



Volkshochschule
MITTLERES UNTERINNTAL | WÖRGL

WISSEN FÜR ALLE

Kurse

**Frühling & Sommer
2026**





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 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.

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



Impressum:

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

KURSE

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Der Buchclub: Begeisterung, die verbindet

NEU!

B27-100

Leitung: Elisabeth Hahna MBA

Inhalt: Einmal im Monat tauchen wir gemeinsam in eine Lektüre ein und entdecken Bücher als Orte des Austauschs und neuer Perspektiven. Mithilfe von Reflexionsfragen setzen wir uns mit Figuren, Erzählverlauf und Motiven auseinander. Durch die Anleitung und im Gespräch mit anderen Lesebegeisterten können sich ganz neue, bereichernde Sichtweisen ergeben. Die Auswahl der Bücher erfolgt gemeinsam in der Gruppe.

Hinweis: Die zu besprechenden Bücher sind bitte selbst zu besorgen. Für den 1. Termin bitte das Buch „Wackelkontakt“ (Wolf Haas, 2025) lesen.

Beginn: Mo, 02.03.26, 17:30 - 18:45 Uhr, 4 Termine

Ort: Mittelschule Wörgl 1

Kosten: € 60,-

Der Kurs findet monatlich statt. Die zu besprechenden Bücher sind bitte selbst zu besorgen.

ID Austria – Digitale Services

NEU!

B27-V301.

Leitung: Ing.in Silvia Hunschofsky BEd MA

Inhalt: In diesem Vortrag werden verschiedene Anwendungen vorgestellt, die mit der ID Austria bzw. Handysignatur möglich sind: Pensionskonto und Versicherungszeiten, Nutzung von FinanzOnline, Digitale Behördenbestätigungen (z. B. Meldezettel), Führerschein & Identitätsausweis am Handy, Transparenzportal

Termin: Di, 03.03. 18:00 Uhr,

Ort: Mittelschule Rattenberg, Klostersgasse 63, 6240 Rattenberg

Kosten: € 25,- / Voraussetzung: Aktivierte ID Austria am Smartphone (Aktivierung möglich in ausgewählten Gemeinden oder Bezirkshauptmannschaften).

Förderung & Unterstützung

NEU!

B27-V302

Leitung: Ing.in Silvia Hunschofsky BEd MA

Inhalt: Je nach Teilnehmer wir entweder einen allgemeinen Überblick über Förderungen und Unterstützungen geben oder gezielt auf bestimmte Themenbereiche eingegangen, z. B.: Vorteile bei Beeinträchtigung oder Krankheit, Unterstützungen für Eltern – vom Kleinkind bis zur Volljährigkeit, Unterstützungen im Familienalltag

Termin: Di, 24.03. 18:00 Uhr,

Ort: Mittelschule Rattenberg, Klostersgasse 63, 6240 Rattenberg

Kosten: € 25,- / Mitzubringen: Stift und Block

Wichtiger Hinweis: Es besteht keine Gewähr auf finanzielle Unterstützung!

SPRACHEN

Italienisch für Anfänger*innen (2. Semester)

B27-5501

Leitung: Manuela Rinaldi

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache kennen. Mit einfachem Wortschatz und Grammatik üben Sie kleine Gespräche für den Alltag. Gemeinsam entdecken Sie die italienische Sprache – und ein Stück „Bella Vita“

Beginn: Di, 03.03.26, 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 Fortgeschrittene

B27-5502

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, 04.03.26, 18:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Rattenberg, Klostersgasse 63, 6240 Rattenberg

Kosten: € 192,- / max. 10 TN

Lehrbuch/ Materialien werden am 1. Kurstag besprochen.

Leitung: Magdalena Vicquery

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

KUNST UND KREATIVITÄT

Winterbilder - Acrylmalerei

B27-6112

Leitung: Birgit Riedl

Inhalt: Nach selbst mitgebrachten Vorlagen oder Fotos von Winterlandschaften und einem lockeren Vorzeichnen werden die Motive anschließend in Acryl umgesetzt, frei umgestalten und mit verschiedenen Techniken ausgearbeitet.

