



Volkshochschule
HALL IN TIROL | MILS

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/hall
www.vhs-tirol.at/mils

Führungen Kurse

**Herbst- und Wintersemester
2026/2027**



Kontakt/Büro:

Schulgasse 6, 6060 Hall

Tel.: 05223 45888

E-Mail: hall@vhs-tirol.at, mils@vhs-tirol.at

Homepage: www.vhs-tirol.at/hall

www.vhs-tirol.at/mils



Volkshochschule
HALL IN TIROL | MILS

WICHTIGE HINWEISE

Dieses **Kursprogramm** bezieht sich auf **das Herbst- und Wintersemester 2026**.

• Anmeldungen Hall:

Online-Buchung: www.vhs-tirol.at/hall

E-Mail: hall@vhs-tirol.at

• Anmeldung Mils:

Online-Buchung: www.vhs-tirol.at/mils

E-Mail: mils@vhs-tirol.at

• Kurse in Präsenzunterricht:

Bei **geschlossenen Gruppen** sind keine Neuansmeldungen möglich. Die Auflistung der betreffenden Kurse dient zur Termininformation.

Die Kurse werden nur bei **genügender Teilnehmerzahl** durchgeführt (Sprachkurse mit 6 Personen kalkuliert). Die VHS behält sich vor, unterbelegte Kurse abzusagen bzw. diese in Absprache mit den Kursteilnehmer*innen mit reduzierter Stundenanzahl oder gegen Aufzahlung programmgemäß durchzuführen.

Nicht besuchte Kursstunden können **nicht vergütet** werden.

Ausgewählte Kurse können – im Falle von Ereignissen, die einen Präsenzunterricht unmöglich machen – **bei Bedarf online weitergeführt** werden.

MKB = Materialkostenbeitrag, **KB** = Kopierbeitrag

• Allgemeines:

Die VHS übernimmt **keine Haftung** gegenüber Besucher*innen für Diebstahl, Verlust, Beschädigung, Unfall u. dgl.

An allen **Kursorten** der VHS gilt **Rauchverbot**.

Die VHS ist mit ihren Kursen zum Großteil Gast in verschiedenen Haller Schulen. Wir bitten daher, auf **Ordnung und Sauberkeit in den Schulen, Turnsälen und Vortragsräumen** zu achten. Auskunft über **barrierefrei** zu erreichende Kursräume erteilt das Sekretariat.

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

Haben Sie unser Programm persönlich zugesandt bekommen?

Wir sehen es als wichtigen Service, Sie als Kund*in unserer Einrichtung über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Der gesetzliche Rahmen hierfür bildet § 174 Abs. 4 im Telekommunikationsgesetz 2021. Sollten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies per E-Mail-Adresse oder telefonisch mitzuteilen.

Ferien, unterrichtsfreie Tage

Herbstferien	27.10. bis 31.10.2026	Osterferien	20.03. bis 29.03.2027
Weihnachtsferien	24.12.2026 bis 06.01.2027	Pfingstferien	15.05. bis 17.05.2027
Semesterferien	15.02. bis 20.02.2027	Sommerferien	10.07. bis 12.09.2027

PROGRAMM VOLKSHOCHSCHULE HALL IN TIROL

- | | |
|----|---|
| 4 | KULTUR UND GESELLSCHAFT: Gegen Sklavenhandel im 19. Jahrhundert; Gelassen durch stressige Zeiten, Weniger Ärger – mehr Bewusstsein für dich selbst; Kopf aus – Herz an; Krisenkompetenz – Wie du bei dir bleibst, wenn's kracht; Nein sagen ohne schlechtes Gewissen; Müde, aber wach – wenn der Körper ruft, der Schlaf aber fern bleibt!; Lass den Kritiker hinter dir – Dein Weg zu mehr Selbstwert; Räuchern in den Ruohnächten; Digitale Grundbildung für Anfänger*innen; Künstliche Intelligenz; Microsoft 365 – Praktisches Arbeiten in der Cloud |
| 8 | NATUR: Workshop für eine natürliche Hausapotheke |
| 9 | MUSIZIEREN: Gitarre für leicht Fortgeschrittene ab 16 Jahre 7. Semester |
| 9 | SPRACHEN: Mittelstufe Deutsch; Englisch; Französisch; Italienisch; Spanisch |
| 14 | KREATIVITÄT: Radierung – Tiefdruck für Anfänger und leicht Fortgeschrittene; Porträt zeichnen für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene; Figur zeichnen – Körper, Perspektive und Porträt 1; Aktzeichnen: Abendakt für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene; Spaß am Töpfern im Herbst mit Stella; Spardosen kreativ selbst gestalten; Schmuck aus Fimo; Freundschaftsbänder knüpfen; Glückwunschkarten selbst gestalten; Fermentieren im Herbst mit neuen Rezepten; Malen und Experimentieren mit selbst hergestellter Farbe; Kreative Auszeit mit Collagen – neue Perspektive entdecken |
| 18 | KÖSTLICHKEITEN: Die Kunst des Haltbarmachens; Burgers 4 future; Vegan glücklich, hausgemacht & unverpackt!; Levante-Küche: östliches Mittelmeer; Beanspiration: Hülsenfrüchte neu entdecken! Sushi spezial; Thailändische Küche; Kinderküche: Winterpicknick für Mensch und Tier; Kinderküche: Lichterglanz & Sternchensuppe |
| 21 | GESUNDHEIT, KÖRPER, GEIST UND SEELE: Feldenkrais®; Meditation und Achtsamkeitstraining; Yoga für Körper & Geist; Rücken-Yoga; Yoga mit Irina; Yoga für Fortgeschrittene; Gesundheitsprävention mit Ayurveda; Sanftes Yoga; Yin Yoga; Hatha Yoga und Vinyasa Flow; Yoga für den Beckenboden; Yoga für Fortgeschrittene; Yoga als Weg zu mehr Verkörperung & Lebendigkeit; Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene (Männer Gruppe); Yoga als Weg zu mehr Verkörperung & Lebendigkeit; Qi Gong für Frühaufsteher*innen; Qi Gong; IN:SOMA:TON; Wirbelfit; Gesundheit verstehen & nachhaltig gestalten; Mama-Auszeit am Vormittag; Wirbelsäulengymnastik; Beckenbodentraining; Fit & aktiv in den Tag; Haltungsgymnastik mit Musik; Ganzkörpertraining mit Wirbelsäulengymnastik; Pilates I für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene; Pilates II für Mittelstufe; Pilates für Frühaufsteher*innen; Aerobic Mix; Aerobic-Kickboxen; Entdecken Sie HILT |

PROGRAMM VOLKSHOCHSCHULE MILS

- | | |
|----|---|
| 33 | Social Medien entdecken – Instagram, TikTok und Co. verstehen
Künstliche Intelligenz – Einstieg in die Welt von Morgen
Ich schreibe, also bin ich!
Yoga für Seniorinnen und Senioren
Gleichgewichtstraining – Sicher in Bewegung
Architekturführung – Mils entdecken!
Lebensqualität im Alter – gut informiert, gut begleitet |
|----|---|

Kurse an der VHS Hall

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Gegen Sklavenhandel im 19. Jahrhundert:

Traditionelle Ansichten und neue Hypothesen am Beispiel des Iran

Leitung: Daniel Moser MA

Der Vortrag beleuchtet, wie sich im Iran des 19. Jahrhunderts unter der Herrschaft der Kadscharen das Verständnis von Sklaverei wandelte – von einer fest verankerten sozialen Institution hin zu einem zunehmend hinterfragten System.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

Vortrag mit Diskussion und Übersetzung

C16-1110 Termin: **Do, 22.10.2026, 17:00 Uhr**, Kosten: € 18,00

Stark im Alltag – Gelassen durch stressige Zeiten

Leitung: Manuela Mair

Für alle, die sich im Alltag oft gestresst, erschöpft oder überfordert fühlen. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam alltagstaugliche mentale Werkzeuge, die helfen, wieder mehr Ruhe, Klarheit und Balance ins Leben zu bringen. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, bewusster Umgang mit Gedanken und die Stärkung der eigenen inneren Ressourcen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-1260 Termin: **Fr, 25.09.2026, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

NEU Weniger Ärger – mehr Bewusstsein für dich selbst

Leitung: Manuela Mair

Lerne, deine eigenen Reaktionsmuster besser zu erkennen und bewusster damit umzugehen. So bleibst du mehr bei dir selbst und lässt dich im Umgang mit anderen weniger aus der Ruhe bringen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-1261 Termin: **Fr, 16.10.2026, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

Kopf aus – Herz an

Leitung: Manuela Mair

Wenn der Kopf nicht stillsteht und Entscheidungen schwerfallen, hilft es, die inneren Stimmen besser kennenzulernen. In diesem Kurs lernst du, zwischen Grübeln und echter Intuition zu unterscheiden – und findest mehr Klarheit im Denken und Fühlen. Mit praktischen Impulsen, alltagstauglichen Übungen und einer guten Portion Herz nähern wir uns dem, was dich wirklich leitet.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-1262 Termin: **Fr, 15.01.2027, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

