



Volkshochschule
RUM

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/rum

Kurse

FRÜHJAHR/SOMMER
2026





Volkshochschule RUM

WISSEN FÜR ALLE

Allgemeine Informationen

Die Anmeldung kann per Online-Buchung (bevorzugt), per E-Mail oder telefonisch (nur während der Telefonzeiten Montag bis Donnerstag 9.00 bis 11.00 Uhr) erfolgen. Bei der Einzahlung bitte die sechsstellige Zahlungsreferenz (lt. Rechnung) angeben. Die VHS Rum behält sich vor, unterbelegte Kurse bis ca. eine Woche vor Kursstart abzusagen. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter www.vhs-tirol.at/agb.

Kursorte

Die Volkshochschule Rum bedankt sich bei der Gemeinde Rum für die Überlassung der Schulräume!

MS Rum: Neue Mittelschule Rum, Aurain 2

VS Rum: Volksschule Rum, Langer Graben 1

VS Neu-Rum: Volksschule Neu-Rum, Serlesstraße 23

Leitlhaus: Alte Schulgasse 5

Sanatorium Hochrum: Lärchenstraße 41

Details zu den Kursen

Details wie mitzubringendes Material, Treffpunkt, einzelne Kurstage etc. entnehmen Sie bitte der Homepage.

Bei Bewegungskursen bitte eine eigene Matte mitbringen.

Leitung

Mag.^a Sabine Lener

Telefon

0699 15 888 210 - Montag bis Donnerstag 9.00–11.00 Uhr

E-Mail

rum@vhs-tirol.at

Homepage

www.vhs-tirol.at/rum

Bankverbindung

Volkshochschule Tirol, IBAN: AT44 2050 3015 0025 0046, BIC: SPIHAT22

Impressum

Inhalt: Sabine Lener

Grafik : Pro Arte Jenbach

Druck: Konzept Druck Schwaz

Bild S. 5 Astrid Schirmer, Rest Pro Arte Jenbach

Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.



Aktuelle Kurse



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

B30-410X

NEU

Wetter-Apps

Wie funktionieren sie und wie kann ich sie besser verstehen

Jede*r kennt sie, jede*r verwendet sie - viele fluchen darüber, aber die wenigsten wissen, was dahintersteckt: Wetter-Apps. Im Rahmen des Vortrags gehen wir den Wetter-Apps auf den Grund, werfen einen Blick auf das große Angebot und interpretieren deren Vorhersagen. Was unterscheidet eine App von den Vorhersagen im Radio, Fernsehen oder in der Tageszeitung? Jede*r darf ihre bzw. seine Lieblings-App mitnehmen und wir diskutieren Stärken und Schwächen.

Bitte mitbringen: wenn gewünscht, Handy mit Wetter-App

Clemens

Deutsch-Zumtobel

1 mal

90 Minuten

€ 14,-

Mi 25.03.2026

19.00-20.30 Uhr

MS Rum,

Klasse

B30-650X

Kaffee-Erlebnis

Bereite einen perfekten Kaffee zu

Das Kaffee-Erlebnis im Kaffee-Institut entführt Sie in die faszinierende Welt des Kaffees, von bekannten Kaffee-Klassikern bis hin zu trendigen Kaffee-Getränken. Von der Kirsche bis zur Bohne entdecken Sie die Vielfalt der Kaffees verschiedenster Herkunftsländer und Arten. Außerdem erfahren Sie alles über die Kunst des Kaffee-Röstens und erleben und genießen die ganz speziellen Kaffee-Aromen.

Mit einem Herz im Kaffee: Bei der Latte Art-Kaffee-Milchkunst Ihr Talent entdecken oder einfach nur über die Schulter schauen.