Beginn: Mo, 23.02.26, 19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine

Ort: Volksschule Kramsach, Achenrain 40, Werkraum

Kosten: € 130,-

Bitte mitbringen:

- * Acrylfarben in Weiß und Blau mit hoher Deckkraft
- * Zeichenblöcke (mindestens 250 g/Blatt),
- * ein Acrylmalblock oder kleinere Leinwände
- * übliche Farben, Bleistifte und weiteres Zeichenzubehör
- * Vorlagen oder Bilder von Winterlandschaften

Kreativatelier mit Edda

B27-6102

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, 19.02.26, 19:30 - 22:00 Uhr, 6 Termine

Ort: Volksschule/SPZ Brixlegg, Römerstraße 18a

Kosten: € 100,- / Bitte eigene Materialien mitbringen!

Glückwunschkarten selbst gestalten

B27-6202

Leitung: Margit Kröll

Inhalt: Gestalten Sie Unikate ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack und gehen so auf den Anlass und die zu beschenkende Person speziell ein!
Mitzubringen: Schere (Bastelschere), Bleistift; wenn vorhanden: Geodreieck oder kleines Lineal sowie Bastelkleber

Termin: Di, 10.03. 18:00 Uhr,

Ort: Volksschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 12

Kosten: € 33,-

Schmuck aus FIMO



B27-6201

Leitung: Margit Kröll

Inhalt: Kreieren Sie im Workshop Ihren eigenen Schmuck aus Fimo – einer vielseitigen, farbintensiven Modelliermasse, die ganz ohne Ofen aushärtet. Mit wenigen Handgriffen entstehen moderne, individuelle Accessoires, die Ihre Kreativität sichtbar machen.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und formen Sie Ihr persönliches Designstück.

Termin: Mi, 18.03. 18:00 Uhr,

Ort: Volksschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 12

Kosten: € 33,-

Projekta

WIR SCHAFFEN WOHLGEFÜHL

ST. GERTRAUDI 49

6230 REITH IM ALPBACHTAL

+43 5337 63146

info@projekta.at

www.projekta.at

KULINARIUM



Tradition trifft Zukunft - Der besondere Kochworkshop für Erwachsene

B27-6521

Leitung: Mathias Gorfer

Inhalt: In diesem Workshop verbindet BioBotschafter Mathias Gorfer das Beste aus zwei Welten: die Tiefe und Seele alter Kochbücher und die kreative Inspiration moderner KI. Gemeinsam kochen wir schnelle, hochwertige Gerichte, die sowohl an Zuhause erinnern als auch neue Perspektiven eröffnen.

Ein Workshop voller Genuss, Bewusstsein und echter Erkenntnisse.

Termin: Sa, 21.03.26, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 11, Schulküche

Kosten: € 45,- / Materialkosten sind vor Ort zu bezahlen

MUSIK

Improvisation mit verschiedenen Musikinstrumenten

B27-660X

Leitung: Nora Hassan MA

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der musikalischen Improvisation kennen – unabhängig vom Instrument. Spielerisch werden einfache Techniken ausprobiert, um ohne Noten frei zu musizieren, kleine Melodien zu erfinden und mit anderen zu „jammen“. Ziel ist es, Mut zum Ausprobieren zu gewinnen und Freude am spontanen Musizieren zu entwickeln. Alle, die ein Instrument spielen, sind willkommen; Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Kufstein statt.

Beginn: Mi, 04.03.26, 20:30 - 21:45 Uhr, 4 Termine

Ort: Mittelschule Kufstein 1, Fischergries 30

Kosten: € 57,- / Kopierkostenbeitrag wird nach Bedarf im Kurs eingehoben
Bitte mitbringen: eigenes Musikinstrument;

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



Wellness für die Füße

B27-7150.

