

Zugestellt durch Post.at



**Volkshochschule**  
**ZIRL**

WISSEN FÜR ALLE  
[www.vhs-tirol.at](http://www.vhs-tirol.at)

Führungen  
**Kurse**  
Vorträge

**Frühjahr/Sommer 2026**



gefördert durch die

**MARKTGEMEINDE ZIRL**



[www.vhs-tirol.at/zirl](http://www.vhs-tirol.at/zirl)

## VOLKSHOCHSCHULE ZIRL

**Leitung:** KUTSCHER MANUELA  
6170 Zirl, Schwabstraße 32B  
Tel. 0699/12 19 48 84

**Anmeldezeiten:** 09. Februar von Montag – Donnerstag  
von 08.30 – 11.00 Uhr unter der Nummer 0699/12 19 48 84

**Mailadresse:** zirl@vhs-tirol.at  
**Buchung über Internet:** <http://www.vhs-tirol.at/zirl>

**Die Anmeldung per Email beginnt erst am 09.02.2026, 11.00 Uhr.** Dabei ist es notwendig die nachfolgenden Daten vollständig anzugeben: Vor- und Zuname, Telefonnummer, vollständige Adresse, Emailadresse. Unvollständige Nachrichten können nicht berücksichtigt werden.

### BANKVERBINDUNGSDATEN – VHS TIROL

**Einzahlungen:** IBAN AT44 2050 3015 0025 0046  
BIC SPIHAT22xxx

**Bitte stets um Angabe Ihrer sechsstelligen Zahlungsreferenz, da ohne Angabe dieser die Gefahr besteht, dass Ihre Zahlung falsch zugeordnet wird und sich die Buchung dadurch verzögert!!!**

#### Allgemeine Hinweise:

Die Volkshochschule Tirol, 1945 als **gemeinnütziger** Verein gegründet, ist eine Einrichtung der allgemeinen und beruflichen Erwachsenenbildung. Sie ist den Grundsätzen der Demokratie und der Menschenrechte verpflichtet und ist **politisch unabhängig**. Alle Veranstaltungen sind allgemein zugänglich. Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule Zirl mit ihren Kursen Gast in Schulen und anderen Orten ist. Achten Sie daher bitte auf Sauberkeit und verlassen Sie den Kursraum aufgeräumt. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, werden Sie verständigt, der volle Kursbeitrag wird zurückerstattet. **Haben Sie sich zu einem Kurs angemeldet, sind aber verhindert, dann melden Sie sich bitte unbedingt 10 Tage vor Kursbeginn ab, ansonsten wird eine Stornogebühr eingehoben.** Wir freuen uns, wenn Sie die Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule besuchen und bitten Sie, uns Ihre Anregungen und Wünsche mitzuteilen. Wir werden uns bemühen, diese bei der Programmgestaltung zu berücksichtigen. Datenschutz: Jede/r Kursteilnehmer/in und alle an der Zusendung des Kursprogrammes Interessierten erklären sich damit einverstanden, dass seine/ihre Daten automationsunterstützt (EDV) unter der DVR Nr. 0017809 bei der VHS Tirol bearbeitet und evident gehalten werden. „Detaillierte Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: [www.vhs-tirol.at/datenschutz](http://www.vhs-tirol.at/datenschutz). **Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter [www.vhs-tirol.at/agb](http://www.vhs-tirol.at/agb)**

## Kultur und Gesellschaft

### > Müde, aber wach? Warum der Kopf nicht schläft, wenn der Körper es braucht

**NEU**

**B36-1101**

**Inhalt:** In diesem Workshop erfahren Sie, warum viele Menschen trotz Erschöpfung nicht schlafen können und was das Nervensystem mit Schlafproblemen zu tun hat. Sie erhalten praktische Tools gegen das Grübeln und innere Unruhe, hilfreiche Atem- und Entspannungsübungen für zu Hause sowie allerlei wertvolle Tipps für einen guten Schlaf. Damit sind Sie bestens gerüstet für eine rundherum erholsame Nacht!

