

Volkshochschule KUFSTEIN

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/kufstein

Kreativkurse Kurse Vorträge

Frühjahr/Sommer 2026



Volkshochschule Kufstein

Kursprogramm Frühling/Sommer 2026

Sehr geehrte Teilnehmer*innen!

Mit Ende des Jahres 2025 verabschieden wir Karin Unterlechner und bedanken uns herzlich für ihr großes Engagement in den vergangenen 8,5 Jahren. Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!

Gerne darf ich mich Ihnen als neue Zweigstellenleiterin vorstellen: mein Name ist Elisabeth Huber-Walch. Ich bin in Kufstein geboren und lebe hier mit meiner Familie. Nach der Matura habe ich Rechtswissenschaften studiert – und nun setzt sich mit der Arbeit an der VHS Kufstein ein Weg fort, der mir sehr am Herzen liegt. Seit Anfang Dezember bin ich Ihre Ansprechpartnerin an der VHS Kufstein. Ich freue mich sehr auf viele persönliche Begegnungen, auf den Austausch mit Ihnen und darauf, Sie gemeinsam mit Frau Sigrid Strauß bestmöglich auf Ihren Bildungswegen zu begleiten und zu unterstützen.

Mit unserem neuen Kursprogramm für das Sommersemester 2026 wünschen wir allen unseren Teilnehmer*innen viel Freude, Motivation, sowie erfolgreiche und bereichernde Momente!

Wie kann ich mich anmelden?

- per E-Mail: kufstein@vhs-tirol.at
- per Telefon: **0699/ 15 888 209** Elisabeth Huber-Walch
0699/ 15 888 205 Sigrid Strauß: **Deutsch, Kreatives**
- Online: www.vhs-tirol.at/kufstein
- persönlich Alois-Kemter-Str. 1 in Kufstein
an Schultagen: **Mo bis Fr: 9:00 – 12:00**

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung erklären sich die Teilnehmenden mit den **AGB der Volkshochschule Tirol** einverstanden. Die vollständigen AGB (mit Stornobedingungen) finden Sie unter: www.vhs-tirol.at/agb

Haben Sie unser Programm persönlich zugesandt bekommen?

Wir sehen es als wichtigen Service, Sie als Kundin bzw. Kunden unserer Einrichtung über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Den gesetzlichen Rahmen hierfür bildet § 174 Abs. 4 Telekommunikationsgesetz 2021. Sollten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies unter der E-Mail-Adresse kufstein@vhs-tirol.at oder telefonisch unter 0699/15 888 209 mitzuteilen.

Sprachkurse

Englisch

Die Kursgebühr für unsere Sprachkurse ab 5 Personen beträgt € 140,-. Lehrbücher und von der Kursleitung zur Verfügung gestellte Unterlagen sind NICHT im Kursbeitrag enthalten!

A New Start – English Refresher A2

B21-5201

Ihr Englisch ist schon ein bisschen eingestockt? Gemeinsam frischen wir den Grundwortschatz wieder auf und wiederholen die wichtigsten grammatikalischen Strukturen. Let's try a new start!

Leitung: El Dean

Termine: 10 Abende, dienstags von 19:00-20:40 Uhr, **Beginn** am 24.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Bücher können am 1. Abend im Kurs gekauft werden. (A New Start A2/Cornelsen)

Englisch - leichte Konversation ab A2

B21-5202

Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese nun in einfachen Gesprächen anwenden? Wir unterhalten uns in entspannter Atmosphäre über aktuelle und interessante Themen. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Ihre Hemmungen überwinden und in der Lage sind zu plaudern.

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Termine: 10 Abende, mittwochs von 18:30-20:10 Uhr, **Beginn** am 18.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

English - Just for Pleasure! ab B1

B21-5203

Do you enjoy talking in English? Do you have a **good** knowledge of English that you would like to use more often? Then come and join a group of like-minded people in this "course with a difference" – no grammar, no spelling. We'll meet in a relaxed atmosphere, enjoy a glass of wine or juice, read short articles, talk about a huge range of interesting topics, play a game or two in English, and perhaps even read and discuss a book – all in English and all "just for pleasure"!

Leitung: Mag.^a Lesley Robertson

Termine: 10 Abende, mittwochs von 18:30-20:10 Uhr, **Beginn** am 18.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Italienisch

Italienisch – Anfänger*innen A1.1 **B21-5401**

Dieser Kurs ist für alle, die noch nie Italienisch gelernt haben und in lockerer Atmosphäre die Sprache kennenlernen möchten.

Leitung: Simonetta Monetta

Termine: 10 Abende, montags von 18:30-20:10 Uhr, **Beginn** am 16.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Bücher können am 1. Abend im Kurs gekauft werden. (Allegro nuovo A1/ Klett)

Italienisch – leicht Fortgeschrittene A2.2 **B21-5402**

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen gedacht.

Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Allegro nuovo A2“ (Klett, ab Lektion 5)

Leitung: Andrea Bronzati

Termine: 10 Abende, mittwochs von 18:30-20:10 Uhr, **Beginn** am 18.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Spanisch

Spanisch – Anfänger*innen A1.1 **B21-5501**

Dieser Kurs ist für alle, die noch nie Spanisch gelernt haben und in lockerer Atmosphäre die Sprache kennenlernen möchten.

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Termine: 10 Abende, donnerstags von 19:00-20:40 Uhr, **Beginn** am 19.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Bücher können am 1. Abend im Kurs gekauft werden. (Impresiones A1/Hueber)

Spanisch – Anfänger*innen A1.3 **B21-5502**

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen gedacht.

Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Impresiones A1“ (Hueber, ab Lektion 7).

Leitung: Ing.in Samara León Coronel

Termine: 10 Abende, dienstags von 18:30-20:10 Uhr, **Beginn** am 24.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Spanisch – leicht Fortgeschrittene A2.3

B21-5503

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen gedacht.

Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Impresiones A2“ (Hueber, ab Lektion 7).

