



**Volkshochschule**  
HALL IN TIROL

WISSEN FÜR ALLE  
[www.vhs-tirol.at/hall](http://www.vhs-tirol.at/hall)

# Führungen Kurse

Sommersemester-  
programm 2026



## Kontakt/Büro:

Schulgasse 6, 6060 Hall  
Tel.: 05223 45888  
E-Mail: hall@vhs-tirol.at  
Homepage: www.vhs-tirol.at/hall



## WICHTIGE HINWEISE

Dieses **Kursprogramm** bezieht sich auf **das Sommersemester 2026**.

### • **Anmeldungen:**

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

**E-Mail:** hall@vhs-tirol.at

### • **Kurse in Präsenzunterricht:**

Bei **geschlossenen Gruppen** sind keine Neuanmeldungen 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 Kurs Teilnehmer\*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](http://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

<b>Semesterferien</b>	09.02. bis 13.02.2026	<b>Osterferien</b>	30.03. bis 06.04.2026
<b>Faschings-Dienstag</b>	17.02.2026 ab 13 Uhr	<b>Pfingstferien</b>	25.05.2026
<b>Josefi</b>	19.03.2026	<b>schulautonomer Tag</b>	15.05. und 05.06.2026

## Inhaltsverzeichnis

- |           |   |
|-----------|---|
| <b>3</b>  | <b>KULTUR UND GESELLSCHAFT:</b> Gegen Sklavenhandel im 19. Jahrhundert; Gelassen durch stressige Zeiten; Kopf aus – Herz an; Krisenkompetenz – Wie du bei dir bleibst, wenn's kracht; Müde, aber wach; Dein Weg zu mehr Selbstwert; Künstliche Intelligenz – Workshop; Bauen für die Kunst  |
| <b>5</b>  | <b>NATUR:</b> Naturkosmetik selbst herstellen I; Kräuterekursion im Frühling – outdoor  |
| <b>6</b>  | <b>SPRACHEN:</b> Englisch; Französisch; Spanisch  |
| <b>7</b>  | <b>KREATIVITÄT:</b> Radierung – Tiefdruck für Anfänger und leicht Fortgeschrittene; Figur zeichnen – Körper, Perspektive und Porträt 1; Aktzeichnen; Freundschaftsbänder knüpfen  |
| <b>8</b>  | <b>KÖSTLICHKEITEN:</b> Fermentieren; Indische Küche; Burger 4 future; Levante-Küche: östliche Mittelmeer; Französisches apéritif dinatoire; Sushi; Thailändische Küche; Sushi; Beikost  |
| <b>11</b> | <b>GESUNDHEIT, KÖRPER, GEIST UND SEELE:</b> Feldenkrais®: bewusst.bewegen.bewegt; Meditation und Achtsamkeitstraining; Gesundheitsprävention mit Ayurveda; Sanftes Yoga; Yin-Yoga; Hatha Yoga und Vinyasa Flow; Atemarbeit, Meditation und Tönen; IN:SOMA:TON; Beckenbodentraining; Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Yoga; Ganzkörpertraining mit Wirbelsäulengymnastik; Entdecken Sie HIIT; Zumba® |

## KULTUR UND GESELLSCHAFT

### **NEU** 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. Auf Basis historischer Quellen zeige ich, wie rechtliche Reformen, religiöse Diskurse und internationale Einflüsse gemeinsam zur schrittweisen Einschränkung der Sklaverei beitrugen und dabei neue Vorstellungen von Freiheit und sozialer Ordnung entstehen ließen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-1110** Termin: **Fr, 10.04.2026, 17:00 Uhr**, Kosten: € 18,00

### **NEU** Stark im Alltag – Gelassen durch stressige Zeiten

Leitung: Manuela Mair

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. Ein geschützter Raum zum Innehalten, Auftanken und Durchatmen – für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-1260** Termin: **Fr, 13.03.2026, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

