die ihre Sprechfertigkeit gezielt verbessern möchten – ob für den Urlaub oder aus anderem Interesse.

Beginn: Di, 06.10.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

KUNST UND KREATIVITÄT

Acrylmalerei – Der ideale Einstieg für Anfänger*innen

C31-6101

Leitung: Tanja Schwaiger B.A.

Inhalt: Entdecken Sie die Freude an der Acrylmalerei! Dieser Kurs bietet Anfänger*innen einen idealen Einstieg in die vielseitige Welt der Acrylfarben. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen, erhalten praktische Tipps zu Materialien und Techniken und setzen Ihre ersten kreativen Ideen auf die Leinwand um. Unter fachkundiger Anleitung entstehen bereits im Kurs Ihre ersten eigenen Kunstwerke.

Termin: Sa, 21.11.26, 10:00 - 17:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 90,- / Materialbeitrag: € 15,-

Kurszeiten: Sa, 10:00-15:00 Uhr, So, 10:00-13:00 Uhr

Bitte mitbringen: Zeichenblock (350 g/m²), 2 Leinwände (max. 50 x 70 cm), 2 große Wassergläser, Baumwolltuch (altes Geschirrtuch), wenn vorhanden: Pinsel



ES KEAT OANFACH VIEL MEHR GLESN

TYROLIA BUCH - PAPIER SCHWAZ

Franz-Josef-Straße 24 | 6130 Schwaz

Tel.: +43 (0) 5242/63243

E-Mail: schwaz@tyrolia.at

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sa.: 9.00 bis 12.30 Uhr

Ihre regionale Buchhandlung
vor Ort und online!

www.tyrolia.at

Acrylmalerei - Aufbaukurs

C31-6103

Leitung: Tanja Schwaiger B.A.

Inhalt: In diesem Workshop vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Acrylmalerei und experimentieren mit verschiedenen Techniken. Entdecken Sie neue Möglichkeiten im Umgang mit Acrylfarben und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbst gestaltetes abstraktes Kunstwerk mit nach Hause – ideal für alle, die ihre Maltechniken erweitern und ihre kreative Ausdruckskraft weiterentwickeln möchten.

Termin: Sa, 16.01.27, 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 75,- / Materialbeitrag: € 15,-

Bitte mitbringen: Zeichenblock (350 g/m²), 2 Leinwände (max. 50 x 70 cm), 2 große Wassergläser, Baumwolltuch (altes Geschirrtuch), wenn vorhanden: Pinsel

Ranzen- und Gürtelsticken

C31-620X

Leitung: Elisabeth Holuschka

Inhalt: Erlernen Sie in diesem Kurs das alte Kunsthandwerk und fertigen Sie Ihr persönliches Unikat! Preise: Gürtel € 200,- / Tasche € 300,- / Ranzen € 400,- bis 500,- (jeweils Kursgebühr inkl. Materialkosten und abschließender Fertigstellung durch die Kursleiterin in ihrer Werkstatt). Die Angemeldeten können bis zum 3. Abend entscheiden, ob sie teilnehmen möchten und was sie besticken.

Beginn: Di, 15.09.26, 19:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1

Kosten: € 69,21 / Materialbeitrag: € 330,79

Bitte mitbringen: Schere und wenn vorhanden: Stirnlampe
in Kooperation mit der VHS Jenbach

KULINARIUM

Fermentieren im Herbst

C31-650X

Leitung: Mag.a Ulrike Eigentler

Inhalt: Konservieren Sie die delikaten Aromen des Herbstes! Sie lernen Schritt für Schritt, fermentierte Köstlichkeiten herzustellen, die durch die milchsäure Gärung auch allerhand Gutes für Darm und Immunsystem bereithalten können. Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist fermentiertes Gemüse nicht nur gesund, sondern auch ein wahrer Genuss für den Gaumen.

Termin: Di, 06.10.26, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1

Kosten: € 31,- / Materialbeitrag: € 16,- / Bitte mitbringen: 2 - 3 Geschirrtücher in Zusammenarbeit mit der VHS Jenbach

DIY Käsewerkstatt: Käse zuhause selber machen

Leitung: Mag.a Isabella Bösch-Weiss

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.

