



Volkshochschule
WATTENS

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

Kurse

HERBST/WINTER
2026/27





Volkshochschule WATTENS

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 Wattens behält sich vor, unterbelegte Kurse ca. eine Woche vor Kursstart abzusagen. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter www.vhs-tirol.at/agb.

Kursorte

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

NMS Wattens: Schulgebäude Kirchplatz 14a (Gymnastikraum UG, Trainingsraum und Textiles Werken 1. OG)

NMS Wattens: Schulgebäude Kirchplatz 14 (Turnsaal EG)

Seniorenheim Haus Salurn: Salurner Str. 5 (Gymnastiksaal UG)

Turnverein Wattens: Albert-Troppmair-Weg 2 (Turnhalle)

Pfarrsaal Wattens: Höraltstr. 2

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 123 38 111

Montag bis Donnerstag 9.00–11.00 Uhr

E-Mail

wattens@vhs-tirol.at

Homepage

www.vhs-tirol.at/wattens

Bankverbindung

VHS Tirol, IBAN: AT44 2050 3015 0025 0046, BIC: SPIHAT22XXX

Impressum

Inhalt: Sabine Lener | Grafik: Pro Arte Jenbach | Druck: Konzept Druck Schwaz |
Bilder: S. 3 VÖV/zart, S. 5 Kiskalt, Rest Pro Arte Jenbach
Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.



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**
Digitale Grundbildung, Seite 4
Künstliche Intelligenz – Workshop, Seite 4
- ✔ **Bereit für den ökologischen Wandel**
Naturseife selbst herstellen, Seite 4
- ✔ **Bereit für den sozialen Wandel**
Sturzprävention und Gesundheitsturnen, Seite 12
Beckenboden & Haltungstraining, Seite 13
Hüftmobilität und Stabilitätstraining, Seite 13
Entspannte Schultern – entspannter Nacken:
Workshop nach der Rolfing®-Methode, Seite 13
Fitness-Kickboxen, Seite 14
- ✔ **Bereit für den gemeinsamen Wandel**
Inspiration Aquarellmalerei, Seite 5



VHS macht Zukunft



**BEREIT
FÜR DEN
WANDEL**



Neue Kurse



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

C34-410X

Digitale Grundbildung für Anfänger*innen

NEU

Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Welt und vermittelt grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Smartphone und Tablet. Die Inhalte werden in einem moderaten und angenehmen Lerntempo vermittelt, sodass alle Teilnehmenden gut mitkommen – unabhängig vom individuellen Vorwissen.

Durch die individuelle Betreuung wird auf unterschiedliche Bedürfnisse eingegangen, wodurch ein abwechslungsreiches und praxisnahes Lernen ermöglicht wird.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop

Gerhard
Stummvoll

4 mal
120 Minuten

€ 86,-

Fr 18.09.2026
09.00–11.00 Uhr

VHS Hall, Schulg. 6
Kursraum A

C34-411X

Künstliche Intelligenz – Workshop

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.

Kurstage: 21.09 + 05.10.2026

Bitte mitbringen: eigenen Laptop

Gerhard
Stummvoll

2 mal
135 Minuten

€ 47,-

Mo 21.09.2026
18.15–20.30 Uhr

VHS Hall, Schulg. 6
Kursraum A

Weitere KI - Workshops: 19.10. + 9.11.2026 und 18.01. + 01.02.2027

C34-620X

Naturseifen selbst herstellen

NEU

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!

Eine gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Rum.

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, Aurain 2
Zeichensaal



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Kursort: hinteres Schulgebäude 14 a (rechts beim Hauptgebäude zurück), 1. OG

C34-6104 Inspiration Aquarellmalerei . Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Selbst gestalten, kreativ werden, Neues ausprobieren – ganz niederschwellig und ohne Vorkenntnisse. Alles, was es braucht, sind Wasser, Pinsel, Farben und ein Blatt Papier. In diesem Kurs könnt ihr aus einer Auswahl an Bildern zu verschiedenen Themen und Stilen der Aquarellmalerei wählen. Ich gehe individuell auf jeden Teilnehmenden ein und begleite bei der Umsetzung des eigenen Bildes. Bringt gerne eigene Fotos und Ideen mit.