**B16-1261** Termin: **Fr, 24.04.2026, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

**NEU 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

**B16-1262** Termin: **Fr, 05.06.2026, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

**NEU 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.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-1263** Termin: **Fr, 26.06.2026, 17:30 – 19:10 Uhr**, Kosten: € 28,-/max. 12 TN

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

Leitung: Mag.<sup>a</sup> 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. So wirst du in der Lage sein, nach einem anstrengenden Tag schneller und erholsamer einzuschlafen.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-1301** Termin: **Fr, 17.04.2026, 18:30 – 20:30 Uhr**, Kosten: € 33,-/max. 6 TN

**NEU Lass den Kritiker hinter dir – Dein Weg zu mehr Selbstwert**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> 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

**B16-1302** Termin: **Fr, 08.05.2026, 17:30 – 20:30 Uhr**, Kosten: € 48,-/max. 12 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.  
Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-411X** Termine: **Mo, 13.04., 27.04.2026, jeweils 18:15 – 21:00 Uhr**, Kosten: € 58,-/max. 10 TN

**Bauen für die Kunst –  
Architekturführung zu architektonischen Highlights in Hall**

Leitung: DI Katharina Tremel

Begleiten Sie uns auf einem abwechslungsreichen Architekturspaziergang, bei dem wir zeitgenössische Bau- und Kunstwerke entdecken, die Architektur und Kunst auf faszinierende Weise miteinander verbinden.  
Ort: Volkshochschule Hall

**B16-9003** Termin: **Do, 07.05.2026, 16:00 – 19:00 Uhr**, Kosten: € 18,-/max. 20 TN

**NATUR****Naturkosmetik selbst herstellen I**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Viele unserer Pflege- und Kosmetikprodukte sind voll bedenklicher Inhaltsstoffe. Gemeinsam stellen wir mit einfachen Rezepten unsere eigene Kosmetik- und Pflegelinie her, die ganz einfach zu Hause nachgemacht werden kann. 100 % natürlich, bio, ohne Mikroplastik oder andere bedenkliche Inhaltsstoffe.

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

**B16-3001** Termin: **Mo, 16.02.2026, 18:30 – 20:30 Uhr**,  
Kosten: € 31,-/Materialbeitrag: € 12,-/max. 10 TN

**Kräuterexkursion im Frühling – outdoor**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Rund ums Haus, in Wiesen und Wäldern - wer mit offenen Augen durch die Welt geht, wird erkennen, dass keine Mauerritze zu klein, kein Spazierweg zu abgegangen, nichts so verbaut sein kann, dass es nicht Lebensraum für die noch so kleinste Pflanze bietet. Gemeinsames Suchen und Finden von Wildkräutern und -pflanzen und Vorstellung ihrer skurrilen, gesundheitsfördernden, kulinarischen Eigenschaften.

Ort: Parkplatz Eingang Halltal, Halltal 22, 6067 Absam

**B16-3003** Termin: **Fr, 08.05.26, 15:00 – 17:00 Uhr**, Kosten: € 36,-/max. 12 TN

## SPRACHEN

### Englisch A1: für den Urlaub

Leitung: Caroline Kolb

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

**B16-5211** Beginn: **Mo, 02.03.2026, 19:50 – 21:30 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 150,-/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 vergessen geglaubten Grundkenntnisse wieder auftauchen.

Lehrbuch: Brush up A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber

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

**B16-5213** Beginn: **Mi, 04.03.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 150,-/max. 10 TN

### Französisch A2: Teil 4

Leitung: Josselin Brien MA

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

**B16-5313** Beginn: **Mi, 04.03.2026, 18:10 – 19:50 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 147,-/max. 15 TN

### **NEU** Spanisch für Anfänger\*innen – am Vormittag

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA, Camila Gritsch

Dieser Spanischkurs für Anfänger\*innen bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, eine neue Sprache zu erlernen! Lernen Sie die spanische Sprache in einer Gruppe Gleichgesinnter kennen. Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 1

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-5511**; Beginn: **Do, 05.03.2026, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 100,-/max. 15 TN

### Spanisch A2: Teil 1

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA, Camila Gritsch

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

**B16-5515** Beginn: **Mi, 11.03.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 140,-/max. 15 TN

**Spanisch für Anfänger A1**

Leitung: Gabriela Gentile Montes de Gritsch BA, Camila Gritsch

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

**B16-5519** Beginn: **Do, 05.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 100,-/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. Konversation über aktuelle Themen auf der Grundlage des B1-Buches und Wiederholung von Grammatik- und Kommunikationsthemen.