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

C31-651X

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

C31-656X

Kosten: € 38,- / max. 15 TN

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

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Fröhliche Häppchen

C31-652X

Leitung: Félicie Weiss MSC

Inhalt: Gemeinsam probieren wir leichte, schnelle, vegetarische und gesunde Rezepte für Feiern und geselliges Beisammensein oder einfach als fancy Snack aus. Wenn Regionalität, Gesund und Kreativität in einem Biss vereint nach Freude schmecken!

Termin: Do, 12.11.26, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche

Kosten: € 38,- / Bitte mitnehmen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße
Materialbeitrag: 15,00 € bitte bar im Kurs bezahlen

Gesunde Küche: für mich und die Umwelt!

C31-653X

Leitung: Félicie Weiss MSc

Inhalt: Auf der Suche nach einer Ernährung, die sowohl für mich als auch für die Umwelt gesund ist, probieren wir vegetarische Rezepte aus, die mit ihrem Geschmack und ihrer Einfachheit überzeugen.

Kreative Gewürze und praktische Tipps werden nicht fehlen!

Termin: Do, 26.11.26, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche

Kosten: € 38,- / Bitte mitnehmen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße
Materialbeitrag: 15€ bitte bar im Kurs bezahlen

Glutenfrei kochen

mein schneller, vegetarischer Lieblingsburger

C31-654X

Leitung: Katharina Furtner

Inhalt: In diesem kreativen Workshop werfen wir einen Blick auf die Zutaten, ihre Nährstoffe und warum diese Kombination eine echte Proteinpower ist. Wir zaubern gemeinsam aus wenigen Zutaten weiche, goldbraune, glutenfreie Sesamringe. Danach entsteht mit verschiedenen Füllungen aus Ei, Pesto, Feta, Tofu, frischem Gemüse und weiteren Toppings Ihr eigener kreativer Sesam-Burger, den wir gemeinsam genießen.

Termin: Do, 14.01.27, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche

Kosten: € 29,- / ca. € 10,- Lebensmittel-/Materialbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher

Glutenfreies Brot backen – Power-Brot & Müsli

C31-655X

Leitung: Katharina Furtner

Inhalt: Wir werfen einen Blick auf die wertvollen Nährstoffe unserer Zutaten – Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haferflocken und Leinsamen. Sie erfahren, was in diesen „Supersamen“ steckt, warum sie so sättigend sind und wie sie uns im Alltag optimal versorgen können. Anschließend entsteht daraus im Handumdrehen ein saftiges, aromatisches Brot – ganz ohne Backpulver oder Zusatzstoffe. Zusätzlich stellen Sie Ihre eigene kraftvolle Müslimischung zusammen. Gemeinsam verkosten wir die Müslimischung und das frisch gebackene Brot und mit verschiedenen selbstgemachten Aufstrichen (natürlich glutenfrei und für alle geeignet).

Termin: Do, 22.10.26, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1

Kosten: € 29,- / ca. € 10,- Lebensmittel-/Materialbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher
in Kooperation mit der VHS Jenbach

MUSIK

Gitarre für Anfänger*innen - Aufbaukurs (3. Sem.)

C31-6601

Leitung: Artur Winkler

Inhalt: Wenn Sie den Grundkurs besucht oder Ihre Gitarre länger nicht mehr benutzt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, ist dieser Kurs genau richtig! Wir perfektionieren die Grundakkorde zur Liedbegleitung und erweitern Zupf- und Schlagtechniken. Vorausgesetzt werden Gitarren-Grundkenntnisse; Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mo, 28.09.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 110,- / Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Gitarre für leicht Fortgeschrittene (ca. 5. Sem.)

C31-6602

Leitung: Mag. Gerhard Sottner

Inhalt: Sie haben bereits Erfahrung mit den wichtigsten Dur- und Moll-Akkorden (C, D, E, G, A, Em, Am) und möchten Ihr Können auf der Gitarre nun erweitern? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre schon vorhandenen Kenntnisse und erlernen die Begleitung weiterer bekannter Lieder in verschiedenen Schlag- und Zupfmustern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Di, 29.09.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 110,- / Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Gitarre für Fortgeschrittene (10. Sem.)