Leitung: Mag.^a Sophie Mayerhofer

Termine: 10 Abende, dienstags von 18:30-20:10 Uhr, **Beginn** am 24.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Französisch

Französisch

B21-5301

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen gedacht.

Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „On-y-va! A1“ (Hueber, ab Lektion 9).

Leitung: Patricia Schumann, MA

Termine: 10 Abende, montags von 19:00-20:40 Uhr, **Beginn** am 16.02.2026

Kursbeitrag: € 140,- (Kleingruppenpreis für 4 Personen: € 175,-)

Neugriechisch

Neugriechisch – Fortsetzung Anfänger*innen A1.1 / Online-Kurs **B21-5601**

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen gedacht.

Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Pame! A1“ (Hueber, ab Lektion 3).

Leitung: Mag.^a Doris Gaitanis-Mayer

Termine: 10 Abende, donnerstags von 18:00-19:40 Uhr, **Beginn** am 19.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Neugriechisch – Fortgeschrittene B1.1/ Online-Kurs

B21-5602

Dieser Kurs ist für Lernende mit guten Vorkenntnissen gedacht.

Die Gruppe arbeitet mit dem Buch „Pame! A2“ (Hueber, ab Lektion 8).

Leitung: Mag.^a Doris Gaitanis-Mayer

Termine: 10 Abende, dienstags von 19:00-20:40 Uhr, **Beginn** am 17.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Aktuelle Infos finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.vhs-tirol.at/kufstein

Türkisch

Türkisch – Anfänger*innen A1.1

B21-5603

Dieser Kurs ist für alle, die noch nie Türkisch gelernt haben und in lockerer Atmosphäre die Sprache kennenlernen möchten.

Bücher können am 1. Abend im Kurs gekauft werden. (Kolay gelsin!/Klett)

Leitung: Dr.in Bediha Yildiz

Termine: 10 Abende, mittwochs von 18:30-20:10 Uhr, **Beginn** am 18.02.2026

Kursbeitrag: € 140,-

Deutsch



ACHTUNG

**Terminänderungen bei Deutschkursen sind möglich!
Bitte informieren Sie sich: Tel.: 0699/ 15 888 205**

**Aktuelle Infos finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.vhs-tirol.at/kufstein**

Deutsch Grundstufe A1.2

B21-5101

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 17 mal 150 Minuten, Montag und Mittwoch von 18:30-21:00 Uhr

Beginn: 16.03.2026

Kursbeitrag: € 320,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 332,-)

Deutsch Grundstufe A2.1

B21-5102

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 17 mal 150 Minuten, Dienstag und Donnerstag von 18:30-21:00 Uhr

Beginn: 24.02.2026

Kursbeitrag: € 320,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 332,-)

Deutsch Grundstufe A2.3

B21-5103

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 17 mal 150 Minuten, Dienstag und Donnerstag von 18:30-21:00 Uhr

Beginn: 10.03.2026

Kursbeitrag: € 320,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 332,-)

Deutsch Mittelstufe B1.1

B21-5104

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 10 mal 150 Minuten,

Donnerstag von 18:30-21:00 Uhr und Freitag von 16:00-18:30 Uhr

Beginn: 12.02.2026

Kursbeitrag: € 207,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 217,-)

Deutsch Mittelstufe B1.2

B21-5105

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 10 mal 150 Minuten,

Donnerstag von 18:30-21:00 Uhr und Freitag von 16:00-18:30 Uhr

Beginn: 19.03.2026

Kursbeitrag: € 207,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 217,-)

Deutsch Mittelstufe B1.3

B21-5106

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 10 mal 150 Minuten,

Donnerstag von 18:30-21:00 Uhr und Freitag von 16:00-18:30 Uhr

Beginn: 30.04.2026

Kursbeitrag: € 207,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 217,-)

Deutsch Mittelstufe B2.2

B21-5107

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 10 mal 150 Minuten, Dienstag und Donnerstag von 18:30-21:00 Uhr

Beginn: 24.02.2026

Kursbeitrag: € 207,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 217,-)

Deutsch Mittelstufe B2.3

B21-5108

Leitung: Fachtrainer*in

Termine: 10 mal 150 Minuten, Dienstag und Donnerstag von 18:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.04.2026

Kursbeitrag: € 207,- (Kleingruppenpreis für 5 Personen: € 217,-)

Digitales

Smartphone & Tablet

B21-4101

Kennen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets?

In diesem **Grundkurs für Einsteiger*innen** lernen Sie, die Grundeinstellungen ihres Gerätes zu verwalten, Apps zu installieren und anzuwenden, zu fotografieren und zu filmen und im Internet zu surfen.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone und/oder Tablet mit Ladekabel und einem Login zum Play Store

Leitung: Sabrina Wendl

Termine: 3 Abende, montags von 17:30-19:10 Uhr, am 02.03./ 09.03./ 16.03.2026

Kursbeitrag: € 76,-

Sie wollen jemandem eine Freude machen?

Mit einem Gutschein der VHS Kufstein schenken Sie wertvolles Wissen, Freude an Bewegung, neue kreative Ideen, Spaß in der Küche ... und sinnvoll verbrachte Freizeit mit (neuen) Freunden!
Einfach Gutschein anfordern unter: kufstein@vhs-tirol.at

Natur

Natur in der Stadt – ein etwas anderer Stadtpaziergang

B21-3001

Begleiten Sie uns auf einem etwas anderen Stadtpaziergang. Sie werden überrascht sein, welche Vielfalt an Pflanzen und Tieren sich in der Kufsteiner Innenstadt entdecken lässt!

Leitung: Mag. Eberhard Steiner

Termin: 1 Nachmittag, Freitag 10.04.2026 von 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: 14:00 Uhr beim Marienbrunnen am Unteren Stadtplatz

Kursbeitrag: € 29,-

Gesundheit und Bewegung

Feldenkrais® für Frauen - Bewusstheit durch Bewegung

B21-7201

Die Feldenkrais®-Methode ist ein sanfter und ganzheitlicher Weg, die Qualität unserer Bewegung und somit auch die Qualität unseres Lebens zu verbessern. Unsere erlernte Haltung hat manchmal mehr mit Gewohnheit zu tun als mit einer Aufrichtung, die uns Beweglichkeit und Lebensfreude ermöglicht. Schmerzen entstehen oft durch Unachtsamkeit gegenüber den Signalen, die uns Muskeln, Nervensystem oder Intuition geben. Die Feldenkrais®-Methode unterstützt dabei, die Zeichen wieder zu erkennen und zu benutzen, um uns zu regenerieren und so neue Kraft, Elastizität und Lebenslust zu erfahren.

