



Volkshochschule RUM

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/rum



HERBST/WINTER
2026/27





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 Räume!

MS Rum: Mittelschule Rum, Aurain 2

VS Rum: Volksschule Rum, Langer Graben 1

Leithaus: 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

Bilder: S. 4 VÖV/zart, Rest Pro Arte Jenbach

Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.



Die Volkshochschule Rum feiert heuer ein besonderes Jubiläum!

Gegründet am 30. September 1976, bieten wir nun seit 50 Jahren „Wissen für Alle“ an. So ermöglichen wir lebenslanges Lernen, gesellschaftliche Teilhabe und Bildung für alle. Kurse im Bereich Sprachen oder Gesundheit und Bewegung waren schon immer ein wichtiger Bestandteil des Programms. Vorträge mit Farbtonfilm oder Farblichtbildern wurden inzwischen durch Workshops zu Künstlicher Intelligenz, Wetter Apps oder nachhaltiger Lebensweise abgelöst.

In all den Jahren baute die Volkshochschule Rum dabei ihr Fundament auf drei Säulen auf:

- ✓ die großzügige Unterstützung durch die Gemeinde Rum
 - ✓ die Motivation und Zuverlässigkeit der Kursleitenden sowie
 - ✓ die ungebrochene Neugierde und aktive Beteiligung der Rumer Bevölkerung
- Gemeinsam machen wir Bildung für alle möglich!

Fünf Wertgutscheine im Wert von € 50 zu gewinnen!

Spürnasen aufgepasst!

Im gesamten Programmheft finden Sie kleine Sterne mit Buchstaben.



Wer genau hinsieht und alle Buchstaben sammelt, kann daraus ein Lösungswort bilden. Senden Sie dieses per Mail an rum@vhs-tirol.at oder rufen Sie uns unter **0699 15 888 210** an.

Das Gewinnspiel läuft bis einschließlich 17. September 2026.



Themenschwerpunkt



VHS macht Zukunft: Bereit für den Wandel

Ob Digitalisierung, Klimawandel oder gesellschaftliches Miteinander: Unsere Welt verändert sich rasant. Im Rahmen des neuen Jahresschwerpunkts widmen wir uns genau diesen Themen:

- ✔ **Bereit für den digitalen Wandel**
Künstliche Intelligenz – Workshop, Seite 6
- ✔ **Bereit für den ökologischen Wandel**
Wetter-Apps: Funktionsweise und Interpretation, Seite 7
Naturseife selbst herstellen, Seite 8
Natur auf meiner Haut – Pflege zum Selbermachen, Seite 8
- ✔ **Bereit für den sozialen Wandel**
Stress adé, Seite 5
Entspannung lernen – Wege zu mehr Ruhe und Ausgleich im Alltag, Seite 5
Stark im Alltag – Funktionelles Training für Gelenke, Haltung und Stabilität, Seite 12
Gesundheit verstehen & nachhaltig gestalten, Seite 12
- ✔ **Bereit für den gemeinsamen Wandel**
Zurück in den Beruf: selbstbewusst bewerben und überzeugen, Seite 6
Ganzheitliches Lernen mit Montessori-Materialien, Seite 6
Stimmbildung – Geben Sie selbst den Ton an!, Seite 11
Kreative Auszeit mit Collagen – neue Perspektiven entdecken, Seite 9

Verband Österreichischer
Volkshochschulen



VHS macht Zukunft



**BEREIT
FÜR DEN
WANDEL**



Entspannt starten



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

C30-1102

Entspannung lernen

NEU

Wege zu mehr Ruhe und Ausgleich im Alltag

Im Alltag fällt es oft schwer, bewusst zur Ruhe zu kommen, der volle Alltag und Termindruck stehen meist im Vordergrund. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, die dabei unterstützen, Stress zu reduzieren und die eigene Balance zu stärken.

Sie erhalten einen Einblick in unterschiedliche Methoden und finden heraus, was für Sie persönlich im Alltag gut umsetzbar ist.