Krisenkompetenz – Wie du bei dir bleibst, wenn's kracht

Leitung: Manuela Mair

Ob Alltagsstress oder Zeiten der Veränderung – in diesem Kurs stärkst du deine innere Widerstandskraft. Mit alltagstauglichen mentalen Werkzeugen, Raum für Reflexion und praktischen Übungen findest du wieder festen Boden unter den Füßen – auch wenn es im Außen turbulent ist. Ein Kurs für mehr Stabilität, Klarheit und Vertrauen in dich selbst.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-1263 Termin: **Fr, 29.01.2027, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

NEU Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Leitung: Manuela Mair

In diesem Kurs lernst du, deine eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und sie klar, aber freundlich zu kommunizieren. Du verstehst, warum es oft schwerfällt, Nein zu sagen, und entwickelst Schritt für Schritt einen sicheren und authentischen Umgang damit. So gewinnst du mehr Selbstvertrauen, bleibst bei dir und triffst Entscheidungen, die dir wirklich guttun.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-1264 Termin: **Fr, 27.11.2026, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

Müde, aber wach – wenn der Körper ruft, der Schlaf aber fern bleibt!

Leitung: Mag.^a Monika Albrecht

Viele Menschen kennen das: Man ist körperlich und geistig erschöpft, doch der Schlaf bleibt aus. Warum fällt es uns so schwer, zur Ruhe zu kommen, wenn wir müde sind? In diesem Workshop gehen wir der Frage auf den Grund, wie Stress, die ständige Reizüberflutung und ein überaktiviertes Nervensystem unseren Schlaf sabotieren können. Gemeinsam entdecken wir einfache und effektive Techniken, um den Kopf frei zu bekommen – von gezielten Atemübungen bis hin zu einer beruhigenden Meditation. Dadurch hast du die Chance, nach einem anstrengenden Tag schneller und erholsamer einzuschlafen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-1301 Termin: **Fr, 09.10.2026, 18:30 – 20:30 Uhr**, Kosten: € 34,-/max. 12 TN

Lass den Kritiker hinter dir – Dein Weg zu mehr Selbstwert

Leitung: Mag.^a Monika Albrecht

Viele von uns tragen den ständigen Begleiter eines inneren Kritikers mit sich. In diesem Workshop erfährst du, wie du diesen inneren Kritiker verstehen und ihm ein Stück weit die Macht entziehen kannst. Durch Übungen und Reflexionen wirst du entdecken, wie du dir selbst mit mehr Mitgefühl begegnen und dich von Selbstzweifeln verabschieden kannst. Der Workshop hilft dir, deine wahre Stärke zu erkennen und dein Selbstbild nachhaltig zu transformieren.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-1302 Termin: **Fr, 23.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr**, Kosten: € 48,-/max. 12 TN

C16-1303 Termin: **Fr, 06.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr**, Kosten: € 48,-/max. 12 TN

Räuchern in den Rauhnächten – Workshop

Leitung: Mag.^a Ulrike Eigentler

Schon die alten Germanen wussten die Wirkung des Räucherns zu schätzen. Bis heute wird in vielen Teilen der Erde zu allen erdenklichen Anlässen geräuchert. Bei uns werden traditionell zu den Rauhnächten Kräuter, Pflanzenteile oder Harze verbrannt.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-3002 Termin: **Mo, 30.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr**, Kosten: € 48,-/

Materialbeitrag: € 8,-/max. 12 TN

NEU Digitale Grundbildung für Anfänger*innen

Leitung: Gerhard Stummvoll

Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Welt und vermittelt grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Smartphone und Tablet. Die Inhalte werden in einem moderaten und angenehmen Lerntempo vermittelt, sodass alle Teilnehmenden gut mitkommen – unabhängig vom individuellen Vorwissen. Durch die individuelle Betreuung wird auf unterschiedliche Bedürfnisse eingegangen, wodurch ein abwechslungsreiches und praxisnahes Lernen ermöglicht wird.

Bitte eigenen Laptop und das Smartphone mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-410X Termine: **Fr, 18.09., Fr, 25.09., Fr, 02.10., Fr, 09.10.2026, jeweils 09:00 – 11:00 Uhr**, Kosten: € 86,-/max. 7 TN

NEU Künstliche Intelligenz – Workshop

Leitung: Gerhard Stummvoll

Vom Brainstorming über die Erstellung von Texten, Listen, Emails bis hin zu professionellen Übersetzungen sowie der Gestaltung von passenden Bildmaterialien verschaffen uns die Tools der Künstlichen Intelligenz neue und äußerst effiziente Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen wir die gängigen Anbieter kennen und erarbeiten uns einen idealen Workflow. Aber auch rechtliche Grundlagen und die (aktuell noch vorherrschenden) Grenzen der KI werden uns klar. Wir arbeiten mit ChatGPT, Microsoft Copilot, Google Gemini und anderen Anwendungen.

Bitte eigenen Laptop mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

Kurs 1: C16-4112 Termine: **Mo, 18.01., Mo, 01.02.2027, jeweils 18:15 – 20:30 Uhr,**
Kosten: € 47,-/max. 7 TN

Kurs 2: C16-411X Termine: **Mo, 21.09., Mo, 05.10.2026, jeweils 18:15 – 20:30 Uhr,**
Kosten: € 47,-/max. 7 TN

Kurs 3: C16-412X Termine: **Mo, 19.10., Mo, 09.11.2026, jeweils 18:15 – 20:30 Uhr,**
Kosten: € 47,-/max. 7 TN

NEU Microsoft 365 – Praktisches Arbeiten in der Cloud

Leitung: Gerhard Stummvoll

In diesem Kurs lernen wir die Möglichkeiten und Grenzen der webbasierten Office Anwendungen, beschäftigen uns mit dem online Speicher OneDrive und dem Teilen von Dokumenten und dem Verwalten dieser Berechtigungen.

Wir arbeiten mit Microsoft 365 und brauchen dazu nur einen Internetanschluss.

Bitte eigenen Laptop mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-4121 Termin: **Mo, 08.02.2027, 18:15 – 20:30 Uhr,** Kosten: € 24,-/max. 10 TN

NATUR

NEU Workshop für eine natürliche Hausapotheke

Leitung: Johanna Tritscher BEd

Für alle, die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und mehr Lebendigkeit & Wohlbefinden in ihrem Alltag spüren möchten – besonders spannend auch für Eltern und Familien. In diesem Kurs entdecken wir die Kraft ätherischer Öle: Mehr als nur Duft – sie unterstützen uns auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Du lernst, wie du ätherische Öle sicher und praktisch im Alltag einsetzt, Essenzen für mehr Freude, Gesundheit & Lebensenergie nutzt, eine natürliche Haus- & Reiseapotheke aufbaust und deine innere Ordnung stärkst und deine Körperweisheit förderst.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

Kurs 1: C16-7251 Termin: **Sa, 14.11.2026, 16:00 – 18:30 Uhr**, Kosten: € 32,-/max. 12 TN

Kurs 2: C16-7252 Termin: **Sa, 10.10.2026, 16:00 – 18:30 Uhr**, Kosten: € 32,-/max. 12 TN



ein kleines paradies

genießen sie herrliche sonnenstunden auf der lounge terrasse des parkhotel hall.

starten sie in den tag mit einem ausgiebigen frühstück vom buffet, mit blick auf die imposante bergwelt, direkt am kurpark gelegen, servieren wir ganztags kühle drinks, eisbecher und kleine snacks.

wir freuen uns auf ihren besuch
familie grishaver-oberhofer und team

parkhotel



parkSpa
come down & live up

parkhotel hall
thurnfeldgasse 1, 6060 hall in tirol
tel. +43 (0) 5223 / 53 769
info@parkhotel-hall.com
www.parkhotel-hall.com

MUSIZIEREN

Gitarre für leicht Fortgeschrittene ab 16 Jahre 7. Semester

Leitung: Dr.ⁱⁿ Sophie Lauscher

Du hast schon einmal Gitarre gespielt und möchtest deine Erfahrungen gerne ausbauen, verfeinern und erweitern? Die Basisakkorde, erste Barrégriffe und Akkorderweiterungen sind dir ein Begriff? Dann komm vorbei!

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

Bitte eigene Gitarre und Schreibzeug mitbringen.