Bitte mitbringen: Decke und Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

Kursort: Mittelschule 1, Fischergries 30

Leitung: Dr.in Gabriela Proksch, Feldenkrais®-Pädagogin

Termine: 2 Tage, Samstag 07.03. und Sonntag 08.03.2026 von 10:00-13:00 Uhr und von 14:30-16:30 Uhr

Kursbeitrag: € 120,-

Yoga

B21-7202

Yoga ist Weg und Ziel gleichzeitig.

Bewusste Bewegung erhöht das Körperbewusstsein, die Atmung bildet die Brücke zu unserem Inneren und kann uns helfen, leichter in einen meditativen, entspannten Zustand zu finden. Erfahre einen ganzheitlichen Ansatz, dich in deinem Körper wohlfühlen und deine Gedanken ruhig werden zu lassen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke oder kleinen Polster

Kursort: VS Stadt, Kinkstraße 3

Leitung: Tonka Murko, zertifizierte Yogalehrerin

Termine: 10 Abende, mittwochs von 19:15-20:15 Uhr, **Beginn** am 18.02.2026

Kursbeitrag: € 84,-

**Mit der Anmeldung zu einem Kurs erklären Sie sich mit den AGB der VHS Tirol einverstanden.
Die vollständigen AGB mit Stornobedingungen finden Sie unter:
www.vhs-tirol.at/agb**

Beckenbodentraining - Entdecken Sie Ihre starke Mitte **B21-7301**

Dieser Kurs ist ein Grundkurs für alle Frauen, die ihren Beckenboden besser kennenlernen, gezielt stärken und im Alltag entlasten möchten. Egal ob Sie erste Erfahrungen mit dem Beckenbodentraining sammeln oder einfach aktiv etwas für Ihre Körpermitte tun möchten - es erwartet Sie eine Mischung aus theoretischem Hintergrundwissen, gezielten Wahrnehmungsübungen und effektiver Kräftigung. Gemeinsam schaffen wir eine stabile Basis für mehr Wohlbefinden und Kraft im Alltag.

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Kursort: VS Stadt, Kinkstraße 3

Leitung: Katalin Schubert, Physiotherapeutin und Beckenbodenfachfrau

Termine: 8 Abende, montags von 19:15-20:45 Uhr, **Beginn** am 23.02.2026

Kursbeitrag: € 114,-

Ismakogie für Anfänger*innen **B21-7302**

Diese von der Wiener Professorin Anne Seidel entwickelte Haltungs- und Bewegungslehre basiert auf der Theorie der körpereigenen Ordnungsgesetze und körpereigenen Ökonomie. Im Grundkurs werden diese Prinzipien theoretisch und mithilfe einfacher Übungen praktisch vermittelt. Das Erlernte können die Kursteilnehmer*innen mühelos in den Alltag integrieren und dadurch rasch Erfolgserlebnisse verbuchen. Wie nebenbei können Sie so ein neues Körperbewusstsein erlangen, Ihre Körperhaltung verbessern und an Ausstrahlung gewinnen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Gymnastikmatte und/oder ein großes Handtuch

Kursort: Gymnastikraum VS Sparchen, Eingang Toblacher Straße 4

Leitung: Dr.in Susanne Will

Termine: 8 Abende, mittwochs von 17:45-18:45 Uhr, **Beginn** am 18.02.2026

Kursbeitrag: € 89,-

Ismakogie Aufbaukurs **B21-7303**

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ismakogie gesammelt oder unseren Grundkurs besucht? Im Aufbaukurs werden Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und weitere Übungen und Bewegungsmuster kennenlernen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Gymnastikmatte und/oder ein großes Handtuch

Kursort: Gymnastikraum VS Sparchen, Eingang Toblacher Straße 4

Leitung: Dr.in Susanne Will

Termine: 8 Abende, mittwochs von 19:00-20:00 Uhr, **Beginn** am 18.02.2026

Kursbeitrag: € 89,-

Rückenfit (ab Jänner) **B21-7304**

Rückenfit (ab Mai) **B21-7305**

Nach kurzem gemeinsamen Aufwärmen wird die Körpermitte bzw. die wirbelsäulenstützende Muskulatur gezielt gekräftigt. Durch Mobilitäts- und Dehnübungen soll die physiologische Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten und/oder wieder verbessert werden. Auch Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Haltung werden ins Programm integriert.

Bitte mitbringen: Trainingsmatte, warme Socken, Jacke

Kursort: VS Stadt, Kinkstraße 3

Leitung: Mag.^a Sandra Einwaller

Termine: montags von 18:00-19:00 Uhr

Rückenfit (ab Jänner): 10 Abende, **Beginn** am 26.01.2026, **Kursbeitrag:** € 89,-

Rückenfit (ab Mai): 5 Abende, **Beginn** am 04.05.2026, **Kursbeitrag:** € 45,-

HIITup! (ab Jänner) **B21-7401**

HIITup! (ab Februar) **B21-7402**

HIITup! steht für ein intensives Intervalltraining, bei dem sich hochintensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungszeiten abwechseln.