Leitung: Brigitte Koidl

Inhalt: Erleben Sie eine wohltuende Auszeit für Ihre Füße. Spezielle Fußübungen und sanft Handgriffe, kombiniert mit natürlichen Aromaölen, können Entspannung und Frische fördern. Der Kurs vermittelt leicht umsetzbare Handgriffe für kleine Wellnessmomente im Alltag – einfach, pflegend und angenehm.

Termin: Di, 24.03. 17:45 Uhr,

Ort: Kindergarten Grömerweg, Wörgl

Kosten: € 15,- / Materialkosten 4,- Euro (Fußspray und Creme)

Freies Tanzen – Ausdruck purer Lebensfreude



B27-7151

Leitung: Brigitte Koidl

Inhalt: Freies Tanzen – Ausdruck purer Lebensfreude

Legen Sie den Mantel des Alltags ab und tauchen Sie ein in den Rhythmus der Musik. Lassen Sie sich von Ihrer inneren Stimme führen – von Bewegungen, die aus Ihrem tiefsten Sein entstehen. Im freien Tanz können Sie sich von Druck, Verantwortung, gesellschaftlichen Zwängen und selbst errichteten inneren Grenzen lösen. Alles darf fließen. Alles darf sein.

Kehren Sie zurück zu sich selbst. Spüren Sie Ihren Körper, nehmen Sie Ihre echten Bedürfnisse wieder wahr und schenken Sie sich diesen Raum nur für sich. Jede Bewegung wirkt wie eine sanfte innere Massage, lässt Sie aufatmen und unterstützt Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Auch die Anmeldung zu einzelnen Terminen ist möglich. Kontaktieren Sie uns dafür einfach per Mail oder telefonisch.

Termin: Fr, 06.03. 18:30 Uhr,

Ort: Kindergarten Grömerweg

Kosten: € 45,- / Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Getränk, Matte

Lachyoga – Lachen für mehr Leichtigkeit

B27-7152

Leitung: Brigitte Koidl

Inhalt: Lachyoga verbindet einfache Atemtechniken mit spielerischen Lachübungen. Schon nach wenigen Minuten können Sie spüren, wie Stress abfällt, Verspannungen sich lösen können und neue Energie entstehen kann. Die Übungen sind leicht, benötigen keine Vorkenntnisse und sorgen schnell für echte Freude und Wohlbefinden. Auch die Anmeldung zu einzelnen Terminen ist möglich. Kontaktieren Sie uns dafür einfach per Mail oder telefonisch

Termin: Fr, 13.03. 18:30 Uhr,
Ort: Kindergarten Grömerweg
Kosten: € 45,- / Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

BreathWalk®

Leitung: Mag.a Sigrid Heinzl-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.

Ort: Matzenpark (Treffpunkt beim Parkplatz vor dem Eingang vom Restaurant Gut Matzen.)

B27-7201 Schnupperstunde: Do, 05.03.26, 15:00 - 16:30 Uhr, € 15,-
B27-7202 Breathwalk®: Do, 12.03.26, 15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine, € 75,-
B27-7203 BreathWalk® - Fortsetzung: Do, 07.05.26, 15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine, € 75,-

Stuhlyoga

Leitung: Mag.a Sigrid Heinzl-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.

Ort: Pfarrheim Voldöpp, Voldöpp 38, 6233 Kramsach

B27-7204 Schnupperstunde: Do, 26.02.26, 10:00 - 11:30 Uhr, € 15,-
B27-7205 Stuhlyoga I: Do, 05.03.26, 09:15 - 10:45 Uhr, 5 Termine, € 75,-
B27-7206 Stuhlyoga Fortsetzung: Do, 30.04.26, 09:15 - 10:45 Uhr, 6 Termine, € 90,-

Gesundheitsgymnastik - Damen Reith i. A.

Leitung: Susanne Kostenzer

Inhalt: Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen.