C31-6603

Leitung: Artur Winkler

Inhalt: Sie haben bereits Erfahrung mit den wichtigsten Dur- und Moll-Akkorden (C, D, E, G, A, Em, Am) und möchten Ihr Können auf der Gitarre nun erweitern? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre schon vorhandenen Kenntnisse und erlernen die Begleitung weiterer bekannter Lieder in verschiedenen Schlag- und Zupfmustern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mo, 28.09.26, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 110,- / Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Gitarre für Fortgeschrittene

C31-6604

Leitung: Mag. Gerhard Sottner

Inhalt: In diesem Kurs vertiefen Sie bereits vorhandene Kenntnisse der Liedbegleitung und komplettieren sie mit dem Barré-Akkord. Wir beschäftigen uns mit dem Zusammenspiel von Gitarrenbegleitung und Gesang und genießen es, in der Gruppe zu musizieren. Musikalisches Grundwissen und die Erweiterung Ihres persönlichen Liedrepertoires runden den Kurs ab. Grundkenntnisse über Akkordstruktur und -bezeichnung notwendig, Kenntnis von Notation oder Tabulatur von Vorteil.

Beginn: Di, 29.09.26, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 110,- / Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Gitarre für Anfänger*innen - Grundkurs

C31-6605

Leitung: Artur Winkler

Inhalt: Sie möchten die Gitarre von Grund auf erlernen? In diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten Grundlagen des Gitarrenspiels. Sie lernen die ersten Akkorde, einfache Begleitmuster sowie Schlag- und Zupftechniken und spielen bereits nach kurzer Zeit erste Lieder. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mo, 28.09.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 110,- / Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Didgeridoo für Anfänger * innen

C31-660X

Leitung: Anton Kainrath

Inhalt: Lernen Sie in diesem Kurs die grundlegenden Spieltechniken des traditionellen Blasinstruments der Aborigines, einfache Rhythmen sowie die Zirkularatmung kennen und tauchen Sie dabei in den meditativen Klang des Didgeridoos ein. Das Didgeridoospielen kann zudem gesundheitliche Vorteile mit sich bringen: Es kann die Atemmuskulatur stärken, die Lungenfunktion fördern sowie bei Schnarchen und Schlafapnoe hilfreich sein.

Beginn: Mi, 23.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 60,-

Instrumente können beim Kursleiter ausgeliehen oder erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie ein Instrument benötigen.

Musikimprovisation (alle Instrumente)

C31-661X

Leitung: Nora Hassan MA

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt frei nach Gehör zu musizieren. Wir erfinden kleine Melodien, greifen Impulse auf und können mit anderen selbstbewusst zusammen musizieren. Jedes Instrument ist willkommen – Notenkenntnisse nicht erforderlich! Aus „Ich traue mich nicht – ich weiß nicht, was ich spielen soll.“ wird: „Ich spiele frei, sicher und musikalisch – weil ich weiß, wie ich jederzeit einsteigen und weitermachen kann.“ In Zusammenarbeit mit der VHS Jenbach

Beginn: Mi, 04.11.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 4 Termine

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1

Kosten: € 45,60 / max. 10 TN

eigenes Instrument mitbringen, Notenkenntnisse nicht erforderlich Kopierkosten werden nach Bedarf im Kurs eingehoben.

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Tai Ji Zen und Qi Gong für Fortgeschrittene

C31-7201

Leitung: Sabine Sigl

Inhalt: Tai Ji (auch: Tai Chi) ist ein traditionelles chinesisches Konzept von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang, beruht. Sie erlernen in diesem Kurs einander folgende langsame, fließende, weiche Bewegungen, die vom Geist gelenkt und mit dem Atmen koordiniert werden. Unterstützt werden sollen dadurch inneres Gleichgewicht sowie körperliche und seelische Gesundheit. Tai Ji ist für alle Altersstufen geeignet.

Beginn: Mi, 30.09.26, 19:15 - 20:55 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 142,-

Yoga Nidra - yogische Tiefenentspannung

C31-7203

Leitung: Christiana Dollinger

Inhalt: Yoga Nidra, auch „Yogischer Schlaf“, ist eine Meditationstechnik, die die Praktizierenden in einen tiefen Entspannungszustand versetzen kann, der zwischen Wachsein und Schlaf liegt und dem körperlichen und geistigen Ausgleich dient. Sie werden dabei durch verschiedene Stadien der Entspannung geleitet, was zu einer tiefen Ruhe führen kann. Nutzen Sie diese Praxis, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern!