Diese Trainingsmethode ist extrem effektiv, um die Fettverbrennung anzukurbeln, Muskeln aufzubauen und die allgemeine Fitness zu verbessern.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Sportkleidung, Hallensportschuhe, Trinkflasche

Kursort: VS Stadt, Kinkstraße 3

Leitung: Ingrid Huber, lizenzierte Trainerin

Termine: montags von 18:30-19:15 Uhr,

HIITup! (ab Jänner): 4 Abende, **Beginn** am 12.01.2026, **Kursbeitrag:** € 26,-

HIITup! (ab Februar): 10 Abende, **Beginn** am 16.02.2026, **Kursbeitrag:** € 65,-

Bauch-Beine-Po am Dienstag **B21-7403**

Nach einem Aufwärmprogramm folgt ein bunter Mix aus effektiven Übungen für den ganzen Körper. Dieser kann gestrafft, das Gewebe gefestigt werden und ganz nebenbei können noch unliebsame „Fettpölsterchen“ beseitigt werden.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich gern zu flotter Musik bewegen und ihre Figur in Form bringen wollen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, rotes Theraband, Sportkleidung

Kursort: VS Stadt, Kinkstraße 3

Leitung: Margit Pfluger, staatl. gepr. Lehrwart für Haltungsturnen

Termine: dienstags von 18:30-19:45 Uhr, **Beginn** 17.02.2026

Kursbeitrag: 10er-Block à € 84,- (keine Online-Anmeldung möglich)

Fit ins neue Jahr
Fit in den Frühling

B21-7404
B21-7405

Eine abwechslungsreiche Gymnastikeinheit mit Cardio-, Kraft- und Stretchinganteilen. Nach dem kraftvollen und intensiven Workout klingt die Stunde mit einigen Minuten Mobilisation und Stretching aus.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, eigene Matte

Kursort: VS Stadt, Kinkstraße 3

Leitung: Mag.^a Manuela Hechenberger

Termine: mittwochs von 18:00-19:00 Uhr,

Fit ins neue Jahr: 5 Abende, **Beginn** am 07.01.2026, **Kursbeitrag:** € 42,-

Fit in den Frühling: 10 Abende, **Beginn** am 18.02.2026, **Kursbeitrag:** € 84,-

Mit der Anmeldung zu einem Kurs erklären Sie sich mit den AGB der VHS Tirol einverstanden.

Die vollständigen AGB mit Stornobedingungen finden Sie unter:

www.vhs-tirol.at/agb

Zumba® Fitness (ab Jänner)

B21-7406

Zumba® Fitness (ab April)

B21-7407

Gemeinsam tanzen wir zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen und kommen dabei ordentlich ins Schwitzen – noch nie hat Kalorien verbrennen so viel Spaß gemacht! Zumba® ist ein Mix aus Tanz- und Intervalltraining, das den ganzen Körper trainiert und für jedes Fitnesslevel geeignet ist. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ausreichend zu trinken und gute Laune

Kursort: kleine Sporthalle SMS 2

Leitung: Marina Fischbacher, lizenzierte Zumba® Trainerin

Termine: dienstags von 20:00-21:00 Uhr,

Zumba® Fitness (ab Januar): 10 Mal, **Beginn** am 13.01.2026, **Kursbeitrag:** € 84,-

Zumba® Fitness (ab April): 5 Mal, **Beginn** am 07.04.2026, **Kursbeitrag:** € 42,-

Nordic Walking

B21-740X

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das Ihre Ausdauer und Muskulatur gleichermaßen stärken kann. In diesem Kurs erlernen Sie die richtige Technik sowie eine aufrechte, effiziente Körperhaltung. Der Kurs eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Die Routen führen rund um Wörgl. Den genauen Treffpunkt erhalten Sie einen Tag vor Kursbeginn. **Bitte mitbringen:** Decke oder Matte

Bei akuten und chronischen Rückenschmerzen ist mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens vorher abzuklären, ob der Kurs geeignet ist.

Leitung: Brigitte Koidl

Termine: 6 Termine, mittwochs von 17:00-18:30 Uhr, am 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05.2026

Kursbeitrag: € 80,-

Tanz

Dancing around the World

B21-7601

Abwechslungsreich, dynamisch und kraftvoll oder weich und fließend: Für alle Frauen, die sich gerne zu Musik bewegen! Wir tanzen ursprüngliche Tänze aus anderen Kulturkreisen - vom Orient über Indien bis nach Hawaii.

Jede kann mitmachen - Anfängerinnen und Fortgeschrittene!

Leitung: Karin Sellemond, **Kursort:** VS Stadt, Kinkstraße 3

Termine: 7 Abende, donnerstags, **14-tägig** von 19:00-20:00 Uhr, am 26.02. / 12.03. / 26.03. / 09.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05.2026

Kursbeitrag: € 67,-

Orientalischer Tanz für Anfänger*innen/leicht Fortgeschrittene

B21-7602

Der Orientalische Tanz fasziniert durch isolierte Bewegungen und durch den Wechsel von fließenden Bewegungen und rhythmischen Akzenten. Durch den Tanz können Rücken- und Bauchmuskulatur und der Beckenboden gestärkt werden. Zudem fördert er die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Neben dem Zauber des Orients vermittelt dieser Tanz ein neues Körpergefühl und fördert die innere Ausgeglichenheit. Durch die tänzerische Verbindung der erlernten Elemente können Sie, unabhängig von Alter oder Figur, Ihre eigene Persönlichkeit entfalten.

Leitung: Karin Sellemond, **Kursort:** VS Stadt, Kinkstraße 3

Termine: 7 Abende, donnerstags, **14-tägig** von 17:45-19:00 Uhr, am 26.02. / 12.03. / 26.03. / 09.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05.2026

Kursbeitrag: € 84,-

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

B21-7603

Kursort: VS Stadt, Kinkstraße 3

Leitung: Karin Sellemond

Termine: 7 Abende, donnerstags, **14-tägig** von 20:00-21:15 Uhr, am 26.02. / 12.03. / 26.03. / 09.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05.2026

Kursbeitrag: € 84,-

Musik

Gitarre für Anfänger*innen

B21-6601

In diesem Grundkurs erlernen Sie anhand von Beispielen aus Blues, Rock, Country und Folk die Grundlagen der "Fingerstyle-Gitarre" (Fingerpicking) und erfahren auch, wie einfache Musiktheorie in der Praxis hilfreich sein kann. In lockerer, freundschaftlicher Atmosphäre soll das Spielen auf der Akustikgitarre vor allem Freude bereiten.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre und Begeisterung für die Musik

(z.B. von Led Zeppelin, Dire Straits, Guns N' Roses, The Rolling Stones, James Taylor, Simon & Garfunkel, AC/DC, ...)