Bitte mitbringen: mindestens 1 großer und 1 kleiner Aquarellpinsel, Aquarellfarben: Farbsatz aus 6-12 klassischen Farben, Aquarellpapier 300 g, Bleistift HB/B, gerne zusätzlich Aquarellstifte/Fineliner/Kugelschreiber

Lisa Kiskalt

2 mal
180 Minuten

€ 72,-
Material € 2,-

Mo 12.10.2026
18.00–21.00 Uhr

MS Wattens, 1. OG
Trainingsraum

C34-6107 Intensivkurs Aquarellmalerei - Urban Sketching für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs begleite ich euch dabei, euren eigenen Stil des Aquarellmalens anhand der Technik des Urban Sketching zu entdecken. Thema ist das urbane Leben: Städte, Cafés, Straßen, Architektur. Ihr lernt, wie ihr mit Stift oder Fineliner eine lockere Skizze erstellt und ihr anschließend mit Aquarell Farbe verleiht. Ich zeige euch, wie ihr dabei Perspektive und Atmosphäre schafft. Bringt gerne eigene Fotos und Inspirationen mit

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel, Borstenpinsel in verschiedenen Größen; Aquarellfarbsatz, Aquarellpapier 300 g, Bleistift HB/B, Buntstifte, Fineliner, Ölkreiden, Tusche, Pastellkreiden, Kohle.



Lisa Kiskalt

4 mal Fr & Mo
180 Minuten

€ 144,-
Material € 4,-

Fr 06.11.2026
18.00–21.00 Uhr

MS Wattens, 1. OG
Trainingsraum

C34-6108 Weihnachtliche Aquarellmalerei und Kalligraphie für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lassen wir uns von der Winter- und Weihnachtszeit inspirieren. Wir gestalten kleine Aquarellgeschenke und Karten zu Weihnachten. Ihr lernt, wie ihr sie kalligraphisch verzieren und beschriften könnt. Ich gehe individuell auf jeden Teilnehmenden ein und begleite bei der Umsetzung des eigenen Bildes. Bringt gerne eigene Fotos und Ideen mit.

Bitte mitbringen: mindestens 1 großer und 1 kleiner Aquarellpinsel, Aquarellfarben: Farbsatz aus 6-12 klassischen Farben, Aquarellpapier 300 g, Wasserbecher, Bleistift HB/B, Radiergummi, Lineal, Pinselstifte / Lettering Stifte/ Brushstifte / Kalligraphiepinsel

Lisa Kiskalt

2 mal
180 Minuten

€ 72,-
Material € 2,-

Fr 11.12.2026
18.00–21.00 Uhr

MS Wattens, 1. OG
Trainingsraum



Sprachkurse



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Italienisch / A1 Teil 1 . Kurs für Anfänger*innen

Sie planen einen Urlaub in Italien oder möchten sich ein bisschen auf Italienisch verständigen können? Wir üben Dialoge zum Thema begrüßen, verabschieden, Essen gehen etc.

C34-5401	Maria Alejandra Ortiz	10 mal 90 Minuten	€ 134,- Material € 4,-	Di 06.10.2026 19.40–21.10 Uhr	MS Wattens, Trainingsraum
C34-5401A	Maria Alejandra Ortiz	5 mal 90 Minuten	€ 67,- Material € 2,-	Di 19.01.2027 19.40–21.10 Uhr	MS Wattens, Trainingsraum

Italienisch / A2 Teil 3 . Kurs für Fortgeschrittene

Wir vertiefen unsere Grundkenntnisse, um vermehrt über berufliche und private Tagesabläufe zu sprechen. Unser Fokus ist auf aktivem Sprachgebrauch für Reisen nach Italien.

C34-5402	Fabian Dengg	10 mal 90 Minuten	€ 134,-	Do 01.10.2026 18.00–19.30 Uhr	MS Wattens, Trainingsraum
C34-5402A	Fabian Dengg	5 mal 90 Minuten	€ 67,-	Do 07.01.2027 18.00–19.30 Uhr	MS Wattens, Trainingsraum

Italienisch Konversation / B1 . Kurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen wir die bereits erworbenen Grundlagen und lernen auf unterhaltsame und abwechslungsreiche Art, flüssiger zu kommunizieren.