Bitte mitbringen: Decke und / oder Matte

Claudia Huber

2 mal
80 Minuten

€ 19,-
Material 5,-

Mi 14.10.2026
19.55–21.15 Uhr

MS Rum,
Aula

C30-7202

Stress adé

NEU

Der Kurs vermittelt praktische Methoden, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden: gezielte Atemübungen, Augen- und Körperwahrnehmungsübungen, geführte Meditationen und sanftes Yoga.

Keine Vorkenntnisse erforderlich – geeignet für Menschen jeden Alters, die Entspannungsmethoden erlernen und ihr Körpergefühl sowie ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, lockere Kleidung

Katharina Juen

5 mal
75 Minuten

€ 44,-

Mi 16.09.2026
19.45–21.00 Uhr

Leitlhaus, 6063 Rum,
Alte Schulgasse 5

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



C30-7204

Schnupperkurs

Edeltraud
Sigl-Margreiter

1 mal
90 Minuten

€ 11,-

Mi 04.11.2026
20.00–21.30 Uhr

MS Rum,
Aula

C30-7205

Meditationskurs

Edeltraud
Sigl-Margreiter

8 mal
90 Minuten

€ 86,-

Mi 11.11.2026
20.00–21.30 Uhr

MS Rum,
Aula



Geistig fit werden und bleiben



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

NEU **Ganzheitliches Lernen mit Montessori-Materialien**

Finden Sie auch, dass man zum Lernen nie zu alt ist? In diesem unterhaltsamen Kurs für Senior*innen fördern wir in lockerer Atmosphäre unsere geistige Fitness und halten unsere grauen Zellen aktiv. Wir trainieren unser Gedächtnis mit kurzweiligen Denk- und Bewegungsübungen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

C30-1201 **Schnupperkurs**

Claudia Weber	1 mal 90 Minuten	€ 16,- Material € 1,-	Mi 14.10.2026 14.00–15.30 Uhr	Leitlhaus, 6063 Rum, Alte Schulgasse 5
---------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	---

C30-1201A **Kurs**

Claudia Weber	4 mal 90 Minuten	€ 62,- Material € 4,-	Mi 21.10.2026 14.00–15.30 Uhr	Leitlhaus, 6063 Rum, Alte Schulgasse 5
---------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	---

C30-1202 **Zurück in den Beruf**

NEU **selbstbewusst bewerben und überzeugen**

Der Wiedereinstieg in den Beruf bringt viele Fragen mit sich, insbesondere rund um Bewerbung und Selbstpräsentation. In diesem Kurs erstellen wir gemeinsam moderne, überzeugende Bewerbungsunterlagen und Sie lernen, wie Sie diese selbstständig und effizient gestalten können.

Außerdem bereiten wir uns zusammen praxisnah auf Bewerbungsgespräche vor und üben den selbstbewussten Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden Laptop/Tablet (betriebsbereit, mit eigener Internetverbindung, z.B. Hotspot über Smartphone)

Claudia Huber	2 mal 60 Minuten	€ 15,- Material € 5,-	Mi 14.10.2026 18.30–19.30 Uhr	MS Rum, Klasse
---------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	-------------------

C30-412X **Künstliche Intelligenz – Workshop**

NEU Vom Brainstorming über die Erstellung von Texten, Listen, Emails bis hin zu professionellen Übersetzungen sowie der Gestaltung von passenden Bildmaterialien verschaffen uns die Tools der Künstlichen Intelligenz neue und äußerst effiziente Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen wir die gängigen Anbieter kennen und erarbeiten uns einen idealen Workflow.

Aber auch rechtliche Grundlagen und die (aktuell noch vorherrschenden) Grenzen der KI werden uns klar. Wir arbeiten mit ChatGPT, Microsoft Copilot, Google Gemini und anderen Anwendungen.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop

Gerhard Stummvoll	2 mal 135 Minuten	€ 47,-	Mo 19.10.2026 Mo 09.11.2026 18.15–20.30 Uhr	VHS Hall, Schulgasse 6, Kursraum A
-------------------	----------------------	--------	---	--





Aktuelle Kurse



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

C30-4004X Wetter-Apps . Funktionsweise und Interpretation

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. In Kooperation mit der VHS-Innsbruck.