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

**B16-5521** Beginn: **Di, 10.03.2026, 18:00 – 19:40 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 140,-/max. 15 TN

**KREATIVITÄT****Radierung – Tiefdruck für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Leitung: Barbara Fuchs

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. Wir beginnen auf einer Plexiglasplatte (Kaltzahn) um einen einfachen Einstieg in die Welt des Tiefdrucks zu erfahren. In der Folge bearbeiten wir eine Zinkplatte (Linienätzung, Flächenätzung), die wir natürlich auf Büttel drucken. Fortgeschrittene: Das bereits vorhandenen Können wird individuell vertieft.

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

**B16-6101** Beginn: **Mi, 18.02.2026, 18:30 – 21:00 Uhr, 6 Termine**,  
Kosten: € 173,-/Materialbeitrag: € 25,-/max. 8 TN

**NEU 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 richtige Proportionen zu zeichnen, schauen uns den Menschen in seiner Norm an und versuchen zu beobachten, wie Handhaltung, Gesichtsausdruck und Körperhaltung miteinander kombiniert werden können.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-6104** Beginn: **Di, 03.03.2026, 18:15 – 19:55 Uhr, 5 Termine**, Kosten: € 127,-/max. 8 TN

## Aktzeichen

Leitung: Barbara Fuchs

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. Die Zeichnung ist der Grundstock für alle Bildenden Künste.

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

**B16-6106** Beginn: **Mi, 01.04.2026, 18:30 – 20:30 Uhr, 5 Termine,**

Kosten: € 98,-/Materialbeitrag: € 75,-/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 Knüpftchniken für verschiedene Muster.

Ort: Volkshochschule Hall; Schulgasse 6, Kursraum A

**B16-6205** Termin: **Mo, 01.06.2026, 18:30 – 21:00 Uhr,** Kosten: € 30,-/max. 10 TN

## KÖSTLICHKEITEN

### Fermentieren

Leitung: Mag.<sup>a</sup> 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.

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

**B16-6501** Beginn: **Mo, 06.04.2026, 18:30 – 20:30 Uhr,** Kosten: € 36,-/Materialbeitrag: € 16,-/max. 12 TN

### Indische Küche

Leitung: Nikolaos Nianias

Erleben Sie die faszinierende Welt der indischen Küche in diesem Kochkurs! Gemeinsam bereiten wir ein Menü mit beliebten indischen Gerichten zu, die weltweit geschätzt werden. Entdecken Sie die Vielfalt und Tiefe der indischen Aromen. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die die Kunst der indischen Küche erlernen und ihre Kochfähigkeiten erweitern möchten.

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

**B16-6502** Termin: **Di, 24.02.2026, 19:00 – 22:20 Uhr,** Kosten: € 38,-/Materialbeitrag: € 25,-/max. 12 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.

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

**B16-6505** Termin: **Mi, 06.05.2026, 18:30 – 21:50 Uhr**,  
Kosten: € 38,-/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!

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

**B16-6506** Termin: **Di, 10.03.2026, 19:00 – 22:20 Uhr**, Kosten: € 38,-/Materialbeitrag: € 25,-/max. 12 TN

## Französisches apéritif dinatoire

Leitung: Félicie Weiss MSc

Die Apéro-Stunde in Frankreich bedeutet, sich mit Freund\*innen oder Familie Zeit zu nehmen, um den Tag feierlich, aber in lockerer Atmosphäre abzuschließen und das Leben abseits der Arbeit auch im Alltag zu genießen. Natürlich darf dabei das Essen in Form von pikanten und süßen Häppchen nicht fehlen! Daraus haben sich sogar „apéritifs dinatoires“ entwickelt, um diese besondere Stimmung zu einem Abendessen zu erweitern!

