



**Volkshochschule**  
**ACHENSEE**  
WISSEN FÜR ALLE

# Kurse

**Frühling & Sommer**  
**2026**





### 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](mailto:achensee@vhs-tirol.at)  
Website: [www.vhs-tirol.at/achenseeut](http://www.vhs-tirol.at/achenseeut)



### Bürozeiten

Montag, 16:00 - 18:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

### 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](http://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

## KULTUR UND GESELLSCHAFT

### ID Austria – Digitale Services

B11-V302

- 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, 14.04.26, 18:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Klasse  
Kosten: € 25,- / Voraussetzung: Aktivierte ID Austria am Smartphone (Aktivierung möglich in ausgewählten Gemeinden oder Bezirkshauptmannschaften).

### Förderung & Unterstützung

B11-V301

- 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, 07.04.26, 18:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Klasse  
Kosten: € 25,- / Mitzubringen: Stift und Block  
Wichtiger Hinweis: Es besteht keine Gewähr auf finanzielle Unterstützung!

## KUNST UND KREATIVITÄT

### Glückwunschkarten selbst gestalten

B11-6202

- 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: Mo, 23.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Werkraum  
Kosten: € 33,-

### Schmuck aus FIMO

B11-6201

- 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: Do, 12.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Werkraum  
Kosten: € 33,-

# KULINARIUM

## Tradition trifft Zukunft - Der besondere Kochworkshop für Erwachsene

Leitung: Mathias Gorfer B11-6521  
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, 28.03.26, 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Mittelschule Achensee, Schulküche, 6212 Maurach  
Kosten: € 45,- / Materialkosten sind vor Ort zu bezahlen

**Raiffeisen Regionalbank  
Achensee**



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### Gezieltes Training für den ganzen Körper

A11-7302

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,-

### Klang-Fantasiereisen - ein sanfter Weg zur Ruhe und Gelassenheit

Leitung: Kerstin Ines Maas B11-7202  
Inhalt: Gestaltete Klang-Fantasiereisen sind eine Einladung, inne zu halten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Die beruhigenden Töne der Klangschalen und anderen obertonreichen Instrumenten können das LOSLASSEN erleichtern - eine wohltuende Auszeit vom hektischen Alltag!  
Beginn: Do, 05.02.2026, 20:00 - 20:50 Uhr, 4 Termine (1 x pro Monat)  
Ort: MZH Achenkirch, Achenkirch 384, Gymnastikraum  
Kosten: € 50,- / Bitte Decke, Kissen und dicke Socken mitnehmen!

### Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

B11-7203

Leitung: Lisa-Marie Wetscher  
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: Mi, 11.02.26, 19:00 - 20:15 Uhr, 4 Termine

Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Bewegungsraum

Kosten: € 50,- / Mitzubringen: Yogamatte

## **Bogenschießen für alle Altersgruppen**

B11-7501

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: Sa, 18.04.26, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Pertisau (genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

Kosten: € 45,-

## **HIT - High Intens Training mit Matthias**

B11-7303

Leitung: Matthias Schmieder

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

Beginn: Di, 13.01.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 13 Termine

Ort: Volksschule Maurach, Dorfstraße 28, Turnsaal

Kosten: € 105,-

## **Bewegungstraining mit Matthias**

B11-7304

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, 12.01.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine

Ort: Mittelschule Achensee, Turnsaal, 6212 Maurach

Kosten: € 105,-

## Kraft-Ausdauer-Training für Männer

B11-7305

Leitung: Matthias Schmieder

Inhalt: Dieses dynamische und abwechslungsreiche Trainingsprogramm stärkt das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Übungen trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Ziel ist eine verbesserte Kondition, Kraft, Mobilität und mehr Freude an anderen sportlichen Aktivitäten.

Beginn: Mo, 12.01.26, 20:00 - 21:00 Uhr, 13 Termine

Ort: Mittelschule Achensee, Turnsaal, 6212 Maurach

Kosten: € 105,-

## Bodyworkout mit Matthias

B11-7306

Leitung: Matthias Schmieder

Inhalt: Es erwartet euch 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, 12.01.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 13 Termine

Ort: Mittelschule Achensee, Turnsaal, 6212 Maurach

Kosten: € 105,-

**Raiffeisen Regionalbank  
Achensee**



## DIE JUNGE VOLKSHOCHSCHULE

### Kreativ Kochen ab 10 Jahren – spielerisch, gesund & regional!v B11-6801

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, 11.04.26, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule Achensee, Schulküche, 6212 Maurach

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

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

B11-6802

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, 09.05.26, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Mittelschule Achensee, Schulküche, 6212 Maurach

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

## Bogenschießen für alle Altersgruppen

B11-7501

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: Sa, 18.04.26, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Pertisau (genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

Kosten: € 45,-

## Bogenbau für Kinder ab 6 Jahren

B11-7502

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

Ort: Pertisau (genauer Treffpunkt wird noch bekanntgegeben)

Kosten: € 46,-

# Raiffeisen Regionalbank Achensee



Raiffeisen Regionalbank  
Achensee



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

[www.raiffeisen-achensee.at](http://www.raiffeisen-achensee.at)



©Achensee Tourismus