Bitte mitbringen: wenn gewünscht, Handy mit Wetter-App

Clemens
Teutsch-Zumtobel

1 mal
90 Minuten

€ 15,-

Do 22.10.2026
18.30–20.00 Uhr

VHS Innsbruck.
Marktgraben 10,
2. Stock Raum 5

C30-650X Kaffee-Erlebnis. Bereiten Sie einen perfekten Kaffee zu!

Das Kaffee-Erlebnis im Kaffee-Institut Goran Huber 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.

Goran Huber

1 mal
240 Minuten

€ 120,-

Fr 09.10.2026
14.00–18.00 Uhr

Kaffee-Institut,
Bundesstr. 29, Rum

C30-7510 Klettern am Fels . Schnupperkurs ab 14 Jahre

NEU



Du möchtest das Klettern am Naturfels kennenlernen? In diesem Kurs in einer Gruppe von max. 6 Personen erhältst du einen ersten Einblick in das Sportklettern im Freien. Gemeinsam entdecken wir die Unterschiede zwischen Kletterhalle und Fels, lernen den Umgang mit dem Material kennen und sammeln erste Erfahrungen im Klettergarten. Dabei stehen Spaß an der Bewegung, das Naturerlebnis und ein sicheres Miteinander im Vordergrund. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und für alle, die bisher nur in der Kletterhalle waren und das Klettern in der Natur kennenlernen möchten. Ausrüstungsliste siehe Homepage

Treffpunkt: Parkplatz AV Klettergarten Martinswand

Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa 19. + So 20.09. 2026

Wenn der Kurs an beiden Wochenenden nicht durchführbar ist, wird der Kurs abgesagt und der Kursbeitrag zurücküberwiesen.

Samantha Pechtl

2 Tage

€ 129,-

12.+13.09.2026
09.30–16.00 Uhr

Klettergarten
Martinswand





(Natur) Kosmetik



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

C30-620X

NEU



Naturseifen selbst herstellen

Einführung in das Handwerk des Seifensiedes

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 – ganz 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 entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte mitbringen: Gummihandschuhe und Schutzbrille



Claudia Hackhofer

1 mal
195 Minuten

€ 46,-
Material € 17,-

Di 13.10.2026
18.15–21.30 Uhr

MS Rum,
Zeichensaal

C30-6212

NEU



Natur auf meiner Haut . Naturkosmetik zum Selbermachen

Es ist erstaunlich einfach, Pflegeprodukte selbst herzustellen – individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt und frei von Plastik, Mikroplastik und Palmöl.

Folgende Produkte werden in diesem Workshop hergestellt: Reichhaltige Bodybutter, ein Gesichts- und Körperpeeling, ein entspannendes „Winterwald“-Bad, und ein erfrischendes Gesichtswasser.

Alle Rezepte sowie die selbst hergestellten Produkte dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden. So könnt ihr eure natürliche Pflegeroutine ganz einfach weiterführen und auch zu Hause kreativ werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Freude am Selbermachen und an natürlicher Pflege.

Claudia Hackhofer

1 mal
195 Minuten

€ 46,-
Material € 17,-

Do 05.11.2026
18.15–21.30 Uhr

MS Rum,
Zeichensaal

Make-up-Workshop

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!



C30-700X

Julia Reiter

1 mal
180 Minuten

€ 61,-
Material € 15,-

Do 08.10.2026
18.15–21.15 Uhr

MS Rum,
Klasse

C30-7001

Julia Reiter

1 mal
180 Minuten

€ 61,-
Material € 15,-

Mi 18.11.2026
18.15–21.15 Uhr

MS Rum,
Klasse



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

C30-6101 Aquarell trifft Kohle und Pastell

In diesem Kurs vereinen wir zwei bekannte, eigenständige Künstlermaterialien zu einer harmonischen Einheit. Wir beginnen die fließende Aquarellfarbe mit flotten Pinselstrichen als Untergrund auf unser Aquarellpapier aufzutragen. Sobald die Farbe getrocknet ist, kommt die Kohle oder die farbigen Pastellstifte zum Einsatz. Mit diesem trockenen Medium wird das Motiv nun mit leichten Strichen herausgearbeitet und vertieft.