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

**B16-6507** Termin: **Di, 17.03.2026, 18:30 – 21:50 Uhr**, Kosten: € 38,-/Materialbeitrag: € 20,-/max. 8 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.

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

**B16-6511** Termin: **Di, 05.05.2026, 19:00 – 22:20 Uhr**,  
Kosten: € 38,-/Materialbeitrag: € 25,-/max. 12 TN

## Thailändische Küche

Leitung: Nikolaos Nianias

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.

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

**B16-6512** Termin: **Di, 14.04.2026, 19:00 – 22:00 Uhr**,

Kosten: € 38,-/Materialbeitrag: € 25,-/max. 12 TN

## Sushi Next Generation

Leitung: Nikolaos Nianias

In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen zuzubereiten, wie Sushi Dragon Rol und Onigiri Sushi, aber auch Sushi- Fünf Schatzroll und knusprige Sushi-Kuchen usw.

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

**B16-6513** Termin: **Di, 16.06.2026, 19:00 – 22:20 Uhr**,

Kosten: € 38,-/Materialbeitrag: € 28,-/max. 12 TN

## **NEU** Praktische Beikost Basics

Leitung: Elisabeth Reinstaller BSc. MSc. MBA

In diesem Kurs bereiten wir die ersten Mittagsmahlzeiten für Babys zu, sowohl vegetarisch als auch mit Fleisch. Wir lernen die Beikosteinführung und bieten Raum für Fragen zu Themen wie Allergien, Trinken und Verschlucken. Eltern können verschiedene Utensilien testen und entdecken, was ihrem Baby schmeckt.

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

**B16-6546** Termin: **Do, 26.03.2026, 18:30 – 21:30 Uhr**, Kosten: € 38,-/max. 10 TN

## **NEU** Beikost Rezepte für den ganzen Tag

Leitung: Elisabeth Reinstaller BSc. MSc. MBA

In diesem Kurs bereiten wir Mahlzeiten für Babys zu, die als Brei oder feste Beikost im BLW-Stil geeignet sind. Nach einer kurzen Einführung kochen wir Rezepte für Frühstück, Abendessen und Snacks. Eltern können verschiedene Varianten probieren und sich zu Themen wie Allergieprävention und Trinken austauschen. Auch Utensilien wie Trinklernbecher und Löffel werden getestet.

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

**B16-6547** Termin: **Do, 16.04.2026, 18:30 – 21:30 Uhr**, Kosten: € 38,-/max. 10 TN

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG KÖRPER, GEIST UND SEELE

### Feldenkrais® am Freitagvormittag: bewusst.bewegen.bewegt

Leitung: Dr.<sup>in</sup> 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.

Ort: Exerzitenhaus der Kreuzschwestern; Saal im Untergeschoß

**B16-7201** Beginn: **Mi, 25.02.2026, 09:00 – 10:00 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 102,-/max. 10 TN  
**B16-7203** Beginn: **Fr, 20.02.2026, 08:45 – 09:45 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 102,-

### Meditation und Achtsamkeitstraining – Einstieg/Basiskurs

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.

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

**B16-7205** Beginn: **Mo, 02.03.2026, 18:00 – 18:50 Uhr, 6 Termine**, Kosten: € 51,-/max. 12 TN

### **NEU** Gesundheitsprävention mit Äyurveda

Leitung: Mirjam von Maravic

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam mit dem Äyurveda, dem Wissen vom Leben, unsere Urnatur, erfahren wie der Äyurveda uns hilft die Zeichen unseres Körpers zu lesen und zu verstehen und Antworten geben kann auf aktuelle tägliche Herausforderungen. Wir erlernen praktisches Wissen für eine bewusste Lebensführung in Balance mit der Natur, um nachhaltige Entscheidungen (Ernährung, Schlaf, Bewegung, tägliche Routinen ... ) zu treffen, die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit fördern.