C16-6603 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 17:00 – 18:00 Uhr, 11 Termine**,
Kosten: € 171,-/Materialbeitrag: € 4,-/max. 10 TN

SPRACHEN

Mittelstufe Deutsch – B1 Teil 2

Leitung: Dietmar Felber PhD

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

C16-5103 Beginn: **Do, 01.10.2026, 18:30 – 21:00 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 295,-/max. 15 TN

NEU Mittelstufe Deutsch – A2

Leitung: Isabella Gölles MSc

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

C16-5111 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 205,-/max. 15 TN

Englisch – A1: für den Urlaub

Leitung: Caroline Kolb

Sie planen eine Reise in ein englischsprachiges Land? In diesem Kurs lernen Sie, Alltagssituationen gut zu meistern und sich mit der Bevölkerung in einfachen Worten zu verständigen.

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

C16-5211 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 19:50 – 21:30 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN

English – A2: Refresher

Leitung: Caroline Kolb

Sie haben bereits einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Sie werden staunen, wie viele Ihrer vergessenen geglaubten Grundkenntnisse wieder auftauchen.

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 18

C16-5213 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 10 TN

Englisch mit leichter Konversation – B1

Leitung: Mag.^a Ingrid Lanbach

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 18

C16-5217 Beginn: **Di, 06.10.2026, 19:00 – 20:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 190,-/max. 10 TN

English Conversation – B1

Leitung: Caroline Kolb

Do you enjoy speaking English and want a chance to improve and put into practice what you've already learnt by talking to a native speaker? Discussions about a wide range of topics will give you the opportunity to become more confident and use what you've already learnt so you don't forget it.

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

C16-5219 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN

English – B1+: Conversation

Leitung: Mag. Bernhard Zöttl

Based on a range of articles and recordings you will have plenty of opportunities to practise your English in interesting discussions about a variety of current issues. You will feel more and more comfortable about expressing your opinions in English.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-5221 Beginn: **Mi, 30.09.2026, 17:00 – 18:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 12 TN

Französisch – B1

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

C16-5313 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:10 – 19:50 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 150,-/max. 15 TN

Italienisch – A2/B1 primi passi per la conversazione

Leitung: Mag.^a Eleonora Bonazzi

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-5401 Beginn: **Mo, 28.09.2026, 10:00 – 11:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN

NEU Italienisch – B1: Teil 3 mit Konversation

Leitung: Dr.ⁱⁿ Roberta Pasciolla

Quereinsteiger*innen herzlich willkommen!

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-5403 Beginn: **Mi, 30.09.2026, 08:10 – 09:50 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 12 TN

Italienisch – A1: für Anfänger*innen Teil 2

Leitung: Carmela D'Alessandro

Sicherer Einstieg in die italienische Sprache. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die eine solide Basis für das Italienischlernen schaffen möchten.

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Kopierbeitrag von ca. € 5,- wird im Kurs eingehoben.

C16-5410 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN

NEU Italienisch – A1 für Anfänger*innen

Leitung: Carmela D'Alessandro

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse in Italienisch haben. Lernen Sie die Sprache von Grund auf und entdecken Sie gleichzeitig die italienische Kultur. Ideal für alle, die Italienisch entspannt und praxisnah lernen möchten.

Lehrbuch: Chiaro A1-Niveau

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

C16-5411 Beginn: **Do, 08.10.2026, 17:00 – 18:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN

Italienisch – A2

Leitung: Carmela D'Alessandro

Sprachkenntnisse festigen – Selbstsicher kommunizieren Dieser Kurs richtet sich gezielt an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1, die ihre Basis erweitern und festigen möchten.

Kopierbeitrag von ca. € 5,- wird im Kurs eingehoben.

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

C16-5412 Beginn: **Di, 06.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN

Italienisch für den Urlaub – A2Leitung: Mag.^a Eleonora Bonazzi

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

C16-5414 Beginn: **Do, 01.10.2026, 19:50 – 21:30 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN**Italienisch – B1 Vacanze!**Leitung: Mag.^a Eleonora Bonazzi

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

C16-5418 Beginn: **Do, 01.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN**Italienisch – B1**Leitung: Dr.ⁱⁿ Roberta Pasciolla

Quereinsteiger*innen herzlich willkommen!

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

C16-5420 Beginn: **Do, 01.10.2026, 18:15 – 19:55 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 12 TN**Spanisch – A2: Teil 2**

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA, Camila Gritsch

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

C16-5515 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN**NEU Spanisch für Anfänger*innen – A1**

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA, Camila Gritsch

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

C16-5516 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 19:50 – 21:30 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN**Spanisch – B1 Teil 1**

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA, Camila Gritsch

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

C16-5517 Beginn: **Di, 06.10.2026, 19:50 – 21:30 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 10 TN

NEU Spanisch für Anfänger*innen – A1

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA, Camila Gritsch

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

C16-5519 Beginn: **Do, 08.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 12 TN

Spanisch Conversación – B1

Leitung: Camila Gritsch, Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA

Conversación sobre temas de actualidad tomando el libro B1 como base y repaso de temas de gramática y comunicación.

Es ist kein Buch vorgesehen!

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

C16-5521 Beginn: **Di, 06.10.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 15 TN

Spanisch Konversation – B2

Leitung: Mag. Mario Soto-Delgado

Im Unterricht arbeiten wir mit verschiedenen Arten von Lektüre, Spielen und Videos, um die Lese- und Sprechfertigkeit zu üben.

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

C16-5523 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 20:00 – 21:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 10 TN

NEU Spanisch am Vormittag – A1 Teil 2

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-5525 Beginn: **Do, 08.10.2026, 10:00 – 11:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 195,-/max. 12 TN

Sie suchen Kursbehelfe oder Sprachführer?

Riepenhausen

marshall

Ihre vielsprachige Buchhandlung in Hall

Hall, Langer Graben 1 • Tel. 05223/55188 • www.riepenhause.at • buch@riepenhause.at

KREATIVITÄT

Radierung – Tiefdruck für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Atelier für Druckgrafik

Die Radierung ist ein Medium mit einer langen Geschichte. Man kann Abzüge mit einem großen Detailreichtum erzeugen. Ziel ist es, einen Eindruck von den Möglichkeiten des Tiefdrucks zu vermitteln und eine Einführung in die Arbeit des Radierens (Linie, Fläche, Plattenton) zu geben. Fortgeschrittene: Das bereits vorhandenen Können wird individuell vertieft.

Ort: Druckwerkstätte, UG Erlerstraße 2, 6060 Hall in Tirol

C16-6101 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:30 – 21:00 Uhr, 6 Termine,**

Kosten: € 173,-/Materialbeitrag: € 25,-/max. 6 TN

NEU Porträt zeichnen für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Stella Gollé

In diesem Workshop zeichnen Sie sich gegenseitig oder nach Fotos und erlernen das Zeichnen von Selbstporträts – learning by doing lautet die Devise. Unter Anleitung schulen Sie Ihr Auge und eignen sich die richtigen Ansätze an.

Bitte mitnehmen: Grafitstift, Kohlestift Nr. 1, 2 und 3, Stanleymesser zum Spitzen, Zeichenblock A3, Papierwischer und Knetradiergummi

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

C16-6103 Beginn: **Mi, 18.11.2026, 18:00 – 20:00 Uhr, 5 Termine,** Kosten: € 111,-/max. 6 TN

Figur zeichnen – Körper, Perspektive und Porträt 1

Leitung: Charlotte Rieser

Das Verstehen und Zeichnen der menschlichen Anatomie ist die Grundlage zur Darstellung von Menschen und Körpern in der Kunst. In 5 Einheiten besprechen Tipps und Tricks die richtigen Proportionen zu zeichnen, schauen uns den Menschen in seiner Norm an und versuchen zu beobachten, wie Handhaltung, Gesichtsausdruck und Körperhaltung miteinander kombiniert werden können.

Bitte mitnehmen: Bleistift/Kohle/Tusche oder Kugelschreiber und Papier

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

Kurs 1: C16-6104 Beginn: **Di, 29.09.2026, 18:15 – 19:55 Uhr, 5 Termine,** Kosten: € 127,-/max. 8 TN

Kurs 2: C16-6105 Beginn: **Di, 17.11.2026, 18:15 – 19:55 Uhr, 5 Termine,** Kosten: € 127,-/max. 8 TN

NEU Aktzeichnen: Abendakt für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Atelier für Druckgrafik

Schritt für Schritt nähern wir uns zeichnerisch der menschlichen Figur vor dem Modell. Wesentliche Punkte wie Anatomie, Licht-Schatten-Situation, Standbein, Spielbein, Verkürzungen, werden besprochen und in der Folge gezeichnet.

Pause nach Bedarf. Bitte mitnehmen: Zeichenbrett und Zeichenpapier, Bleistifte Nr. 3B, 4B oder 5B, Knet- oder Radiergummi

Ort: Druckwerkstätte, UG Erlerstraße 2, 6060 Hall in Tirol

C16-6106 Beginn: **Mi, 09.12.2026, 18:30 – 20:30 Uhr, 5 Termine,**

Kosten: € 98,-/Materialbeitrag: € 75,-/max. 10 TN

NEU Spaß am Töpfern im Herbst mit Stella

Leitung: Stella Gollé

Verschiedene Techniken der Töpferkunst kennen lernen und die Kreativität mit der Materie Ton ausleben.