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Monika Albrecht **Termin:** Do, 09.04.26, 18:30 - 20:30 Uhr

**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 28,- / max. 10 TN

---

### > Der Blick in die Vergangenheit

**NEU**

**B36-1102**

**Inhalt:** Hast Du dich schon immer gefragt, wo deine Vorfahren herkamen? Jeder Mensch hat seine Wurzeln, die wie bei einem Baum, sehr verzweigt sein können. An diesem Abend bekommen wir einen kleinen Einblick wie man Ahnenforschung betreibt, worauf man achten muss, wie man beginnt und was für Erkenntnisse man daraus gewinnen kann. Auch erfahren wir, wie der moderne DNA Test die klassische Ahnenforschung unterstützt bzw. auch schon Familienabstammungen widerlegt hat. Einen kleinen Einblick gibt es auch in die unterschiedlichen Schreibweisen/Schriftarten der letzten 400 Jahre und wer mag, lernt seinen eigenen Namen in alter Schrift zu schreiben!

**Leitung:** Verena Riegler **Termin:** Fr, 24.04.26, 18:30 - 20:10 Uhr

**Ort:** Mittelschule Zirl **Unkostenbeitrag:** € 7,-

---

## Sprachen

### > English A2 Refresher - Let's chat!

**B36-5201**

**Inhalt:** Es werden Alltagssituationen und aktuelle Themen in einfacher Sprache abgehandelt und in diesem Zusammenhang auch grundlegende grammatikalische Strukturen aufgefrischt bzw. eingeübt. **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / € 175,- **Buch:** Go for it! Kurs- und Arbeitsbuch A2 ISBN 978-3-19-102939-5 Verlag Hueber

**Leitung:** Dr. Alois Strasser **Beginn:** Mi, 04.03.26, 18:00 - 19:40 Uhr, 12 Termine

**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 165,- / max. 7 TN

---

### > Italienisch A1 - 3. Semester

**B36-5401**

**Inhalt:** Wir lernen und üben anhand von Kommunikationsbeispielen für Alltagssituationen und erwerben dabei Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes. **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / € 162,- **Buch:** Con piacere nuovo A1

**Leitung:** Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Di, 24.02.26, 18:00 - 19:40 Uhr, 11 Termine

**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 152,-

---

- > **Italienisch A 2 - 6. Semester** **B36-5402**  
**Inhalt:** Wir lernen und üben anhand von Kommunikationsbeispielen für Alltagssituationen und erwerben weitere Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes. Vorkenntnisse erforderlich! **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / € 162,- **Buch:** Con piacere nuovo A2  
**Leitung:** Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Di, 24.02.26, 19:45 - 21:25 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 152,-

- > **Spanisch A1 - 3. Semester** **B36-5501**  
**Inhalt:** Dieser Spanischkurs für Anfänger\*innen bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, eine neue Sprache zu erlernen! Im Kurs üben Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu unterhalten, und nehmen einfache Grammatikthemen in Angriff. Erfahren Sie im Kurs auch allerhand Interessantes über die Kultur und Gesellschaft spanischsprachiger Länder. **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / € 175,- **Buch:** Impresiones A1, Spanisch, Hueber, ISBN 978-3-19-004545-7  
**Leitung:** Rocio Perez-Durias **Beginn:** Mo, 23.02.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 142,-

## Kochen

**Hinweis: Bei Stornierung des Kurses ab drei Tagen vor dem Kurstermin wird (auch) der Lebensmittelbeitrag in Rechnung gestellt! Bitte bei Kochkursen mitzunehmen: Geschirrtücher, verschließbare Gefäße**

- > **Feines aus der Gemüseküche** **NEU** **B36-6501**  
**Inhalt:** Gemüse in seiner ganzen Vielfalt – frisch, g'schmackig und köstlich! In diesem Workshop bereiten wir gemeinsam köstliche Gerichte und kleine Besonderheiten aus saisonalem Gemüse zu. Eine Inspiration, wie und was aus Gemüse gemacht werden kann, wie es kreativ kombiniert und mit Kräutern veredelt werden kann. **Lebensmittelbeitrag:** € 17,- wird im Kurs kassiert  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Hany Plattner-Dvorak **Termin:** Mo, 09.03.26, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-