Bitte mitbringen: Aquarellblock 24 x 30 oder 30 x 40, Sortiment Aquarellfarben, Kunsthaar Rundpinsel Nr. 6/8/12 und einen großen Schwertpinsel Nr. 16, Wassergefäß, Küchenrolle, Zeichenkohle mit oder ohne Holzmantel, Pastell-Stifte im Holzmantel, Knetradiergummi, Bleistift, wer möchte kann auch flüssige Kohle in der Tube von Schminke mitnehmen und auch auf Leinwand arbeiten.

Astrid Schirmer

5 mal
120 Minuten

€ 102,-

Di 03.11.2026
19.00–21.00 Uhr

MS Rum,
Zeichensaal

C30-6102 Himmelbilder in Aquarell

Dieses Motiv lebt von unzähligen verschiedenen Stimmungen, die wir auf Papier oder Leinwand einfangen werden. Erleben Sie in der Nass-in-Nass-Technik, wie sich so leicht der Himmel malen lässt. Wir legen verschiedene Blautöne auf 2/3 des Papiers, fügen Wolken hinzu oder lassen ein Gewitter aufziehen, Nordlichter tanzen und fangen einen Sonnenuntergang ein und lernen so die schönsten Himmelsstimmungen leicht darzustellen. Die Kursleiterin malt jedes Motiv Schritt für Schritt vor, ergänzt durch Erklärungen.

Bitte mitbringen: Aquarellblock rau 30 x 40 oder Leinwand auf Keilrahmen gespannt, Sortiment Aquarellfarben, Kunsthaar Rundpinsel Nr. 6/8/12 und einen großen Schwertpinsel Nr. 16, Wassergefäß, Küchenrolle, Knetradiergummi, Bleistift

Astrid Schirmer

5 mal
120 Minuten

€ 102,-

Di 15.12.2026
19.00–21.00 Uhr

MS Rum,
Zeichensaal

C30-611X Kreative Auszeit mit Collagen

Gestalten Sie Ihr persönliches Visionboard und erleben Sie, wie Bilder, Farben und Formen neue Wege eröffnen. Gedanken, Wünsche und Erinnerungen werden sichtbar. Begib dich auf eine inspirierende Reise und tauche ein in die Vielfalt der Collagenwelt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Es gibt kein Falsch in diesem Kurs! Von 15 bis 99 Jahren.

Eventuell mitbringen (kein Muss):

Alte Zeitschriften und Prospekte, alte Fotos, Konzertkarten oder Zugtickets.



Marina
Schießling-Muser

4 mal
120 Minuten

€ 81,-
Material € 4,-

Mi 14.10.2026
18.30–20.30 Uhr

MS Rum,
Klasse



Sprachen



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Lehrbücher bitte selbst besorgen

C30-5401

Italienisch A1 Teil 1 Kurs für Anfänger*innen

NEU



Sie planen einen Urlaub in Italien oder möchten sich einfach ein bisschen auf Italienisch verständigen können? Wir üben Dialoge zu Themen wie Begrüßung, Verabschiedung, Vorstellen, Essen gehen und vieles mehr. Mit unterschiedlichen Methoden wird das Sprachgefühl weiterentwickelt und der Spaß am Lernen einer Sprache geweckt. Unser Fokus liegt auf grammatikalischen Grundkenntnissen, um bald einfache Sätze bauen und Gespräche führen zu können.

Grammatik: Gegenwart, Fragepronomen, einfache Verben

Buch: „Nuovo Espresso A1“ (Hueber Verlag)

Samantha
Dalsass

10 mal
90 Minuten

€ 113,-
Kopien 2,-

Mo 12.10.2026
20.00–21.30 Uhr

MS Rum,
Klasse

C30-5402

Italienisch / A2 Teil 1 Kurs für leicht Fortgeschrittene

Sie haben schon ein bisschen Italienisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse verbessern und auffrischen? Wir üben Dialoge zum Thema Essen, Familie und Arbeit. Mit unterschiedlichen Methoden wird das Sprachgefühl weiterentwickelt und der Spaß am Erlernen einer Sprache geweckt.