Materialbeitrag Ton € 55,- und € 15,- Brennpauschale

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

C16-6201 Beginn: **Do, 15.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr bzw. im November 18:00 – 20:00 Uhr,**

4 Termine, Kosten: € 120,-/Materialbeitrag: € 70,-/max. 6 TN

NEU Spardosen kreativ selbst gestalten

Leitung: Margit Kröll

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmer:innen individuelle Spardosen aus Karton. Möglich sind verschiedene Formen wie Buch, Mond, Katze, Hase, oder Haus oder andere Formen nach Wunsch.

Falls ein Foto auf die Spardose soll, bitte ausgedruckte Fotos auf normalen Kopierpapier (ca. 4–6 cm Höhe bei Hochformat) in zweifacher Ausfertigung mitnehmen.

Materialbeitrag: € 15,-, bitte bar im Kurs bezahlen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-6203 Termin: **Fr, 04.12.2026, 16:00 – 19:30 Uhr,** Kosten: € 43,-/max. 10 TN

NEU Schmuck aus Fimo

Leitung: Margit Kröll

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.

Materialbeitrag für Perlgarn und Zubehör: ca. € 10,- bis 20,- (je nach Materialverbrauch), bitte bar im Kurs bezahlen.

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6204 Termin: **Fr, 27.11.2026, 18:00 – 20:30 Uhr,** Kosten: € 30,-/max. 10 TN

Freundschaftsbänder knüpfen

Leitung: Margit Kröll

Sie möchten eigene Armbänder für sich oder Ihre Liebsten anfertigen? Ein selbst geknüpftes Band ist nicht nur ein schöner Schmuck für den Arm, sondern drückt als Geschenk auch Verbundenheit aus. In diesem Workshop erlernen Sie Knüpftechniken für verschiedene Muster.

Materialbeitrag für Perlarn und Zubehör: ca. € 8,– bis 20,– (je nach Materialverbrauch) bitte bar im Kurs bezahlen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-6205 Termin: **Mo, 23.11.2026, 18:30 – 21:00 Uhr**, Kosten: € 30,– max. 10 TN

NEU Glückwunschkarten selbst gestalten

Leitung: Margit Kröll

Gestalten Sie individuelle Geschenkkarten ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack und passend zum jeweiligen Anlass! Ob Geburtstag, Jubiläum oder einfach als liebevolle Aufmerksamkeit. Mit verschiedenen Materialien, Farben und Techniken entstehen Schritt für Schritt persönliche Karten mit besonderem Charme. Mitzubringen: Schere (Bastelschere), Bleistift; wenn vorhanden: Geodreieck oder kleines Lineal sowie Bastelkleber; bitte Materialkosten von ca. € 10,– bis € 20,– (je nach Verbrauch) vor Ort bar bezahlen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-6206 Termin: **Fr, 13.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr**, Kosten: € 37,–/max. 10 TN

Fermentieren im Herbst mit neuen Rezepten

Leitung: Mag.^a Ulrike Eigentler

Fermentiertes Gemüse – wie z. B. Sauerkraut – kennen wir in erster Linie aus Omas Küche. Mittlerweile erfreut sich die Fermentation neuer Beliebtheit, denn durch das milchsäure Einlegen besitzt fermentiertes Gemüse allerhand Gutes für die Darmflora und das Immunsystem. Voll mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist es nicht nur sehr gesund, es schmeckt köstlich und besonders. Bitte bei Anmeldung Intoleranzen und Allergien bekannt geben!

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6501 Termin: **Mo, 05.10.2026, 18:30 – 20:30 Uhr**,
Kosten: € 41,–/Materialbeitrag: € 16,–/max. 12 TN

NEU Malen und Experimentieren mit selbst hergestellter Farbe

Leitung: DI Katharina Tremel

Wir tauchen in die faszinierende Welt der Naturfarben ein. Aus Blüten, Blättern und Knollen gewinnen wir Farbe und Pigmente. Wir testen unterschiedliche Methoden der Herstellung und experimentieren (malen/färben) mit den gewonnenen Farbnuancen auf besonderen Papieren.

Mitzubringen: verschiedene Pinsel, 1–2 leere (Gurken-)Gläser

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-6905 Termine: **Do, 08.10., Do, 15.10.2026, 18:00 – 20:30 Uhr,**

Kosten: € 58,-/Materialbeitrag: € 3,-/max. 10 TN

Kreative Auszeit mit Collagen – neue Perspektive entdecken

Leitung: Marina Schießling-Muser

Gestalten Sie Ihr persönliches Visionboard und erleben Sie, wie Bilder, Farben und Formen neue Wege eröffnen. Gedanken, Wünsche und Erinnerungen werden sichtbar. Begib dich auf eine inspirierende Reise und tauche ein in die Vielfalt der Collagenwelt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es gibt kein Falsch in diesem Kurs! Von 15 bis 99 Jahren.

Eventuell mitbringen (kein Muss): Alte Zeitschriften und Prospekte, alte Fotos, Konzertkarten oder Zugtickets.

Ort: Mittelschule Rum, Aurain 2, Klasse

C16-611X Beginn: **Mi, 14.10.2026, 18:30 – 20:30 Uhr, 4 Termine,** Kosten: € 81,-/

Materialbeitrag: € 4,-/max. 10 TN

KÖSTLICHKEITEN

Die Kunst des Haltbarmachens

Leitung: Félicie Weiss MSc

Das Einnachen und das Fermentieren von erntefrischem Gemüse, das Konservieren von Obst, das Haltbarmachen von regionalen, hochwertigen Lebensmitteln sind alte Techniken. Lebensmittel können damit länger aufbewahrt, bevorratet oder vor dem Verderb geschützt werden. Falls Allergien spätestens bis zum 04.11.2026 angeben.

Bitte mitnehmen: eigene Kochschürze, Kopfbedeckung, Gläser mit guten Deckeln (ca 5 bis 10, in verschiedenen Größen)

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6503 Termin: **Mi, 11.11.2026, 18:30 – 21:50 Uhr**, Kosten: € 39,-/Materialbeitrag: € 15,-/max. 10 TN

Burgers 4 future

Leitung: Félicie Weiss MSc

Die Fleischindustrie hat wesentliche negative Auswirkungen auf der Umwelt. Aber müssen wir deswegen wirklich auf Burger verzichten? Wir bereiten unterschiedliche vegetarische Burger-Pattys zu und finden sowie verkosten Alternativen für die übliche Fleischvariante. Zudem erhalten Sie Hintergrundwissen über die Zutaten, wie z. B. Hirse, Kartoffeln, Reis, Dinkel, Hülsenfrüchte. Falls Allergien spätestens bis zum 04.11.2026 angeben.

Bitte mitnehmen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße.

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6505 Termin: **Di, 19.01.2027, 18:30 – 21:50 Uhr**, Kosten: € 39,-/Materialbeitrag: € 15,- max. 10 TN

NEU Vegan glücklich, hausgemacht & unverpackt!

Leitung: Félicie Weiss MSc

Wir entdecken, wie vielseitig und genussvoll pflanzliche Alternativen sein können – ganz ohne stark verarbeitete Produkte und unnötige Verpackung. In diesem Kurs lernen wir einfache, gesunde Fleischersatz-Gerichte selbst zu kochen und kreativ zu würzen. Gemeinsam kochen wir mit natürlichen, leicht erhältlichen, regionalen und saisonalen Zutaten. Neue Geschmackserlebnisse und praktische Ideen für Ihren Alltag! Falls Allergien spätestens bis zum 27.01.2027 angeben.

Bitte mitnehmen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6506 Termin: **Mi, 03.02.2027, 18:30 – 21:50 Uhr**, Kosten: € 39,-/Materialbeitrag: € 15,-/max. 10 TN

Levante-Küche: östliches Mittelmeer

Leitung: Nikolaos Nianias

Freuen Sie sich darauf, traditionelle Rezepte aus der Region der östlichen Mittelmeerküste zu kochen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Behälter

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6507 Termin: **Di, 13.10.2026, 19:00 – 22:20 Uhr**, Kosten: € 39,-/

Materialbeitrag: € 25,-/max. 12 TN

Beanspiration: Hülsenfrüchte neu entdecken!

Leitung: Félicie Weiss MSc

Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen ...) sind Alliierte eines fruchtbaren Bodens und gesunder Ernährung. Um sich diesen wichtigen Teil der Planetary Health Diet anzunähern und sich auf die Bohnenküche (wieder) zu freuen, lassen wir uns von der Vielfalt der Bohnen bezaubern: Aussehen, Geschmack, Texturen ... Wir erfahren ihre Vorteile, probieren kreative Zubereitungsarten aus und tauschen Samen und Anbautipps aus! Falls Allergien spätestens bis zum 14.10.2026 angeben.