- > **Wildes Fermentieren: gesunde Lebensmittel** **NEU** **B36-6502**  
**Inhalt:** Fermentieren ist eine uralte Methode zur Konservierung von Lebensmitteln, die nicht nur die Haltbarkeit verlängert, sondern auch den Geschmack und die Nährstoffe verbessert und viele Vorteile für unsere Gesundheit bieten kann. Beim wilden Fermentieren geben wir den Mikroorganismen mehr Freiheit und Raum für Kreativität. Anstatt auf genau abgemessene Mengen und spezielle Starterkulturen zu setzen, lassen wir die Natur ihre Magie entfalten. Das Ergebnis ist eine bunte Mischung von Aromen, Texturen und Nährstoffen. **Lebensmittelbeitrag:** € 6,- wird im Kurs kassiert. **Bitte mitnehmen:** Geschirrtücher und verschließbare Gefäße (0,75-1 l)  
**Leitung:** Dipl. BW Oliver Schumann **Termin:** Mi, 11.03.26, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 31,-

- > **Sushi Basics** **B36-6503**  
**Inhalt:** In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen zuzubereiten,

wie Schlachtschiff- und Oshisushi, aber auch Sushi-Bällchen und Sushi-Sandwiches. Die köstliche Teriyakisauce darf auch nicht fehlen, diese bereiten wir von Grund auf zu. Der Reiswein „Sake“ rundet das Essen ab. **Lebensmittelbeitrag:** € 25,-, wird im Kurs kassiert

**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 17.03.26, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-

---

> **Sauerteig - Brote aus dem Holzbackofen, Osterbrot und Palmbrezeln** **B36-6504**

**Inhalt:** Wir backen Buschenschankbrot mit Natursauerteig, steirisches Osterbrot und Palmbrezeln. Zum Ansetzen Eures eigenen Sauerteiges bitte ein Schraubglas (mittlere Größe mitbringen! **Lebensmittelbeitrag:** € 15,- wird im Kurs kassiert

**Leitung:** Michaela Buschneg **Termin:** Mo, 23.03.26, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Ort:** wird noch bekannt gegeben **Kosten:** € 34,-

---

> **Gewürzpasten-Aroma im Glas** **NEU** **B36-6505**

**Inhalt:** Entdecke, wie aus Kräutern, Gewürzen und frischen Zutaten aromatische Pasten entstehen! Von Miso Paste zur Gemüse Gewürzpaste – wir stellen gemeinsam vielseitige, haltbare Gewürzpasten her, die jedem Essen eine besondere Note geben. Ideal zum Würzen, Dippen und Genießen! **Lebensmittelbeitrag:** € 17,- wird im Kurs kassiert

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Hany Plattner-Dvorak **Termin:** Mi, 08.04.26, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-

---

> **Sauerteig - Brote aus dem Holzbackofen, Burgerbrote** **B36-6506**

**Inhalt:** SAUERTEIG selbst herstellen braucht nur Zeit und Geduld! Wir backen steirisches Buschenschankbrot mit Sauerteig und Burgerbrote für eure nächste Party !Bitte ein Glas (mittlere Größe) mit Schraubverschluss mitbringen. **Lebensmittelbeitrag:** € 15,-, wird im Kurs kassiert

**Leitung:** Michaela Buschneg **Termin:** Mi, 08.04.26, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Ort:** wird noch bekannt gegeben **Kosten:** € 34,-

---

> **Griechische Küche - klassisch** **B36-6507**

**Inhalt:** Wollen Sie wissen, wie Sie das mediterrane Flair in Ihre Küche bringen, die warme Sonne, die frische Brise des Meeres und den Duft von frischen Kräutern wie Oregano, Thymian und Rosmarin? Überraschen Sie Ihre Familie und Freund\*innen mit typisch griechischen Gerichten. Das Essen ist nicht nur vollmundig im Geschmack, sondern auch sehr gesund. Ein Glas Ouzo rundet den Abend ab. **Lebensmittelbeitrag:** € 25,-, wird im Kurs kassiert

**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 21.04.26, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Küche Kosten:** € 38,-

---

> **Kleingebäck mit köstlichen Aufstrichen** **NEU** **B36-6508**

**Inhalt:** Wir backen steirische Langsemmeln und Handsemmeln, Chrissinis, Sandwichwecken und Aufstriche für schnelle Brötchen! **Lebensmittelbeitrag:** € 15,-, wird im Kurs kassiert