Leitung: Christian Reithmayer

Termine: 10 Abende, freitags von 18:00-19:00 Uhr, **Beginn** am 20.02.2026

Kursbeitrag: € 110,-

Gitarre: Aufbaukurs für Anfänger*innen

B21-6602

Bringen Sie schon leichte Vorkenntnisse auf der Gitarre mit oder haben Sie unseren Grundkurs besucht? In diesem Aufbaukurs werden Sie Ihre Kenntnisse vertiefen bzw. Ihr Können wiederauffrischen und erweitern.

Das gemeinsame Musizieren soll vor allem Freude bereiten.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre und Begeisterung für die Musik

(z.B. von Led Zeppelin, Dire Straits, Guns N' Roses, The Rolling Stones, James Taylor, Simon & Garfunkel, AC/DC, ...)

Leitung: Christian Reithmayer

Termine: 10 Abende, freitags von 19:15-20:15 Uhr, **Beginn** am 20.02.2026

Kursbeitrag: € 110,-

Mut zum Singen finden

B21-6603

Möchten Sie gerne singen, haben aber das Gefühl, es nicht zu können? Haben Sie Schwierigkeiten, die Töne zu treffen? Oder sind Sie sängerisch verstummt, weil man Ihnen gesagt hat, dass Sie unmusikalisch sind? Finden Sie das Vertrauen in Ihre Stimme, in Ihr Singen. Dieser Kurs zeigt Wege auf, Blockaden zu lösen, Tonvorstellung aufzubauen, die Beziehung zum eigenen Körper und zum eigenen stimmlichen Ausdruck zu vertiefen und so zum richtigen Singen zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe und Getränk

Leitung: Mag.^a Angelika Hensler

Termin: 1 Tag, Sonntag 19.04.2026 von 10:00-13:00 und von 14:30-17:00 Uhr

Kursbeitrag: € 80,- (inklusive Materialbeitrag von € 1,-)

Blues Harp - Grundkurs

B21-6604

Wer den Klang der Mundharmonika mag und schon immer einmal wissen wollte, wie Musiker*innen in Pop, Blues und anderen Musikstilen es fertigbringen, auf diesem kleinen, unscheinbaren Instrument so herrlich effektiv zu spielen, ist in diesem Kurs genau richtig. Anhand von diversen Übungen und einigen Songs wird detailliert gezeigt, wie man zu einem guten einzelnen Ton kommt. Wir lernen auch die wichtigsten Möglichkeiten zur Tongestaltung. Als Krönung wird die sogenannte „Bending-Technik“ vermittelt, die es ermöglicht, Töne zu spielen, die so auf der Harp nicht vorgesehen sind. Weder am Instrument noch in der Musiktheorie (Notenlesen, Tonleitern etc.) sind Vorkenntnisse notwendig. Auch für Quereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen geeignet!

Wir verwenden eine Blues-Harp in C-Dur (10-Loch-Mundharmonika in der Richterstimmung). Instrumente können auch im Kurs erworben werden.

Leitung: Thomas Hippe alias „Jazzy-T“

Termin: 1 Tag, Samstag 16.05.2026 von 10:00-18:00 Uhr

Kursbeitrag: € 80,-

Sie wollen jemandem eine Freude machen?

Mit einem Gutschein der VHS Kufstein schenken Sie wertvolles Wissen, Freude an Bewegung, neue kreative Ideen, Spaß in der Küche ... und sinnvoll verbrachte Freizeit mit (neuen) Freunden!

Einfach Gutschein anfordern unter: kufstein@vhs-tirol.at

Cajón - das Schlagzeug in der Kiste - Grundkurs

B21-6605

Kennen Sie die Möglichkeiten dieser Groove Box? Am ersten Tag lernen wir die verschiedenen Schlagtechniken kennen und erarbeiten daraus schon einige Grundrhythmen. Am zweiten Tag befassen wir uns mit Songbegleitung und den vielen Möglichkeiten, die Cajón in der Musik einzusetzen. Wenn Sie Ihre Lieblingssongs auf dieser tollen Holzkiste begleiten wollen, bringen Sie bitte Aufnahmen mit.

Bitte mitbringen: Cajón, wenn vorhanden

Es besteht die Möglichkeit, für die Dauer des Workshops beim Kursleiter gegen eine Leihgebühr von € 5,- eine Cajón auszuleihen.

Leitung: Walter Permoser / **Termin:** wird noch bekannt gegeben

Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-tirol.at/kufstein.

Kursbeitrag: € 35,-

Cajón - das Schlagzeug in der Kiste für Fortgeschrittene

B21-6606

Sie haben schon Erfahrungen auf der Cajón gesammelt? In diesem Kurs für Fortgeschrittene wiederholen und erweitern wir Ihre Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Cajón, wenn vorhanden

Es besteht die Möglichkeit, für die Dauer des Workshops beim Kursleiter gegen eine Leihgebühr von € 5,- eine Cajón auszuleihen.

Leitung: Walter Permoser / **Termin:** wird noch bekannt gegeben

Aktuelle Infos finden Sie unter www.vhs-tirol.at/kufstein.

Kursbeitrag: € 35,-

Improvisation mit verschiedenen Instrumenten

B21-660X

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der musikalischen Improvisation kennen – unabhängig vom Instrument. Spielerisch werden einfache Techniken ausprobiert, um ohne Noten frei zu musizieren, kleine Melodien zu erfinden und mit anderen zu „jammern“. Ziel ist es, Mut zum Ausprobieren zu gewinnen und Freude am spontanen Musizieren zu entwickeln.

Zielgruppe: Jeder, der ein Instrument spielt (Blas-, Streich-, Tasten- oder Rhythmusinstrumente) und erste Schritte in der Improvisation machen möchte. Grundkenntnisse am Instrument sind erforderlich, Notenkenntnisse nicht zwingend.