Bitte mitnehmen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Gefäße

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6509 Termin: **Mi, 25.11.2026, 18:30 – 21:50 Uhr**, Kosten: € 36,-/

Materialbeitrag: € 15,-/max. 10 TN

Sushi spezial

Leitung: Nikolaos Nianias

In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen zuzubereiten wie Schlachtschiff- und Oshisushi, aber auch Sushi-Bällchen und Sushi-Sandwiches. Die köstliche Teriyakisauce darf auch nicht fehlen, diese bereiten wir von Grund auf zu. Der Reiswein „Sake“ rundet das Essen ab.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Behälter

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6511 Termin: **Di, 17.11.2026, 19:00 – 22:20 Uhr**, Kosten: € 39,-/

Materialbeitrag: € 28,-/max. 12 TN

Thailändische Küche

Leitung: Nikolaos Nianias

Entdecken Sie die Welt der thailändischen Küche und genießen Sie ein unvergessliches Kocherlebnis. Gemeinsam bereiten wir ein thailändisches Menü aus Gerichten zu, die auf der ganzen Welt bekannt sind. Dabei sparen wir nicht an exotischen Gewürzen und Kräutern. Freuen Sie sich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte und interessante Saucen. Zahlreiche praktische und wertvolle Tipps des Kursleiters sorgen dafür, dass die Gerichte auch zu Hause bestens gelingen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und verschließbare Behälter

Ort: Polytechnische Schule Hall, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Schulküche

C16-6512 Termin: **Mi, 02.12.2026, 19:00 – 22:20 Uhr**, Kosten: € 39,—/

Materialbeitrag: € 25,—/ max. 12 TN

NEU Kinderküche: Winterpicknick für Mensch und Tier

Leitung: Elisabeth Reinstaller BSc. MSc. MBA

Gemeinsam durch die kalte Jahreszeit! In diesem Kurs für Kinder (ca. 4–10 Jahre) und jeweils ein Elternteil sorgen wir dafür, dass unsere gefiederten Freunde und wir selbst voller Energie durch den Winter kommen. Wir basteln gemeinsam Futter-Zapfen für Wildvögel, die im Garten oder auf dem Balkon aufgehängt werden können und mixen auch für uns selbst leckere und gesunde Power-Bällchen aus verschiedenen Saaten, Getreide und der Süße aus Früchten. Ein tierisch guter Kurs für kleine Entdecker und große Genießer!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ggf. ein altes Bastelhemd (Kleidung, die schmutzig werden darf) und verschließbare Behälter.

Materialbeitrag von 15 Euro wird im Kurs eingehoben. Bitte beachten Sie, dass auch der Materialbeitrag bei nicht fristgerechter Abmeldung an die VHS Hall zu überweisen ist.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-6549 Termin: **Sa, 23.01.2027, 15:00 – 17:30 Uhr**, Kosten: € 25,—/max. 10 TN

NEU Kinderküche: Lichterglanz & Sternchensuppe

Leitung: Elisabeth Reinstaller BSc. MSc. MBA

Wir bringen Licht in die dunkle Jahreszeit! In diesem Kurs für Kinder (ca. 4–10 Jahre) und jeweils ein Elternteil gestalten wir gemütliche Laternen für die Fensterbank oder den Esstisch und kochen uns gemeinsam eine wärmende Sternchen-Suppe aus saisonalem Bio-Gemüse und vollwertigen Suppeneinlagen. Während wir stolz unsere selbstgekochte Suppe genießen, bringen wir unsere Laternen zum Leuchten. Ein Kurs für kleine Handwerker und große Genießer!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ggf. ein altes Bastelhemd (Kleidung, die schmutzig werden darf) und verschließbare Behälter

Materialbeitrag von 12 Euro wird im Kurs eingehoben. Bitte beachten Sie, dass auch der Materialbeitrag bei nicht fristgerechter Abmeldung an die VHS Hall zu überweisen ist.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-6548 Termin: **Sa, 14.11.2026, 10:30 – 13:00 Uhr**, Kosten: € 29,—/max. 10 TN

GESUNDHEIT, KÖRPER, GEIST UND SEELE

Feldenkrais® am Mittwochvormittag: bewusst.bewegen.bewegt

Leitung: Dr.ⁱⁿ Antje Schreyer

Oft ist uns gar nicht bewusst, wie wir tun, was wir tun! Mit der Feldenkrais®-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais, erforschen wir einfache Bewegungsabläufe. Wir lernen, Gewohnheiten zu erkennen, entdecken und probieren neue Bewegungsmuster. Erst wenn wir mehrere Möglichkeiten kennen, können wir entscheiden, welche davon für uns die Beste ist.

Bitte bequeme, warme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder kleine Decke mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern; Saal im Untergeschoß

C16-7201 Beginn: **Mi, 23.09.2026, 09:00 – 10:00 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 107,-/max. 11 TN

Feldenkrais® am Freitagvormittag: bewusst.bewegen.bewegt

Leitung: Dr.ⁱⁿ Antje Schreyer

Oft ist uns gar nicht bewusst, wie wir tun, was wir tun! Mit der Feldenkrais®-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais, erforschen wir einfache Bewegungsabläufe. Wir lernen, Gewohnheiten zu erkennen, entdecken und probieren neue Bewegungsmuster. Erst wenn wir mehrere Möglichkeiten kennen, können wir entscheiden, welche davon für uns die Beste ist.

Bitte bequeme, warme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder kleine Decke mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern; Saal im Untergeschoß

C16-7203 Beginn: **Fr, 25.09.2026, 08:45 – 09:45 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 107,-/max. 11 TN

Meditation und Achtsamkeitstraining – Einstieg/Basiskurs

Ruhe und Kraft aus der Verbindung zum eigenen Körper schöpfen

Leitung: Cornelia Rangger

In diesem Kurs lernst du, wie du mithilfe von Achtsamkeit und Meditation mehr Ruhe und Gelassenheit in deinen Alltag integrieren kannst. Der Fokus liegt darauf, deine Gedanken zu lenken, loszulassen und den hektischen Alltag hinter sich zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, bei Bedarf: Yogakissen/Meditationskissen

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7205 Beginn: **Mo, 12.10.2026, 18:00 – 18:50 Uhr, 6 Termine**, Kosten: € 51,-/max. 12 TN

NEU Meditation – Bewegung – Achtsamkeit

Leitung: Cornelia Rangger

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits den Meditations- und Achtsamkeits-Basiskurs absolviert haben, sowie an alle Interessierten, die Freude daran haben, gemeinsam in der Gruppe Meditation und Achtsamkeit zu praktizieren. Meditation, achtsame Bewegung und verschiedene Achtsamkeitsübungen bilden die Grundlage des Kurses. Gemeinsam schaffen wir Raum für Ruhe, bewusste Wahrnehmung und neue Energie. Die Praxis in der Gruppe unterstützt dabei, die eigene Achtsamkeit zu vertiefen und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, bei Bedarf: Yogakissen/Meditationskissen
Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7207 Beginn: **Mo, 14.12.2026, 18:00 – 18:50 Uhr, 6 Termine**, Kosten: € 51,-/max. 12 TN

NEU Deine Ruheinsel – Yoga für Körper & Geist

Leitung: DI.ⁱⁿ Martina Kluckner-Gfall

Deine Ruheinsel im Alltag: In diesem Yogakurs kannst du abschalten, neue Energie tanken und ganz bei dir ankommen. In entspannter Atmosphäre gilt – alles kann, nichts muss. Ideal für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Bitte dicke Socken mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7211 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 09:00 – 10:15 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 123,-/max. 12 TN

Rücken-Yoga am Mittwoch, 10.00 Uhr

Leitung: Bianca Auer-Oeller

Du bist verspannt und hast immer wieder Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich? Dann ist diese Yogastunde genau das Richtige für dich! Spezielle Übungen können dazu beitragen, deine Verspannungen zu lösen, die Körperhaltung kann sich verbessern und dein Rücken sowie dein Bauch können gestärkt werden. Bitte eigene Matte mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7212 Beginn: **Mi, 30.09.2026, 10:00 – 11:15 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 171,-/max. 12 TN

NEU Yoga mit Irina

Leitung: Irina Tappeiner

Die Einheit beginnt mit einem sanften Ankommen und einer bewussten Atemübung, gefolgt von mobilisierenden Übungen, um den Körper achtsam vorzubereiten. Anschließend erwartet dich eine aktive Yogaeinheit, in der Kraft und Beweglichkeit aufgebaut werden. Die Stunde ist nach dem Prinzip von Yin und Yang gestaltet – ein harmonischer Wechsel aus dynamischen, kräftigenden Sequenzen und ruhigen, entspannenden Elementen. Den Abschluss bildet eine tiefe Endentspannung, die Raum für Regeneration und neue Energie schafft.

Bitte eine Yogamatte mitbringen und wenn vorhanden einen Yoga-Block.