Buch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

Samantha
Dalsass

10 mal
90 Minuten

€ 113,-
Kopien 2,-

Mo 12.10.2026
18.30–20.00 Uhr

MS Rum,
Klasse

C30-5407

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!

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

Buch: „Nuovo Espresso B1“. Lehr-/Arbeitsbuch (bitte selbst besorgen) ab Kapitel 2

Valentina Biondi

12 mal
90 Minuten

€ 136,-
Kopien 2,-

Do 08.10.2026
18.30–20.00 Uhr

MS Rum,
Klasse

C30-5501

Spanisch A1 Teil 1 Kurs für Anfänger*innen

NEU



Sprachen öffnen Türen und gemeinsam tauchen wir in die Welt der spanischen Sprache ein. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Grundkenntnisse in Spanisch zu erlernen, kurze mündliche und schriftliche Texte zu verstehen und sich auf einem einfachen Niveau zu verständigen. ¡Vamos!

Buch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, Hueber, ISBN 978-3-19-004545-7

Andrea Wibmer

10 mal
90 Minuten

€ 113,-
Kopien 2,-

Do 15.10.2026
18.30–20.00 Uhr

MS Rum,
Klasse



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

C30-6601

NEU



Stimmbildung

Geben Sie selbst den Ton an!

Der Kurs vermittelt ein entspanntes, körperbewusstes Singen. Durch gezielte Körperübungen sowie die Schulung der Stimmausbildung wird die Wahrnehmung der Stimme gestärkt und ein gesunder Stimmgebrauch gefördert. Dabei werden sowohl Grundlagen des klassischen als auch des Popgesangs vermittelt, um unterschiedliche stimmliche Ausdrucksmöglichkeiten kennenzulernen und anzuwenden.

Im Zentrum stehen das Erlernen einer gesunden und natürlichen Stimmgebung sowie der bewusste Umgang mit Atem, Haltung und Resonanz. Ergänzend werden verschiedene Lieder und Kanons aus unterschiedlichen Genres erarbeitet, die das gemeinsame, freudvolle Singen in der Gruppe unterstützen und musikalische Vielfalt erlebbar machen.

Kurstage: Mi 7.10, 21.10, 4.11, 18.11 und 2.12.

Martina
Höpperger

5 mal
75 Minuten

€ 60,-

Mi 07.10.2026
18.15–19.30 Uhr

MS Rum,
Klasse

C30-6614

Gitarre

für Fortgeschrittene (13. Sem.) ab 16 Jahren

Du spielst schon Gitarre und möchtest dein Repertoire erweitern? Die Basisakkorde (E-Dur, G-Dur, C-Dur, a-Moll, e-Moll etc.), einfache Barrégriffe (F-Dur, H-Moll) und kleine Erweiterungsakkorde (Dsus2, Asus4) sind bereits bekannt. Wir erweitern unser Wissen rund um Akkordspiel, Zupftechniken, Schlagmuster und Percussion. Liederwünsche sind herzlich willkommen und werden in den Kurs eingebaut. Auch die Möglichkeit zum Ensemblespiel ist in der Gruppe gegeben, damit für jede*n etwas dabei ist.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Schreibzeug. Kopien, Liedtexte, Leadsheets und Tabulaturen werden im Kurs ausgeteilt und erläutert.

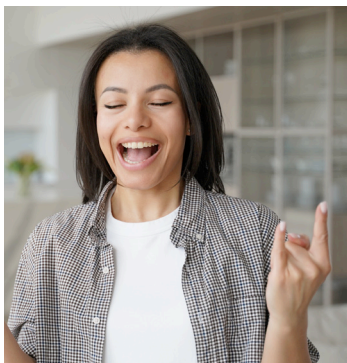
Sophie Lauscher

10 mal
60 Minuten

€ 92,-
Kopien 4,-

Mo 05.10.2026
18.30–19.30 Uhr

MS Rum,
Klasse





Sturztraining, Longevity und Qigong



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

NEU



Stark im Alltag

Funktionelles Training für Gelenke, Haltung und Stabilität

Mit einfachen Übungen (im Stehen, Sitzen und auf dem Boden) erlernen Sie, wie funktionelles Training Gelenke, Haltung und Stabilität im Alltag unterstützen kann. Für alle, die ihren Körper besser verstehen und durch gezielte Übungen mehr Beweglichkeit, Stabilität und Sicherheit im Alltag sowie ein verbessertes Körpergefühl gewinnen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinkflasche, Schreibmaterialien