Bitte mitbringen: Musikinstrument Ihrer Wahl

Kursort: Mittelschule 1 Kufstein

Leitung: Nora Hassan MA

Termine: 4 Abende, montags von 19:00-20:15 Uhr, am 23.02. / 02.03. / 16.03 und 23.03.2026

Kursbeitrag: € 57,- (5 Personen: € 74,- / 4 Personen: € 84,-)

Kopierkosten werden nach Bedarf im Kurs eingehoben.

Kunst & Kreativität

Malen – aller Anfang ist leicht

B21-6801

für Kinder von 6 bis 10 Jahren (ohne Begleitung)

Die Kinder lernen in diesem Kurs vielfältige Malwerkzeuge, Malmittel und Materialien kennen und können mit verschiedenen Techniken und diversen Hilfsmitteln experimentieren. Das Malen soll als kreativer und experimenteller Umgang mit Farben verstanden werden. Wir werden auf Zeichenpapier, Karton und Keilrahmen unsere Kunstwerke entstehen lassen und viel Spaß beim gemeinsamen Malen haben.

Bitte mitbringen: Wasserfarbenmalkasten mit Borstenpinseln

Wir werden auch Acrylfarben verwenden, die zur Verfügung gestellt werden.

Leitung: Sonja Strauß, Dipl.-Päd.in

Termin: 1 Nachmittag, Samstag 14.03.2026 von 14:00-17:30 Uhr

Kursbeitrag: € 42,- / Materialbeitrag: € 15,- wird im Kurs eingehoben

Acrylmalen – Dynamik und Kraft der Farben

B21-6101

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene!

In diesem Kurs arbeiten wir intensiv mit Acrylfarbe. Ich möchte Sie zum spontanen, großzügigen Umgang mit Farben ermutigen. Unendlich viele künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten helfen uns, das Eigene zu finden. Die Freude am kreativen Gestalten steht im Vordergrund, im Hintergrund erwartet uns ein spannendes Abenteuer. **Bitte mitbringen:** Leinwände, Malausrüstung, falls vorhanden: Acrylfarben, Spachtel, Fotos oder Bilder aus Zeitungen, Abdeckmaterial für die Tische

Leitung: Sigrid Strauß

Termine: 4 Abende, mittwochs von 18:30-21:00 Uhr, am 18.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03.2026

Kursbeitrag: € 108,-

Acrylmalen – Experimentieren in verschiedenen Techniken

B21-6102

Acryl ist eine sehr vielseitige Farbe, mit der sich viele Effekte erzielen lassen. In diesem Kurs kommen verschiedene Acrylmedien und andere Zusätze zum Einsatz. **Bitte mitbringen:** übliche Malsachen, Abdeckmaterial für die Tische, Leinwände oder Malplatten, Acrylfarben

Zusätzliches Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Leitung: Sigrid Strauß

Termin: 1 Vormittag, Samstag 25.04.2026 von 09:00-13.00 Uhr

Kursbeitrag: € 58,- / Materialbeitrag wird je nach Verbrauch im Kurs eingehoben

Aquarellieren und Zeichnen ins Skizzenbuch

B21-6103

Aquarellieren oder Zeichnen ist etwas ganz Besonderes. Was auch immer den Blick fesselt, kann schnell mit ein paar gezielten Strichen skizziert oder als ausführliche Studie detailreich gezeichnet werden: eine wunderschöne Blüte, elegante Schuhe, ein traumhafter Ausblick oder das „Gewusel“ auf dem Markt. Im Kurs erfahren Sie, wie ein solches Skizzenbuch voller bewusster Momente des Alltags oder besonderer Reiseerinnerungen gelingt - unabhängig davon, ob Sie mit Stift, Aquarellfarben oder mit beidem arbeiten möchten.

Bitte mitbringen: gebundenes Skizzenbuch mind. 160 g/qm in DIN A5 oder DIN A4, Aquarellzubehör, verschiedene Stifte, schwarzer Fineliner oder Artpen, Fön; zum Üben zusätzlich: Skizzenblock, Farbstifte

Als Motive für den 1. Abend: Fotos von Blumen, Blättern und Blüten

Leitung: Ulrike Kirchner

Termine: 4 Abende, donnerstags von 19:00-21:30 Uhr, am 05.03. / 26.03. / 09.04./ 07.05.2026

Kursbeitrag: €108,-

Aquarellieren mit Effekt

B21-6104

Dieser Kurs wendet sich an Hobbymaler*innen, die neue Wege bei der Gestaltung ihrer Aquarellbilder gehen wollen. Lassen Sie sich überraschen, was auf dem Papier entsteht. Die experimentelle Art zu malen ist entspannend und macht großen Spaß. **Bitte mitbringen:** Plastikunterlage für die Tische, Aquarellzubehör und -papier, verschiedene Pinsel, Mallappen

Zusätzliches Material wird von Kursleiterin gestellt.

Leitung: Sigrid Strauß

Termin: 1 Vormittag, Samstag 14.03.2026 von 09:00-13:00 Uhr

Kursbeitrag: € 58,- /Materialbeitrag wird je nach Verbrauch im Kurs eingehoben

Freies Malen - ein Tag für mich

B21-6105

Malen ist ein sinnlicher, spielerischer Vorgang, entspannt und aktiviert unsere schöpferische Fantasie. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Farben wie z.B. Acryl, Aquarell, Pastell, Tusche. Die Freude am kreativen Tun steht im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Malsachen, Farben jeglicher Art, Leinwände, Abdeckmaterial für die Tische, Kleidung, die schmutzig werden darf

Leitung: Sigrid Strauß

Termin: 1 Tag, Samstag 11.04.2026 von 09:30-15:30 Uhr

Kursbeitrag: € 88,-

Zeichenkurs: Flora & Fauna I für Anfänger*innen

B21-6106

Entdecken Sie die Natur und lassen Sie sich von Flora und Fauna zu eigenen Zeichnungen inspirieren. Der Kurs vermittelt praxisnahes Zeichnen im Freien und bietet Übungen, die es Ihnen ermöglichen, auch nach dem Kurs eigenständig weiter zu zeichnen und Ihre Beobachtungen festzuhalten.