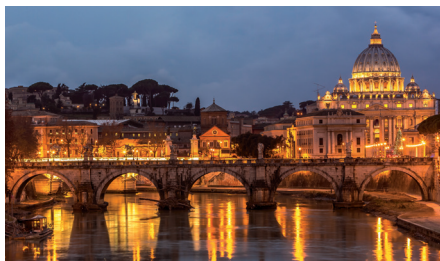
C34-5407	Maria Alejandra Ortiz	10 mal 90 Minuten	€ 134,- Material € 4,-	Di 06.10.2026 18.00–19.30 Uhr	MS Wattens, Trainingsraum
C34-5407A	Maria Alejandra Ortiz	5 mal 90 Minuten	€ 67,- Material € 2,-	Di 19.01.2027 18.00–19.30 Uhr	MS Wattens, Trainingsraum

C34-5201 Englisch B1 Conversation & More . Kurs für Fortgeschrittene

Konversationskenntnisse auffrischen und mit mehr Leichtigkeit sprechen - wir üben anhand verschiedener Sprechimpulse und Themen und wiederholen grammatikalische Strukturen. Auf unterschiedliche Sprachniveaus kann Rücksicht genommen werden.

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2, ab Kapitel 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501711-5, bitte selbst besorgen.

Gerald Bacher	10 mal 90 Minuten	€ 138,-	Mi 14.10.2026 19.00–20.30 Uhr	MS Wattens, Trainingsraum
---------------	----------------------	---------	----------------------------------	------------------------------





Sprachkurse



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

Grundstufe Deutsch A2 . Kurs für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt Schritt für Schritt an die deutsche Sprache heran und bereitet auf die sprachlichen Anforderungen in Alltag und Beruf in Österreich vor. Am Ende des Kurses können Sie über sich, Ihren Alltag und Ihre Umgebung sprechen, einfache Fragen stellen sowie kurze Texte lesen und verstehen.

Voraussetzung: Beherrschung der lateinischen Schrift und erste Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz. Dieser Kurs wird vom Land Tirol gefördert. Nähere Informationen unter www.vhs-tirol.at/deutschkurse-deutschpruefungen. Kurstage: Di und Do. Kopierbeitrag von ca. € 3,- wird im Kurs eingehoben.

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Österreich, Hueber (mit Werte- und Orientierungswissen)

C34-5102 Teil 2- Reservetage: 24. + 26. November

Gerhard Stummvoll	13 mal 150 Minuten	€ 250,- plus Kopien € 3,-	Di 01.10.2026 18.00–20.30 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
-------------------	-----------------------	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

C34-5103 Teil 3

Gerhard Stummvoll	13 mal 150 Minuten	€ 250,- plus Kopien € 3,-	Di 01.12.2026 18.00–20.30 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
-------------------	-----------------------	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Spanisch A1 Teil 1. Kurs für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Grundkenntnisse in Spanisch zu erlernen, kurze Texte zu verstehen und sich auf einem einfachen Niveau zu verständigen.

C34-5501	Pablo Ferrer Herrero	10 mal 90 Minuten	€ 134,- Material € 4,-	Mi 07.10.2026 19.30–21.00 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
-----------------	----------------------	----------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

C34-5501A	Pablo Ferrer Herrero	5 mal 90 Minuten	€ 67,- Material € 2,-	Mi 13.01.2027 19.30–21.00 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
------------------	----------------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Spanisch A2 Teil 2 . Kurs für leicht Fortgeschrittene

Wir behandeln lebensnahe Themen wie Freunde, Familie, Essen oder tägliche Aktivitäten. Wir lernen den Wortschatz und üben, um mit mehr Sicherheit sprechen zu können.

C34-5502	Pablo Ferrer Herrero	10 mal 90 Minuten	€ 134,- Material € 4,-	Mi 07.10.2026 18.00–19.30 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
-----------------	----------------------	----------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

C34-5502A	Pablo Ferrer Herrero	5 mal 90 Minuten	€ 67,- Material € 2,-	Mi 13.01.2027 18.00–19.30 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
------------------	----------------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	-------------------------------------





Zeit für mich



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

C34-6611 **Gitarre . Anfänger*innen ab 16 Jahren**



In diesem Kurs lernen wir gemeinsam in lockerer Atmosphäre die Grundlagen des Gitarrenspiels. Wir beginnen mit dem Lesen von Noten und erarbeiten außerdem einfache Begleitgriffe und Schlag- und Zerlegungsmuster. Auch das gemeinsame Singen wird Schritt für Schritt geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kopien der Noten und Liedtexte werden in der Stunde ausgeteilt.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Schreibzeug