Beginn: Mi, 07.10.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 45,- / max. 12 TN

Bitte mitbringen: flachen Polster, Decke, evtl. Unterlage für die Knie; wenn vorhanden: Yoga-Matte
Bitte bequeme Kleidung tragen.

Yoga für Anfänger * innen und (leicht) Fortgeschrittene

C31-7204

Leitung: Irmgard Ponholzer

Inhalt: Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Grundlagen von Yoga. Sie erlernen diverse Asanas, üben den Sonnengruß sowie verschiedene Atemtechniken (Pranayama). Entspannungsübungen sind ebenso vorgesehen wie Kurzmeditationen und Achtsamkeitsübungen, die Körper und Geist in Einklang bringen können. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Yoga!

Beginn: Fr, 09.10.26, 18:10 - 19:25 Uhr, 9 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 90,- / Bitte mitbringen: dünne Decke, kl. Sitzkissen, wenn vorhanden: Yoga-Matte. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Ganzkörpertraining nach Pilates

C31-7302

Leitung: Stefan Salzburger

Inhalt: Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit kann das Training nach Pilates in diesem Kurs mehr Balance und Beweglichkeit ermöglichen. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das für Sportler*innen, Untrainierte und Sportmuffel gleichermaßen geeignet ist. Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt. Die Anspannung der tiefer liegenden Schichten von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule für eine aufrechte und gerade Körperhaltung.

Beginn: Di, 13.10.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock
Kosten: € 88,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

Haltungs- und Gesundheitsgymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

C31-7303

Leitung: Rosina Maneschg

Inhalt: Gesund und voller Energie dank sanfter klassischer Gymnastik - kombiniert mit Beckenbodentraining und Dehnungsübungen. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Personen mit Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen. Ziele sind eine aufrechte Körperhaltung, bessere Beweglichkeit und Stabilität von Gelenken und Muskulatur, leichteres und bewussteres Bewegen im Alltag, gesteigertes Wohlbefinden sowie den positiven Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Knochendichte zu nutzen.

Beginn: Di, 15.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Lore-Bichl-Kindergarten, Ullreichstraße 3

Kosten: € 86,- / WARTELISTE

Court & Core — Badminton trifft Fitness

C31-7501

Leitung: Dr.in Jur. Christina Dander

Inhalt: Dieser Kurs kombiniert Badminton mit effektivem Fitnesstraining. Er richtet sich an alle, die ihre Ausdauer, Koordination und Technik verbessern möchten – unabhängig davon, ob sie erste Erfahrungen sammeln oder bereits regelmäßig spielen. Trainiert wird auf dem jeweiligen Leistungsniveau, wobei Bewegung, Spielspaß und Fitness gleichermaßen im Vordergrund stehen.

Beginn: Mo, 21.09.26, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Volksschule Hans Sachs, Franz-Josef-Straße 26, Turnsaal

Kosten: € 135,- / Bitte mitbringen: Badmintonschläger

BodyBalancePilates®

C31-7304

Leitung: Irmgard Ponholzer

Inhalt: BodyBalancePilates® ist ein ganzheitliches Training zur Stärkung der Körpermitte, das zur Verbesserung der Körperhaltung und der Koordination beitragen kann. Sie können durch gezielte Übungen vor allem die tief liegenden Muskeln sowie den Beckenboden stärken und Ihre Beweglichkeit steigern! Perfekt für alle, die ihren Körper kräftigen und gleichzeitig Verspannungen entgegenwirken möchten.

Beginn: Fr, 09.10.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 85,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte
Bitte lockere Kleidung tragen.

Entspannte Schultern – gelöster Nacken

C31-730X

Workshop nach der Franklin-Methode®

Leitung: Anita Schreiner

Inhalt: Wir sind im Stress und haben wenig Zeit. Und wieder schmerzt der Nacken und die Schultern sind verspannt. Was können wir tun, um auf Dauer beweglich zu sein und den täglichen Anforderungen gelassener zu begegnen? Wir erleben die Funktion des Schultergürtels über Berührung, Bewegung und spielerisch erlebter Anatomie und kommen mit einfachen Übungen ins genüssliche Erlebnis entspannter Schultern und eines gelösten freien Nackens.