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

**B16-7216** Beginn: **Do, 05.03.2026, 09:00 – 10:00 Uhr, 6 Termine**, 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 vedischen Weisheit des Yoga erforschen wir in diesem Kurs gemeinsam die Tiefen unseres Seins. Unser Körper ist uns hierbei ein wunderbares Tor, um die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Bewusstsein zu erfahren und uns mit unserer Essenz zu verbinden. 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 Weisheit unseres Körpers. Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

**B16-7217**; Beginn: **Mo, 02.03.2026, 16:00 – 17:15 Uhr, 6 Termine**, Kosten: € 79,-/max. 12 TN

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

Leitung: Cornelia Rangger

Inhalt: 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.

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

**B16-7218** Beginn: **Mo, 02.03.2026, 19:00 – 20:15 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 112,-/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, Sonnengröße, Asanas und Entspannung.

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

**B16-7220** Beginn: **Di, 03.03.2026, 18:00 – 19:15 Uhr, 11 Termine**, Kosten: € 124,-/max. 12 TN

**Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene am Donnerstag**

Leitung: Johanna Tritscher BEd

Yoga darf uns erinnern, wie es sich anfühlt, ganz im eigenen Körper zu Hause zu sein. In diesem Kurs erleben wir bewusste Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung – mit dem Ziel, Körper und Geist in Balance zu bringen. Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung können wir mehr Zugang zu unserem Körper finden, unsere Regeneration unterstützen und zur Ausgeglichenheit unseres Nervensystems beitragen.

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

**B16-7226** Beginn: **Do, 19.02.2026, 18:00 – 19:15 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 171,-/max. 10 TN

**NEU Atemarbeit, Meditation und Tönen für innere Ruhe und Selbstfindung**

Leitung: Johanna Tritscher BEd

In diesem Kurs werden Breathwork (Atemarbeit) und Meditation auf eine tiefgehende Weise vermittelt, um einen Zustand innerer Ruhe und Klarheit zu erreichen. Neben der Atemarbeit und Meditation rückt auch die eigene Stimme in den Fokus. Durch gemeinsames Tönen wird nicht nur die Verbindung zur eigenen Stimme gestärkt, sondern auch das Loslassen innerer Spannungen gefördert. Diese klingliche Praxis hat eine heilende Wirkung und unterstützt dabei, den Geist zu beruhigen und das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen. Das harmonische Zusammenspiel von Breathwork, Meditation und Klang schafft einen Raum für Selbstreflexion und persönliches Wachstum. Unabhängig von der Vorerfahrung ist der Kurs für alle zugänglich, da jeder in seinem eigenen Tempo teilnehmen kann.

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

**B16-7227** Beginn: **Do, 19.02.2026, 19:20 – 20:10 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 123,-/max. 12 TN

**NEU Tanz, Körperausdruck und innere Verbindung – IN:SOMA:TON (1)**

Leitung: Johanna Tritscher BEd

In IN:SOMA:TON verbinden wir Tanz, Körperwahrnehmung und Emotionen, um Blockaden zu lösen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst zu finden. Durch bewusste Bewegung und den Ausdruck unserer Gefühle können wir Vertrauen zu uns selbst aufbauen und unser Inneres entfalten.

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

**B16-723X** Termin: **Sa, 14.03.2026, 16:00 – 18:30 Uhr**, Kosten: € 32,-/max. 12 TN

**NEU Mit dem Körper und den Klängen verschmelzen – IN:SOMA:TON (2)**

Leitung: Johanna Tritscher BEd

In diesem Kurs geht es darum, tief mit dem eigenen Körper zu verschmelzen und durch Töne eine neue Verbindung zu uns selbst zu schaffen. Wir kommen als Gruppe zusammen, um mit unseren Stimmen und Klängen zu arbeiten, und lernen, wie diese Klänge unser Leben und unsere Wahrnehmung öffnen können. Durch das Erforschen von Klang und Körperwahrnehmung erfahren wir, wie wir in den Alltag mehr in Einklang mit uns selbst treten können.  
Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