Dante Nicolas Pinto Gonzalez	10 mal 60 Minuten	€ 120,- Material € 4,-	Mo 05.10.2026 19.00–20.00 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
---------------------------------	----------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

C34-6612 **Gitarre . für leicht Fortgeschrittene (2. Sem.) ab 16 Jahren**

Wir erweitern unsere Kenntnisse aus dem ersten Kurs und lernen gemeinsam in lockerer Atmosphäre die Grundlagen des Gitarrenspiels. Wir beginnen mit dem Lesen von Noten und lernen außerdem einfache Begleitgriffe und Schlag- bzw. Zerlegungsmuster. Auch das gemeinsame Singen wird Schritt für Schritt geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Kopien der Noten und Liedtexte werden in der Stunde ausgeteilt.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Schreibzeug

Dante Nicolas Pinto Gonzalez	10 mal 60 Minuten	€ 120,- Material € 4,-	Mo 05.10.2026 18.00–19.00 Uhr	MS Wattens, 1.OG Textiles Werken
---------------------------------	----------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

C34-700X **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!

Julia Reiter	1 mal 180 Minuten	€ 61,- Material € 15,-	Do 08.10.2026 18.15–21.15 Uhr	MS Rum, Aurain 2 Klasse
--------------	----------------------	---------------------------	----------------------------------	----------------------------





Gesundheit & Bewegung



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

Bitte mitbringen: eigene Matte (aus hygienischen Gründen)

Yoga . für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Gemeinsam lernen wir grundlegende Yoga-Techniken kennen, der Fokus liegt dabei immer auf dem Zusammenspiel von Atmung und Bewegung sowie der bewussten Begegnung mit unserem Körper. Es bedarf keinerlei Voraussetzung, jede Asana/Haltung kann an jeden Körper angepasst werden. Yoga darf dich fordern, aber nicht überfordern. Vor allem ist Yoga kein Wettbewerb, auch keiner in dir selbst.

Im Kurs lernst du, deine Wahrnehmung zu schärfen und eine Pause im Alltag einzulegen.

C34-7218	Marie Bajohr	7 mal 75 Minuten	€ 80,-	Mi 30.09.2026 08.30–09.45 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
C34-7218A	wird noch bekannt gegeben	8 mal 75 Minuten	€ 91,-	Mi 02.12.2026 08.30–09.45 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
C34-7214	Birgit Haller	10 mal 75 Minuten	€ 114,-	Mo 05.10.2026 18.00–19.15 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
C34-7214A	Birgit Haller	5 mal 75 Minuten	€ 57,-	Mo 18.01.2027 18.00–19.15 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG

Yoga für Fortgeschrittene

Du bringst schon Yoga-Erfahrung mit, kennst bereits gewisse Grundtechniken und Begriffe und möchtest jetzt mehr in die Tiefe gehen? Wir intensivieren unsere Atemtechnik und Meditation und tauchen mit den Asanas tiefer ins Yoga ein. Bei verschiedenen Varianten entscheidest du selbst, welche heute für dich richtig ist.

C34-7215	Birgit Haller	10 mal 75 Minuten	€ 114,-	Mo 05.10.2026 19.30–20.45 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
C34-7215A	Birgit Haller	5 mal 75 Minuten	€ 57,-	Mo 18.01.2027 19.30–20.45 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG

Hatha Yoga . für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Hatha Yoga ist eine traditionelle Yoga-Praxis, die durch gezielte Körperhaltungen (Asanas) und bewusste Atemtechniken (Pranayama) Körper und Geist in Einklang bringt. Der Fokus liegt auf Ruhe, Balance und der Stärkung von Kraft und Flexibilität. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Entspannung suchen und gleichzeitig ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördern möchten.

C34-7220	Anastasiia Fominykh	10 mal 90 Minuten	€ 137,-	Do 24.09.2026 17.30–19.00 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
C34-7220A	Anastasiia Fominykh	5 mal 90 Minuten	€ 68,-	Do 07.01.2027 17.30–19.00 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG



Gesundheit & Bewegung



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

Bitte mitbringen: eigene Matte (aus hygienischen Gründen)

Pilates . für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und fördert dadurch einen starken Rücken sowie die Beweglichkeit der Gelenke. Die Übungen werden im Einklang mit einer bewussten Atmung langsam und präzise durchgeführt.