Beginn: Mo, 16.02.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 12 Termine

Ort: Volksschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 12

Kosten: € 85,-

Gesundheitsgymnastik - Damen Brixlegg

Leitung: Susanne Kostenzer

Inhalt: Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen.

Beginn: Mi, 18.02.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 12 Termine

NEU!

NEU!

NEU!

B27-7301

B27-7302

Ort: Volksschule/SPZ Brixlegg, Römerstraße 18a
Kosten: € 85,-

Pilates I

B27-7401

Leitung: Angelika Müller
Inhalt: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
Mit Hilfe mentaler Kraft soll die Muskulatur gesteuert werden.
Pilates kann die Körperhaltung verbessern, Stress reduzieren und die Rückenmuskulatur stärken.
Beginn: Mo, 23.02.26, 18:00 - 18:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2
Kosten: € 72,- / 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

B27-7402

Leitung: Angelika Müller
Inhalt: Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen
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, 23.02.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2
Kosten: € 72,- / 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.

stadtwerke **WÖRGL**

Zeit für die wichtigen
Dinge im Leben

Alles aus
einer Hand
**IHR SERVICEPARTNER
AUS DER REGION**
stwww.at

energie | sicherheit | heimvorteil
stwww.at

The advertisement features a photograph of a family (mother, father, and two children) sitting at a table, engaged in a painting activity. The scene is set in a room with wooden walls and a window with blinds. Overlaid on the image are glowing blue lines that form a large, abstract shape. The text is arranged in a clean, modern layout, with the company logo and slogan at the top, the main message in the center, and a circular badge on the right side. The bottom left corner contains the company's tagline and website.

Pilates III

B27-7403

Leitung: Angelika Müller

Inhalt: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
Mit Hilfe mentaler Kraft soll die Muskulatur gesteuert werden.
Pilates kann die Körperhaltung verbessern, Stress reduzieren und die Rückenmuskulatur stärken.

Beginn: Mi, 25.02.26, 18:00 - 18:50 Uhr, 10 Termine

Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2

Kosten: € 72,- / 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

B27-7404

Leitung: Angelika Müller

Inhalt: Training für eine sportliche Figur
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, 25.02.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine

Ort: Wörgl Pfarrkindergarten, Josef-Stelzhamer-Straße 2

Kosten: € 72,- / Bitte mitnehmen: Decke oder Matte

Pilates mit Lisi

B27-7405

Leitung: Elisabeth Auer

Inhalt: Für Körper, Geist und Seele

Im Fokus stehen: Muskeltraining im Rhythmus der Atmung, Mobilisieren und Dehnen.

Für alle Altersklassen geeignet.

Beginn: Mo, 16.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine

Ort: Mittelschule Rattenberg, Klostersgasse 63, 6240 Rattenberg

Kosten: € 80,- / max. 20 TN

Nordic Walking



B27-740X

Leitung: Brigitte Koidl

Inhalt: Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Ihre Ausdauer und Muskulatur gleichermaßen stärken kann. In diesem Kurs erlernen Sie die richtige Technik sowie eine aufrechte, effiziente Körperhaltung. Der Kurs eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.
Die Routen führen rund um Wörgl. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Kufstein statt.

Beginn: Mi, 22.04.26, 17:00 - 18:30 Uhr, 6 Termine

Ort: Wörgl (wird noch bekannt gegeben)

Kosten: € 80,- / Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Volleyball

B27-7502

Leitung: Susanne Kostenzer

Inhalt: In diesem Volleyball Kurs 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, 18.02.26, 20:00 - 20:50 Uhr, 12 Termine
Ort: Mittelschule Brixlegg, Römerstraße 18, Turnhalle, 6230 Brixlegg
Kosten: € 85,-