Treffpunkt: Kaffee-Institut Goran Huber, Bundesstraße 29, 6063 Rum



Goran Huber

1 mal

240 Minuten

€ 120,-

Fr 15.05.2026

14.00-18.00 Uhr

Kaffee-Institut

Goran Huber

B30-700X

Make-up-Workshop

Unterstreichen Sie Ihren Typ

Kreieren Sie in einer kleinen Gruppe Ihr eigenes Make-up unter Anleitung der professionellen Make-up-Artistin und Kosmetikerin Julia Reiter. Wie hole ich das Beste aus meinem Typ heraus? Welches Produkt ist wofür optimal?

Navigation durch den dekorativen Produktdschungel: von der Auswahl der richtigen Foundation über sinnliche Lippen bis hin zum Wimpernkleben und den perfekten Smokey Eyes - Sie bringen das Thema!

Julia Reiter

1 mal

180 Minuten

€ 76,-

inkl. Material

Mi 11.03.2026

18.15-21.15 Uhr

MS Rum,

Klasse



Kurse im Leitlhaus



Kursleitung	Kursdauer	Kursbeitrag	Kursbeginn	Kursort
-------------	-----------	-------------	------------	---------

B30-1201

Lebensbegleitend Lustvoll Lernen . für Senior*innen



Sie haben Freude, sich in einer kleinen Gruppe körperlich und geistig zu aktivieren und sich selbstbestimmt mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen und auszutauschen? All dies erwartet Sie in entspannter und gemütlicher Atmosphäre und ganz ohne Erwartungen, begleitet von einer kompetenten Montessori-Lernbegleiterin.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

Claudia Weber	4 mal 120 Minuten	€ 57,- inkl. Material	Mi 04.03.2026 14.00–16.00 Uhr	Leitlhaus - Rum, Alte Schulgasse 5
---------------	----------------------	--------------------------	----------------------------------	---------------------------------------



Kreative Auszeit mit Collagen

Erstellen Sie Ihr eigenes Visionboard

Manchmal reichen Worte nicht aus, um seine Wünsche, Träume und Sehnsüchte auszudrücken. Manchmal will man einfach nur abschalten und sich spielerisch seinen Erinnerungen hingeben. Begib dich auf eine inspirierende Reise und tauche ein in die Vielfalt der Collagenwelt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – nur die Lust, sich kreativ auszuprobieren. Es gibt kein Falsch in diesem Kurs!

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

Für alle von 15 bis 99 Jahren



B30-611X

Marina Schießling-Muser	4 mal 120 Minuten	€ 85,- inkl. Material	Mi 11.03.2026 18.30–20.30 Uhr	Leitlhaus - Rum, Alte Schulgasse 5
-------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

B30-680X

Marina Schießling-Muser	4 mal 120 Minuten	€ 85,- inkl. Material	Mi 11.03.2026 16.00–18.00 Uhr	Leitlhaus - Rum, Alte Schulgasse 5
-------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

B30-721Z

Yoga. für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene

Das traditionelle Yoga besteht aus verschiedenen Elementen, um Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Das regelmäßige Üben kann dir die Stärke geben, persönliche Grenzen in deinem Tempo auszuweiten und neue Möglichkeiten und Energie in unterschiedlichen Lebensbereichen zu entdecken.

In diesem Kurs werden Atemübungen sowie statische und dynamische Körperübungen praktiziert, um die Körper- und Selbstwahrnehmung zu schulen. Der Körper wird sanft aufgewärmt, gedehnt und gekräftigt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke (wenn gewünscht)

Bitte beachten: Bei akuten gesundheitlichen Problemen oder Schwangerschaft Kursleitung vorab über mögliche Einschränkungen informieren.

Christine Cottogni	12 mal 90 Minuten	130,-	Mi 04.03.2026 10.15–11.45 Uhr	Leitlhaus - Rum, Alte Schulgasse 5
--------------------	----------------------	-------	----------------------------------	---------------------------------------



Sprachen und Kreativität



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Italienisch / A1 Teil 3 . Kurs für leicht Fortgeschrittene

Sie planen einen Urlaub in Italien oder möchten sich ein bisschen auf Italienisch verständigen können? Wir üben Dialoge zu den Themen Freizeit, Gefallen und nicht Gefallen ausdrücken, Wünsche äußern sowie Zeit-, Orts- und Richtungsangaben.