C34-7301	Anastasiia Fominykh	10 mal 60 Minuten	€ 89,-	Mo 21.09.2026 09.00–10.00 Uhr	Turnverein Wattens Turnhalle
C34-7301A	Anastasiia Fominykh	6 mal 60 Minuten	€ 53,-	Mo 11.01.2027 09.00–10.00 Uhr	Turnverein Wattens Turnhalle

Ganzkörperworkout nach Pilates für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist eine anspruchsvolle Trainingsmethode, die mit kleinen, jedoch intensiven Bewegungen darauf abzielt, Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer zu verbessern.

Auf gelenkschonende Weise werden die tiefliegenden Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur sowie die Stabilisierungsmuskeln der Wirbelsäule trainiert.

C34-7302	Sabrina Hirner	10 mal 60 Minuten	€ 89,-	Di 29.09.2026 17.50–18.50 Uhr	MS Wattens, UG Gymnastikraum
C34-7302A	Sabrina Hirner	5 mal 60 Minuten	€ 44,-	Di 12.01.2027 17.50–18.50 Uhr	MS Wattens, UG Gymnastikraum



erler
WATTENS

**IHRE ADRESSE FÜR
FITNESSARTIKEL ALLER ART**





Gesundheit & Bewegung



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

Bitte mitbringen: eigene Matte (aus hygienischen Gründen)

Pilates . für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Kleine, jedoch intensive Bewegungen zielen darauf ab, Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer zu verbessern. Man trainiert man Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und die Stabilisierungsmuskeln der Wirbelsäule.

C34-7303	Anastasiia Fominykh	10 mal 60 Minuten	€ 89,-	Di 22.09.2026 19.00–20.00 Uhr	MS Wattens, EG Turnsaal
C34-7303A	Anastasiia Fominykh	4 mal 60 Minuten	€ 36,-	Di 12.01.2027 19.00–20.00 Uhr	MS Wattens, EG Turnsaal
C34-7307	Birgit Nuderscher	15 mal 60 Minuten	€ 133,-	Mi 30.09.2026 17.30–18.30 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
C34-7308	Birgit Nuderscher	15 mal 60 Minuten	€ 133,-	Mi 30.09.2026 18.30–19.30 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG

Pilates mit Wirbelsäulengymnastik

Pilates ist unser Schwerpunkt, da ja unser (Kraft-)Zentrum - das Powerhouse - unsere Mitte bildet! Die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur wird trainiert, und mit klassischen Wirbelsäulenübungen und entlastenden Kraftübungen erweitern wir unser Programm. Wir haben genug Zeit, um in alle Körperregionen zu spüren, und die Entspannung hat ihren festen Platz.

C34-7310	Anastasiia Fominykh	10 mal 60 Minuten	€ 89,-	Do 24.09.2026 19.15–20.15 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
C34-7310A	Anastasiia Fominykh	5 mal 60 Minuten	€ 44,-	Do 07.01.2027 19.15–20.15 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG





Gesundheit & Bewegung



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

Gesundheitsgymnastik am Vormittag

Seit Jahrzehnten der beliebteste Gymnastikkurs der Volkshochschule Wattens. Schnuppern und Einstieg (zu reduzierten Kurskosten) jederzeit möglich! Anmeldung im Voraus bitte nicht vergessen!

Bitte mitbringen: eigene Matte (Aus hygienischen Gründen)

C34-7320

Emma Egger

10 mal
50 Minuten

€ 62,-

Di 15.09.2026
09.00–09.50 Uhr

Turnverein Wattens
Turnhalle

C34-7320A

Emma Egger

10 mal
50 Minuten

€ 62,-

Di 01.12.2026
09.00–09.50 Uhr

Turnverein Wattens
Turnhalle

NEU

Sturzprävention und Gesundheitsturnen

Sich im Alltag sicher, unabhängig und ohne Angst vor Stürzen oder Verletzungen zu bewegen – das ist das Ziel dieses Kurses! Durch ein zielgerichtetes Training können Stürze effektiv verhindert oder ihre Folgen abgeschwächt werden, um die täglichen Herausforderungen des Lebens wieder mit mehr Selbstbewusstsein zu meistern. Kraft, Gleichgewicht und Reaktion werden durch gezielte Übungen, die sich auch leicht zu Hause durchführen lassen, spürbar verbessert. Der Spaß soll dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Gemeinsam verfolgen wir Ihre Fortschritte, damit Sie im Alltag wieder volles Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten gewinnen. Kopierbeitrag für Skript wird im Kurs eingehoben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasserflasche und Gymnastikmatte
Schnupperstunde

