

Volkshochschule KUFSTEIN

WISSEN FÜR ALLE

www.vhs-tirol.at/kufstein



Herbst/Winter 2026/27



Kreativkurse
Kurse
Vorträge

Sehr geehrte Teilnehmer*innen!

Mit großer Freude dürfen wir Sie darüber informieren, dass die VHS Kufstein ab November 2026 in ihre neuen Räumlichkeiten in die Hofgasse 12 in Kufstein übersiedelt. Mit dem neuen Standort können wir unser Bildungsangebot noch vielfältiger und flexibler gestalten.

Dank eines zusätzlichen Seminarraums können Kurse künftig auch untertags stattfinden. So möchten wir noch besser auf Ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Zeitpläne eingehen.

Wir erweitern unser bewährtes Angebot um viele neue Kurse für Kinder & Senior*innen, zum Beispiel Sprachen, Bewegung, Resilienz, Kreativität etc.! Unser Ziel ist es, für jede Altersgruppe und jedes Interesse das Passende bereitzustellen. Dieses Programm werden wir in den kommenden Semestern kontinuierlich ausbauen und weiter entwickeln.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem neuen Büro und in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Wie kann ich mich anmelden?



Die Anmeldung kann bevorzugt über Online-Buchung: www.vhs-tirol.at/kufstein, per E-Mail unter: kufstein@vhs-tirol.at oder telefonisch unter 0699/ 15 888 209 (Leitung: Mag.^a Elisabeth Huber-Walch) bzw. für die Bereiche Deutsch und Kreatives unter 0699/ 15 888 205 (Leitung: Sigrid Strauß) erfolgen.

Sie können sich auch persönlich in unserem Büro für die Kurse anmelden. Das VHS Büro ist an Schultagen von Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr für Sie geöffnet.

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

Impressum:

Inhalt: Elisabeth Huber-Walch

Grafik: Christopher Walch, BSc

Druck: Druckerei Aschenbrenner

Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.



Für manche Kurse fällt ein Materialbeitrag an, welcher am 1. Kurstag in bar eingehoben wird. Wir bitten Sie den genauen Betrag mitzubringen!

Die Junge Volkshochschule

NEU!

Werde zum Lernprofi: Mach dein Gehirn zum besten Freund! von 14 bis 18 Jahre | C21-1801

Fühlt sich das Lernen manchmal an wie ein endloser Kaugummi? Zeitdruck, Prüfungsstress oder sogar Panik vor dem Referat? Genauso wie im Fitnessstudio trainieren wir hier deine mentalen Muskeln im Kopf. Gemeinsam tauschen wir uns aus, probieren coole Techniken aus und bauen blitzschnell eigene Merkhilfen. Du lernst nicht stur für die Schule, sondern du verstehst, wie du selbst am besten funktionierst. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren! **Mi, 30.09.26, 18:00 - 19:40 Uhr | 3 x | Julia Gruber | VHS Kufstein | € 66,- | Bitte mitbringen: Materialbeitrag: € 10,- | ausreichend zu trinken**

Löwen-Yoga & Faultier-Pause von 5 bis 7 Jahren | C21-7801

Yoga für Kids ist die perfekte Alternative zum Schul- und Kindergartenalltag. Ohne Leistungsdruck kräftigst du deinen Körper, verbesserst dein Superkraft-Gleichgewicht und erfährst, wie du Stress einfach wegpustest. Komm vorbei und entwickle dich zum Mattenhelden. Mission: Spaß haben, auspowern und die eigene Stärke finden. Ausrüstung: bequeme Helden-Kluft (einfach bequeme Kleidung) und Abenteuerlust.

Mo, 16.11.26, 17:30 - 18:30 Uhr | 3 x | Irmgard Ponholzer | VHS Kufstein | € 38,- | Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und kleinen Polster

Die Gedichte - Werkstatt von 9 bis 12 Jahren | C21-6801

Hast du Lust mit Wörtern zu spielen? Wir schreiben Gedichte, die sich nicht reimen müssen und spielen mit Wörtern und Silben wie mit Bausteinen. Wir zeigen dir, wie ein "Haiku", das kürzeste Gedicht der Welt, entsteht oder wie du aus nur 11 Wörtern ein tolles "Elfchen" bastelst und das alles mit viel Spaß. Probier es aus und überrasche dich selbst. Abschließend gestalten wir ein buntes Heftchen für deine Texte, damit du deine Werke stolz präsentieren und mit nach Hause nehmen kannst. **Sa, 28.11.26, 14:00-17:30 Uhr | Sonja Strauß | VHS Kufstein | € 44,- | Materialbeitrag: € 10,-**

Die Druck-Werkstatt für Kinder von 8 bis 10 Jahren | C21-6802

In diesem Kurs dreht sich alles um die faszinierende Welt des Druckens. Wir zeigen dir, dass man für tolle Bilder nicht immer einen Pinsel braucht. Neue Materialien kommen ins Spiel, die wir gemeinsam erproben wollen. In unserer Werkstatt wird gewalzt, gestempelt, geschnitten und frottiert. Wenn du Lust hast etwas Neues auszuprobieren, dann komm zu uns!

Sa, 14.11.26, 14:00 - 17:30 Uhr | Sonja Strauß | MS 1 Kufstein | € 44,- | Materialbeitrag: € 15,-

Expressives Malen- die Magie des Zufalls von 10 bis 14 Jahren | C21-6803

Wir spielen kreativ mit dem Zufall und lassen die Farben fließen, wir schütten, klecksen und experimentieren mit verschiedenen Materialien. Hier gibt es kein "Ich kann nicht malen!" Es geht nicht um Perfektion, sondern um den Moment und den Spaß am Material. Lass dich überraschen, was am Ende auf der Leinwand entsteht.
Sa, 16.01.27, 14:00 - 17:30 Uhr | Sonja Strauß | MS 1 Kufstein | € 44,- | Materialbeitrag: € 15,-

Psychologie und Elternbildung

Sicher unterwegs in jeder Lebenslage - Kriminalprävention | C21-1101

Dieser Workshop richtet sich u.a. an Personen ab 50 Jahren, die sich mit dem sicheren Leben im eigenen Zuhause sowie mit aktuellen Betrugsformen und Gefahren im Internet auseinandersetzen möchten. Thematisiert werden unterschiedliche Betrugs- und Trickbetrugsmethoden sowie Möglichkeiten, sich davor wirksam zu schützen. Ebenso werden grundlegende Aspekte der Sicherheit bei Bankgeschäften sowie ein bewusster und sicherer Umgang mit digitalen Medien und dem Internet (sicher im „Inter-netz“) behandelt. Ziel des Vortrags ist es, für potenzielle Risiken zu sensibilisieren und praktische Hinweise für mehr Sicherheit im Alltag zu vermitteln.

Fr, 06.11. 26, 14:00 - 15:30 Uhr | Fr, 13.11.26 14:00-15:30 Uhr | 2 x | Polizeibeamter | VHS Kufstein | € 0,-

Vortrag: „Kinder +/- Smartphone“ - BPK Kufstein | C21-1102

Kinder ± Smartphone – Chancen erkennen, Risiken vermeiden! Ein Leben ohne Smartphone ist für Kinder und Jugendliche heute kaum mehr vorstellbar. Umso wichtiger ist es für Eltern, den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu begleiten. Der Vortrag „Kinder ± Smartphone“ gibt einen praxisnahen Überblick über Chancen und Risiken der Smartphone-Nutzung und behandelt Fragen wie den richtigen Zeitpunkt für das erste Smartphone, rechtliche Grundlagen sowie sinnvolle Regeln im Familienalltag. Darüber hinaus werden Themen wie Datenschutz, sichere Passwortverwendung, Cybermobbing, Internetsucht, Betrugs- maschen im Netz und das Recht am eigenen Bild verständlich erläutert. Der Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern und alle Interessierten, die Kinder und Jugendliche sicher durch die digitale Welt begleiten möchten.

Mi, 20.01.27, 18:00 Uhr | Polizeibeamter | VHS Kufstein | € 0,-

Werden Sie Teil der VHS!

Sie arbeiten gerne mit Menschen und verstehen es, diese zu begeistern?