Kursinhalte:

- Einführung in verschiedene Zeichenmaterialien und -techniken
- Skizzieren von Pflanzen, Tieren und natürlichen Strukturen
- Komposition und Umsetzung auf Papier
- Gemeinsames Skizzieren im Wald und im Raritätenzoo Ebbs
- Individuelle Betreuung und spielerische Anregungen

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Skizzenbuch, Bleistifte von HB bis B8 oder ein Stifte-Set, Farbstifte, Knetgummi, Spitzer

Leitung: Ina Hsu, Malerin, Illustratorin, Künstlerin

Termine: Freitag 12.06.26 von 18:00-20:00 Uhr,
Samstag 13.06.26 von 09:00-12:00 Uhr und
Sonntag 14.06.26 von 10:00-12:00 Uhr

Kursbeitrag: € 120,- / plus Eintritt im Raritätenzoo

Zeichenkurs: Flora & Fauna II/Aufbaukurs

B21-6107

Für alle, die schon Erfahrung im Zeichnen mitbringen oder den Einführungskurs mit Ina besucht haben.

Kursinhalte:

- Skizzieren von Pflanzen, Tieren und natürlichen Strukturen
- Komposition und Umsetzung auf Papier
- Gemeinsames Skizzieren in der Natur
- Individuelle Betreuung und spielerische Anregungen

Bitte mitbringen: Zeichenblock und Skizzenbuch, Bleistifte von HB bis B8 oder ein Stifte-Set, Farbstifte, Knetgummi, Spitzer

Leitung: Ina Hsu, Malerin, Illustratorin, Künstlerin

Termine: Freitag 26.06.26 von 18:00-20:00 Uhr,
Samstag 27.06.26 von 09:00-12:00 Uhr und
Sonntag 28.06.26 10:00-12:00 Uhr

Kursbeitrag: € 120,-

Figürliches Gestalten in Holz - Schnitzkurs

B21-6201

Schnitzen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene! **Inhalte:** Plastische Gestaltung von Kleinskulpturen bis ca. 30 cm, Aufbau der Figuren, Einteilung, Bewegung sowie die Umsetzung vom Grobbehau bis zur strukturierten Oberfläche

Leitung: Rudi Schwarz, Holzbildhauer

Termine: Freitag 20.03.2026 von 18:00-21:00 Uhr,
Samstag 21.03.2026 von 09:00-18:00 Uhr mit Mittagspause und
Sonntag 22.03.2026 von 10:00-13:00 Uhr

Kursbeitrag: € 150,-

Seifensieden - ein altes Handwerk neu entdeckt

B21-6202

Ein Großteil der handelsüblichen Seifen wird aus tierischen oder pflanzlichen Fetten (z.B. Palmöl) hergestellt. Dazu kommen häufig noch künstliche Farbstoffe, Parfüm und rückfettende Substanzen, oft werden auch noch Mikroplastik oder ein Erdölprodukt hinzugefügt.

In diesem Kurs stellen Sie eine Naturseife aus pflanzlichen Fetten, frei von Palmöl, mit natürlichen ätherischen Ölen her - nach alter Tradition mit Natronlauge. Die Materialien zur Seifenproduktion werden sorgfältig ausgesucht. Ziel dieses Workshops ist es, dass Sie auch zu Hause selbst Seifen herstellen können und den Spaß an der Produktion kennenlernen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Leitung: Claudia Hackhofer

Termin: 1 Nachmittag, Samstag 07.03.2026 von 15:00 bis 17:30 Uhr

Kursbeitrag: € 56,- (die Materialkosten von € 17,- sind im Preis bereits enthalten)

Nähkurs für Anfänger*innen

B21-6301

In diesem Grundkurs lernen Sie auf vorbereiteten Arbeitsmustern die Grundlagen des Nähens kennen:

1. Abend: Funktionen der eigenen Nähmaschine (Einstellung der Spannung usw.)
 2. Abend: Üben verschiedener Nähte (Nadeln, Fäden)
 3. Abend: Verarbeitung unterschiedlicher Materialien mit Stoffen
 4. Abend: Verstärkung von Stoffen (z.B. Klebeeinlagen)
- Beim gemeinsamen Nähen einer kleinen Tasche am
5. Abend können Sie das Erlernte dann gleich anwenden!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schneiderschere und kleine Fadenschere, Heftfaden, Nähnadeln, Stecknadeln, Winkellineal, Block und Bleistift

Leitung: Barbara Tschurtschenthaler, Schneidermeisterin

Termine: 5 Abende, dienstags von 18:30-21:30 Uhr, am 24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03. und 24.03.2026

Kursbeitrag: € 143,- / Materialbeitrag: € 15,- wird im Kurs eingehoben

Nähkurs: kleinere Änderungen und Reparaturen

B21-6302

Ihr Lieblingskleidungsstück ist zu eng, weit, lang oder kurz? Eine Naht ist gerissen oder Sie möchten Ihre in die Jahre gekommene Garderobe aufpeppen und in "Upcycling-Unikate" umgestalten? In diesem Kurs lernen Sie, wie kleinere Änderungen und Reparaturen ganz leicht gelingen!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, kleine Schere, Heftfaden, Nähnadeln, Stecknadeln, Block und Bleistift;

außerdem ein Kleidungsstück zum Ändern/Upcyclen

Leitung: Barbara Tschurtschenthaler, Schneidermeisterin

Termine: 5 Abende, donnerstags von 18:30-21:30 Uhr, am 26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. und 26.03.2026

Kursbeitrag: € 143,-

Sie wollen jemandem eine Freude machen?

Mit einem Gutschein der VHS Kufstein schenken Sie wertvolles Wissen, Freude an Bewegung, neue kreative Ideen, Spaß in der Küche ... und sinnvoll verbrachte Freizeit mit (neuen) Freunden!
Einfach Gutschein anfordern unter: kufstein@vhs-tirol.at

Startup-Fotokurs: Digitalfotografie für Einsteiger*innen

B21-6401

Im Kurs werden die genaue Steuerung der wichtigsten Parameter (Blende, ISO und Belichtungszeit) und die damit verbundenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in der Fotografie umfassend erklärt:

- Manuelle Belichtungssteuerung
- Einsetzen von Brennweiten zur Bildgestaltung
- Schärferraum, optische Effekte
- Selektive Schärfe
- Lichtcharakteristik, Lichtqualität und Motivgestaltung

Ihre Fragen werden nach Wunsch besprochen und durch praktische Beispiele bei der Foto-Exkursion am 2.Kurstag praktisch umgesetzt.

Bitte mitbringen: eigene Fotokamera mit Bedienungsanleitung und Akku-Ladegerät

Leitung: Uwe Schmid, Fotograf

Termine: 2 Tage, SA 06.06./ SO 07.06.2026, jeweils von 09:00-15:30 Uhr

Kursbeitrag: € 139,-

Fotografieren mit dem Smartphone

B21-6402

Tipps & Tricks für bessere Fotos und Bildbearbeitung direkt am Smartphone!
Lernen Sie in diesem Kurs die Funktionen Ihrer Handykamera kennen und testen Sie gleich in der Praxis wie Sie ein Alltagsfoto in einen Hingucker verwandeln können. Denn die beste Kamera ist bekanntlich die, die man gerade bei sich hat!

Leitung: Sabrina Wendel

Termine: Freitag 17.04.2026 von 19:00-21:00 Uhr (MS 1 Kufstein);
Samstag 18.04.2026 von 09:30-12:30 Uhr (Fotografieren am Hechtsee)
Freitag 24.04.2026 von 19:00-21:00 Uhr (MS 1 Kufstein)

Kursbeitrag: € 98,-

Landschaftsfotografie mit dem Smartphone

B21-6403

Gemeinsam finden wir im Frühling interessante Landschaftsmotive für das Fotografieren mit dem Smartphone, lernen Weitwinkel- und Makroaufnahmen kennen und testen anschließend die Bearbeitungsmöglichkeiten.

Auch dramatische Aufnahmen in Schwarz-Weiß können je nach Wetterlage gestaltet werden.

Leitung: Sabrina Wendel

Termine: 1 Vormittag, Samstag 09.05.2026 von 09:30-12:30 Uhr

Treffpunkt: 09:30 Uhr beim Brunnen am Kaisertalauftstieg

Kursbeitrag: € 42,-

Kochkurse

Feines ohne Fleisch

B21-6521

Längst ist fleischlose Küche nicht mehr langweilig und eintönig! Aufregende Zusammenstellungen, raffinierte Gewürze und anregende Kräuter machen die große Auswahl so interessant für jeden Gourmet. Aus neuen und bekannten Zutaten kreieren wir überraschende internationale Gerichte und genießen sie in unterhaltsamer, netter Runde.

Bitte mitbringen: Küchentücher, mehrere dicht schließende Gefäße

Leitung: Claudia Zäch

Termin: 1 Abend, Freitag 27.03.2026 von 18:00 bis ca. 22:00 Uhr

Kursbeitrag: € 56,- (die Materialkosten von € 18,- sind im Preis bereits enthalten)

Griechische Küche

B21-6522

Wollen Sie wissen, wie Sie mediterranes Flair in Ihre Küche bringen, die warme Sonne, die frische Brise des Meeres und den Duft von frischen Kräutern wie Oregano, Thymian und Rosmarin? Überraschen Sie Ihre Familie und Freund*innen mit typisch griechischen Gerichten. Das Essen ist nicht nur vollmundig im Geschmack, sondern auch sehr gesund. Ein Glas Ouzo rundet den Abend ab.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und verschleißbare Gefäße

Leitung: Nikolaos Nianias

Termin: 1 Abend, Freitag 15.05.2026 von 18:00 bis ca. 22:00 Uhr

Kursbeitrag: € 38,- / Materialbeitrag: € 25,- wird im Kurs eingehoben

Literarischer Kochkurs:

"Bittersüße Schokolade" von Laura Esquivel

B21-6523

"Bittersüße Schokolade" von Laura Esquivel ist Liebesroman und Kochbuch in einem: Tita und Pedro lieben sich, er aber muss aus familiären Gründen ihre Schwester heiraten. Da besinnt sich Tita auf ihre Begabung, die Geheimnisse der mexikanischen Kochkunst und verzaubert nicht nur Pedros Sinne mit ihren erlesenen Gerichten. Lauschen Sie Auszügen aus diesem außerordentlichen Roman und kochen und genießen Sie einige der ausgefallenen mexikanischen Rezepte.

Bitte mitbringen: Küchentücher, mehrere dichtschießende Gefäße

Leitung: Claudia Zäch

Termin: 1 Abend, Freitag 22.05.2026 von 18:00 bis ca. 22:00 Uhr

Kursbeitrag: € 61,- (die Materialkosten von € 23,- sind im Preis bereits enthalten)

Fingerfood

B21-6524

Wir machen eine Reise mit einer Auswahl an Speisen und Geschmacksrichtungen aus 5 Ländern: Indien (Samosas), Japan (Sushi-Chips), Thailand (Frühlingsrolle), Griechenland (Feta-Dreiecke) und Russland (Blinis).

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und verschleißbare Gefäße

Leitung: Nikolaos Nianias

Termin: 1 Abend, Freitag 12.06.2026 von 18:00 bis ca. 22:00 Uhr

Kursbeitrag: € 38,- / Materialbeitrag: € 25,- wird im Kurs eingehoben

**Aktuelle Infos finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.vhs-tirol.at/kufstein**

Weiterbildung, Fortbildung, Neuer Job?

Zeit, an Deiner Zukunft zu bauen!

<https://tiroljobs24.at>

Das Jobportal für Deinen
Traumjob in Tirol



TirolJobs24 ist ein Projekt der Social Media Agentur - Digitale Wunder, Kufstein

<https://digitalewunder.at>