**Leitung:** Michaela Buschneg **Termin:** Mi, 22.04.26, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-

---

- > **Vietnamesische Küche-Gemüsecurry mit Brot** **NEU** **B36-6509**  
**Inhalt:** Ein klassisches Gericht der vietnamesischen Alltagsküche: aromatisches Curry, serviert mit Brot. Gemeinsam bereiten wir diese einfache und zugleich geschmackvolle Kombination Schritt für Schritt zu. **Lebensmittelbeitrag:** € 26,-, wird im Kurs kassiert  
**Leitung:** Phuoc My An Nguyen **Termin:** Mi, 29.04.26, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-
- 

- > **Fermentieren 2.0: Brotaufstriche, Gemüsefingerfood und Getränke** **NEU** **B36-6510**  
**Inhalt:** Weiter geht die kulinarische Reise. Wir bereiten gemeinsam schmackhafte fermentierte Brotaufstriche zu, lassen in Gläsern gemüsiges Fingerfood reifen. Wir sprechen über die Herstellung von aromatischem Beeren- und Obstessig und reisen weiter zu den fermentierten Erfrischungsgetränken. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet. **Lebensmittelbeitrag:** € 6,- wird im Kurs kassiert. **Bitte mitnehmen:** Geschirrtücher und verschließbare Gefäße (0,75-1 l)  
**Leitung:** Dipl. BW Oliver Schumann **Termin:** Di, 05.05.26, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 31,-
- 

- > **Sommerliche Snacks** **B36-6511**  
**Inhalt:** An diesem Abend bereiten wir verschiedene Häppchen und Fingerfood zu und genießen sie in netter Gesellschaft mit einem Aperol oder Hugo, wie im sommerlichen Italien! **Lebensmittelbeitrag:** € 18,-, wird im Kurs kassiert  
**Leitung:** Sabine Feuerstein **Termin:** Do, 21.05.26, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-
- 

- > **Levante-Küche - östliche Mittelmeerküste** **B36-6512**  
**Inhalt:** Freuen Sie sich darauf, traditionelle Rezepte aus der Region der östlichen Mittelmeerküste zu kochen! **Lebensmittelbeitrag:** € 25,-, wird im Kurs kassiert  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 19.05.26, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-
- 

- > **Fingerfood international** **B36-6512**  
**Inhalt:** Wir machen eine Reise mit einer Auswahl an Speisen und Geschmacksrichtungen aus 5 Ländern: Indien (Samosas), Japan (Sushi-Chips), Griechenland (Feta-Dreiecke), Thailand (Frühlingsrolle) und Russland (Blinis). **Lebensmittelbeitrag:** € 25,-, wird im Kurs eingehoben  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 02.06.26, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 38,-
- 

## Musik

- > **Einfache Gitarrenbegleitung - Anfänger \* innen** **B36-6801**  
**Inhalt:** Greif in die Saiten! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gitarre und die einfache Begleitung bekannter Lieder. Wir spielen einfach ohne Noten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **Kleingruppenpreis:** 4-5 Teilnehmer\*innen/€ 125,- Bitte Gitarre mitbringen!

**Leitung:** Christoph Unterberger **Beginn:** Di, 10.03.26, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 115,-

---

> **Einfache Gitarrenbegleitung - leicht Fortgeschrittene** **B36-6802**

**Inhalt:** Ein toller Vertiefungskurs für alle mit Grundkenntnissen! **Kleingruppenpreis:** 4-5 Teilnehmer\*innen/€ 125,- Bitte Gitarre mitbringen!

**Leitung:** Christoph Unterberger **Beginn:** Di, 10.03.26, 20:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 115,-

---

> **Ukulele für Anfänger \* innen** **B36-6803**

**Inhalt:** Lernen Sie das Spiel mit der Ukulele. Ab 16 Jahren. Der Materialbeitrag von € 2,- wird im Kurs kassiert!

**Leitung:** Andreas Esterl **Beginn:** Do, 09.04.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 5 Termine  
**Ort:** Mittelschule **Kosten:** € 48,-

---

> **Ukulele für geübte Spieler \* innen** **B36-6804**

**Inhalt:** In diesem Kurs spielen Sie Akkorde, die auf der Ukulele relativ einfach zu greifen sind (zum Teil mit nur 1 bis 2 Fingern). Ab 16 Jahren. Der Materialbeitrag von € 2,- wird im Kurs kassiert!