C34-7323

Pablo Ferrer
Herrero

1 mal
60 Minuten

€ 9,-

Mi 02.12.2026
16.30–17.30 Uhr

Pfarramt Wattens
Pfarrsaal

C34-7323A **Kurs** - Teilnehmer*innen erhalten ein übersichtliches Skript mit Übungen für zu Hause

Pablo Ferrer
Herrero

6 mal
60 Minuten

€ 53,-

Mi 09.12.2026
16.30–17.30 Uhr

Pfarramt Wattens
Pfarrsaal





Neue Kurse



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

NEU



Beckenboden & Haltungstraining

Ein gesunder Beckenboden bildet die Basis für eine stabile Körpermitte und eine aufrechte Haltung. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ihre Körperhaltung verbessern und den Beckenboden stärken möchten. Besonders geeignet für Frauen nach der Geburt und nach abgeschlossener Rückbildung (6 - 8 Wochen nach der Geburt) sowie für alle, die ihre Körpermitte kräftigen und Beschwerden vorbeugen möchten. Ergänzt durch Mobilisations-, Atem- und Entspannungsübungen fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche

Schnupperstunde

C34-7321

Aliz Ungai	1 mal 75 Minuten	€ 11,-	Di 06.10.2026 16.30–17.45 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal UG
------------	---------------------	--------	----------------------------------	--

Kurs - Teilnehmer*innen erhalten ein übersichtliches Skript mit Übungen für zu Hause

C34-7321A

Aliz Ungai	8 mal 75 Minuten	€ 89,-	Di 13.10.2026 16.30–17.45 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal UG
------------	---------------------	--------	----------------------------------	--

C34-7322

NEU



Hüftmobilität und Stabilitätstraining

Eine bewegliche und zugleich stabile Hüfte bildet die Grundlage für eine gesunde Körperhaltung, effiziente Bewegungen und sportliche Leistungsfähigkeit. In diesem Kurs wird gezielt die Beweglichkeit der Hüftgelenke verbessert und die stabilisierende Muskulatur rund um Hüfte, Becken und Rumpf gestärkt. Durch eine Kombination aus Mobilisationsübungen, aktiven Dehntechniken und funktionellen Kräftigungsübungen werden Bewegungseinschränkungen reduziert, die Gelenkfunktion optimiert und die Körperkontrolle verbessert. Kein Kurs am 18. und 25.11.2026.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wasserflasche und Gymnastikmatte

Matthias Troy	8 mal 60 Minuten	€ 71,-	Mi 07.10.2026 16.30–17.30 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
---------------	---------------------	--------	----------------------------------	---

C34-7324

NEU



Entspannte Schultern - entspannter Nacken

Workshop nach der Rolfing®-Methode

Die Rolf-Bewegungspädagogik bietet eine systematische Anleitung, eigene Bewegungsmuster zu erkennen und Alternativen zu erforschen. Mit dem passenden Tonus im Körper sitzen die Schultern freier auf dem Oberkörper und Hals / Nacken haben mehr Spielraum. Neben den Bewegungserfahrungen im Workshop werden wir viele Tipps für Alltagsbewegungen ausprobieren. Sich selbst bewusst wahrzunehmen hilft, sich in der eigenen Natur zu orientieren und von innen her aufzurichten.

Bitte mitbringen: Mut zur Veränderung, Neugierde, rutschfestes an den Füßen

Ruth Frömpter	1 mal 180 Minuten	€ 30,-	So 15.11.2026 09.30–12.30 Uhr	Seniorenheim Wattens Gymnastiksaal, UG
---------------	----------------------	--------	----------------------------------	---



Gesundheit & Bewegung



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

Aerobic Mix

Aerobic-Kombinationen im Fettburnerbereich, Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Dehnungsübungen.