Ort: Volksschule am Stiftsplatz; Schulgasse 1, Turnsaal

C16-7213 Beginn: **Mo, 12.10.2026, 19:25 – 20:25 Uhr, 12 Termine**, Kosten: € 144,-/max. 15 TN

Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch, 10.15 Uhr

Leitung: Dr.ⁱⁿ Anna Martha

Ein Weg, mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zu üben, sich selbst bewusster zu erfahren, einen bewussten Entwicklungsprozess zu ermöglichen und die dabei gewonnenen Erfahrungen im Alltagsleben zu verwirklichen.

Bitte dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern; Saal im Untergeschoß

C16-7214 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 10:15 – 11:30 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 153,-/max. 12 TN

Gesundheitsprävention mit Ayurveda

Leitung: Mirjam von Maravic

In diesem Kurs nutzen wir die traditionellen Ansätze des Ayurveda – der indischen Lehre vom langen, gesunden Leben –, um ein besseres Verständnis für die individuellen Bedürfnisse unseres Körpers zu entwickeln. Sie erfahren, wie Sie Signale Ihres Körpers richtig deuten können und wie Ihnen dieses Wissen bei aktuellen, alltäglichen Herausforderungen helfen kann.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Wenn vorhanden: Yogamatte, Decke, Meditationskissen

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7216 Beginn: **Mi, 21.10.2026, 16:45 – 17:45 Uhr, 6 Termine** (Am 11.11. und am 18.11.2026 findet kein Kurs statt), Kosten: € 64,-/max. 12 TN

NEU Sanftes Yoga – Berühre die Stille in dir und verbinde dich mit deiner Kraft

Leitung: Mirjam von Maravic

Schöpfend aus der traditionellen Praxis von Yoga erforschen wir in diesem Kurs gemeinsam die Tiefen unseres Seins. Der Körper dient uns hierbei als zentrales Werkzeug, um die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Bewusstsein zu erfahren. Das eigene Wahrnehmen, Erfahren und Erkennen stehen im Mittelpunkt. Wir praktizieren sanft und müssen nichts können oder erreichen, alles ist bereits in uns da: die Natürlichkeit der Bewegung, wie die Intuition unseres Körpers.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Wenn vorhanden: Yogamatte, Decke, Meditationskissen

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7217 Beginn: **Mo, 09.11.2026, 16:00 – 17:15 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 132,-/max. 10 TN

Yin Yoga am Montag**Ruhe und Kraft aus der Verbindung zum eigenen Körper schöpfen**

Leitung: Cornelia Rangger

Yin Yoga entfaltet eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Durch sanfte Dehnungen und tiefe Entspannung in lang gehaltenen Positionen (3-5 Minuten) können Verspannungen gelöst, Faszien gedehnt und Muskeln gelockert werden. Yin Yoga wird hauptsächlich im Sitzen oder Liegen ausgeführt und führt behutsam zur eigenen inneren Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte und -Blöcke, Decke

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7218 Beginn: **Mo, 12.10.2026, 19:00 – 20:15 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 151,-/max. 10 TN

Sanftes Yoga – Berühre die Stille in dir und verbinde dich mit deiner Kraft

Leitung: Mirjam von Maravic

Schöpfend aus der traditionellen Praxis von Yoga erforschen wir in diesem Kurs gemeinsam die Tiefen unseres Seins. Der Körper dient uns hierbei als zentrales Werkzeug, um die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Bewusstsein zu erfahren. Das eigene Wahrnehmen, Erfahren und Erkennen stehen im Mittelpunkt. Wir praktizieren sanft und müssen nichts können oder erreichen, alles ist bereits in uns da: die Natürlichkeit der Bewegung, wie die Intuition unseres Körpers.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Wenn vorhanden: Yogamatte, Decke, Meditationskissen

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7219 Beginn: **Do, 22.10.2026, 09:00 – 10:15 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 132,-/max. 10 TN

Hatha Yoga und Vinyasa Flow für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene am Dienstag

Leitung: Lisa Kropiunig BA

In jeder Einheit üben wir sanftes Hingehen zu den Körperhaltungen (Asanas), Kennenlernen des eigenen Atems, Wissen um die Tradition des Yoga und ganz viel Entspannung. Yoga beinhaltet viel mehr als nur Bewegung, die Stärkung des Körpers passiert ganz nebenbei. Die Termine beinhalten Atemübungen, Sonnengrüße, Asanas und Entspannung.

Yogamatten, bei Bedarf bitte Meditationskissen, Blöcke und eine Decke mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7220 Beginn: **Di, 29.09.2026, 18:00 – 19:15 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 149,-/max. 12 TN

NEU Yoga für den Beckenboden – Alle Levels

Leitung: Lisa Kropiunig BA

In dieser ganzheitlichen Yogastunde widmen wir uns der bewussten Kräftigung, Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens – dem kraftvollen Zentrum unserer Körpermitte. Durch achtsame Bewegungen, gezielte Übungen, Atemarbeit und sanfte Dehnungen stärken wir die tiefliegende Muskulatur und fördern gleichzeitig Stabilität und Beweglichkeit. Die Stunde ist für alle Level geeignet und die Übungen werden verständlich angeleitet sowie bei Bedarf individuell angepasst.

Yogamatten, bei Bedarf bitte Meditationskissen, Blöcke und eine Decke mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7221 Beginn: **Fr, 09.10.2026, 16:00 – 17:00 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 120,-/max. 12 TN

Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch

Leitung: Dr.ⁱⁿ Anna Martha

Ein Weg, mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zu üben, sich selbst bewusster zu erfahren, einen bewussten Entwicklungsprozess zu ermöglichen und die dabei gewonnenen Erfahrungen im Alltagsleben zu verwirklichen.

Bitte dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern; Saal im Untergeschoß

C16-7222 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:15 – 19:30 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 153,-/max. 12 TN

Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch

Leitung: Dr.ⁱⁿ Anna Martha

Ein Weg, mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zu üben, sich selbst bewusster zu erfahren, einen bewussten Entwicklungsprozess zu ermöglichen und die dabei gewonnenen Erfahrungen im Alltagsleben zu verwirklichen.

Bitte dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern; Saal im Untergeschoß

C16-7224 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 19:45 – 21:00 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 153,-/max. 12 TN

Yoga als Weg zu mehr Verkörperung & Lebendigkeit

Leitung: Johanna Tritscher BEd

Yoga darf uns erinnern, wie es sich anfühlt, ganz im eigenen Körper zu Hause zu sein. Diese 75 Minuten der Achtsamkeit ermöglichen es uns, Regulation & Regeneration zu erleben, die eigenen Selbstheilungskräfte wirken zu lassen, Altausgedientes abzulegen und neue Perspektiven zu integrieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, gemütliche Kleidung und, wenn vorhanden: Meditationskissen, Blöcke und eine Decke.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7226 Beginn: **Do, 01.10.2026, 18:00 – 19:15 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 171,-/max. 10 TN

NEU Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene (Männer Gruppe)

Leitung: Johanna Tritscher BEd

Ob für den Ausgleich zum Alltag, zur Steigerung der Fitness oder einfach zur Entspannung: Yoga hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mit gezielten Übungen, die den ganzen Körper stärken und dehnen, fördert es nicht nur die Flexibilität, sondern auch die Haltung und die mentale Klarheit. Ideal für alle, die Stress abbauen und gleichzeitig ihre körperliche Vitalität stärken möchten. Kraft, Flexibilität und innere Ruhe in einem. Freude am Entdecken und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper stehen im Mittelpunkt. Bitte mitbringen: Yogamatte, gemütliche Kleidung und, wenn vorhanden: Meditationskissen, Blöcke und eine Decke.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7227 Beginn: **Do, 01.10.2026, 19:25 – 20:40 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 171,-/max. 12 TN

NEU Yoga als Weg zu mehr Verkörperung & Lebendigkeit (Vormittag)

Leitung: Johanna Tritscher BEd

Yoga darf uns erinnern, wie es sich anfühlt, ganz im eigenen Körper zu Hause zu sein. Diese 75 Minuten der Achtsamkeit ermöglichen es uns, Regulation & Regeneration zu erleben, die eigenen Selbstheilungskräfte wirken zu lassen, Altausgedientes abzulegen und neue Perspektiven zu integrieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, gemütliche Kleidung und, wenn vorhanden: Meditationskissen, Blöcke und eine Decke.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7228 Beginn: **Di, 06.10.2026, 10:00 – 11:15 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 171,-/max. 10 TN

NEU Qi Gong für Frühaufsteher*innen

Leitung: Maximilian von Hartungen

Mach den Morgen zu deinem Moment! Starte den Tag mit den 8 Übungen des Fan Huan Gong, einer entspannten und gleichzeitig kraftvollen Praxis, die Körper und Geist richtig in Schwung bringt. Danach geht's weiter mit Qi Gong-Gehen, die für alle geeignet sind – ob du gerade erst anfängst oder schon ein erfahrener Praktizierender bist. Perfekt, um den Tag entspannt und voller Energie zu starten!