**Leitung:** Andreas Esterl **Beginn:** Do, 21.05.26, 19:00 - 19:50 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 38,-

---

## Gesundheit / Körper / Bewegung

**Hinweis:** Bei Bewegungskursen müssen die Kursutensilien, wie Matten usw. selbst mitgebracht werden! Ausführliche Kursbeschreibungen finden sie auf unserer Homepage!

> **Yin & Yang Yoga - der sanfte Weg zur inneren Mitte** **B36-7201**

**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!

**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Mo, 23.02.26, 19:10 - 20:25 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 114,-

---

> **Yin & Yang Yoga - der sanfte Weg zur inneren Mitte** **B36-7201A**

**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Mo, 01.06.26, 19:10 - 20:25 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 43,-

---

> **Hatha Yoga für leicht Fortgeschrittene** **B36-7202**

**Inhalt:** Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Hatha Yoga auf und vertieft die Praxis durch abwechslungsreiche Asanas und fließende Bewegungsabfolgen. Ergänzt wird das Üben durch Atemtechniken, Meditationen und (Klangschalen-)Entspannungen. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/€ 120,-

**Leitung:** Isabella Weiler **Beginn:** Mo, 23.02.26, 19:10 - 20:25 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 114,-

---

> **Hatha Yoga für leicht Fortgeschrittene** **B36-7202A**

**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7202.  
**Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/€ 48,-

**Leitung:** Isabella Weiler **Beginn:** Mo, 01.06.26, 19:10 - 20:25 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 43,-

---

> **Hatha Yoga für Anfänger \* innen und leicht Fortgeschrittene** **B36-7203**

**Inhalt:** Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Hatha Yoga. Die wichtigsten Yoga-haltungen und Variationen werden achtsam erlernt und zu sanft fließenden Bewegungsabfolgen kombiniert. Abgerundet werden die Stunden durch Meditationen, Atemübungen und (Klangschalen-)Entspannungen. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/ € 140,-

**Leitung:** Isabella Weiler **Beginn:** Di, 24.02.26, 17:45 - 19:00 Uhr, 12 Termine

**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 124,-

---

> **Hatha Yoga für Anfänger \* innen und leicht Fortgeschrittene** **B36-7203A**

**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7203

**Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/€ 60,-

**Leitung:** Isabella Weiler **Beginn:** Di, 26.05.26, 17:45 - 19:00 Uhr, 5 Termine

**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 54,-

---

> **Somatisches Yoga** **B36-7204**

**Inhalt:** **Restplätze frei!** Rhythmische Bewegungen in Kombination mit Atemübungen können regulierend auf das Nervensystem wirken. Somatisches Yoga kann eine Auszeit für Körper, Geist und Seele in sehr bewegten Zeiten sein. Praktiziert wird unabhängig vom Alter, von der körperlichen Verfassung oder den Vorkenntnissen, es ist daher für jede\*n gleichermaßen geeignet

**Leitung:** Veronika Hohenegger **Beginn:** Di, 24.02.26, 18:45 - 20:00 Uhr, 12 Termine

**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 124,-

---

> **Somatisches Yoga** **B36-7204A**

**Inhalt:** **Restplätze frei!** Siehe Kursnummer B36-7204

**Leitung:** Veronika Hohenegger **Beginn:** Di, 26.05.26, 18:45 - 20:00 Uhr, 5 Termine

**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 54,-

---

> **Yogilates am Vormittag** **B36-7205**

**Inhalt:** **Restplätze frei!** Wir verbinden Yoga-Elemente und Pilates-Einheiten.

**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mi, 25.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 9 Termine

**Ort:** Musikschule Zirl **Kosten:** € 77,-

---

> **Yogilates am Vormittag** **B36-7205A**

**Inhalt:** **Restplätze frei!** Siehe Kursnummer B36-7205

**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mi, 20.05.26, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 Termine

**Ort:** Musikschule Zirl **Kosten:** € 43,-

---

> **Free Flow Yoga** **B36-7206**

**Inhalt:** Wie im klassischen Yoga -Unterricht beinhaltet der Kurs Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation. Die ansonsten recht statisch gehaltenen Positionen werden hier mit frei fließenden Bewegungen kombiniert bzw. ergänzt, wodurch diese besser spürend gemacht werden. Auf diesem Weg kann jeder Teilnehmer in seinem ganz persönlichen Stil Yoga praktizieren. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/ € 140,-

**Leitung:** Veronika Hohenegger **Beginn:** Mi, 25.02.26, 20:00 - 21:15 Uhr, 13 Termine

**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 134,-

---

- > **Free Flow Yoga** **B36-7206A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36- 7206  
**Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/ € 54,-  
**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Mi, 03.06.26, 20:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 43,-
- 
- > **Yoga für alle im goldenen Alter - 60/65+** **NEU!** **B36-7207**  
**Inhalt:** In dieser Stunde bewegen wir uns sehr sanft (teilweise ggf. auch am Stuhl). Schwerpunkte liegen auf Mobilisierung der Gelenke, um die Beweglichkeit zu fördern, Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur. Entspannungs- & Atemübungen können innere Unruhe vorbeugen und fördern das psychische Wohlbefinden. Ziel der Stunde ist ein freudvolles Bewegen in der Gruppe- eine Stunde voll Austausch, Energie und Spaß. **Bitte mitbringen:** Yoga-Matte, bei Bedarf, Decke, Kissen, warme Socken  
**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Mi, 04.03.26, 10:15 - 11:15 Uhr, 8 Termine  
**Ort:** Musikschule Zirl **Kosten:** € 69,-
- 
- > **Pilates und Meditation** **B36-7401**  
**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mo, 23.02.26, 17:45 - 19:00 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 114,-
- 
- > **Pilates und Meditation** **B36-7401A**  
**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mo, 01.06.26, 17:45 - 19:00 Uhr, 3 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Pilates für leicht Fortgeschrittene** **B36-7402**  
**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Nicole Hager **Beginn:** Mo, 23.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 110,-
- 
- > **Pilates für leicht Fortgeschrittene** **B36-7402A**  
**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Nicole Hager **Beginn:** Mo, 01.06.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 40,-
- 
- > **Pilates für Fortgeschrittene** **B36-7403**  
**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Margit Neuner **Beginn:** Mo, 23.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 94,-
- 
- > **Bodytoning** **B36-7404**  
**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Margit Neuner **Beginn:** Mo, 23.02.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 94,-
-

- > **Pilates für leicht Fortgeschrittene** **B36-7405**  
**Inhalt:** Geschlossenen Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Nicole Hager **Beginn:** Di, 24.02.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 120,-
- 
- > **Pilates für leicht Fortgeschrittene** **B36-7405A**  
**Inhalt:** Geschlossene Gruppe, keine Anmeldung möglich!  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> (FH) Nicole Hager **Beginn:** Di, 26.05.26, 17:30 - 18:30 Uhr, 5 Termine  
**Ort:** Pfarre Zirl, Saal Fambozi **Kosten:** € 50,-
- 
- > **Pilates - leicht Fortgeschrittene** **B36-7406**  
**Inhalt:** **Restplätze frei!** Der Kurs beinhaltet eine klassische Pilatesstunde!  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Di, 24.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Turnsaal **Kosten:** € 102,-
- 
- > **Pilates - leicht Fortgeschrittene** **B36-7406A**  
**Inhalt:** **Restplätze frei!**  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Di, 26.05.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Turnsaal **Kosten:** € 34,-
- 
- > **Zumba®** **B36-7407**  
**Inhalt:** Zumba® ist für alle, die ein Fitness-Workout machen wollen und vor allem Spaß am Tanzen haben. Egal, ob Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene, jung oder junggeblieben - alle können mitmachen.  
**Leitung:** Astrid Kirchmair **Beginn:** Di, 24.02.26, 19:10 - 20:10 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Turnsaal **Kosten:** € 102,-
- 
- > **Zumba®** **B36-7407A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7407  
**Leitung:** Astrid Kirchmair **Beginn:** Di, 26.05.26, 19:10 - 20:10 Uhr, 5 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Turnsaal **Kosten:** € 43,-
- 
- > **Modern Line Dance - Fortgeschrittene** **B36-7408**  
**Inhalt:** Sie tanzen gerne, haben aber niemanden, der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner\*in, geeignet für jedes Alter, für Frauen und Männer! **Bitte mitnehmen:** Turnschuhe, die für die Turnhalle geeignet sind (weiße Sohle)  
**Leitung:** Daniela Haider **Beginn:** Di, 24.02.26, 19:10 - 20:40 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 140,-
- 
- > **Modern Line Dance - Fortgeschrittene** **B36-7408A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7408  
**Leitung:** Daniela Haider **Beginn:** Di, 26.05.26, 19:10 - 20:40 Uhr, 5 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 58,-
- 
- > **The Jungle Body® -KONGA®** **B36-7409**  
**Inhalt:** KONGA® ist das beliebteste Workout von The Jungle Body®. Es ist ein High-Intensity Workout bestehend aus Boxen, Cardio, Dance & Toning Elementen cho-

reographiert zu den heißesten Beats aller Zeiten. KONGA® ist ein mitreißendes Gesamtkörperworkout, das den ganzen Körper straffen, formen und definieren kann, während es ganz nebenbei für einen richtigen Endorphinrausch sorgen kann. Freu dich auf ein abwechslungsreiches und motivierendes Training mit lauter Musik! **Bitte mitnehmen:** Wasserflasche, Matte und Hallenschuhe

**Leitung:** Karina Told **Beginn:** Mi, 25.02.26, 18:40 - 19:40 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 94,-

---

> **The Jungle Body® - KONGA®** **B36-7409A**

**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7409

**Leitung:** Karina Told **Beginn:** Mi, 20.05.26, 18:40 - 19:40 Uhr, 5 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 43,-

---

> **Pilates für Anfänger \* innen und leicht Fortgeschrittene** **B36-7410**

**Inhalt:** **Restplätze frei!** In diesem Pilateskurs für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene erlernst du die Grundlagen des Matten-Pilates.

**Leitung:** Selina Ostermann **Beginn:** Do, 26.02.26, 18:35 - 19:35 Uhr, 9 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 77,-

---

> **Pilates für Anfänger \* innen und leicht Fortgeschrittene** **B36-7410A**

**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7410

**Leitung:** Selina Ostermann **Beginn:** Do, 28.05.26, 18:35 - 19:35 Uhr, 3 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 26,-

---

> **The Jungle Body® -KONGA®** **B36-7411**

**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7409

**Leitung:** Karina Told **Beginn:** Do, 26.02.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 9 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Turnsaal **Kosten:** € 77,-

---

> **The Jungle Body® - KONGA®** **B36-7411A**

**Inhalt:** Siehe Kursnummer B36-7409

**Leitung:** Karina Told **Beginn:** Do, 21.05.26, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Turnsaal **Kosten:** € 34,-

---

> **Jazzdance (6-7 Jahre)** **NEU** **B36-7801**

**Inhalt:** Diese Tanzstunde bringt viel Spaß: Aufwärmen, Basics, Sprünge, Drehungen. All das bauen wir in einen coolen, fetzigen Tanz ein, mit dem du alle begeistern wirst! **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, Trinkflasche mit Wasser (kein Saft!)

**Leitung:** Linda Heiss MSc **Beginn:** Do, 05.03.26, 16:15 - 17:15 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 86,-

---

> **Jazzdance (8-11 Jahre)** **NEU** **B36-7802**

**Inhalt:** Tanzen macht Spaß und Freude! Wir lernen Schritt für Schritt verschiedene Dancemoves und bauen sie in unterschiedliche Choreographien ein. **Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, Trinkflasche mit Wasser (kein Saft!)

**Leitung:** Linda Heiss MSc **Beginn:** Do, 05.03.26, 17:15 - 18:15 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl, Gymnastiksaal **Kosten:** € 86,-

---



# DER SMARTE TARIF ZUM TELEFONIEREN UND SURFEN.

ab  
€ **4,90**  
mtl.

FÜR ALLE, DIE MIT RAIFFEISEN  
SPAREN WOLLEN.

Tarife entdecken und online aktivieren unter [raiffeisen-mobil.at](http://raiffeisen-mobil.at)



[raiffeisen-mobil.at](http://raiffeisen-mobil.at)