Termin: Sa, 14.11.26, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 31,- / Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, wenn vorhanden

Rückentraining nach dem Antara® Prinzip

C31-7305

Leitung: Mag.a Marlene Bergmann

Inhalt: Rückentraining nach dem Antara® Prinzip kann zu einem kräftigen Rücken, flachen Bauch und einer starken Mitte führen - den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum und verbessert sichtbar die Körperhaltung. Das ruhige und trotzdem intensive Workout ist der ideale Ausgleich zum hektischen Alltag. Es kann gegen Rückenbeschwerden wirken und ist das perfekte stabilisierende Ergänzungstraining zu jeder Sportart.

Beginn: Do, 17.09.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 88,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

Tanzen für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene

C31-7601

Wochenend-Workshop

Leitung: Lukas Steinegger

Inhalt: In diesem Tanzkurs lernen und üben Sie die Grundlagen des Paartanzens. Auch ideal zur Vorbereitung auf den nächsten Ball oder die Hochzeitsfeier! Geeignet ist der Kurs für alle Neueinsteiger*innen, die sich die Grundlagen aneignen möchten, aber auch für Wiedereinsteiger*innen zur Auffrischung. Mit viel Spaß und einem ganzheitlichen Ansatz lernen wir, uns gemeinsam zur Musik zu bewegen.

Zeiten: Sa, 03.10.2026 10:30-12:00 und 14:00-15:30 Uhr,

So, 04.10.2026 11:00-12:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 40,-

Bitte Schuhe mit nicht-zeichnender Sohle tragen!

Bitte mitbringen: Trinkflasche

Traditioneller orientalischer Tanz und moderner ägyptischer Tanz

C31-7310

Leitung: Anita Schreiner

Inhalt: Wir werden uns an diesem Vormittag mit dem Tanz aus dem Osten, mit seiner langen Tradition beschäftigen. Er ist erdverbunden, fröhlich, wild, ausgelassen, kraftvoll genauso weich, fließend, um die Mitte konzentriert - aber immer voll Würde, Intensität und Gefühl.

Freude, Genuss, Humor und Leichtigkeit werden natürlich nicht zu kurz kommen - für Frauen jeden Alters und jeder Figur, Tanz-Vorkenntnisse sind weder nötig noch hinderlich!

Termin: Sa, 07.11.26, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 31,-

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, wenn vorhanden

Bitte lockere Kleidung tragen.

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Wie spreche ich mit Kindern über Körper, Grenzen und Sexualität altersgerecht, offen und ohne Scham?

C31-1101

Inhalt: Der Workshop stärkt die Sicherheit im Gespräch mit Kindern und gibt praktische Anregungen, um Kinder achtsam zu begleiten, ihre Selbstbestimmung zu fördern, offene Gespräche über Nähe und Konsens zu ermöglichen und sie darin zu unterstützen eigene Grenzen wahrzunehmen und zu vertreten. Für Eltern, Fachkräfte und alle, die Kinder begleiten.

Leitung: Diplom Sexualpädagoginnen

Termin: Sa, 16.01.27, 09:00 - 12:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 35,-

DIE JUNGE VOLKSHOCHSCHULE

Move it! – Turnen & Voltigierelemente für Kinder

C31-7801

Leitung: Hannah Laurer BSc

Inhalt: Purzelbäume, Räder und erste Flugelemente – bei diesem Kurs wird's turnerisch! Woche für Woche erkunden wir gemeinsam die Grundlagen des Bodenturnens und lernen Schritt für Schritt erste Elemente aus dem Voltigieren kennen. Mit viel Bewegung, Balance und Körpergefühl kannst du entdecken, was dein Körper alles kann. Für jedes Kind ist der passende Schwierigkeitsgrad dabei, und mit der Zeit wachsen die Fähigkeiten von Mal zu Mal.
Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

Beginn: Mo, 21.09.26, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 88,-

**Unser Land
braucht
Menschen,
die an sich
glauben.**

**Und eine Bank,
die an sie
glaubt.**