Grammatik: Verben giocare, andare, leggere, uscire; direkt und indirekte Pronomen, Verneinung non...mai

B30-5402

Valentina Biondi

11 mal
90 Minuten

€ 127,-
inkl. Kopien

Mo 09.03.2026
18.30–20.00 Uhr

MS Rum,
Klasse

B30-5403

Elisa Neundlinger

12 mal
90 Minuten

€ 138,-
inkl. Kopien

Di 10.03.2026
18.30–20.00 Uhr

MS Rum,
Klasse

B30-5407

Italienisch / B1 Kurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wiederholen und festigen wir das Gelernte und legen unseren Fokus auf die Konversation: Hoffnung, Vorliebe und Abneigung ausdrücken, Wünsche äußern, motivieren und Pläne machen! Kein Kurs am 19.03.2026 (Hl. Josef)

Grammatik: Condizionale passato; Pronomi ci und ne, Verbi pronominali: volerci, tenerci,...

Valentina Biondi

11 mal
90 Minuten

€ 127,-
inkl. Kopien

Do 05.03.2026
18.30–20.00 Uhr

MS Rum,
Klasse

B30-6101

Aquarell & Mixed Media

Aquarell lässt sich mit anderen Materialien zu überraschenden Mischtechniken verbinden. Damit kann man spannende Akzente setzen – ob mit Kohle, Kreide oder auch mit „fremden“ Farben wie Tusche, Gouache oder Pastellkreiden können überraschende Effekte entstehen. Diese Möglichkeiten wollen wir in diesem Kurs gemeinsam erkunden und ausprobieren.

Bitte mitbringen: Sortiment Aquarellfarben und Aquarellpinsel, Aquarellblock rau, Wassergefäß, Küchenrolle, Zeichenkohle und Wachsmalkreiden

Astrid Schirmer

4 mal
120 Minuten

€ 81,-

Mo 02.03.2026
19.00–21.00 Uhr

MS Rum,
Zeichensaal

B30-6102

Das schnelle Aquarell . Reiseskizzen und Ausflugs motive

Mit dem großen Pinsel bringen wir zunächst breite Farbfelder auf das Papier. Anschließend fängt der feine Pinsel oder ein schwarzer Fineliner die Konturen des Motivs ein. Zum Schluss setzt der Pinsel gezielt Akzente, sodass das Bild in den wesentlichen Bereichen lebendig und vollständig wirkt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock oder Skizzenbuch (Papier mind. 150 Gramm), dünner, wasserfester Fineliner (z. B. Staedtler), Sortiment Aquarellfarben im Kasten und Rundhaarpinsel in Nr. 6, 8, 12, Küchenrolle, Wasserbecher

Astrid Schirmer

4 mal
120 Minuten

€ 81,-

Mo 13.04.2026
19.00–21.00 Uhr

MS Rum,
Zeichensaal



Achtsamkeit & Entspannung



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

B30-720X

Achtsamkeits- und Entspannungstraining

für mehr Balance im Alltag

Unser Alltag stellt uns vor viele Herausforderungen, die uns oft sehr fordern und uns an Grenzen bringen können. Um Stress und kritische Situationen besser meistern zu können, lernen Sie in einer kleinen Gruppe, was Stress in uns auslöst und wie Sie diesen Abläufen gezielt entgegenwirken können.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, wenn gewünscht eine Decke

Claudia Huber

1 mal
120 Minuten

€ 15,-

Di 17.03.2026
18.30–20.30 Uhr

MS Rum,
Klasse

B30-723X

NEU

Tanz, Körperausdruck und innere Verbindung

IN:SOMA:TON (1)

Wir verbinden Tanz, Körperwahrnehmung und Emotionen, um Blockaden zu lösen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst zu finden. Durch bewusste Bewegung und den Ausdruck unserer Gefühle können wir Vertrauen zu uns selbst aufbauen und unser Inneres entfalten. Der Kurs bietet einen Raum, in dem wir uns nonverbal oder verbal austauschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Johanna Tritscher

1 mal
150 Minuten

€ 32,-

Sa 14.03.2026
16.00–18.30 Uhr

VHS Hall, Schulg. 6
Kursraum B

B30-724X

NEU

Mit dem Körper und den Klängen verschmelzen

IN:SOMA:TON (2)

Wir verschmelzen tief mit dem eigenen Körper und schaffen durch Töne eine neue Verbindung zu uns selbst. Wir kommen als Gruppe zusammen, um mit unseren Stimmen und Klängen zu arbeiten und lernen, wie diese Klänge unser Leben und unsere Wahrnehmung öffnen können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Johanna Tritscher

1 mal
150 Minuten

€ 32,-

Sa 18.04.2026
16.00–18.30 Uhr

VHS Hall, Schulg. 6
Kursraum B

B30-725X

NEU

Gestaltung mit Ton und der Weg zum Selbst

IN:SOMA:TON (3)

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

Johanna Tritscher

1 mal
150 Minuten

€ 32,-

Sa 09.05.2026
16.00–18.30 Uhr

VHS Hall, Schulg. 6
Kursraum B



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Pranayama & Sanftes Yoga . für Anfänger*innen

Entdecke die Kraft deines Atems! In diesem Frühlingskurs für Anfänger*innen erlebst du, wie einfache Atemtechniken (Pranayama), geführte Meditationen und achtsame Bewegungen dir helfen können, Stress abzubauen, neue Energie zu schöpfen und dich frisch und lebendig zu fühlen.

Im Fokus stehen: achtsames Atmen zur Stressreduktion, geführte, leichte Meditationen für innere Klarheit, sanfte Bewegungen für mehr Mobilität und Leichtigkeit, Stärkung der Selbst- und Körperwahrnehmung

Hier gibt es keinen Leistungsdruck, sondern Raum für dein eigenes Tempo und liebevolle Selbstfürsorge. Gemeinsam üben wir, unseren Atem als Quelle für Kraft und Erneuerung zu nutzen, den Körper sanft zu bewegen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, lockere Kleidung

B30-7202 Schnupperkurs

Katharina Juen	1 mal 75 Minuten	€ 9,-	Di 10.03.2026 20.10–21.25 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
----------------	---------------------	-------	----------------------------------	-----------------------------

B30-7202A Frühlingskurs – Atem, Achtsamkeit & Neustart!

Katharina Juen	5 mal 75 Minuten	€ 44,-	Di 17.03.2026 20.10–21.25 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
----------------	---------------------	--------	----------------------------------	-----------------------------

B30-7202B Schnupperkurs

Katharina Juen	1 mal 75 Minuten	€ 9,-	Di 26.05.2026 20.10–21.25 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
----------------	---------------------	-------	----------------------------------	-----------------------------

B30-7202C Sommerkurs – Atem, Achtsamkeit & Neustart!

Katharina Juen	5 mal 75 Minuten	€ 44,-	Di 02.06.2026 20.10–21.25 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
----------------	---------------------	--------	----------------------------------	-----------------------------

Meditation . frei werden vom Ballast des Alltags

Wir beginnen unsere Meditation mit einem sehr dynamischen Teil, in dem getanzt, intensiv geatmet, der ganze Körper geschüttelt und bewegt wird. Erst danach folgt eine Phase der Stille und klassischen Meditation. Turn inward - Meditation kann die Konzentrationsfähigkeit steigern und das Leben mit neuer Kreativität bereichern.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, lockere Kleidung, evtl. Augenbinde

B30-7204 Schnupperkurs

Edeltraud Sigl-Margreiter	1 mal 90 Minuten	€ 11,-	Mi 04.03.2026 20.00–21.30 Uhr	MS Rum Aula
------------------------------	---------------------	--------	----------------------------------	----------------

B30-7205 Meditationskurs

Edeltraud Sigl-Margreiter	13 mal 90 Minuten	€ 140,-	Mi 11.03.2026 20.00–21.30 Uhr	MS Rum Aula
------------------------------	----------------------	---------	----------------------------------	----------------



Kursleitung	Kursdauer	Kursbeitrag	Kursbeginn	Kursort
-------------	-----------	-------------	------------	---------

B30-7203 Zhineng Qigong . für mehr Beweglichkeit und innere Ruhe

Zhineng Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen, harmonischen Bewegungsabläufen. Dieses Übungsprogramm zielt darauf ab, beruhigend, ausgleichend und harmonisierend zu wirken und die Beweglichkeit zu fördern sowie neue Energie zu tanken. In diesem Kurs lernen Sie die Basisübungen für Wirbelsäule und Gelenke. Die Theorie und Praxis führen zu einem tieferen Verständnis der Übungen, die gut und leicht in den Alltag integrierbar sind. Kein Kurs am 19.03.2026 (Hl. Josef)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und gute Laune

Barbara Krismer	10 mal 90 Minuten	€ 108,-	Do 05.03.2026 18.15–19.45 Uhr	MS Rum Aula
-----------------	----------------------	---------	----------------------------------	----------------

Yoga . für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Das traditionelle Yoga besteht aus verschiedenen Elementen, um Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Das regelmäßige Üben kann dir die Stärke geben, persönliche Grenzen in deinem Tempo auszuweiten und neue Möglichkeiten und Energie in unterschiedlichen Lebensbereichen zu entdecken.

In diesem Kurs werden Atemübungen sowie statische und dynamische Körperübungen praktiziert, um die Körper- und Selbstwahrnehmung zu schulen. Der Körper wird sanft aufgewärmt, gedehnt und gekräftigt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke (wenn gewünscht)

Bitte beachten: Bei akuten gesundheitlichen Problemen oder Schwangerschaft Kursleitung vorab über mögliche Einschränkungen informieren.

B30-7208	Pauline Krieg	13 mal 90 Minuten	€ 140,-	Mo 02.03.2026 18.15–19.45 Uhr	MS Rum Aula
B30-7209	Pauline Krieg	13 mal 90 Minuten	€ 140,-	Mo 02.03.2026 19.55–21.25 Uhr	MS Rum Aula
B30-7210	Stephanie Knabl	15 mal 75 Minuten	€ 135,-	Di 24.02.2026 17.15–18.30 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
B30-7211	Stephanie Knabl	15 mal 75 Minuten	€ 135,-	Di 24.02.2026 18.35–19.50 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
B30-7212	Christine Cottogni	12 mal 90 Minuten	€ 130,-	Mi 04.03.2026 10.15–11.45 Uhr	Leitthaus - Rum Alte Schulg.5
B30-7214	Edeltraud Sigl-Margreiter	14 mal 90 Minuten	€ 151,-	Mi 04.03.2026 18.15–19.45 Uhr	MS Rum Aula
B30-7216	Nadia Damonte	11 mal 75 Minuten	€ 99,-	Do 05.03.2026 19.55–21.10 Uhr	MS Rum Aula



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

B30-7304

NEU

Pilates und Rückenfitness

für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Die Kombination Pilates und Rückenschule ermöglicht uns ein gezieltes Training unserer gesamten Muskulatur. Die Haltung kann optimiert, die Körperwahrnehmung verbessert und unsere Koordinationsfähigkeit gesteigert werden. Durch regelmäßige Übungen werden Fehlhaltungen korrigiert, unser Körper wird wieder beweglicher und belastbarer! Kein Kurs am 19.03.2026 (Hl. Josef)

Bitte mitbringen: Matte



Verena Fontan

12 mal
60 Minuten

€ 86,-

Do 26.02.2026
17.30–18.30 Uhr

VS Rum
Turnsaal

B30-7408

Ganzkörpertraining

Das Training in der Gemeinschaft ist mehr als nur Sport, es ist eine Einladung, sich fit, stark und ausgeglichen zu fühlen. An mehreren abwechslungsreichen Stationen fördern wir Gesundheit, Beweglichkeit, Balance und Stabilität. Dabei bleibt kein Muskel untrainiert und der gesamte Körper wird mobilisiert. Dank der flexiblen Übungen ist das Training für jedes Fitnesslevel geeignet.

Abgerundet wird jede Einheit durch Dehnübungen, die nicht nur Verspannungen lösen, sondern auch für ein herrlich leichtes Körpergefühl sorgen können.

Kein Kurs am 19.03.2026 (Hl. Josef)

Bitte mitbringen: Matte

Fabian Felix
Severin Braun

12 mal
60 Minuten

€ 86,-

Do 26.02.2026
18.45–19.45 Uhr

VS Rum
Turnsaal

B30-7410

HIIT- High Intensity Interval Training

Ein intensives Workout in der Gruppe für alle, die schnell und effektiv trainieren wollen. Mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten kombinieren wir Kräftigungs-, Stabilitäts- und Sprungübungen.

Dieses Intervalltraining eignet sich für alle, die schnell Körperfett reduzieren, ihren Körper straffen und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System optimieren wollen. Bei gutem Wetter starten wir das Training im Freien.

Kein Kurs am 19.03.2026 (Hl. Josef)

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, abriebfeste Turnschuhe (auch für Outdoor-Training)

Magdalena Burger

12 mal
60 Minuten

€ 86,-

Do 26.02.2026
20.00–21.00 Uhr

VS Rum
Turnsaal



Kursleitung	Kursdauer	Kursbeitrag	Kursbeginn	Kursort
-------------	-----------	-------------	------------	---------

Der Eintritt ins Hallenbad ist m Kursbeitrag enthalten! Das Hallenbad des Sanatoriums wird für diesen Kurs exklusiv gemietet, es sind keine anderen Badegäste anwesend!

Aqua-Power

Aqua-Power ist ein anstrengendes Ganzkörpertraining, welches Muskeln aufbaut, die Beweglichkeit fördert und dem Fettgewebe zu Leibe rückt. Vielseitige Trainingsformen wie Zirkel, Box- oder traditionelle Aqua-Power-Gymnastik im brusthohen Wasser gehören genauso zum abwechslungsreichen Kursprogramm wie der Einsatz von verschiedensten Kleingeräten. Dieses Training ist für alle geeignet, die ihren Körper fordern und gleichzeitig die positive Wirkung des Wassers nützen wollen.



Kurs findet am 31.03.2026 statt, kein Kurs am 07.04.2026

B30-7501	Peter Sobkowiak	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Di 24.02.2026 18.00–19.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
B30-7501A	Peter Sobkowiak	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Di 28.04.2026 18.00–19.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
B30-7502	Peter Sobkowiak	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Di 24.02.2026 19.00–20.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
B30-7502A	Peter Sobkowiak	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Di 28.04.2026 19.00–20.00 Uhr	Sanatorium Hochrum

Wassergymnastik

Das vielseitige und abwechslungsreiche Training im Wasser beansprucht die gesamte Muskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Gleichgewicht und Koordination. Mit Bewegung im Wasser verbrennt man doppelt bis dreimal so viele Kalorien wie beim Training an Land! Der Wasserdruck strafft und kräftigt das Bindegewebe durch seine Massagewirkung.