C30-7301

Snupperkurs

Alexandra Gradauer	1 mal 60 Minuten	€ 7,-	Mi 14.10.2026 15.45–16.45 Uhr	Leitlhaus, Rum, Alte Schulg. 5
--------------------	---------------------	-------	----------------------------------	-----------------------------------

C30-7301A

Kurs

Alexandra Gradauer	8 mal 60 Minuten	€ 56,-	Mi 21.10.2026 15.45–16.45 Uhr	Leitlhaus, Rum, Alte Schulg. 5
--------------------	---------------------	--------	----------------------------------	-----------------------------------

C30-7301X

Gesundheit verstehen & nachhaltig gestalten

NEU



Der 2- tägige Workshop vermittelt ein grundlegendes Verständnis moderner Gesundheitszusammenhänge auf Basis der Gesundheitsförderung & Prävention und aktuellen Erkenntnissen aus der Epigenetik und Longevity- Forschung. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf der praktischen Umsetzung. Ziel ist es, die persönliche Gesundheitskompetenz zu stärken und Strategien für nachhaltige Gesundheitsentwicklung zu erarbeiten.

Kurszeiten: Fr, 20.11. 18.00 - 19.30 Uhr, Sa, 21.11. 9.30 - 11.00 Uhr

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

Alexandra Gradauer	2 mal 90 Minuten	€ 47,- Material € 2,-	Fr 20.11.2026 18.00–19.30 Uhr	VHS Hall, Schulg. 6. Kursraum A
--------------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

Qigong - Daoyin Baojian Gong



Das Daoyin Baojian Gong besteht aus acht unterschiedlichen Bewegungsbildern, die Sie nach Abschluss des Kurses eigenständig durchführen können. Darüber hinaus erlernen wir grundlegende Prinzipien des Qigong sowie hilfreiche Selbstübungen zur Unterstützung der Rücken- und Augengesundheit. Im Mittelpunkt stehen die ersten beiden Säulen des Qigong – das bewegte Qigong sowie die damit verbundene Atemregulation .

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe und gute Laune

C30-7203

Kurs 1

Peter Sobkowiak	10 mal 60 Minuten	€ 72,-	Mi 07.10.2026 17.00–18.00 Uhr	Leitlhaus, Rum, Alte Schulg. 5
-----------------	----------------------	--------	----------------------------------	-----------------------------------

C30-7203A

Kurs 2

Peter Sobkowiak	10 mal 60 Minuten	€ 72,-	Mi 13.01.2027 17.00–18.00 Uhr	Leitlhaus, Rum, Alte Schulg. 5
-----------------	----------------------	--------	----------------------------------	-----------------------------------



Yoga



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

Yoga

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: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke

C30-7215



für Anfänger*innen

Stephanie Knabl	13 mal 75 Minuten	€ 117,-	Do 01.10.2026 18.15–19.30 Uhr	MS Rum, Aula
-----------------	----------------------	---------	----------------------------------	-----------------

für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

C30-7208

Anna Strutz	11 mal 90 Minuten	€ 119,-	Mo 05.10.2026 18.15–19.45 Uhr	MS Rum, Aula
-------------	----------------------	---------	----------------------------------	-----------------

C30-7209

Anna Strutz	11 mal 75 Minuten	€ 99,-	Mo 05.10.2026 19.55–21.10 Uhr	MS Rum, Aula
-------------	----------------------	--------	----------------------------------	-----------------

C30-7212

Christine Cottogni	10 mal 90 Minuten	€ 108,-	Mi 07.10.2026 10.15–11.45 Uhr	Leitlhaus, Rum, Alte Schulg. 5
--------------------	----------------------	---------	----------------------------------	-----------------------------------