Zumba® mit Vanesa

B27-7602

Leitung: Vanesa Villalba de Leitner MA
Inhalt: Zumba® verbindet tänzerische Elemente mit einem effektiven Ganzkörpertraining. Auf der Grundlage lateinamerikanischer und internationaler Rhythmen werden Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training in der Gruppe motiviert, macht Spaß und bringt Schwung in den Alltag.
Beginn: Mi, 04.03.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Kindergarten Münster, Turnsaal
Kosten: € 100,-

DIE JUNGE VOLKSHOCHSCHULE



Kreativ Kochen ab 10 Jahren – spielerisch, gesund & regional! B27-6801

Leitung: Mathias Gorfer
Inhalt: In diesem Kochworkshop entdecken Kinder ab 10 Jahren, wie viel Spaß echtes Kochen machen kann. Gemeinsam schauen wir, welche Lebensmittel aus unserer Region kommen, warum Bio oft besser schmeckt und wie man mit einfachen Tricks gesunde Gerichte zaubert.
Wir bereiten ein leckeres Menü aus saisonalen Zutaten zu, lernen wichtige Grundlagen in der Küche und erfahren, warum unser Bauch wie ein kleiner Garten funktioniert.
Ein Workshop voller Kreativität, Geschmack und kindgerechtem Wissen – für alle jungen Köchinnen und Köche, die neugierig sind und gerne Neues ausprobieren!
Termin: Sa, 18.04.26, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Mittelschule Reith im Alpbachtal, Sonnbichl 11, Schulküche, 6235 Reith im Alpbachtal
Kosten: € 45,- / Materialkosten sind vor Ort zu bezahlen



Next Level Cooking ab 14 – Kochen mit KI, Kreativität & Bio-Power!

B27-6802

Leitung: Mathias Gorfer

Inhalt: In diesem modernen Kochworkshop entdecken Jugendliche, wie man mit künstlicher Intelligenz kreative Gerichte entwickelt – und wie man sie mit echten regionalen und biologischen Zutaten perfekt umsetzt. Gemeinsam kochen wir im Team, lernen Messertechnik, Food-Styling und nachhaltige Küche kennen. Für alle, die gerne kochen, neugierig sind und die Zukunft der Ernährung erleben wollen!

Termin: Sa, 30.05.26, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule Reith im Alpbachtal, Sonnbiel 11, Schulküche, 6235 Reith im Alpbachtal

Kosten: € 45,- / Materialkosten sind vor Ort zu bezahlen

Bogenschießen für alle Altersgruppen

B27-7501

Leitung: Bernd Pirker

Inhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle ab ca. 6 Jahren und eignet sich auch für Familien oder Gruppen.

Es werden die Grundlagen des intuitiven Schießens vermittelt – ganz ohne technische Hilfsmittel. Verschiedene Bögen in unterschiedlichen Ausführungen und Stärken stehen zum Ausprobieren bereit, sodass jede*r den passenden Bogen finden kann. Ein Angebot, das Fokus, Freude und Schwung in den Alltag bringen kann.

Termin: So, 19.04.26, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Matzenpark (genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

Kosten: € 45,-

Bogenbau für Kinder ab 6 Jahren

B27-7503

Leitung: Bernd Pirker

Inhalt: In diesem Kurs entsteht aus einfachen Naturmaterialien ein eigener Haselnussbogen mit Ledergriff sowie ein selbst gebauter, befiederter Pfeil. Mit kindgerechtem Werkzeug wird gezeigt, wie aus Waldmaterialien ein funktionaler Bogen entsteht. Anschließend lernen die Kinder den sicheren und richtigen Umgang mit Pfeil und Bogen. Spannende Geschichten rund um das Thema runden das Erlebnis ab.

Termin: So, 31.05.26, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Matzenpark

Kosten: € 46,-



Raiffeisen Club-Mitglieder erhalten (gegen Vorlage der Clubkarte zu Beginn des Kurses) einen ermäßigten Preis auf Kurse der Jungen Volkshochschule von EUR 40,-.



Gemeinsam mehr bewegen.

**WIR MACHT'S
MÖGLICH.**