B30-7504	Rosa Burger	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Mo 02.02.2026 18.00–19.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
B30-7504A	Rosa Burger	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Mo 20.04.2026 18.00–19.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
B30-7505	Rosa Burger	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Mo 02.02.2026 19.00–20.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
B30-7505A	Rosa Burger	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Mo 20.04.2026 19.00–20.00 Uhr	Sanatorium Hochrum



Tanzen und Kinderkurse



Kursleitung	Kursdauer	Kursbeitrag	Kursbeginn	Kursort
-------------	-----------	-------------	------------	---------

Paartanz

Tanzen ist Träumen mit den Füßen

Tanzkurs für leicht Fortgeschrittene - für alle, die schon einmal einen Tanzkurs besucht haben. Mit viel Spaß und einem ganzheitlichen Ansatz vertiefen wir die Bewegungen und Schritte. So lernen wir, uns noch besser zur Musik zu bewegen.

B30-7601	Lukas Steinegger	5 mal 75 Minuten	€ 50,-	Mo 23.02.2026 20.15–21.30 Uhr	VS Neu-Rum Turnsaal
----------	------------------	---------------------	--------	----------------------------------	------------------------

Tanzkurs für Anfänger*innen - Wir lernen und üben die Grundlagen des Paartanzens. Geeignet ist der Kurs für alle Neueinsteiger*innen, die die Grundlagen erlernen möchten, aber auch für Wiedereinsteiger*innen zur Auffrischung. Mit viel Spaß und einem ganzheitlichen Ansatz lernen wir, uns gemeinsam zur Musik zu bewegen

Bitte mitbringen: abriebfeste Schuhe, Trinkflasche

B30-7602	Lukas Steinegger	5 mal 75 Minuten	€ 50,-	Mo 13.04.2026 20.15–21.30 Uhr	VS Neu-Rum Turnsaal
----------	------------------	---------------------	--------	----------------------------------	------------------------

Kinderschwimmkurs für Anfänger . ab 5 Jahren

Übungen und Spielformen zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung. Grundformen des Brust- und Rückenschwimmens (Arm- und Beinbewegung) werden erlernt. Die Selbstrettung stellt einen weiteren wichtigen Aspekt dieses Kurses dar. Ziel: ca. 10-15 m schwimmen ohne Hilfe. Keine Vorkenntnisse nötig.

Hinweis: Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Teilnahmegebühr enthalten! Das Hallenbad des Sanatoriums wird für diesen Kurs exklusiv gemietet.

B30-7801	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hallenbadeintritt	Sa 21.02.2026 08.30–09.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
----------	------------------	---------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------

B30-7803	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hallenbadeintritt	Sa 11.04.2026 08.30–09.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
----------	------------------	---------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------

Eltern-Kind-Schwimmen . ab 3 Jahren

Die Freude an der Fortbewegung im Wasser, die Wasserbewältigung, Grundformen des Schwimmens und die Selbstrettung stehen im Vordergrund. Mit altersgerechten Spielen und Übungen wird das Gleiten, Tauchen, Springen und Atmen gefördert. Es werden verschiedene Hilfsmittel ausprobiert sowie Freude und Neugier mit Spielen und Liedern geweckt.

Bitte mitbringen: Schwimmscheiben, wenn vorhanden

Hinweis: Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Teilnahmegebühr enthalten! Das Hallenbad des Sanatoriums wird für diesen Kurs exklusiv gemietet.

B30-7802	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hallenbadeintritt	Sa 21.02.2026 09.30–10.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
----------	------------------	---------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------

B30-7804	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hallenbadeintritt	Sa 11.04.2026 09.30–10.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
----------	------------------	---------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------

Ein Kurs kann viel verändern ...

- ✔ Mehr Bewegung
- ✔ Neue Impulse
- ✔ Ein gutes Gefühl für Körper und Geist



Unsere Sommerkurse sind für alle da –
für Neugierige, Einsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen
und alle, die sich selbst etwas schenken möchten.

Kein Stress. Kein Muss. Nur Zeit für Sie.

✔ **Jetzt anmelden - ganz unkompliziert:**

+43 699 15 888 210 | rum@vhs-tirol.at | www.vhs-tirol.at/rum

Gefördert durch:



Volkshochschule
RUM

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/rum