**B16-724X** Termin: **Sa, 18.04.2026, 16:00 – 18:30 Uhr**, Kosten: € 32,-/max. 12 TN

**NEU Gestaltung mit Ton und der Weg zum Selbst – IN:SOMA:TON (3)**

Leitung: Johanna Tritscher BEd

In diesem Kurs gestalten wir mit Ton, um durch das Formen eine tiefere Verbindung zu uns selbst zu finden. Der kreative Prozess ermöglicht es uns, das Material zu fühlen und durch das Hantieren mit den Händen eine ganzheitliche Erfahrung zu machen. Indem wir uns auf den Moment einlassen, spüren wir, wie der Prozess uns in unser Inneres führt und uns hilft, Gedanken oder Erlebnisse zu ordnen und zu verarbeiten.  
Ort: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 1. Stock, Kursraum B

**B16-725X** Termin: **Sa, 09.05.2026, 16:00 – 18:30 Uhr**, Kosten: € 32,-/ max. 12 TN, Materialkosten € 2,-

**Beckenbodentraining****Kurs für mehr Vitalität und Kraft aus dem Becken**

Leitung: wird noch bekannt gegeben

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.

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

**B16-731X** Beginn: **Di, 03.03.2026, 08:45 – 09:45 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 102,-/max. 12 TN

**Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Yoga**

Leitung: Anna Lena Winter

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kräftigung, Mobilisation und fließende Bewegungen verbindet. Inspiriert von einzelnen Yoga-Elementen entsteht ein Training, das den Körper stärkt, die Haltung verbessert und für mehr Wohlbefinden sorgt. Geeignet für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene.

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

**B16-740I** Beginn: **Di, 03.03.2026, 10:00 – 11:00 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 85,-/max. 12 TN

## Ganzkörpertraining mit Wirbelsäulengymnastik

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Pilates ist eine gelenkschonende Trainingsmethode für alle Altersgruppen. Körperhaltung, Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Atmung zu verbessern, steht dabei im Fokus. Beckenbodenmuskulatur, tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden sanft, aber effektiv ins Ganzkörpertraining integriert und auch Beweglichkeitsübungen für die Wirbelsäule haben ihren festen Platz.

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

**B16-7403** Beginn: **Mi, 04.03.2026, 18:00 – 19:00 Uhr, 10 Termine**, Kosten: € 85,-/max. 12 TN

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

Leitung: Georg Fitz BSc

HIIT steht für dynamisches Intervalltraining, das intensive Übungsphasen mit kurzen Erholungspausen kombiniert. Diese Methode ermöglicht es Ihnen, länger und effektiver im Hochleistungsbereich zu trainieren, was zu einem höheren Energieverbrauch, stärkeren Trainingsreizen und somit zu beeindruckenden Resultaten führen kann.

Ort: Öffentliches Gymnasium der Franziskaner, Katthreinstraße 6, Mehrzwecksaal

**B16-7415** Beginn: **Di, 03.03.2026, 18:30 – 19:30 Uhr, 13 Termine**, Kosten: € 117,-/max. 18 TN

## Zumba® für Junggebliebene I

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Ort: Volksschule am Stiftsplatz; Schulgasse 1, Turnsaal

**B16-7417** Beginn: **Mo, 09.03.2026, 18:15 – 19:15 Uhr, 11 Termine**, Kosten: € 99,-/max. 15 TN

## Zumba® für Junggebliebene II

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Ort: Volksschule am Stiftsplatz; Schulgasse 1, Turnsaal

**B16-7419;** Beginn: **Mo, 09.03.2026, 19:30 – 20:30 Uhr, 11 Termine**. Kosten: € 99,-/max. 15 TN



# BARber



**Herrensalon mit Tradition**

**Monika Vorauer**

**Schulgasse 3 - 6060 Hall i. Tirol - tel. 0664 / 51 50 723**

**Dienstag bis Freitag 9 - 12 Uhr & 14:30 - 18 Uhr / Samstag nach Vereinbarung!**