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7230 Beginn: **Do, 08.10.2026, 07:00 – 08:10 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 141,-/max. 12 TN

NEU Qi Gong

Leitung: Maximilian von Hartungen

Tauche ein in die Welt des Qi Gong! Dieser Kurs beginnt mit den 8 Übungen des Fan Huan Gong, einer sanften und kraftvollen Methode, die Körper, Geist und Energie in Einklang bringt. Danach erweitern wir die Praxis mit Qi Gong-Gehen, sodass jeder – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – profitieren kann.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7229 Beginn: **Di, 06.10.2026, 19:30 – 20:45 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 151,-/max. 12 TN

IN:SOMA:TON – Gestaltung mit Ton und der Weg zum Selbst

Leitung: Johanna Tritscher BEd

In diesem Kurs gestalten wir mit Ton, um durch den kreativen Prozess eine tiefere Verbindung zu uns selbst zu finden. Das Arbeiten mit den Händen fördert Achtsamkeit, hilft dabei, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen und schafft Raum für persönliche Entwicklung. Wir erschaffen dabei kein klassisches Kunstwerk: Der Ton wird nicht gebrannt, sondern nach dem Workshop der Natur zurückgegeben und geht mit der Zeit wieder in den natürlichen Kreislauf über.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7253 Termin: **Sa, 30.01.2027, 15:00 – 18:30 Uhr**, Kosten: € 45,-/max. 12 TN

IN:SOMA:TON a prayer of the body

Ausdruck bewegt, was im Körper steckt.

Leitung: ohanna Tritscher BEd

In diesem Workshop erleben wir eine somatisch spielerische, yogische & klangvolle Praxis, die uns ermöglicht Festgefahrenes in Bewegung zu bringen und neue Perspektiven zu integrieren. Es braucht kein Können, kein Beweisen – nur die Bereitschaft, dir selbst zu begegnen. Durch verschiedene Impulsräume verweben sich Bewegung, Atem, Klang & Tanz. Unsere Kraftquellen kommen in Fluss. Weite wird spürbar. Die gemeinsame Praxis stärkt die Herzensfreude und bringt Klarheit in unseren Ausdruck im täglichen Leben.

Bitte mitbringen: YogaMatte, gemütliche Kleidung, Trinkflasche

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7254 Termin: **Sa, 24.10.2026, 16:00 – 18:30 Uhr**, Kosten: € 32,-/max. 12 TN

Wirbelfit 08:30 Uhr

Leitung: Mag.^a Katharina Schumacher

Dieser Kurs besteht aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining und trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei. Wir stärken Rücken- und Bauchmuskulatur, tragen zum Lösen von Verspannungen bei und üben, eine gute Körperhaltung einzunehmen. Die beanspruchten Muskeln werden gedehnt und auch Entspannung hat genügend Platz.

Bitte Isomatte mitbringen.

Ort: Leopoldinum Hall, Straubstraße 7, Mehrzwecksaal

C16-7301 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 08:30 – 09:30 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 132,-/max. 15 TN

Wirbelfit 09:40 Uhr

Leitung: Mag.^a Katharina Schumacher

Dieser Kurs besteht aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining und trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei. Wir stärken Rücken- und Bauchmuskulatur, tragen zum Lösen von Verspannungen bei und üben, eine gute Körperhaltung einzunehmen. Die beanspruchten Muskeln werden gedehnt und auch Entspannung hat genügend Platz.

Bitte Isomatte mitbringen.

Ort: Leopoldinum Hall, Straubstraße 7, Mehrzwecksaal

C16-7303 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 09:40 – 10:40 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 132,-/max. 15 TN

NEU Gesundheit verstehen & nachhaltig gestalten

Leitung: Alexandra Gradauer BSc

Unsere Gesundheit ist kein Zufall. Sie wird von vielen Faktoren wie individuelle Lebensgewohnheiten und Umweltbedingungen beeinflusst. Der 2- tägige Workshop vermittelt zunächst ein grundlegendes Verständnis moderner Gesundheitszusammenhänge auf Basis der Gesundheitsförderung & Prävention und aktuellen Erkenntnissen aus der Epigenetik und Longevity- Forschung. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf der praktischen Umsetzung: wie lassen sich gesundheitsförderliche Veränderungen realistisch und langfristig in den Alltag integrieren? Ziel ist es, die persönliche Gesundheitskompetenz zu stärken und konkrete, alltagstaugliche Strategien für nachhaltige Gesundheitsentwicklung zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

C16-7301X Termine: **Fr, 20.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, Sa, 21.11.2026, 09:30 – 11:00 Uhr**, Kosten: € 47,-/Materialbeitrag: € 2,-/max. 20 TN

Mama-Auszeit am Vormittag

Leitung: Mag.^a Katharina Schumacher

Ein 60-minütiges Entspannungstraining für Mamas, das Übungen aus dem Yoga, Atemtechniken und progressive Muskelrelaxation kombiniert, um Stress abzubauen, den Rücken sowohl zu stärken als auch zu entspannen und sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Bitte eine Matte mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7304 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 08:45 – 09:45 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 118,-/max. 10 TN

Wirbelsäulengymnastik 09.00 Uhr

Leitung: Sabine Erlacher

Statische und dynamische Mobilisation der Wirbelsäule mit Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur mit Elementen aus Pilates und Yoga - Grundfitness vorausgesetzt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Leopoldinum Hall, Straubstraße 7, Mehrzwecksaal

C16-7305 Beginn: **Do, 01.10.2026, 09:00 – 10:00 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 139,-/max. 15 TN

Wirbelsäulengymnastik 10.15 Uhr

Leitung: Sabine Erlacher

Statische und dynamische Mobilisation der Wirbelsäule mit Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur mit Elementen aus Pilates und Yoga – Grundfitness vorausgesetzt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Leopoldinum Hall, Straubstraße 7, Mehrzwecksaal

C16-7307 Beginn: **Do, 01.10.2026, 10:15 – 11:15 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 139,-/max. 15 TN

Beckenbodentraining

Leitung: Elisabeth Benedikt

Beim Beckenbodentraining wird das natürliche Zusammenspiel von Wahrnehmung, Atmung, Anspannung und Haltung erlernt. Durch eine gezielte und präzise Aktivierung dieser Muskelpartie kann der Beckenboden wie jeder andere Muskel im Körper gestärkt werden. Der große Vorteil des Beckenbodentrainings ist, dass es sich mühelos in den Alltag integrieren lässt. Egal ob mit oder ohne Beschwerden, Beckenboden-Training tut jeder und jedem gut und führt zu innerer Kraft und Vitalität aus der Körperbasis

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7311 Beginn: **Di, 06.10.2026, 08:45 – 09:45 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 102,-/max. 12 TN

Fit & aktiv in den Tag mit Gymnastik für jedes Alter

Leitung: Bianca Auer-Oeller

Ein ganzheitliches Körper- und Bewegungstraining kann die Beweglichkeit fördern, gezielt Muskulatur, Kraft und Ausdauer aufbauen und zu mehr Wohlbefinden im Alltag führen. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus Koordinations-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Bitte Isomatte mitbringen!

Ort: Leopoldinum Hall, Straubstraße 7, Mehrzwecksaal

C16-7321 Beginn: **Mi, 30.09.2026, 08:15 – 09:30 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 171,-/max. 15 TN

Haltungsgymnastik mit Musik – Mittwoch

Leitung: Anastasiia Fominykh

Ort: Volksschule Unterer Stadtplatz, Unterer Stadtplatz 14, Turnsaal

C16-7323 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:00 – 19:00 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 139,-/ max. 16 TN

Ganzkörpertraining mit Wirbelsäulengymnastik

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Wasserflasche, optional: Tennisball oder kleinen Faszienball

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7403 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 94,-/max. 12 TN

Pilates I für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene am Abend

Leitung: Malgorzata Kern

Bequeme Kleidung, Socken, wenn vorhanden Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Leopoldinum Hall, Straubstraße 7, Mehrzwecksaal

C16-7405 Beginn: **Do, 01.10.2026, 18:15 – 19:30 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 174,-/max. 15 TN

Pilates II für Mittelstufe am Abend

Leitung: Malgorzata Kern

Bequeme Kleidung, Socken, wenn vorhanden Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Leopoldinum Hall, Straubstraße 7, Mehrzwecksaal

C16-7409 Beginn: **Do, 01.10.2026, 19:45 – 21:00 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 174,-/max. 15 TN

NEU Pilates für Frühaufsteher*innen

Leitung: Elisabeth Benedikt

Pilates ist ein sanftes und zugleich wirkungsvolles Ganzkörpertraining, das dich dabei unterstützt, deine Tiefenmuskulatur zu stärken, deine Haltung zu verbessern und beweglicher zu werden. In diesem Kurs bist du sowohl als Anfängerin als auch als Fortgeschrittener herzlich willkommen. Du lernst die Grundlagen Schritt für Schritt kennen oder kannst deine Technik gezielt vertiefen und neue Herausforderungen ausprobieren. Die Übungen werden so angepasst, dass du in deinem eigenen Tempo trainieren kannst. So entwickelst du ein besseres Körpergefühl, mehr Stabilität und findest gleichzeitig Entspannung im Alltag.

Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

C16-7412 Beginn: **Di, 06.10.2026, 07:40 – 08:40 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 102,-/max. 12 TN

Aerobic Mix

Leitung: Anastasiia Fominykh

Aerobic-Kombinationen im Fatburner-Bereich, Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Dehnungsübungen.

Ort: Volksschule Unterer Stadtplatz, Unterer Stadtplatz 14, Turnsaal

C16-7413 Beginn: **Mi, 07.10.2026, 19:00 – 20:00 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 139,-/max. 15 TN

NEU Aerobic-Kickboxen

Leitung: Georg Fitz BSc

Lust auf ein energiegeladenes Workout, das richtig Spaß macht? Beim Kickbox-Aerobic kombinieren wir coole Kickbox-Techniken mit flotten Aerobic-Elementen. Dabei geht der Puls ordentlich in die Höhe, du verbesserst deine Ausdauer, baust Stress ab und verbrennst jede Menge Kalorien – alles zu motivierender Musik. Gleichzeitig stärkt ein Teil des Kurses gezielt dein Powerhouse und sorgt so für mehr Stabilität, Körperspannung und Kraft.

Ort: Volksschule am Stiftsplatz; Schulgasse 1, Turnsaal

C16-7414 Beginn: **Mo, 05.10.2026, 18:15 – 19:15 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 122,-/max. 15 TN

**Entdecken Sie HIIT – Hochintensives Intervalltraining
für schnelle Ergebnisse!**

Leitung: Georg Fitz BSc

HIIT ist ein intensives Intervalltraining, das kurze Belastungsphasen mit Erholungspausen kombiniert. Dadurch wird der Energieverbrauch gesteigert, die Fettverbrennung angeregt und die Muskulatur gestärkt. Das Training benötigt kaum Equipment – meist reicht das eigene Körpergewicht. Ergänzt wird die Einheit durch abwechslungsreiche Übungen, Aufwärmsequenzen und spielerische Elemente, die auch den Teamgeist fördern.

Bitte Trinkflasche und ein Handtuch mitzubringen!

Ort: Öffentliches Gymnasium der Franziskaner, Katthreinstraße 6, Mehrzwecksaal

C16-7415 Beginn: **Di, 06.10.2026, 18:30 – 19:30 Uhr, 15 Termine**, Kosten: € 139,-/max. 18 TN

Kurse an der VHS Mils

Social Medien entdecken – Instagram, TikTok und Co. verstehen

Leitung: Patrick Granbacher

Was steckt eigentlich hinter Instagram, TikTok, Facebook und anderen sozialen Netzwerken? Dieser Vortrag bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der sozialen Medien. Sie erfahren, wie soziale Netzwerke funktionieren, welche Chancen und Möglichkeiten sie bieten und worauf man im digitalen Alltag achten sollte.

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

C26-4101 Termin: **Mi, 09.12.2026, 18:00 – 19:30 Uhr**, Kosten: € 18,-/max. 20 TN

Künstliche Intelligenz – Einstieg in die Welt von Morgen

Leitung: Gerhard Stummvoll

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall – oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz kennen, erfahren, wie KI-Systeme funktionieren, und entdecken praktische Anwendungsmöglichkeiten für Alltag, Beruf und Freizeit. Anhand anschaulicher Beispiele erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Chancen und Einsatzbereiche dieser Technologie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wer noch kein Konto bei ChatGPT hat oder es nicht selbst einrichten möchte, darf gerne 15 Minuten früher kommen und wird dabei unterstützt.

Bitte PC mitnehmen oder eine Smartphone.

Ort: Betreutes Wohnen Mils, Kirchstraße 4, 1. Stock

C26-4102 Termin: **Mi, 14.10.2026, 17:00 – 19:00 Uhr**, Kosten: € 21,-/max. 15 TN

Ich schreibe, also bin ich!

Leitung: Mag.^a Kathrine Bader

Etwas zu Papier zu bringen hilft dabei, Gedanken zu ordnen, sich selbst zu vergewissern und vielleicht sogar neue Seiten an sich zu entdecken. Im kreativen Schreibprozess darf alles entstehen: autobiografische Texte oder fiktive Geschichten, Kurzerzählungen, Fragmente, Gedichte oder ganz neue Formen des Ausdrucks. Alles ist willkommen, alles hat seinen Wert. Nutzen Sie die inspirierende Atmosphäre einer Gruppe, anstatt allein im stillen Kämmerchen zu schreiben. Lassen Sie sich von den Ideen und Perspektiven anderer anregen und überraschen Sie sich selbst von dem, was beim Schreiben entstehen kann.

Bitte bringen Sie Ihre Schreibutensilien – Papier und Stifte – zum Kurs mit.

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

Kurs 1: C26-6001 Termin: **Sa, 17.10.26, 16:00 - 17:30 Uhr**, Kosten: € 18,-/max. 20 TN

Kurs 2: C26-6002 Termin: **Sa, 30.01.27, 16:00 - 17:30 Uhr**, Kosten: € 18,-/max. 20 TN

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Martina Kowar MSc

Dieser Yogakurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance auf sanfte Weise fördern möchten. Die Übungen werden achtsam und an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Entspannungs- und Atemübungen sorgen zusätzlich für mehr Wohlbefinden und innere Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude an Bewegung genügt.

Gerne eine Matte mitbringen.

Ort: Betreutes Wohnen Mils, Kirchstraße 4, 1. Stock

C26-7201 Beginn: **Mo, 28.09.2026, 09:15 – 10:15 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 96,-/max. 12 TN

Gleichgewichtstraining – Sicher in Bewegung

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Ein gutes Gleichgewicht ist die Grundlage für Sicherheit und Mobilität im Alltag. Mit gezielten Übungen trainieren wir Koordination, Standfestigkeit und Körperwahrnehmung. Das Training stärkt die Beweglichkeit, fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und hilft dabei, Stürzen vorzubeugen. Das Angebot eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihr Gleichgewicht, ihre Sicherheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

C26-7202 Termine: **Mi, 21.10.2026, 17:00 – 17:50 Uhr, 5 Termine**, Kosten: € 39,-/max. 10 TN

Architekturführung – Mils entdecken!

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Begeben Sie sich auf eine spannende Reise durch die Geschichte von Mils. Bei dieser Architekturführung entdecken wir historische Gebäude, erfahren Interessantes über die Entwicklung des Ortes und werfen einen Blick auf die erfolgreiche Dorferneuerung. Ein Rundgang für alle, die Mils mit neuen Augen sehen möchten.

Treffpunkt: 15:00 Uhr Dorfplatz Mils

Kurs 1: C26-9003 Termin: **Do, 01.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr**, Kosten: € 18,-/max. 20 TN

Kurs 2: C26-9004 Termin: **Do, 22.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr**, Kosten: € 18,-/max. 20 TN

Lebensqualität im Alter – gut informiert, gut begleitet

Leitung: Ulrike Rainer-Goreis

Gemeinsam mit dem Sozialsprengel erhalten Sie wertvolle Informationen rund um die Themen Älterwerden, Gesundheit, Unterstützungsmöglichkeiten und Lebensqualität. Der Vortrag bietet Orientierung, beantwortet wichtige Fragen und zeigt Wege auf, wie ein selbstbestimmtes, aktives und erfülltes Leben im Alter gelingen kann. Praktische Hinweise und hilfreiche Anregungen unterstützen Sie dabei, die Herausforderungen und Chancen des Älterwerdens positiv zu gestalten.

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

C26-V301 Termin: **Di, 03.11.2026, 09:00 – 10:00 Uhr**, Kosten: € 18,-/max. 20 TN

Dworak

Taschen · Reisegepäck · Schirme

Stadtgraben 4 | 6060 Hall i. T.

Tel. 05223/45 8 29

helga.dworak@gmail.com

www.taschen-dworak.at

Öffnungszeiten:

Mo-Do 9-12 + 14.30-18 Uhr

Fr 9-18 Uhr | Sa 9-17 Uhr

like us on Facebook oder instagram



freddie.com © Neqro



besser sehen mit optik ebenbichler

stadtgraben 3 | A - 6060 hall in tirol

t: 05223/57 773

e: office@ebenbichler-optik.com

www.ebenbichler-optik.com



EBENBICHLER
OPTIK



wir alle sind HALLAG: *salzlager*

es
werde
licht

HALLAG
DAS SALZ DER STADT.

dahoamelig