Bitte mitbringen: eigene Matte (aus hygienischen Gründen)

C34-7403	Anastasiia Fominykh	10 mal 60 Minuten	€ 89,-	Di 22.09.2026 17.50–18.50 Uhr	MS Wattens, EG Turnsaal
C34-7403A	Anastasiia Fominykh	4 mal 60 Minuten	€ 36,-	Di 12.01.2027 17.50–18.50 Uhr	MS Wattens, EG Turnsaal



Fitness-Kickboxen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersstufen, die ihre Fitness steigern, neue Fähigkeiten erlernen oder sich einfach auspowern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf einem dynamischen HIIT-Training (High Intensity Interval Training), kombiniert mit den typischen Bewegungen und Techniken des Kickboxens, wie Schattenboxen sowie Übungen für Kraft, Ausdauer und Koordination. So trainieren wir den gesamten Körper effektiv. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Wasserflasche und Gymnastikmatte

C34-7404	Pablo Ferrer Herrero	1 mal 60 Minuten	€ 9,-	Mi 07.10.2026 16.30–17.30 Uhr	Pfarramt Wattens Pfarrsaal
C34-7404A	Kurs	6 mal 60 Minuten	€ 53,-	Mi 14.10.2026 16.30–17.30 Uhr	Pfarramt Wattens Pfarrsaal





Gesundheit & Tanzen



Kurs**leitung**

Kurs**dauer**

Kurs**beitrag**

Kurs**beginn**

Kurs**ort**

Bauch Beine Po

Dein Training für eine sportliche Figur! In dieser Stunde kräftigen und straffen wir nicht nur die Problemzonen wie Bauch, Beine und Po, sondern auch die Arm- und Schultermuskulatur. Weitere Schwerpunkte dieses Trainings sind die Kräftigung der Rückenmuskulatur, die Mobilisierung der Wirbelsäule und die allgemeine Körperhaltung. Das passende Ganzkörpertraining für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: eigene Matte (aus hygienischen Gründen)

C34-7405	Michelle Bonavia	10 mal 60 Minuten	€ 89,-	Mi 30.09.2026 17.45–18.45 Uhr	Pfarramt Wattens Pfarrsaal
C34-7405A	Michelle Bonavia	5 mal 60 Minuten	€ 44,-	Mi 13.01.2027 17.45–18.45 Uhr	Pfarramt Wattens Pfarrsaal



Ganzkörpertraining + HIIT

Das Training in der Gemeinschaft ist mehr als nur Sport – es ist eine Einladung, sich fit, stark und ausgeglichen zu fühlen. Mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Kräftigungs-, Mobilisations- und Ausdauerübungen trainieren wir den ganzen Körper und fördern Beweglichkeit, Balance und Stabilität. Die Übungen lassen sich an unterschiedliche Fitnessniveaus anpassen. Den Abschluss bilden Dehnübungen, die für Entspannung und ein angenehm leichtes Körpergefühl sorgen.

Bitte mitbringen: eigene Matte (aus hygienischen Gründen)

C34-7407	Michelle Bonavia	10 mal 60 Minuten	€ 89,-	Mi 30.09.2026 19.10–20.10 Uhr	MS Wattens, UG Gymnastikraum
C34-7407A	Michelle Bonavia	5 mal 60 Minuten	€ 44,-	Mi 13.01.2027 19.10–20.10 Uhr	MS Wattens, UG Gymnastikraum

C34-7601 Paartanz . Tanzkurs für Anfänger*innen

Wir lernen und üben die Grundlagen des Paartanzens
- für alle Neueinsteiger*innen, die einfach 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 Schuhe mit nicht-zeichnender Sohle tragen!

Bitte mitbringen: Trinkflasche

Kurstage: Sa, 12. und So, 13.12.2026

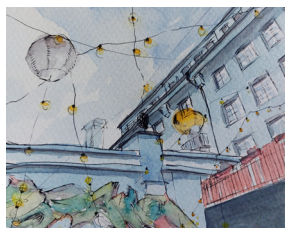


Lukas Steinegger	2 mal 180 Minuten	€ 53,-	Sa 12.12.2026 10.00–13.00 Uhr	Pfarramt Wattens Pfarrsaal
------------------	----------------------	--------	----------------------------------	-------------------------------

- ▼ **Zahlreiche Kurse in den Bereichen Kreativität, Sprachen, Yoga, Pilates, Gesundheit & Bewegung**
- ▼ **NEU: Digitale Grundbildung, Beckenboden & Haltungstraining, Hüftmobilität und Stabilitätstraining, Sturzprävention und Gesundheitsturnen, Entspannte Schultern - entspannter Nacken, Fitness-Kickboxen**

Volkshochschule
WATTENS

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



Urban Sketching



Gesundheitsturnen



Naturseifen herstellen

Folgen Sie uns
auf Facebook!



@vhs.wattens

