

# Kurse an der VHS Mils

## Social Medien entdecken – Instagram, TikTok und Co. verstehen

Leitung: Patrick Granbacher

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

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

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

## Künstliche Intelligenz – Einstieg in die Welt von Morgen

Leitung: Gerhard Stummvoll

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

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

Bitte PC mitnehmen oder eine Smartphone.

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

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

## Ich schreibe, also bin ich!

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

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

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

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

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

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

## Yoga für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Martina Kowar MSc

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

Gerne eine Matte mitbringen.

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

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

## Gleichgewichtstraining – Sicher in Bewegung

Leitung: wird noch bekannt gegeben

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

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

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

## Architekturführung – Mils entdecken!

Leitung: wird noch bekannt gegeben

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

Treffpunkt: 15:00 Uhr Dorfplatz Mils

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

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

## Lebensqualität im Alter – gut informiert, gut begleitet

Leitung: Ulrike Rainer-Goreis

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

Ort: Bücherei Mils, Kirchstraße 4a, 6068 Mils

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

# Dworak

Taschen · Reisegepäck · Schirme

Stadtgraben 4 | 6060 Hall i. T.

Tel. 05223/45 8 29

helga.dworak@gmail.com

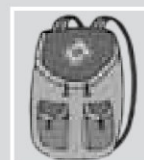
www.taschen-dworak.at

Öffnungszeiten:

Mo-Do 9-12 + 14.30-18 Uhr

Fr 9-18 Uhr | Sa 9-17 Uhr

like us on Facebook oder instagram



fotolia.com © Neyro