Dann bewerben Sie sich bei uns als Kursleiter*in per E-Mail oder telefonisch:

kufstein@vhs-tirol.at | 0699 15 888 209

Persönlichkeitsbildung und Soziale Kompetenzen

Wenn der Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt - und was du dagegen tun kannst! | C21-1301

Viele Menschen leiden unter einem überlasteten Kopf mit Grübeln, Unruhe, Schlafproblemen und Reizbarkeit. Dieser Workshop erklärt, wie Stress, Gedanken und Emotionen im Gehirn entstehen, und zeigt, wie Sie gezielt Einfluss darauf nehmen können. Im ersten Teil lernen Sie die Stressmechanismen und das Nervensystem kennen und entwickeln Techniken für innere Ruhe und Stabilität. Im zweiten Teil geht es um schnelle Stressreduktion, mentale Abgrenzung und nachhaltige Routinen für mehr Klarheit und Gelassenheit. Ziel: mehr innere Ruhe, mentale Klarheit und stabile Gelassenheit durch einfache, wirksame Techniken.

Mi, 04.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 2 x | Peter Schausberger | MS 1 Kufstein | € 58,- | Bitte mitbringen: Schreibsachen

Merks dir! Ganzheitliches Gedächtnistraining für den Alltag | C21-1401

Den Namen des Gegenübers parat haben, die Geheimzahl am Automaten wissen oder Termine im Kopf behalten ohne ständig nachschauen zu müssen? Keine Sorge, Ihr Gedächtnis kann mehr! In der Gruppe lernt unser Gehirn effektiver. Durch neue Reize aktivieren wir gemeinsam Ihre mentale Fitness. Dieser Kurs zeigt Ihnen alltagsnahe Techniken, mit denen Sie Informationen künftig ganz ohne Merkzettel abrufen. Bleiben Sie im Alter flexibel, fordern Sie sich selbst heraus und genießen Sie das gemeinsame Training in einer Runde gleichgesinnter, aktiver Senior*innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur die Freude daran, gemeinsam fit zu bleiben!

Di, 10.11.26, 08:30 - 10:10 Uhr | 4 x | Julia Gruber | VHS Kufstein | € 76,- | Bitte mitbringen: Materialbeitrag € 10,- | ausreichend zu trinken

Ihr Energie-Kick nach dem Job! Gedächtnistraining | C21-1402

Langer Arbeitstag und der Kopf ist leer? Genauso wie Sie Ihren Körper im Fitnessstudio bewegen, trainieren Sie hier Ihre Denkwerkzeuge im Kopf. Mit effektivem Gedächtnistraining in der Gruppe wird unser Gehirn sofort wieder aktiv. Schon in kurzer Zeit werden Sie erkennen, dass Ihnen der Alltag durch bessere Planung, messbare Konzentration und jede Menge gute Laune wieder viel leichter fällt. Bauen Sie Stress ab, schütteln Sie das Feierabend-Tief ab und bleiben Sie im Beruf sowie in der Freizeit fokussiert, konzentriert und leistungsstark!

Do, 12.11.26, 18:00 - 19:40 Uhr | 4 x | Julia Gruber | VHS Kufstein | € 76,- | Bitte mitbringen: Materialbeitrag € 10,- | ausreichend zu trinken

Natur

Naturkosmetik-Workshop voller Duft, Wissen und Handwerk | C21-3001

Eigene Pflegeprodukte herzustellen ist einfach, nachhaltig und individuell. Frei von Plastik, Mikroplastik und Palmöl entstehen natürliche Produkte für die tägliche Pflege. Alle Rezepte sind leicht umsetzbar. Im Workshop werden Gesichtswasser, Bodybutter, wohltuende Salbe und ein Peeling hergestellt.

Fr, 23.10.26, 17:00-19:30 Uhr | Claudia Hackhofer | MS 1 Kufstein | € 41,- | Materialbeitrag € 17,-

Kleine Geschenke | C21-3002

Du suchst nachhaltige Geschenke mit persönlicher Note? In diesem Workshop entstehen handgemachte, umweltfreundliche Kleinigkeiten zum Verschenken oder Selbstbehalten. Wir stellen eine wohltuende Salbe, Kräutersalz, Körperöl und Brot im Glas her. Alle Produkte und Rezepte dürfen mit nach Hause genommen werden. Freue dich auf einen kreativen Abend voller Düfte, Genuss und Inspiration.

Sa, 21.11.26, 14:00-16:30 Uhr | Claudia Hackhofer | MS 1 Kufstein | € 41,- | Materialbeitrag € 17,-

Pilzexkursion | C21-3003

Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungstour durch den Wald, um die faszinierende Vielfalt der Pilze kennenzulernen: Wie lassen sich essbare von giftigen Pilzen unterscheiden? Welche besonderen Merkmale zeichnen die verschiedenen Gattungen aus? Das oft verborgene Zusammenspiel zwischen Bäumen und Pilzen, die Frage der Schwermetallbelastung, die Rolle der Pilze im Ökosystem des Waldes sowie viele weitere Details stehen dabei im Mittelpunkt.

Fr, 16.10.26, 14:00-17:00 Uhr | Mag. Eberhard Steiner | Parkplatz Hechtsee in Kufstein | Treffpunkt: 14:00 Uhr Parkplatz Hechtsee | € 32,- | Bitte mitbringen: Pilzbuch, falls vorhanden, Schreibzeug

Make it Tech! - Frauen erobern die Technik | C21-3004

Technik ist nichts für dich? Vielleicht doch! Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Mädchen ab 14 Jahren – ohne Vorkenntnisse – sowie an Wiedereinsteiger*innen, die neugierig auf digitale und technische Themen sind. In vier praxisnahen Modulen bietet der Kurs einen verständlichen und motivierenden Einstieg in die Welt von MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik). Mit kleinen Projekten, praktischen Einblicken und Inspiration für berufliche Wege wird Technik greifbar, spannend und alltagstauglich vermittelt. Der Kurs ist praxisorientiert und leicht verständlich aufgebaut. Für Modul 3 fällt ein Materialkostenbeitrag an. Um verbindliche Voranmeldung wird gebeten!

Mi, 18.11.26, 17:30-20:00 Uhr | Mi, 25.11.26 | Mi, 02.12.26 | Mi, 13.01.27, 17:30-19:30 Uhr
Dipl.-Ing.in Ramona Kühlechner | VHS Kufstein | € 0,- | Materialbeitrag wird bar im Kurs "Modul 3" eingehoben. Der genaue Betrag wird noch bekannt gegeben.

Wasservögel an Gewässern: Bestimmung von Enten, Möwen & Co | C21-3005

Gewässer und Feuchtgebiete stellen zu den Zugzeiten wichtige Rast- und Überwinterungsgebiete für Wasservögel dar. Da diese sich gut beobachten lassen, eignen sie sich optimal für einen Einstieg in die Vogelkunde. Dieser Kurs ist somit besonders geeignet für Einsteiger*innen! Die Kooperation zwischen BirdLife Österreich und den Österreichischen Volkshochschulen umfasst insgesamt 4 Kurse, welche zum "Hineinschnuppern" in die Vogelwelt einladen!

Sa, 30.01.27, 09:00-14:00 Uhr | Patrick Möisinger | MS 1 Kufstein | € 43,- | Ablauf: 09:00-10:10 Uhr Vortrag (MS 1 in Kufstein), im Anschluss 3-stündige Exkursion im Freien bis 14:00 Uhr. 1.Treffpunkt für Exkursion: 10:40 Treffpunkt Parkplatz gegenüber Gh. zur Schanz. 2. Treffpunkt für Exkursion: 11:50 Uhr beim Kraftwerk Oberaudorf- Ebbs, PKW-Parkplätze vorhanden (Zufahrt über Kreisverkehr bei Tankstelle Thrainer hinter Niederndorf) / auch per Fahrrad über den Innamm erreichbar | Bitte mitbringen: eigenen Feldstecher, für die Exkursion wird wetterfeste, warme Kleidung empfohlen.

Digitales

Smartphone & Tablet: Grundkurs für Einsteiger*innen | C21-4101

Kennen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets? Sie lernen die Grundeinstellungen Ihres Gerätes zu verwalten, Apps zu installieren und anzuwenden, zu fotografieren, zu filmen sowie sicher im Internet zu surfen. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Nutzer*innen von iOS (iPhone/iPad) und Android. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 05.10.26, 17:30-19:10 Uhr | 3 x | Srdjan Supica, BSc | MS 1 Kufstein | € 78,- | Bitte mitbringen: eigenes Smartphone und/oder Tablet mit Ladekabel sowie ein bestehender Login zum App Store (iOS) bzw. Play Store (Android).

ChatGPT, Gemini & Co.-KI verstehen und sinnvoll einsetzen | C21-4102

Was steckt hinter der Künstlichen Intelligenz? Wir entmystifizieren KI: Sie erfahren, dass Tools wie ChatGPT keine „denkenden Maschinen“ sind, sondern hochentwickelte Algorithmen, und warum dieser Unterschied wichtig ist. Wir besprechen, welche Daten Sie keinesfalls in eine KI eingeben sollten (Datenschutz!), welche Tools sich wofür eignen (ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot & Co.) und wie Sie gute Anfragen (Prompts) formulieren. Praxisnähe steht im Vordergrund: Sie probieren alles selbst aus und nehmen konkrete Anwendungsbeispiele für Beruf und Alltag mit nach Hause. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mo, 07.12.26, 18:00-19:00 Uhr | 5 x | Srdjan Supica BSc | MS 1 Kufstein | € 78,- | Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop mit Internetzugang und eine funktionierende E-Mail-Adresse für die kostenlose Registrierung bei den Tools.

Sprachkurse

Die Kursgebühr unserer Sprachkurse ab 5 Personen beträgt € 146,-
Der Kleingruppenpreis für Gruppen bis 4 Personen beträgt € 186,-
Lehrbücher und von der Kursleitung zur Verfügung gestellte Unterlagen sind
NICHT in den Kosten enthalten!

Deutsch



ACHTUNG

Terminänderungen bei Deutschkursen sind möglich!

Bitte informieren Sie sich: 0699/15 888 205

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



Leitung: Fachtrainer*in | Ort: MS 1 Kufstein

Der Kleingruppenpreis für Gruppen bis 5 Personen beträgt € 335,-

Deutsch Grundstufe A1.1 | C21-5101 UPDATE1

Di, 29.09.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 17 x | Di und Do | € 328,-

Deutsch Grundstufe A1.2 | C21-5102 UPDATE1

Di, 29.09.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 17 x | Di und Do | € 328,-

Deutsch Grundstufe A1.3 | C21-5103 UPDATE1

Di, 22.09.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 17 x | Di und Do | € 328,-

Deutsch Grundstufe A2.1 | C21-5104 UPDATE1

Mo, 05.10.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 17 x | Mo und Mi | € 328,-

Deutsch Grundstufe A2.2 | C21-5105 UPDATE1

Mo, 28.09.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 17 x | Mo und Mi | € 328,-

Deutsch Grundstufe A2.3 | C21-5106 UPDATE1

Fr, 25.09.26, 17:30 - 20:50 Uhr | 17 x | € 328,-

Deutsch Mittelstufe B1.1 | C21-5107 UPDATE1

Di, 29.09.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 10 x | Di und Do | € 211,-

Deutsch Mittelstufe B1.2 | C21-5108 UPDATE1

Di, 03.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 10 x | Di und Do | € 211,-

Deutsch Mittelstufe B1.3 | C21-5109 UPDATE1

Di, 12.01.27, 18:30 - 21:00 Uhr | 10 x | Di und Do | € 211,-

Deutsch Mittelstufe B2.1 | C21-5110 UPDATE 1

Di, 13.10.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 10 x | Di und Do | € 211,-

Deutsch Mittelstufe B2.2 | C21-5111 UPDATE1

Di, 17.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 10 x | Di und Do | € 211,-

Deutsch Mittelstufe B2.3 | C21-5112 UPDATE1

Di, 12.01.27, 18:30 - 21:00 Uhr | 10 x | Di und Do | € 211,-

Deutsch Oberstufe C1.1 | C21-5113 UPDATE1

Di, 03.11.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 10 x | Di und Do | € 211,-

Deutsch für Gastronomie und Hotellerie A1/A2 | C21-5114

Fr, 09.10.26, 16:30 - 18:10 Uhr | 10 x | € 155,-

Deutsch in der Pflege B1 | C21-5115

Fr, 09.10.26, 17:00 - 19:30 Uhr | 10 x | € 211,-

Englisch

Kleingruppenpreis für Gruppen bis 4 Personen: € 186,-

A New Start - English Refresher A2 | C21-5201

Ihr Englisch ist etwas eingerostet? Wir frischen Ihren Wortschatz & Grammatik auf und bringen Ihre Sprachkenntnisse wieder in Schwung. Time for a new start – refresh your English!

Di, 22.09.26, 19:00 - 20:40 Uhr | 10 x | Georg VEIT | € 146,- | Bitte mitbringen:
Buch "A New Start-Refresher A2" (Cornelsen, ISBN 978-3-464-20328-6)

Englisch - leichte Konversation ab A2 | C21-5202

Sie verfügen über Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese anwenden und vertiefen? Mit alltagsnahen Dialogen und praktischen Übungen gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit und entdecken, wie leicht es sein kann, sich auf Englisch verständlich zu machen.

Mi, 07.10.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Mag.^a Tanja Votteler | € 146,-

English - Just for Pleasure! ab B1 | C21-5203

Do you enjoy speaking English and want more opportunities to use it? Join this relaxed conversation group and chat with like-minded people about a variety of interesting topics. We'll read short texts, enjoy interesting discussions, share ideas and play a game or two – all in English, with no grammar or spelling pressure, just for pleasure!

Mi, 07.10.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Mag.^a Lesley Robertson | € 146,-

Reading between the lines - English Language Book Club | C21-5204

Do you enjoy reading books in English? Would you like to meet with like-minded people and discuss selected books we have read in a relaxed atmosphere over a glass of wine? Then come and join the Book Club! We will be meeting approx once every 5 weeks on a Tuesday evening at 7 pm to discuss a novel. We won't be reading any heavy literature or classics, but rather modern novels that are enjoyable to read and yet offer plenty of food for thought! Native speakers are also welcome!

Di, 06.10.26, 19:00 - 20:40 Uhr | 8 x | Mag.^a Lesley Robertson | MS 1 Kufstein | € 115,-

Englisch - Anfänger*Innen A1.1 | C21-5206

Mit einfachen Übungen und viel Sprechpraxis lernen Sie Englisch für Situationen im Alltag. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*Innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

**Mi, 13.01.27, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | wird noch bekannt gegeben | € 146,-
Bitte mitbringen: Buch "Easy English Upgrade · Englisch für Erwachsene A1.1" (Cornelsen, ISBN 978-3-06-122673-2)**

Englisch für Senior*innen A1.1 | C21-5207

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Kenntnissen Englisch lernen möchten. Grundlegende Sprachkenntnisse für Alltagssituationen werden aufgebaut und Schritt für Schritt gefestigt.

**Mo, 09.11.26, 09:30 - 10:45 Uhr | 10 x | Daniela Aschaber | VHS Kufstein | € 110,-
Materialbeitrag: € 10,-**

Französisch

Französisch -leicht Fortgeschrittene A2.1 | C21-5301

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen gedacht. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch "On-y-va! A2" ab Lektion 1.

Mo, 09.11.26, 19:00 - 20:40 Uhr | 10 x | Patricia Schumann | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "On y va! A2" (Hueber, ISBN 978-3-19-103351-4, ab Lektion 1)

Italienisch

Italienisch für Alltag & Urlaub - Anfänger*innen A1.1 | C21-5401

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich für die italienische Kultur und ihre melodische Sprache interessieren. Lerninhalte: Einfache grammatikalische Strukturen sowie Wendungen für den Alltag und den nächsten Urlaub.

Di, 29.09.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Mag.^a Alexandra Dallago | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "Italienisch à la Carte" (Klett, ISBN 978-3-12-525368-1)

Italienisch - Anfänger * innen A1.2 | C21-5402

Dieser Kurs richtet sich an alle mit geringen Italienischkenntnissen (A1.1), die weiterlernen möchten. Wir vertiefen die Grundlagen, erweitern den Wortschatz und üben das Sprechen. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch "Allegro nuovo A1" (Klett, ab Lektion 5).

Mo, 28.09.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Simonetta Monetta | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "Allegro nuovo A1" (Klett, ISBN 978-3-12-525590-6)

Italienisch - Fortgeschrittene B1.1 | C21-5403

Dieser Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen gedacht. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch "Allegro nuovo B1" (Klett, ab Lektion 1).

Mi, 07.10.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Andrea Bronzati | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "Allegro nuovo B1" (Klett, ISBN 978-3-12-525584-5)

Italienisch- leichte Konversation ab A2 | C21-5404

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Grundkenntnissen. Wir üben Alltagssituationen, erweitern den Wortschatz und üben freies Sprechen. Grammatik wird kurz wiederholt und direkt angewendet. Ideal zum Auffrischen und Vertiefen der Italienischkenntnisse.

Fr, 02.10.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Stephanie Mißlinger | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "Di nuovo Insieme A2/B1" (Veritas, ISBN 978-3-7101-3709-9)

Verschenken Sie Freude mit unseren Kurs-Gutscheinen. Sie suchen ein besonderes Geschenk? Mit den VHS-Gutscheinen liegen Sie immer richtig! Erhältlich unter: kufstein@vhs-tirol.at

iVamos! Spanisch für Reise & Alltag - Anfänger*innen A1.1 | C21-5501

Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der spanischen und lateinamerikanischen Kultur. Sie lernen einfache grammatikalische Strukturen und Wendungen für den nächsten Spanienaufenthalt.

Do, 01.10.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Mag.^a Alexandra Dallago | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "Spanisch à la Carte" (Klett ; ISBN 978-3-12-525348-3)

Spanisch - leicht Fortgeschrittene A2.1 | C21-5502

Voraussetzung für die Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse der spanischen Sprache. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch "Impresiones A2" (Hueber, ab Lektion 1).

Mi, 07.10.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Mag.^a Alexandra Dallago | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "Impresiones A2" (Hueber, ISBN 978-3-19-034545-8)

Voraussetzungen für die Onlinekurse: internetfähiges Gerät mit aktuellem Browser, Kamera und Mikrofon.

Die Zugangsdaten erhalten Sie kurz vor dem Kursbeginn per E-Mail. Die Zusatzmaterialien zu den Onlinekursen werden online versendet!

Neugriechisch - Anfänger * innen A1.1 | C21-5601 | Online-Kurs

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen gedacht. Die Gruppe arbeitet mit dem Buch "Pame! A1" (Hueber, ab Lektion 1.)

Di, 15.09.26, 18:30 - 20:10 Uhr | 10 x | Mag.^a Doris Gaitanis-Mayer | € 146,- | Bitte mitbringen: Kursbuch "Pame A1" (Hueber ISBN 978-3-19-005404-6), Arbeitsbuch Pame A1 (Hueber ISBN 978-3-19-065404-8)

Neugriechisch - Anfänger * innen A1.2 | C21-5602 | Online-Kurs

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen gedacht. Wir arbeiten mit den Büchern "Pame! A1" (Hueber, ab Lektion 5)

Do, 17.09.26, 18:00 - 19:40 Uhr | 10 x | Mag.^a Doris Gaitanis-Mayer | € 146,- | Bitte mitbringen: Kursbuch "Pame A1" (Hueber ISBN 978-3-19-005404-6) Arbeitsbuch "Pame A1" (Hueber ISBN 978-3-19-065404-8)

Neugriechisch - Fortgeschrittene B1.2 | C21-5603 | Online-Kurs

Dieser Kurs ist für Lernende mit guten Vorkenntnissen gedacht.

Sa, 19.09.26, 19:00 - 20:40 Uhr | 10 x | Mag.^a Doris Gaitanis-Mayer | € 146,- | Bitte mitbringen: Kursbuch "Pame A2" (Hueber ISBN 978-3-19-005462-6, ab Lektion 10), Arbeitsbuch "Pame A2" (Hueber ISBN 978-3-19-005462-6)

Kroatisch entdecken: Sprache für Urlaub und Begegnungen | C21-5604

Entdecken Sie Kroatien auch sprachlich! Mit alltagsnahen Übungen lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke für einen gelungenen Aufenthalt. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen gedacht. Die Gruppe arbeitet mit dem Kursbuch "Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise".

Mi, 20.01.27, 18:00 - 19:40 Uhr | 10 x | Bojana Ritter | € 146,- | Bitte mitbringen: Buch "Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise" (Hueber, ISBN 978-3-19-707243-2)

Um keine kurzfristig geplanten Zusatzkurse zu verpassen, besuchen Sie bitte auch unsere Website. Wir planen neue Kurse zwischen den Semestern.

Kunst und Kreativität

Unsere Kreativkurse finden in der Mittelschule (MS) 1 Kufstein statt.

Kreative Schreibwerkstatt - Haiku schreiben lernen | C21-6001

Ein Haiku ist ein ursprünglich aus Japan stammendes Kurzgedicht, das einen flüchtigen Moment, eine Stimmung oder eine Naturbeobachtung einfängt. Es lebt von seiner Schlichtheit: Ohne Reime verdichtet es das Erlebte auf genau 17 Silben. Unser Alltag ist oft schnell und laut, in dieser Schreibwerkstatt entschleunigen wir und lernen die Welt mit anderen Augen zu sehen. Erleben Sie das Haiku, die kürzeste Gedichtform der Welt! Dieser Workshop bietet die perfekte Auszeit für alle, die beim Verfassen von Texten Ruhe und neue Inspiration suchen.

Fr, 04.12.26, 14:00 - 17:30 Uhr | Sigrid Strauß | VHS Kufstein | € 50,- | Bitte mitbringen: Schreibsachen, Schreibheft

Aquarellieren und Zeichnen ins Skizzenbuch | C21-6101

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. Im Kurs erfahren Sie, wie ein solches Skizzenbuch gelingt - unabhängig davon, ob Sie mit Stift, Aquarellfarben oder mit beidem arbeiten möchten.

Mo, 19.10.26, 19:00 - 21:30 Uhr | 4 x | Ulrike Kirchner | € 110,- | Bitte mitbringen: gebundenes Skizzenbuch mind. 160 g/qm in Din A5 oder Din A4, Aquarellzubehör: verschiedene Stifte, schwarzen Fineliner oder Artpen, Fön; zum Üben zusätzlich: Skizzenblock und Farbstifte. Als Motive für den 1. Abend: Lieblingsurlaubsfotos

Acrylmalen - Dynamik und Kraft der Farben | C21-6102

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene! In diesem Kurs arbeiten wir intensiv mit Acrylfarbe. Sie werden zum spontanen, großzügigen Umgang mit Farben ermutigt. Unendlich viele künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten helfen dabei, das Eigene zu finden. Die Freude am kreativen Gestalten steht im Vordergrund, im Hintergrund erwartet Sie ein spannendes Abenteuer.

Mi, 07.10.26, 18:30 - 21:00 Uhr | 3 x | Sigrid Strauß | € 88,- | Bitte mitbringen: Leinwände, Malaurüstung, falls vorhanden: Acrylfarben, Spachtel, Fotos oder Bilder aus Zeitungen, Abdeckmaterial für die Tische

Freies Malen - ein Tag für mich | C21-6103

Malen ist ein sinnlicher, spielerischer Vorgang, der entspannt und unsere schöpferische Fantasie aktiviert. Wir experimentieren mit verschiedenen Farben wie Acryl, Aquarell, Pastell und Tusche. Die Freude am kreativen Tun steht im Vordergrund.

Sa, 07.11.26, 09:30 - 15:30 Uhr | Sigrid Strauß | € 90,- | Bitte mitbringen: Malsachen, Farben jeglicher Art, Leinwände, Abdeckmaterial für die Tische, Kleidung, die schmutzig werden darf.

Meditatives Zeichnen | C21-6104

Punkte, Linien, Kreise, mehr braucht es nicht. Mit Bleistift oder Fineliner erschaffen Sie in kurzer Zeit Ihr eigenes abstraktes Kunstwerk. Der Reiz des „Musterzeichnens“ liegt im Prozess, es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“. Es ist überraschend einfach, macht großen Spaß und ist ohne jegliche Vorkenntnisse für jeden erlernbar. Erleben Sie, wie die Muster wachsen, während Sie sich entspannen und Ihre Kreativität frei fließen lassen. Diese Art des Zeichnens ist weit mehr, als es auf den ersten Blick scheint. Probieren Sie es einfach aus! Dieser Kurs bietet die perfekte Entspannung gegen den Alltagsstress. Er ist auch für Senior*innen hervorragend geeignet, da er die Konzentration und Feinmotorik auf sanfte Weise fördert.

Sa, 14.11.26, 09:30 - 11:30 Uhr | 2 x | Sigrid Strauß | VHS Kufstein | € 55,- | Bitte mitbringen: unliniertes Schreibheft, Bleistifte B, B1, B2, Fineliner schwarz

80 Jahre VHS Kufstein

Die Volkshochschule Kufstein feiert heuer ein besonderes Jubiläum: Seit 80 Jahren steht sie für Bildung und Begegnung. Was einst als kleines Angebot für Wissbegierige begann, hat sich im Laufe der Zeit zu einer festen Institution etabliert.

Die Geschichte der Volkshochschule Kufstein

Die Volkshochschule Kufstein wurde kurz nach dem Zweiten Weltkrieg 1946 von Hermann Annewanter und Roland Mayer gegründet. Ihr Ziel war es, Erwachsenen den Zugang zur Bildung zu ermöglichen und lebenslanges Lernen zu fördern. Rund 20 Veranstaltungen pro Jahr bildeten das erste Programm.

Schon früh setzte die VHS auf Qualität und Vielfalt. Neben Kursen entwickelte sie auch ein kulturelles Angebot, etwa Literaturkreise, Musikveranstaltungen und Ausstellungen in Zusammenarbeit mit regionalen Künstler*innen.

Die beiden Gründer leiteten die Einrichtung über drei Jahrzehnte hinweg erfolgreich. 1979 übernahm Mag. Heinz Gasser die Leitung und baute das Angebot deutlich aus. Die Volkshochschule entwickelte sich zunehmend zu einer zentralen Bildungs- und Kultureinrichtung in Kufstein.



Ab 1989 führten Dir. Richard Strauß und seine Ehefrau Sigrid Strauß die Zweigstelle weiter. Das Kursangebot wuchs kontinuierlich, neue Fachbereiche entstanden, und besondere Projekte wurden umgesetzt.

Seit 2003 bietet die VHS Kufstein auch Integrationskurse in Deutsch für Migrant*innen an,

ergänzt durch individuelle Beratungsgespräche.

Heute umfasst das Angebot der VHS Kufstein rund 200 Kurse pro Jahr, von Sprachen über Persönlichkeitsbildung und Gesundheit bis hin zu Bewegung, Tanz, Musik, kreativen Gestaltungsformen wie Zeichnen, Malen und Fotografie. Auch digitale Grundbildung, MINT-Vorträge sowie Kulinarik mit Kochen und Backen gehören dazu. Im Jahr 2010 wurde die VHS erstmals nach dem LQW-Qualitätsmodell („Lernorientierte Qualität in der Weiterbildung“) zertifiziert.

Der Bildungsauftrag ist nach wie vor: Bildung und Kultur für alle zugänglich zu machen. Im Mittelpunkt stehen lebensbegleitendes Lernen, ein breites, zeitgemäßes Kursangebot und der Grundsatz „Wissen für alle“ – zu fairen und leistbaren Preisen.

80 Jahre VHS Kufstein

80 Jahre Volkshochschule Kufstein – Wissen für alle

Als mein Ehemann, Richard Strauß und ich im Jahr 1989 die Leitung der Volkshochschule Kufstein übernommen haben, standen wir vor zahlreichen Herausforderungen. Die VHS war damals vor allem als Abendschule bekannt. Schon zu Beginn war es mein großer Wunsch, die Zweigstelle in Kufstein weiterzuentwickeln und aus einer reinen Abendschule eine Bildungseinrichtung für alle Generationen zu machen. Dieser Weg war mit viel Engagement, Ausdauer und Überzeugungsarbeit verbunden. Ein bedeutender Meilenstein in der Entwicklung der Volkshochschule war die Besetzung der Leitungsfunktion mit einer hauptamtlichen Kraft im Jahr 2017. Damit wurde ein wichtiger Schritt für die professionelle Weiterentwicklung unserer Einrichtung gesetzt.

Ein lang gehegter Wunsch geht nun ebenfalls in Erfüllung: Nach vielen Jahren des unermüdlichen Einsatzes und zahlreicher Gespräche auf politischer Ebene konnte 2025 mit dem Bau unseres eigenen Büros mit Seminarraum begonnen werden. Die Fertigstellung und der Einzug sind für November 2026 geplant. Wir freuen uns darauf, unsere Kursteilnehmer*innen künftig in modernen und zeitgemäßen Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen.

Ab November 2026 richten sich viele Angebote gezielt an Senior*innen, Eltern sowie an Interessierte, die ihre Weiterbildung bevorzugt während des Tages wahrnehmen möchten, darunter unter anderem Bewegungskurse. Für Kinder und Jugendliche stehen ebenfalls ausgewählte Kurse am Nachmittag zur Verfügung, darunter Kinderyoga und Programme zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit im Schulkontext. Damit möchten wir die Volkshochschule weiter als lebendigen Ort des Lernens, der Begegnung und des generationenübergreifenden Austauschs stärken.

Mit Zuversicht blicken wir in die Zukunft. Unser Ziel ist es, auch künftig zahlreichen Menschen qualitativ anspruchsvolle Kurse zu einem fairen, leistbaren Preis anzubieten. Wissen soll für alle Menschen zugänglich sein und erschwinglich bleiben.

Dafür steht die Volkshochschule Kufstein seit 80 Jahren und dafür werden wir uns auch in Zukunft mit voller Überzeugung einsetzen.

Sigrid Strauß

80 Jahre VHS Kufstein

Einladung zur Eröffnung
des neuen Büros in der Hofgasse 12 in Kufstein, sowie zum

80-jährigen Jubiläum
der Volkshochschule Kufstein!

Feiern Sie mit uns diesen besonderen Anlass am

Freitag, 27. November 2026
von 10:00 bis 17:00 Uhr.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.
Darüber hinaus laden spannende Mitmachstationen dazu ein,
unser vielfältiges Kursangebot kennenzulernen und selbst
auszuprobieren.

Als besonderes Highlight verlosen wir drei Gutscheine für einen Kurs Ihrer Wahl,
frei wählbar aus unserem gesamten Angebot.

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher*innen und darauf, diesen besonderen Tag
gemeinsam mit Ihnen zu feiern!

Um Anmeldung bis spätestens 20. November 2026 wird gebeten.

Ihr VHS Team Kufstein
Sigrid & Elisabeth

Expressiv Malen mit Aquarell oder Acryl | C21-6105

Expressives Malen ist pure Energie. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Gefühl, Spontaneität und das bewusste Lösen von der Realität. Ob Aquarell oder Acryl die bessere Wahl für Sie ist, hängt ganz von Ihrer Arbeitsweise ab. Aquarell ist das Spiel mit dem Zufall und eignet sich perfekt für unvorhersehbare, fließende Effekte und transparente Schichten. Acryl hingegen bietet Ihnen kraftvolle, deckende Farben und maximale Freiheit beim Übermalen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Sa, 16.01.27, 09:00 - 13:00 Uhr | Sigrid Strauß | € 58,- | Bitte mitbringen: Malsachen, Leinwände oder Malplatten, Abdeckmaterial für Tische, Acrylfarben (falls vorhanden) oder Aquarellfarben | Materialbeitrag wird je nach Verbrauch im Kurs eingehoben.

Zeichnen lernen - Objektzeichnen | C21-6106

Dieser Zeichenkurs schult die genaue Beobachtungsgabe und vermittelt praxisnah, wie Sie unterschiedlichste Oberflächen - von glatt und glänzend bis hin zu rau oder gerillt - lebendig darstellen können. Dank individueller Betreuung und spielerischer Übungen lernen Sie, Ihre Beobachtungen auch nach dem Kurs selbstständig festzuhalten. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Fr, 22.01.27, 18:00 - 20:00 Uhr | Sa, 23.01.27, 09:00 - 12:00 Uhr | So, 24.01.27, 10:00 - 12:00 Uhr | 3 x Fr, Sa und So | Mag.a Art Ina Hsu | € 120,- | Bitte mitbringen: Zeichenblock und Skizzenbuch, Bleistifte von HB bis B8 oder Stifte-Set, Farbstifte, Knetgummi & Spitzer

Figürliches Gestalten in Holz - Schnitzkurs | C21-6201

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene! Die Inhalte in diesem Kurs sind: plastische Gestaltung von Kleinskulpturen bis ca. 30 cm, Aufbau der Figuren, Einteilung und Bewegung sowie die Umsetzung vom Grobbehau bis zur strukturierten Oberfläche.
Fr, 20.11.26, 18:00 - 21:00 Uhr | Sa, 21.11.26, 09:00 - 18:00 Uhr | So, 22.11.26, 10:00 - 13:00 Uhr | 3 x Fr, Sa und So | Rudi Schwarz | € 160,- | Bitte mitbringen: Schnitzwerkzeug, falls vorhanden

Seifensieden - ein altes Handwerk neu entdeckt | C21-6202

Viele handelsübliche Seifen enthalten tierische oder pflanzliche Fette (z.B. Palmöl), künstliche Zusatzstoffe oder Mikroplastik. In diesem Kurs stellen Sie eine natürliche, palmölfreie Seife aus pflanzlichen Fetten und ätherischen Ölen nach traditioneller Methode mit Natronlauge her. Die Materialien werden sorgfältig ausgewählt. Ziel des Workshops ist es, Ihnen die Seifenherstellung für zu Hause näherzubringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Sa, 23.01.27, 14:00 - 16:30 Uhr | Claudia Hackhofer | € 41,- | Bitte mitbringen: Gummihandschuhe und Schutzbrille | Materialbeitrag von € 17,-

Nähkurs für Anfänger*innen | C21-6301

In diesem Grundkurs lernen Sie die Grundlagen des Nähens kennen. An vier Abenden üben Sie den Umgang mit der Nähmaschine, verschiedene Nähte, die Verarbeitung unterschiedlicher Stoffe sowie das Verstärken von Materialien. Am fünften Abend wenden Sie das Gelernte beim Nähen einer kleinen Tasche direkt an.

Di, 06.10.26, 18:30 - 21:30 Uhr | 5 x | Barbara Tschurtschenthaler | € 147,- | Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schneiderschere und kleine Fadenschere, Heftfaden, Nähnadeln, Stecknadeln, Winkellineal, Block und Bleistift | Materialbeitrag: € 15,- wird am 1. Kurstag im Kurs bar eingehoben!

Nähkurs: kleinere Änderungen und Reparaturen | C21-6302

Ist Ihr Lieblingskleidungsstück zu eng, zu weit oder beschädigt? Hier lernen Sie, wie Änderungen, Reparaturen und kreative Upcyclingideen einfach gelingen. Teilnehmer*innen mit etwas Erfahrung können zusätzlich ein eigenes Werkstück wie eine Kosmetiktasche, Bluse oder ein Shirt nähen. Am ersten Kurstag besprechen wir die benötigten Materialien und Werkzeuge. Schnittmuster für Kleidungsstücke sind selbst mitzubringen, Schnittmuster für Kosmetiktaschen stehen zur Verfügung.
Do, 08.10.26, 18:30 - 21:30 Uhr | 5 x | Barbara Tschurtschenthaler | € 147,- | Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, kleine Schere, Heftfaden, Nähnadeln, Stecknadeln, Block und Bleistift, außerdem ein Kleidungsstück zum Ändern/Upcyclen, evt. Schnittmuster



Startup Fotokurs - Wege zur kreativen Fotografie | C21-6401

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der manuellen Belichtungssteuerung mit Blende, ISO und Belichtungszeit sowie Techniken der Bildgestaltung: Einsatz von Brennweiten, Schärfentiefe, selektive Schärfe und die bewusste Nutzung von Licht. Eigene Fragen können eingebracht und bei der Fotoexkursion am zweiten Kurstag praktisch erprobt werden.

Sa, 03.10.26 & So, 04.10.26, 09:00 - 15:30 Uhr | 2 x | Uwe Schmid | € 145,- | Bitte mitbringen: Fotokamera mit Bedienungsanleitung und Akku-Ladegerät

Nachtfotografie mit dem Smartphone & Bildbearbeitung | C21-6402

Die Nacht ist die Spielwiese der Fotografie - vorausgesetzt, man weiß, wie man sein Smartphone richtig einsetzt. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie, wie Sie auch bei wenig Licht scharfe und stimmungsvolle Bilder machen. Wir beschäftigen uns mit dem Nachtmodus, manuellen Einstellungen wie Belichtungszeit und ISO, dem richtigen Umgang mit dem Handystativ sowie mit Bildkomposition bei Nacht. Im Anschluss bearbeiten wir die Aufnahmen direkt am Smartphone und holen das Beste aus Ihren Bildern heraus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mo, 09.11.26, 17:30 - 19:10 Uhr | 3 x | Srdjan Supica BSc | € 98,- | Bitte mitbringen: eigenes Smartphone mit Ladekabel / Powerbank und ein Handystativ (Bluetooth).

Kochkurse

Alpenländische Mehlspeisen | C21-6521

Im Alpenraum gibt es eine Fülle von Mehlspeisen. Wegen Ihres Gehalts etwas in Vergessenheit geraten, erfreuen sie sich aber eines neuen Interesses. Entdecken Sie Rezepte unserer Omas, wie Rupfhauben, Dradewixpfeiferl, Butternudl, Bavesen und einiges mehr. Schnallen Sie Ihren Gürtel weiter!

Fr, 02.10.26, 18:00 - 22:00 Uhr | Claudia Zäch | € 40,- | Bitte mitbringen:
Küchentücher, mehrere dicht schließende Gefäße | Materialkosten: 18,-

Kochkurs Levante-Küche: östliche Mittelmeerküste | C21-6522

Erleben Sie eine kulinarische Reise durch die Levante, das östliche Mittelmeer und den Vorderen Orient. Erfahren Sie, wie Sie traditionelle Gerichte zubereiten und die Aromen dieser Regionen in Ihrer eigenen Küche zum Leben erwecken.

Fr, 13.11.26, 18:00 - 21:20 Uhr | Nikolaos Nianias | € 40,- | Bitte mitbringen:
Geschirrtücher und verschließbare Gefäße | Materialbeitrag: € 25,- | HINWEIS:
Bei nicht fristgerechter Abmeldung fällt auch der Materialbeitrag an!

Sushi Next Generation | C21-6523

In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen zuzubereiten, wie Sushi Kugeln und Onigirisushi, aber auch Sushi-Lachs-Muffins und knusprige Sushi-Kuchen. Die köstliche Teriyakisaucen bereiten wir von Grund auf zu. Der Reiswein „Sake“ rundet das Essen ab.

Fr, 16.10.26, 18:00 - 21:20 Uhr | Nikolaos Nianias | € 40,- | Bitte mitbringen:
Geschirrtücher und verschließbare Gefäße | Materialbeitrag: € 28,- | HINWEIS:
Bei nicht fristgerechter Abmeldung fällt auch der Materialbeitrag an!

Indische Küche | C21-6524

Lassen Sie sich entführen auf eine kulinarische Reise durch Indien: Wir bereiten ein indisches Menü aus Gerichten zu, die auf der ganzen Welt gerne gegessen werden: Samosas, Palak Paneer, Chicken Makani, Apfel-Tomaten-Chutney.

Fr, 15.01.27, 18:00 - 21:20 Uhr | Nikolaos Nianias | € 40,- | Bitte mitbringen:
Geschirrtücher und verschließbare Gefäße | Materialbeitrag: € 25,- | HINWEIS:
Bei nicht fristgerechter Abmeldung fällt auch der Materialbeitrag an!

Kartoffel-Freuden | C21-6525

Von Vorspeise bis Dessert, ob gedämpft, gebacken, gekocht, gebraten, gehobelt, gerieben, ob klassisch oder trendig- die Zubereitungsarten sind unerschöpflich und die Auswahl an Gerichten ist unglaublich. Zudem werden wir verschiedensten Kartoffelsorten genießen.

Mo, 18.01.27, 18:00 - 22:00 Uhr | Claudia Zäch | € 40,- | Bitte mitbringen:
Küchentücher, mehrere dicht schließende Gefäße | Materialbeitrag: € 18,-

Musik

Alle Musikkurse finden in der Mittelschule (MS) 1 Kufstein statt.
Bitte mitbringen: eigene Instrumente!



Ukulele für Anfänger*innen | C21-6601

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Mut aufbringen und Freude daran haben, ein neues, faszinierendes Musikinstrument zu lernen. Leichter Einstieg - ohne Noten! Wenig Theorie, viel Spielfreude! Wir lernen kleine Instrumentalstücke und schöne Liedbegleitungen. Spätestens am 3. Abend spielt die Gruppe die ersten Lieder. Abwechslungsreiches Repertoire (Rock&Pop, Volkslieder, Beatles, Irish Traditionals, Weihnachtslieder, und vor allem das, was die Gruppe spielen möchte).

Fr, 02.10.26, 17:30 - 18:45 Uhr | 10 x | Mag. Helmut Bickel | € 121,- | Bitte mitbringen: Ukulele (Größe: "Concert")

Gitarre für Anfänger * innen und Wiedereinsteiger*innen | C21-6602

Wir erarbeiten die Grundlagen fürs Gitarrespielen (Akkorde, Schlagmuster, ...). Wenig Theorie, viel Spielfreude und das alles ohne Noten! Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich! Die Übungsbeispiele kommen aus den verschiedensten Musikbereichen. Die Wünsche der Teilnehmer*innen werden berücksichtigt! Am Kursende kann man einfache Lieder begleiten und kleine Instrumentalstücke spielen.

Fr, 02.10.26, 19:00 - 20:00 Uhr | 10 x | Mag. Helmut Bickel | € 116,-

Gitarre für Fortgeschrittene | C21-6603

Ein Kurs für alle, welche die Grundlagen (Akkorde, Schlag- und Zupfmuster,...) beherrschen und sich auf der akustischen Gitarre weiterentwickeln wollen. Wir lernen kleine, aber interessante Instrumentalstücke und anspruchsvolle Liedbegleitungen (Originalintros, verschiedene Fingerstyle-Techniken,...). Dieser Kurs bietet zahlreiche Tipps, Tricks und Techniken für ein abwechslungsreiches Gitarrespiel und soll vor allem Freude an „handgemachter“ Musik vermitteln.

Di, 29.09.26, 19:00 - 20:30 Uhr | 10 x | Mag. Helmut Bickel | € 127,-

Gitarre für Anfänger*innen mit leichten Grundkenntnissen | C21-6604

Dieser Grundkurs richtet sich an alle, die Gitarre spielen lernen möchten. Es werden die Grundlagen der Fingerstyle-Gitarre gelehrt und anhand von bekannten Beispielen aus den Genres Blues, Rock, Country und Folk vorgestellt und nach Bedarf vertieft. Der Kurs soll Spaß machen und musikbegeisterte Menschen zusammenbringen.

Fr, 02.10.26, 18:00 - 19:00 Uhr | 10 x | Mag. Christian Reithmayer | € 116,-

Für die Dauer des Workshops kann beim Kursleiter eine Cajón gegen eine Gebühr von € 5,- ausgeliehen werden!

Cajón – leicht Fortgeschrittene: Mehr Groove & Technik | C21-6605

Du hast erste Erfahrungen auf der Cajón gesammelt? In diesem Kurs vertiefst du deine Grundkenntnisse, verfeinerst deine Spieltechnik und lernst neue Grooves kennen. Geeignet für alle mit Grundkenntnissen.

Termin: Sa, 07.11.26, 12:00 - 15:00 Uhr | Walter Permoser | € 41,-



Cajón – Kreativ spielen & performen | C21-6606

Du spielst bereits sicher Cajón und möchtest dein Spiel auf das nächste Level bringen? In diesem Kurs geht es um komplexere Rhythmen, feine Nuancen und deinen persönlichen Stil. Wir erweitern dein Repertoire mit anspruchsvolleren Grooves, arbeiten an Klangvielfalt, Unabhängigkeit und musikalischem Ausdruck – bis hin zur kreativen Songbegleitung und Performance. Geeignet für erfahrene Spieler*innen.

Sa, 07.11.26, 08:00 - 11:00 Uhr | Walter Permoser | € 41,-

Cajón-Schnupperkurs – Rhythmus neu entdecken | C21-6607

Du liebst Musik und möchtest selbst den Takt angeben? Gönn' dir eine kreative Auszeit und entdecke die Cajón, ein überraschend vielseitiges Instrument, das in eine Kiste passt. Du lernst erste Rhythmen kennen und begleitest einfache Songs, ganz ohne Vorkenntnisse. Komm vorbei, probier's aus und genieße den Rhythmus!

Sa, 07.11.26, 15:30 - 17:30 Uhr | Walter Permoser | € 33,-

Gesundheit und Bewegung

Feldenkrais® für Frauen - Bewusstheit durch Bewegung / Wochenendseminar | C21-7201

Die Feldenkrais®-Methode ist ein sanfter/ganzheitlicher Weg, die Qualität unserer Bewegung sowie die 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.

Sa, 17.10.26 & So, 18.10.26, 10:00- 6:30 Uhr | 2 x | Dr.ⁱⁿ Gabriela Proksch | MS 1 Kufstein | € 131,- | Bitte mitbringen: Decke, Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

Feldenkrais® - Sanfte Bewegungseinheiten für körperliche und geistige Beweglichkeit | C21-7202

In den sanft angeleiteten Bewegungslektionen nach Feldenkrais® werden Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination auf achtsame Weise gefördert. Durch bewusstes Erkunden von Bewegungsabläufen werden leichtere, geschmeidigere und effizientere Bewegungsmöglichkeiten entdeckt und trainiert. Die Methode eignet sich für alle, die ihre Körperwahrnehmung vertiefen, ihre Bewegungsqualität verbessern und ihre körperlichen Fähigkeiten bewusster nutzen möchten.

Mi, 04.11.26, 10:30 - 11:30 Uhr | 6 x | Monika Maier | VHS Kufstein | € 80,-
Bitte mitbringen: Decke und Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

Yoga | C21-7203

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.

Mi, 07.10.26, 19:15 - 20:15 Uhr | 10 x | Tonka Murko | VS Stadt | € 91,- | Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und kleinen Polster

Qigong - Schnupperkurs | C21-7204

Qigong ist eine jahrtausendealte Bewegungskunst aus China, die sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und innerer Achtsamkeit verbindet. In diesem Schnupperkurs lernen Sie einfache Übungen kennen, die Körper und Geist harmonisieren, die Beweglichkeit fördern und helfen können, Stress abzubauen. Die leicht erlernbaren Abläufe sind für jedes Alter geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse. Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die Wirkung langsamer, bewusster Bewegung.

Di, 29.09.26, 17:30 - 19:00 Uhr | 3 x | Mag.^a Tanja Votteler | MS 1 Kufstein | € 43,-
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken

Qigong - die 18 Bewegungen | C21-7205

In diesem Kurs erlernen Sie die harmonischen „18 Bewegungen“ des Qigong – eine in China entwickelte Übungsreihe, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. Die fließenden, leicht nachvollziehbaren Bewegungen fördern Beweglichkeit, Koordination und innere Ruhe. Durch sanfte Dehnungen und bewusste Atmung werden die Meridiane – die Energieleitbahnen der TCM – angeregt und harmonisiert, sodass das allgemeine Wohlbefinden gestärkt werden kann. Schritt für Schritt werden alle 18 Übungen vermittelt. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen ebenso wie für Teilnehmende mit Vorerfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Di, 03.11.26, 17:30 - 19:00 Uhr | 10 x | Mag.^a Tanja Votteler | VHS Kufstein | € 135,-
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | C21-7206

Stress und Belastungen im Alltag führen nicht selten zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur. Durch die PME kann über die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein vertieftes Ruhegefühl erreicht werden, das sich wohltuend auf Körper und Geist auswirkt.

Di, 03.11.26, 19:15 - 20:15 Uhr | 8 x | Cindy Sommermann | VHS Kufstein | € 91,-
Bitte mitbringen: Decke oder Matte, kleines Kissen oder Nackenrolle, bequeme Kleidung und warme Socken

Start ins neue Jahr mit Achtsamkeit und Meditation | C21-7207

Freuen Sie sich auf praxisnahe Impulse für Ihren Start ins neue Jahr. Sie erhalten einen kompakten Einblick und probieren aus, wie einfach Achtsamkeit & Meditation sein können. Wir lernen verschiedene, im Alltag leicht umsetzbare Techniken kennen, um Aufmerksamkeit und "zur Ruhe kommen" zu schulen!

Do, 14.01.27, 17:30 - 19:00 Uhr | 2 x | Daniela Aschaber | VHS Kufstein | € 41,-
Bitte mitbringen: Decke oder Matte, kleines Kissen oder Nackenrolle, bequeme Kleidung und warme Socken

Yoga Break - Perfekt als kurzer Reset im Alltag | C21-7208

Eine wohltuende Auszeit für alle, die kurz innehalten und neue Energie tanken möchten. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel, besonders auch an Mütter, Väter und Senior*innen. Sanfte, leicht zugängliche Übungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und Körpergefühl. Ergänzt durch Atem- und Entspannungstechniken entsteht ein angenehmer Ausgleich zum Alltag ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Leichtigkeit und Freude an Bewegung.

Di, 10.11.26, 10:30 - 11:30 Uhr | 9 x | Irmgard Ponholzer | VHS Kufstein | € 89,-
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und kleinen Polster

BodyBalancePilates® | C21-7301

Viele Rückenschmerzen entstehen durch eine schwache Tiefenmuskulatur. In diesem Kurs stärkst du gezielt dein Powerhouse, die tief liegenden Muskeln, die deine Wirbelsäule stabilisieren und für eine gesunde Haltung sorgen. Die Kombination aus Kräftigung, Körperkontrolle und sanfter Dehnung verbessert Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein. Verspannungen können sich lösen und der Körper gewinnt an Stabilität und Leichtigkeit. Mit BodyBalancePilates® lernst du, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, effizienter zu bewegen und neue Kraftquellen zu aktivieren.

Mo, 09.11.26, 18:45 - 19:45 Uhr | 9 x | Irmgard Ponholzer | VHS Kufstein | € 95,-
Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

Beckenbodentraining - Entdecken Sie Ihre starke Mitte | C21-7302

Sie lernen Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt zu kräftigen und zu entlasten. Freuen Sie sich auf eine Mischung aus Theorie, Körperwahrnehmung und effektiven Übungen für eine starke Körpermitte.

Mo, 18.01.27, 19:15 - 20:15 Uhr | 8 x | Katalin Schubert | VS Stadt | € 86,- | Bitte mitbringen: Trainingsmatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Ismakogie für Anfänger * innen | C21-7303

Entdecken Sie die von der Wr. Prof.in Anne Seidel entwickelte Haltungs- und Bewegungslehre. Durch einfache Übungen lernen Sie, Ihre natürliche Körperhaltung zu verbessern, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln und mit mehr Leichtigkeit und Ausstrahlung durchs Leben zu gehen.

Mi, 07.10.26, 17:30 - 18:30 Uhr | 8 x | Dr.ⁱⁿ Susanne Will | Gymnastikraum VS Sparchen | € 95,- | Bitte mitbringen: warme Socken, Gymnastikmatte und/oder großes Handtuch

Ismakogie Aufbaukurs | C21-7304

Fortsetzungskurs

Mi, 07.10.26, 18:45 - 19:45 Uhr | 8 x | Dr.ⁱⁿ Susanne Will | Gymnastikraum VS Sparchen | € 95,- | Bitte mitbringen: Socken, Matte und/oder großes Handtuch

Rückenfit | C21-7305

Die Körpermitte bzw. die wirbelsäulen-stützende Muskulatur wird gezielt gekräftigt. Durch Mobilitäts- und Dehnübungen soll die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten und verbessert werden. Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Haltung werden ins Programm integriert.

Mo, 28.09.26, 18:00 - 19:00 Uhr | 10 x | Sandra Einwaller | VS Stadt | € 93,-
Bitte mitbringen: Trainingsmatte, warme Socken, Jacke

Rückenfit (ab Jänner) | C21-7306

Fortsetzungskurs

Mo, 18.01.27, 18:00 - 19:00 Uhr | 4 x | Sandra Einwaller | VS Stadt | € 38,- | Bitte mitbringen: Trainingsmatte, warme Socken, Jacke

HIITup! | C21-7401

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.

Mo, 28.09.26, 18:30 - 19:15 Uhr | 10 x | Ingrid Huber | VS Stadt | € 70,- | Bitte mitbringen: eigene Matte, Sportkleidung, Hallensportschuhe, Trinkflasche

HIITup! (ab Jänner) | C21-7402

Fortsetzungskurs

Mo, 18.01.27, 18:30 - 19:15 Uhr | 4 x | Ingrid Huber | VS Stadt | € 28,- | Bitte mitbringen: eigene Matte, Sportkleidung, Hallensportschuhe, Trinkflasche

Bauch - Beine - Po | C21-7403

Nach einem dynamischen Warm-up erwartet dich ein effektives Ganzkörpertraining zu motivierender Musik. Straffe deinen Körper, stärke Muskulatur und Gewebe und bring deine Figur mit Spaß in Form. Ideal für alle, die aktiv bleiben und sich rundum wohlfühlen möchten.

Di, 29.09.26, 18:30 - 19:45 Uhr | 15 x | Margit Pfluger | VS Stadt | € 90,- | 10 er - Block

Zumba® Fitness | C21-7404

Mitreibende Musik, einfache Choreografien und gute Laune: Zumba® macht Fitness zum Tanzvergnügen. Das energiegeladene Workout fördert Ausdauer, Koordination und Körpergefühl und eignet sich für alle, die sich gerne zur Musik bewegen und dabei etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Di, 22.09.26, 20:00 - 21:00 Uhr | 9 x | Marina Fischbacher | MS 2 Kufstein | € 86,-
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ausreichend zu trinken und gute Laune



Zumba® Fitness (ab Jänner) | C21-7405

Fortsetzungskurs

Di, 12.01.27, 20:00 - 21:00 Uhr | 9 x | Marina Fischbacher | MS 2 Kufstein | € 86,-
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, ausreichend zu trinken und gute Laune

Fit in den Winter | C21-7406

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

Mi, 07.10.26, 18:00 - 19:00 Uhr | 10 x | Mag.^a Manuela Hechenberger | VS Stadt | € 89,- | Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, eigene Matte

Maßgeschneiderte Kurse für Ihre Firma/Schule!

Sie möchten für Ihre Firma bzw. Ihr Team eine Weiterbildung organisieren? Die VHS plant individuelle Kurse für Ihren Bedarf! Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder telefonisch: kufstein@vhs-tirol.at | 0699 15 888 209

Dancing around the World | C21-7601

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!

Do, 24.09.26, 19:00 - 20:00 Uhr | 7 x | Karin Sellemond | VS Stadt | € 71,-
ACHTUNG: 14-tägig

Orientalischer Tanz für Anfänger * innen/leicht Fortgeschrittene | C21-7602

Der orientalische Tanz fasziniert durch isolierte Bewegungen und durch den Wechsel von fließenden Bewegungen und rhythmischen Akzenten. Durch den Tanz können Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gestärkt, aber auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert werden.

Do, 24.09.26, 17:45 - 19:00 Uhr | 7 x | Karin Sellemond | VS Stadt | € 88,-
ACHTUNG: 14-tägig

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene | C21-7603

Fortsetzungskurs

Do, 24.09.26, 20:00 - 21:15 Uhr | 7 x | Karin Sellemond | VS Stadt | € 88,-
ACHTUNG: 14-tägig

VHS macht Zukunft: Bereit für den Wandel

Ob Digitalisierung, Klimawandel oder gesellschaftliches Miteinander: Unsere Welt verändert sich rasant. Doch wie können wir den Wandel aktiv mitgestalten? Im Rahmen des neuen Jahresschwerpunkts „VHS macht Zukunft: Bereit für den Wandel“ des Verbandes Österreichischer Volkshochschulen (VÖV) widmen sich die österreichischen Volkshochschulen genau dieser Frage.

Mit gezielten Kursangeboten zum digitalen, ökologischen, sozialen und gemeinsamen Wandel bieten wir Orientierung, fördern den Dialog, stärken Zukunftskompetenzen und festigen das soziale Miteinander – unkompliziert und zugänglich für alle.

Alle Schwerpunktkurse und Infos finden Sie auf unserer Website: www.vhs-tirol.at/themenschwerpunkt



Immer auf dem Laufenden!

Verpassen Sie keine Neuigkeiten und melden Sie sich gleich für unseren Newsletter an: www.vhs-tirol.at/newsletter oder per E-Mail.



Dein Job. Kufstein.



KufsteinJobs24.at