C30-7212A

Christine Cottogni	5 mal 90 Minuten	€ 54,-	Mi 13.01.2027 10.15–11.45 Uhr	Leitlhaus, Rum, Alte Schulg. 5
--------------------	---------------------	--------	----------------------------------	-----------------------------------

Sivananda Hatha Yoga - für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

C30-7214

Edeltraud Sigl-Margreiter	12 mal 90 Minuten	€ 130,-	Mi 07.10.2026 18.15–19.45 Uhr	MS Rum, Aula
------------------------------	----------------------	---------	----------------------------------	-----------------

für leicht Fortgeschrittene

C30-7213

Stephanie Knabl	5 mal 75 Minuten	€ 45,-	Mi 16.09.2026 18.15–19.30 Uhr	Leitlhaus, Rum, Alte Schulg. 5
-----------------	---------------------	--------	----------------------------------	-----------------------------------

C30-7216

Stephanie Knabl	13 mal 90 Minuten	€ 140,-	Do 01.10.2026 19.40–21.10 Uhr	MS Rum, Aula
-----------------	----------------------	---------	----------------------------------	-----------------



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

C30-7304 **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 kann wieder beweglicher und belastbarer werden!

Bitte mitbringen: Matte

Verena Fontan

14 mal
60 Minuten

€ 101,-

Do 24.09.2026
17.30–18.30 Uhr

VS Rum,
Turnsaal

C30-7408 **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, der gesamte Körper wird mobilisiert. Dank der flexiblen Übungen ist das Training für jedes Fitnesslevel geeignet. Abgerundet wird jede Einheit durch Dehnübungen, die Verspannungen lösen und für ein herrlich leichtes Körpergefühl sorgen können.

Bitte mitbringen: Matte

Fabian Felix
Severin Braun

14 mal
60 Minuten

€ 101,-

Do 24.09.2026
18.45–19.45 Uhr

VS Rum,
Turnsaal

C30-7410 **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-, Stabilisations- 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.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, abriebfeste Turnschuhe (auch für Outdoortraining)

Magdalena
Burger

14 mal
60 Minuten

€ 101,-

Do 24.09.2026
20.00–21.00 Uhr

VS Rum,
Turnsaal





Kinderschwimmen & Tanzen



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

HINWEIS: Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Teilnahmegebühr enthalten! Das Hallenbad des Sanatoriums wird für diese Kurse exklusiv gemietet.

Kinderschwimmkurs . für Anfänger*innen 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. Kein Kurs am 17.10.2026.

C30-7801	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,-	Sa 26.09.2026 08.30–09.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
C30-7803	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,-	Sa 21.11.2026 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. Kein Kurs am 17.10.2026.

Bitte mitbringen: Schwimmscheiben, wenn vorhanden

C30-7802	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,-	Sa 26.09.2026 09.30–10.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
C30-7804	Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,-	Sa 21.11.2026 09.30–10.30 Uhr	Sanatorium Hochrum

Paartanz . für Anfänger*innen

Wir lernen und üben die Grundlagen des Paartanzens. Geeignet ist der Kurs für alle Neueinsteiger*innen, die einfach einmal 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



Lukas Steinegger	5 mal 75 Minuten	€ 50,-	Fr 25.09.2026 19.00–20.15 Uhr	Tanzsportzentrum Haller Straße 125a 1. Stock
------------------	---------------------	--------	----------------------------------	--

- ▼ **Zahlreiche Kurse in den Bereichen Entspannung, Geistig fit werden und bleiben, (Natur)Kosmetik, Kreativität, Sprachen, Musik, Gesundheit & Bewegung, Kinderschwimmen und Tanzen**
- ▼ **NEU: Stress adé, Ganzheitliches Lernen mit Montessori, Zurück in den Beruf, Künstliche Intelligenz, Klettern am Fels, Stark im Alltag, Gesundheit verstehen & nachhaltig gestalten**

Volkshochschule
RUM

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/rum



Stress adé



Wetter-Apps



Klettern am Fels

Folgen Sie uns
auf Facebook!



@vhs.rum



Gefördert durch:

