

Zugestellt durch Post.at



Volkshochschule

MITTLERES UNTERINNTAL



SOMMERPROGRAMM 2019

WORKSHOPS | KURSE | VORTRÄGE

www.vhs-tirol.at/mut

WILLKOMMEN



WISSEN FÜR ALLE

www.vhs-tirol.at/mut

COMPUTER & INTERNET	6
SPRACHEN	8
KUNST & KREATIVITÄT & LOGIK & KULINARIUM & MUSIK	10
GESUNDHEIT & BEWEGUNG	14
LERNHILFEN	20
JUNGE VHS KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	21

DAS TEAM DER VHS MUT



Mag. Ute Eberharter
Tel.: 0699/15888206



Maria Schellhorn
mut@vhs-tirol.at

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

WICHTIGE INFORMATIONEN

AGB: Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Tirol, nachzulesen unter www.vhs-tirol.at.

ANMELDUNG: Wir bitten um eine Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn persönlich, telefonisch, per E-Mail oder per Online-Buchung.

Web.: www.vhs-tirol.at/mut

Tel: 0699 15888 206

e-mail: mut@vhs-tirol.at

KURSBEITRAG/KURSEINZAHLUNG: Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Buchungsbestätigung/Rechnung. Der Rechnungsbetrag ist spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn bzw. sofort nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen.

ZUSÄTZLICHE KOSTEN für Skripten/Kopien/Material werden immer bar von den Kursleitern kassiert.

ANMELDEMODUS: Eine Anmeldung ist für alle Kursangebote notwendig, d.h. auch für Vorträge und einmalige Workshops, da nur dann ein Fortbildungsangebot abgehalten werden kann, wenn sich offiziell genügend Teilnehmer dazu anmelden. Bei Kursen mit zu wenigen Anmeldungen besteht die Möglichkeit, diese als Kleingruppenkurse mit erhöhtem Kursbeitrag oder bei gleicher Kursgebühr verkürzt anzubieten.

STORNO: Es kann bis jeweils 3 Tage vor Kursbeginn kostenlos storniert werden. Nach dieser Frist wird eine Stornogebühr in Höhe von 50% der Teilnahmegebühr, bei Nichterscheinen am Kurstag die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

VERSPÄTETER KURSEINTRITT: Verspäteter Kurseintritt oder versäumte Kurstage können nicht in Abzug gebracht werden. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

KURSE: Eine Unterrichtseinheit umfasst 50 Minuten. In den Ferien finden keine Kurse statt, es sei denn, es wird direkt mit dem Kursleiter anders vereinbart.

MINDESTTEILNEHMERZAHL: Nach Absprache können unterbelegte Kurse bei gleichbleibender Gebühr verkürzt werden oder gegen Aufzahlung in der vollen Länge durchgeführt werden. Die VHS behält sich vor, unterbelegte Kurse abzusagen. Bei Kursabsage durch die VHS wird die Gebühr in voller Höhe rückerstattet.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNGEN: Diese können nur bei einer Anwesenheit von mindestens 75 % ausgestellt werden.

VERSICHERUNG: Jeder Kursteilnehmer (im Folgenden TN) ist bei allen VHS-Kursen unfall- und haftpflichtversichert.

GENDER-HINWEIS: Personenbezogene Ausdrücke in diesem Programmheft gelten für Frauen und Männer gleichermaßen.

JUNGE VHS: Dies sind spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche, die mit JUNGE VHS gekennzeichnet sind.

LEITBILD: Das Leitbild der Volkshochschule Tirol finden Sie unter www.vhs-tirol.at

Haben Sie unser Programm direkt zugesendet bekommen?

Wir sehen es als wichtigen Service, Sie als Nutzer unserer Einrichtung über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Den gesetzlichen Rahmen hierfür bildet § 107 Telekommunikationsgesetz 2003. Sollten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies unter der E-Mail-Adresse innsbruck@vhs-tirol.at oder telefonisch unter +43 512/58 88 82-0 mitzuteilen.

ADRESSEN DER KURSORTE

ALPBACH:	NMS - Neue Mittelschule Böglerhof	Alpbach 670 Dorf 166
BRIXLEGG:	VS - Volksschule	Römerstr. 18 a
	NMS - Neue Mittelschule	Römerstr. 18
KRAMSACH:	VS - Volksschule	Achenrain 40
	EKiZ Kramsach u.U. Kindergarten	Voldöpp 37 Wittberg 36
	Wohn- und Pflegeheim	Länd 22
	Pension Christoph	Seebühel 29
	Pfarramt Voldöpp	Voldöpp 38
MÜNSTER:	VS - Volksschule	Dorf 86
	Feuerwehr	Dorf 94
RADFELD:	VS - Volksschule	Kirchfeld 1
RATTENBERG:	NMS - Neue Mittelschule	Klostergasse 63
	Kirche Rattenberg	Bienerstr. 87
REITH I. A.:	VS - Volksschule	Sonnbichl 12
	NMS - Neue Mittelschule	Sonnbichl 11

DIE VHS BEDANKT SICH

Die VHS MUT bedankt sich sehr herzlich bei allen Gemeinden für ihre Unterstützung, in finanzieller Art und Weise und durch die Überlassung von Schulräumen, wodurch der Unterricht erst ermöglicht wird.

Unser herzlicher Dank gilt auch unseren langjährigen Partnern, den Raiffeisenbanken Alpbachtal und Münster sowie der Raiffeisen Bezirksbank Kufstein für ihre finanzielle Unterstützung.



KOOPERATIONEN

Es bestehen Kooperationen mit dem Eltern-Kind-Zentrum Kramsach und Umgebung, mit dem Schachklub Rattenberg, der Erwachsenenschule Alpbach sowie der Erwachsenenschule Münster.

Wir bedanken uns sehr herzlich für die feine Zusammenarbeit!

EKIZ Mitglieder erhalten eine Ermäßigung.

Ausgezeichnete Drucksorten

... **ausgezeichnet** mit dem Österreichischen Umweltzeichen für Print-Produkte
... **ausgezeichnet** schnell und flexibel ... **in ausgezeichneter** Qualität

Seit 1992 Ihr kompetenter Partner für Grafik, Druck, Veredelung, Weiterverarbeitung, Versand- und Lieferservice!

DRUCKEREI ASCHENBRENNER GMBH

6330 Kufstein · Untere Sparten 50 · Tel. 05372/65200
info@aschenbrenner.at · www.aschenbrenner.at

DER UMWELT ZULIEBE!

Ein Gütesiegel für hohe ökologische Standards, Qualität und Produktsicherheit.

COMPUTER & INTERNET

WORKSHOP | WAS MEIN SMARTPHONE ALLES KANN!

H27-4101

Leitung: Christian Guldenbrein, Dipl. Pädagoge i.R.
Termin: Mo 18.02.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
(weitere Termine sind möglich)
Ort: Gemeindeamt Kramsach, EG, kleiner Saal
Kosten: € 30,-



Sie möchten ihr Smartphone nicht nur oberflächlich nutzen, sondern es richtig kennen und können? Dann nutzen Sie diesen Workshop, um ihr Wissen zu vervollständigen:

- Welche Werkzeuge hat mein Handy (von der Grundeinstellung über den Kalender bis zum Taschenrechner)?
- Anpassung der Einstellungen auf die eigenen Bedürfnisse
- Verwaltung von Fotos, Speichern auf andere Medien, Archivieren
- Cloud-Dienste einrichten und nutzen
- Welche Apps sind wichtig? Wie lade ich sie und wie deinstalliert man sie?
- Sicherheit am Handy

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone mit Internetzugang, eventuell Ladekabel

Leitung: Christian Guldenbrein, Dipl. Pädagoge i.R.

Termine: Di 19.02., 26.02., 05.03.2019
3 Termine jeweils 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: NMS Brixlegg, Computerraum 3. Stock
Treffpunkt am Haupteingang

Kosten: € 60,-

MS Word ist eines der meistgenutzten Textverarbeitungsprogramme. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen von MS Word, so dass Sie einfache Texte problemlos erstellen und bearbeiten können.

- Dokumente öffnen, speichern und verwalten
- Zeichen- und Absatzformate
- Tabulatoren und Tabellen
- Einfügen von Grafiken
- Rechtschreibprüfung
- Schnellbausteine und Auto-Korrektur
- Grundlagen Serienbriefe
- Einladungen gestalten



Leitung: Christian Guldenbrein, Dipl. Pädagoge i.R.

Termine: Mi 20.02., 27.02., 06.03. und 13.03.2019
4 Termine jeweils 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: NMS Brixlegg, Computerraum 3. Stock
Treffpunkt am Haupteingang

Kosten: € 75,-

In MS Excel stecken ungeahnte Möglichkeiten. Lernen Sie die meist unterschätzten Fähigkeiten von MS Excel für sich zu nutzen:

- Tabellen erstellen, öffnen, speichern und verwalten
- einfache Formeln
- Zahlenformate (Währung, Datum, Prozent)
- Funktionen
- Tabellen formatieren
- Arbeitsmappen
- Seiten gestalten und drucken
- Diagramme erstellen
- Listen bearbeiten, filtern und sortieren



SPRACHEN

Lehrbücher: Sind selbst zu besorgen, es sei denn, es ist „inklusive Kursbuch“ vermerkt.

Einstufung der Sprachkenntnisse: Diese richtet sich nach den Einteilungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Infos unter www.vhs-tirol.at/spracheinstufungstest

ARABISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE: A1.4

H27-5101

Leitung: Hana'a Mousa
Volksschullehrerin für arabische Muttersprache

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2

Termine: ab Mo, 18.02.2019, 12 Termine
jeweils Mo 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: NMS Rattenberg, Treffpunkt am Haupteingang

Kosten: € 95,-

(مَرْحَبًا) "marhaban") Guten Tag! Sie haben bereits eine kleine Basis in der arabischen Sprache? Lernen und Festigen Sie das Lesen und Schreiben der Hauptbuchstaben des arabischen Alphabets. In einer kleinen Gruppe üben Sie mit viel Spaß das Sprechen und Verstehen.



ENGLISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE: A2.2

H27-5301

Leitung: Elisabeth Reitmair, Nachhilfelehrerin

Lehrbuch: Great! A2 Lehr- und Arbeitsbuch

Termine: ab Mo 18.02.2019, 12 Termine
jeweils Mo 9:30 - 11:10 Uhr

Ort: Münster, Feuerwehrhaus
Vortragsraum (neben der Bücherei)

Kosten: € 140,- (das Lehrbuch wird im Laufe des Kurses von der Kursleiterin bestellt)

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Ihre Vorkenntnisse der englischen Sprache weiter ausbauen möchten. Senioren, „Junggebliebene“ und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! In den ersten drei Einheiten wird das Gelernte aus dem vorangegangenen Kurs wiederholt, um es somit auch neuen Teilnehmern möglich zu machen problemlos einzusteigen.

Besonderes Augenmerk wird wieder vor allem auf die Konversation und den Alltagsgebrauch der Sprache gelegt.

In Zusammenarbeit mit der Erwachsenenschule Münster



ITALIENISCH FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENENE A1.2 H27-5401

Leitung: Dott.ssa Manuela Rinaldi, Sprachtrainerin
Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag GmbH & Co. KG
Termine: ab Fr 22.02.2019, 15 Termine jeweils 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: PTS Brixlegg, Treffpunkt am Haupteingang
Kosten: € 150,-



Sie haben schon einen Italienischkurs hinter sich und suchen jetzt die Gelegenheit, um nicht nur die Unterhaltung zu vertiefen, sondern auch Ihre Grammatik? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE: A2.1 H27-5402

Leitung: Dott.ssa Marisa Pacilio, Sprachtrainerin
Lehrbuch: Azzurro, Klettverlag
Termine: ab Di 19.02.2019, 12 Termine jeweils 19:00 - 20:40 Uhr
Ort: NMS Brixlegg, Treffpunkt am Haupteingang
Kosten: € 140,-



Ihre italienischen Gespräche werden immer besser? Feilen Sie in diesem Kurs weiter an Ihren elementaren Italienischkenntnissen. Festigen Sie Ihre Grammatik und erweitern Sie Ihren Wortschatz.

ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE: B1 H27-5403

Leitung: Dott.ssa Manuela Rinaldi, Sprachtrainerin
Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Hueber Verlag GmbH & Co. KG
Termine: ab Fr 22.02.2019, 15 Termine
jeweils 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: PTS Brixlegg, Treffpunkt am Haupteingang
Kosten: € 200,-



Sie haben eine solide Basis und werden in diesem Kurs mit Gleichgesinnten Ihre selbständige Sprachverwendung weiter vertiefen und festigen.



Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn!
www.vhs-tirol.at/mut | mut@vhs-tirol.at | Tel.: 0699/15888206

KUNST & KREATIVITÄT & LOGIK & KULINARIUM & MUSIK

HANDLETTERING | WEITERFÜHRUNGSKURS

H27-6001

Leitung: Eva-Maria Kunzenmann, Kalligraphin
Termine: Sa 23.02.2019, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: Kramsach
Pension Christoph



Kosten: € 35,-

- Die Kunst des Buchstaben-Zeichnens wird vertieft und verfeinert.
- Vorerfahrung in Kalligraphie ist von Vorteil und wünschenswert.
- Mit ein wenig Ausdauer, Konzentration, viel Inspiration und vor allem Spaß unter professioneller Leitung entstehen kleine handgemachte Kunstwerke.

ACRYL | ACRYLCOLLAGEN WEITERFÜHRUNGSKURS

H27-6101

Leitung: Edda Bindhammer-Sterlika
Termine: ab Do 21.02.2019, 6 Termine
jeweils Do 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: VS Brixlegg



Kosten: € 70,-

- Anleitung zum Malen von Acrylbildern
- Bitte eigene Materialien mitbringen!

ACRYLMALEREI | WEITERFÜHRUNGSKURS

H27-6103

Leitung: Birgit Riedl, Malerin
Termine: ab Mo 18.02.2019, 12 Termine
jeweils 18:30 - 21:00 Uhr
Ort: VS Kramsach, Werkraum UG



Kosten: € 165,-

- „Glas in seiner Fragilität“ - wie lässt es sich darstellen?
- Der Aufbau mit Gläsern, Glasscheiben oder Spiegeln steht im Fokus
- Dem Durchsichtigen wird durch genaues Schauen auf den Grund gegangen
- Ob leer oder gefüllt - das Farblose wird mithilfe von Stil-Leben sichtbar gemacht

Bitte mitbringen: Entsprechende Acrylmalausrüstung sowie Zeichen-grundausrüstung.

Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn!

10 www.vhs-tirol.at/mut | mut@vhs-tirol.at | Tel.: 0699/15888206

OSTERBACKKURS

H27-6501

Leitung: Ing. Alexandra Kammerlander
Hauswirtschaftsmeisterin, Seminarbäuerin
Termin: Donnerstag, 28.03.2019, 19:30 - 22:30 Uhr
Ort: NMS Reith i.A., Schulküche
Treffpunkt am Haupteingang der Schule



Kosten: 25,- (zzgl. Lebensmittelbeitrag 3,-)
■ Herstellung traditioneller und moderner Bäckereien für die Osterzeit
■ Verwendung regionaler Zutaten
■ Zubereitung verschiedener Teige und deren Verarbeitung

In Zusammenarbeit mit dem EKiz Kramsach u.U. und der Erwachsenenschule Alpbach

KOCH-WORKSHOP FÜR MÄNNER

H27-6502

Leitung: Ing. Alexandra Kammerlander
Hauswirtschaftsmeisterin, Seminarbäuerin
Termin: Fr 10.05.2019, 19:30 - 22:00 Uhr
Ort: NMS Reith i.A., Schulküche
Treffpunkt am Haupteingang der Schule



Kosten: € 28,- (zzgl. Lebensmittelbeitrag € 3,- bis 5,-)
■ Erstellung eines kompletten Menüs, das einfach gestaltet und für jedermann umsetzbar ist
■ Eine tolle Möglichkeit, auch für Nichtgeübte, mit einfachen Rezepten kulinarische Köstlichkeiten auf den Tisch zu zaubern
■ Besonderer Wert liegt auf der Verwendung heimischer, regionaler und nach Möglichkeit saisonaler Produkte
■ Viele wertvolle und praktische Tipps aus der Küche

In Zusammenarbeit mit dem EKiz Kramsach u.U. und der Erwachsenenschule Alpbach

SINGKREIS

H27-6601

Leitung: HOL Peter Radinger, Musikpädagoge
Termine: ab Mo 18.02.2019, 9 Termine 14-tägig
jeweils Mo 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: VS Kramsach, hinterer Eingang, Medienraum 1. Stock
Kosten: € 21,-



■ Singen in netter Gesellschaft
■ Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Sabine Margreiter
Instrumentalpädagogin für Klavier und Orgel

Termine: Einzelunterricht je 40 Min. nach telefonischer Absprache

Ort: Kirche Rattenberg

Kosten: € 180,- für 14 Termine à 40 Min.
Kurs ist ausgebucht - Warteliste



- Ein imposantes Instrument und doch auch ohne Musik- und Notenvorkenntnisse erlernbar
- Kein Leistungsdruck, allerdings sollte die Möglichkeit zum Üben zwischen den Unterrichtsstunden gegeben sein (Abklärung mit der Pfarre)
- Bitte flache und schmale Schuhe (keine Straßenschuhe) beim Unterricht tragen

KLAVIER | EINZELUNTERRICHT

H27-6603, H27-6604, H27-6605

Leitung: Elisabeth Sternat, Musikpädagogin
Andrea Rendl, versierte Hobby-Pianistin
Sabine Margreiter, Instrumentalpädagogin

Termine: Einzelunterricht nach telefonischer Absprache, Warteliste
Kurs Nr. 6603 Sabine Margreiter
Kurs Nr. 6604 Elisabeth Sternat
Kurs Nr. 6605 Andrea Rendl

Ort: VS Brixlegg

Kosten: € 130,- für 14 Termine à 30 Min.
€ 180,- für 14 Termine à 40 Min.



- Die Freude am Musizieren steht im Vordergrund
- Kein Leistungsdruck, aber ganz ohne Üben daheim geht es nicht
- Der Unterricht richtet sich nach den Fähigkeiten des Einzelnen

GITARRE FÜR ANFÄNGER 1

H27-6606

Leitung: Helmut Riedl, Musiker

Termine: ab Di 19.02.2019, 12 Termine
jeweils Di 17:20 - 18:20 Uhr

Ort: Pfarramt Kramsach/Voldöpp, 1. Stock

Kosten: € 95,- (zzgl. € 3,- bar für Skripten)



- Gemeinsames Gitarre spielen in einer kleinen Gruppe
- Lernen einfacher Akkorde zur Liedbegleitung
- Wichtige Grundlagen aus der Musiksprache
- Vermittlung gängiger Akkorde und Rhythmen
- Mit etwas Üben zu Hause können Sie bald eine Vielzahl von Stücken begleiten

12 Bitte mitbringen: eigene Gitarre

GITARRE FÜR FORTGESCHRITTENE

H27-6607

Leitung: Helmut Riedl, Musiker
Termine: ab Di 19.02.2019, 12 Termine
jeweils Di 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Pfarramt Kramsach/Voldöpp, 1. Stock
Kosten: € 95,- (zzgl. € 3,- bar für Skripten)



- Neue und schwierigere Akkorde
 - Vertiefung verschiedener Zupf- und Schlagtechniken, Wechselbass, Läufe zwischen den Akkorden sowie Techniken rechte und linke Hand
 - Viele neue Songs
- Bitte mitbringen: eigene Gitarre

UKULELE

H27-6608

Leitung: Helmut Riedl, Musiker
Termine: Di 19.02.2019, 26.02., 12.03., 26.03.
4 Termine jeweils Di 19:40 - 20:40 Uhr
Ort: Pfarramt Kramsach/Voldöpp, 1. Stock
Kosten: € 42,- (zzgl. € 3,- bar für Skripten)



- Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da mehrstimmig gespielt wird.
 - Das Stimmen des Instruments wird gezeigt.
 - Erlernen unterschiedlicher Anschläge, Akkorde und wichtiger musikalischer Grundbegriffe
 - Mit einfachen Rhythmen und Zupfen werden verschiedene Lieder begleitet
- Bitte mitbringen: eigenes Instrument

WORKSHOP RUBIKS CUBE | DIE MAGIE DES ZAUBERWÜRFELS

H27-6701

Leitung: Wolfgang Peer, dipl. Instrumentalpädagoge
und Zauberwürfel-Spezialist
Termine: Sa 30.03.2019, 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: NMS Rattenberg, Gruppenraum
Treffpunkt am Haupteingang



- Kosten:** € 12,- pro erwachsener Person, € 10,- pro Kind
- Kein „Rumprobieren“, sondern anschauliche Erklärung und viel Spaß mit Gleichgesinnten
 - Einfaches Lösen des faszinierenden Würfels nach der LBL Methode
 - Erfolg ist garantiert!

In Zusammenarbeit mit dem EKiz Kramsach u.U.

Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn!
www.vhs-tirol.at/mut | mut@vhs-tirol.at | Tel.: 0699/15888206

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Bei allen Bewegungskursen bitte entsprechende Kleidung sowie eigene Matte mitbringen.

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR IHREN KÖRPER

H27-7101

- Leitung:** Helga Galvan,
Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin
- Termine:** ab Mo 25.02.2019, 5 Treffen
jeweils Mo 20:00 - ca. 21:00 Uhr
Termine auch nach persönlicher Vereinbarung möglich
- Ort:** Kramsach, Pension Christoph
- Kosten:** 110,-



- Weg mit dem Winterspeck, hin zur Sommerfigur
- Sanfte Reinigung des Körpers von innen (ohne Einlauf oder Salze)
- Persönlich abgestimmte Kräutermischungen (Tee, Tinktur, Pulver)
- Ernährungs-Coaching
- Individuelles Bewegungsprogramm

In Zusammenarbeit mit dem EKIZ Kramsach u.U. und der Erwachsenenschule Alpbach

KRÄUTERWANDERUNG

H27-7102

- Leitung:** Maria Schellhorn, Kräuterfachfrau
- Termine:** Sa 11.05.2019
9:30 - 11:30 Uhr
- Ort:** Alpbach, Treffpunkt Parkplatz Böglerhof
- Kosten:** 10,-



- Ein erkenntnisreicher Spaziergang über die grünen Wiesen Alpbachs
 - Suche nach Kräutern und wertvolle Informationen über heimische Kräuter
 - Tipps zur Zubereitung der Kräuter in der Küche
- In Zusammenarbeit mit der Erwachsenenschule Alpbach


Mobile Fußpflege
Daniela

Daniela Kahlich
Achenrain 1 | 6233 Kramsach
T 0650 3601610 | kahlichdaniela@gmail.com

GANZHEITLICHES YOGA | MIT YOGA GELASSENER IM ALLTAG

H27-7201

Leitung: Jan Rüter
Heilmasseur, Yogalehrer nach Sivananda Tradition



Termine: ab Di 19.02.2019, 12 Termine
jeweils Di 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten Kramsach, Turnsaal EG

Kosten: € 75,-

- „Yoga hilft, wieder in Kontakt zum eigenen Körper zu kommen, baut Energie auf, beruhigt die Nerven und hilft, dadurch gelassener und entspannter den Alltag zu gestalten.“
- Sanfter Yoga-Aufbaukurs für Neulinge, Wiedereinsteiger und Geübte
- Auch für ältere Menschen geeignet
- Schrittweises Erlernen des Sonnengrußes (Surya Namaskar), traditioneller Grundeinstellungen (Asanas) und einfacher Atemübungen (Pranayama)
- Inklusive Entspannungsphasen und Meditationen

YOGA ALS START IN DEN TAG

H27-7202

Leitung: Birgit Peer, Ashtanga-Yogalehrerin (200h YTT)



Termine: ab Di 19.02.2019, 15 Termine
jeweils Di 8:00 - 9:30 Uhr

Ort: Wohn- und Pflegeheim Kramsach
Bewegungsraum 1. Stock

Kosten: € 105,-

- Hatha Yoga mit Ashtanga Yoga Elementen
- Verschiedene Körperhaltungen, feinfühliges Atemarbeit und Entspannung
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Lösung von Verspannungen
- Regulierung und Stärkung der Körperfunktionen
- Mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität

YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

H27-7203

Leitung: Birgit Peer, Ashtanga-Yogalehrerin (200h YTT)



Termine: ab Di 19.02.2019, 15 Termine
jeweils Di 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Wohn- und Pflegeheim Kramsach
Bewegungsraum 1. Stock

Kosten: € 105,-

- Weiterführung der Yoga-Praxis für alle, die bereits Yoga-Erfahrung haben
- Erhöhte Schwierigkeitsgrade

Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn!

www.vhs-tirol.at/mut | mut@vhs-tirol.at | Tel.: 0699/15888206

MASSAGE-WORKSHOP FÜR PAARE

H27-7204

Leitung: Jan Rüter, Heilmasseur,
Yogalehrer nach Sivananda Tradition
Termin: Fr 22.03.2019, 18:00 - 22:30 Uhr
Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum, 2. Stock
Kosten: € 60,- pro Paar



- Kurze theoretische Einführung zum Thema Massage
- Erlernen bestimmter Massagegriffe, um oft verspannte Körperregionen zu behandeln
- Kennenlernen einer wohltuenden Massage mit Öl
- Eventuell vorhandene Unsicherheiten können überwunden werden und so der Spaß an der gegenseitigen Berührung (wieder) entstehen
- Ein gemütlicher und interessanter Abend in entspannter Atmosphäre erwartet Sie

In Zusammenarbeit mit der Erwachsenenschule Alpbach

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR DAMEN | REITH I. A.

H27-7301

Leitung: Susanne Kostenzer, staatl. gepr. Fitlehrwartin
Termine: ab Mo 18.02.2019, 15 Termine
jeweils Mo 19:30 - 20:20 Uhr
Ort: VS Reith i. A., Turnsaal
Kosten: € 62,-



- Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR DAMEN | BRIXLEGG

H27-7302

Leitung: Susanne Kostenzer, staatl. gepr. Fitlehrwartin
Termine: ab Fr 22.02.2019, 15 Termine
Die ersten 6 - 8 Termine, jeweils Fr 20:00 - 20:50 Uhr
Danach 7 - 9 Termine, jeweils Mi 20:00 - 20:50 Uhr
Ort: NMS Brixlegg, Turnsaal
Kosten: € 62,-



- Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen



RÜCKENFIT!

H27-7303

Leitung: Monika Pöll
Dipl. Wellness- & Fitnesstrainerin, Pilatetrainerin



Termine: ab Mi 20.02.2019
12 Termine jeweils Mi 18:30 - 19:20 Uhr

Ort: NMS Rattenberg, Gymnastikraum 3. OG
Treffpunkt am Haupteingang

Kosten: € 50,-

- Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining
- Schwerpunkt auf Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur
- Einsatz von Kleingeräten bringt Abwechslung

PILATES

H27-7304

Leitung: Elisabeth Auer, Pilatetrainerin, Aerobic-Instructor



Termine: ab Mo 28.01.2019
10 Termine jeweils Mo 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: NMS Rattenberg
Gymnastikraum 3. OG, Treffpunkt am Haupteingang

Kosten: € 50,-

- Sanftes und gleichzeitig effektives, systematisches Ganzkörpertraining
- Fließender Wechsel von Anspannen, Halten, Loslassen in Kombination mit
- bewusster Atmung
- Förderung der Körperwahrnehmung und Kräftigung der Muskulatur

STARKER RÜCKEN

H27-7305

Leitung: Sabina Pesl, Rückenschulleiterin, Pilatetrainerin



Termine: ab Di 19.02.2019
12 Termine jeweils Di 18:50 - 19:50 Uhr

Ort: VS Radfeld, Turnhalle

Kosten: € 58,-

- Kombination aus Pilates und klassischer Wirbelsäulengymnastik
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Stärkung vor allem der Rückenmuskulatur
- Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen Verspannungen zu lösen
- Abwechslung und Variationen durch Overbälle und andere Kleingeräte

Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn!
www.vhs-tirol.at/mut | mut@vhs-tirol.at | Tel.: 0699/15888206

KORT.X - TRAININGSREIZE VON KOPF BIS FUSS

H27-7401

Leitung: Monika Pöll
Dipl. Wellness- & Fitnesstrainerin, Pilatestrainerin

Termine: ab Mi 20.02.2019, 12 Termine
jeweils Mi 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: NMS Rattenberg, Gymnastikraum 3. OG
Treffpunkt am Haupteingang



Kosten: € 75,-

- Die Konzentrationsfähigkeit steigert sich signifikant!
- Kopf und Körper reagieren bereits nach den ersten Einheiten schneller!
- Fordernd und motivierend zugleich!
- Man fühlt sich fitter und bewegt sich flinker!
- Man reagiert schneller und hat seinen Körper besser unter Kontrolle
- Spaßfaktor sehr hoch!

WORKOUT BAUCH BEINE PO MIT SMOVEY

H27-7402

Leitung: Erika Erler,
Becken-Boden-Trainerin, Smovey-Coach

Termine: ab Mo 18.02.2019, 12 Termine
jeweils Mo 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: VS Kramsach, Turnhalle



Kosten: € 58,-

- Hocheffektives, rüchenschonendes Bauch Beine Po Training
- Durch die Verwendung der Smovey-Ringe für alle Altersgruppen geeignet
- Angriff auf die sogenannten „Problemzonen“

INTENSIVES BAUCH BEINE PO TRAINING

H27-7403

Leitung: Helga Galvan,
Fitness- und Ernährungstrainerin

Termine: ab Di 05.02.2019, 13 Termine
jeweils Di 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: VS Radfeld, Turnhalle



Kosten: € 63,-

- Gehen Sie Ihre sogenannten „Problemzonen“ sportlich an!
- Bringt den Körper in Form und trägt zur Harmonisierung der Proportionen bei
- Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems werden mit der gezielten
- Kräftigung und Dehnung der Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur kombiniert
- Regelmäßiges Training strafft die Körperformen und verbessert die Kondition

FIT FOREVER

H27-7305

Leitung: Elisabeth Auer, Aerobic-Instructor, Pilatestrainerin
Termine: ab Di 29.01.2019, 10 Termine
jeweils Di 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: NMS Rattenberg
Gymnastikraum, Treffpunkt 18:20 Uhr am Haupteingang
Kosten: € 50,-



- Kombination aus einfachen Choreographien und Kräftigungsübungen in heiße Musik verpackt
- Abwechslung bringt der Einsatz von Steppern, Tubes und Hanteln

VOLLEYBALL

H27-7501

Leitung: Susanne Kostenzer, staatl. gepr. Fitlehrwartin
Termine: ab Fr 22.02.2019, 15 Termine
Die ersten 6 - 8 Termine, jeweils Fr 21:00 - 21:50 Uhr
Danach 7 - 9 Termine, jeweils Mi 21:00 - 21:50 Uhr
Ort: NMS Brixlegg, Turnsaal
Kosten: € 62,-



- Gemeinsames Volleyball spielen mit viel Spaß
- Erlernen von Pritschen und Baggern, Aufschlag und Block
- Wertvolle Tipps von der erfahrenen Kursleiterin

LINEDANCE | KURS FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

H27-7601

Leitung: Angelika Haaser, Aerobic-Trainerin,
erfahrene Linedancerin
Termine: ab Mo 11.03.2019, 6 Termine
jeweils 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: VS Kramsach, Turnsaal
Kosten: € 72,-



- Für Tanzbegeisterte jeden Alters, die bereits eine Grunderfahrung in Linedance haben
 - Tanzen ohne Partner in festgelegten, sich wiederholenden Figurfolgen, in Linien neben- und hintereinander synchron in der Gruppe
 - Das Tanzen in verschiedensten Rhythmen wird intensiviert
- Bitte mitbringen: professionelles Tanzschuhwerk (keine hohen Absätze) oder Schuhe mit glatter Sohle (Turnschuhe), bequeme Kleidung.

LERNHILFEN

LEGASTHENIE UND LESE-RECHTSCHREIBSCHWÄCHE Individuelle Beratung und Testung

H27-2801

- Leitung:** Elisabeth Reitmair, diplomierte Legasthenie-Trainerin des EÖDL
Erster Österreichischer Dachverband Legasthenie
- Termine:** nach Vereinbarung
- Ort:** nach Vereinbarung
- Kosten:** kostenloses Beratungsgespräch ca. 45 Min.
€ 75,- für die Durchführung des pädagogischen Testverfahrens
- Beratungsgespräch
 - Pädagogisches Testverfahren zur Feststellung einer evtl. vorliegenden Legasthenie



EINZELNACHHILFE IN ENGLISCH

H27-2802

- Leitung:** Nina Ampferer, Nachhilfelehrerin
- Termine:** nach Vereinbarung
- Ort:** nach Vereinbarung
- Kosten:** € 155,- für 6 Einheiten zu je 60 Minuten
- Einzelnachhilfe
 - Individuell Abstimmung auf die Problembereiche des einzelnen Schülers



INFO!

Die Kurse des Bereiches **Lernhilfen** sind für Erwachsene und für Kinder!



JUNGE VHS | KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Alle Angebote für Kinder und Jugendliche finden in Kooperation mit dem EKIZ Kramsach u. U. statt. EKIZ Mitglieder und Raiffeisen Club Mitglieder erhalten eine Ermäßigung.



RUBIKS CUBE | DIE MAGIE DES ZAUBERWÜRFELS AB 10 JAHREN

H27-6801

Leitung: Wolfgang Peer, dipl. Instrumentalpädagoge
und Zauberwürfel-Spezialist

Termin: Sa 30.03.2019, 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: NMS Rattenberg, Gruppenraum
Treffpunkt am Haupteingang

Kosten: € 12,- pro erwachsener Person, € 10,- pro Kind

- Kein „Rumprobieren“, sondern anschauliche Erklärung und viel Spaß mit Gleichgesinnten
- Einfaches Lösen des faszinierenden Würfels nach der LBL Methode
- Erfolg ist garantiert!



GITARRE FÜR KINDER AB 8 JAHREN

H27-6802

Leitung: Helmut Riedl, Musiker

Termine: ab Di 19.02.2019, 12 Termine
jeweils Di 16:15 - 17:15 Uhr

Ort: Pfarramt Kramsach/Voldöpp, 1. Stock

Kosten: € 90,-

- Gemeinsames Musizieren in einer kleinen Gruppe
- Anfänger und leicht Fortgeschrittene harmonieren gemeinsam durch mehrstimmiges Spiel
- Erste gelernte einfache Akkorde können gleich in Songs umgesetzt werden
- Voraussetzung für Spaß, Erfolg und langfristige Motivation ist ein wenig Üben zu Hause

Bitte mitbringen: eigene Gitarre



Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn!
www.vhs-tirol.at/mut | mut@vhs-tirol.at | Tel.: 0699/15888206

SPIELERISCH PROGRAMMIEREN LERNEN (AB 10 JAHREN)

H27-4801

Leitung: MSc. Florian Auer, IT-Fachmann
Termine: Fr, 08.03, 15.03. und 22.03.2019, 3 Termine
jeweils 15:00 bis 17:30 Uhr
Ort: EKIZ, Gruppenraum EG
Kosten: € 40,-



- Individuelle Berücksichtigung des Vorwissens und der Lerngeschwindigkeit jedes Kindes
 - Verwirklichung spannender Projekte wie Alarmanlage, Schere-Stein-Papier-Spiel
 - Nachrichtenaustausch mit Bluetooth
 - BBC micro: bit Computer wird für die Zeit des Kurses zur Verfügung gestellt (Pfand 10,-) oder kann per Sammelbestellung erworben werden (26,-)
- Bitte Laptop und Maus mitbringen.

DANCE-AEROBIC FÜR KINDER

H27-7801, H27-7802

Leitung: Helga Galvan,
Landestrainerin für Sportaerobic, Dance und Step
Termine: **Kurs 7801:**
5-6 Jahre (Kindergarten, 1. Klasse) ab Di 05.02.2019
13 Termine jeweils Di 15:45 - 16:35 Uhr
Kurs 7802:
7-9 Jahre (2.-4. Klasse) ab Di 05.02.2019
13 Termine jeweils Di 16:35 - 17:25 Uhr
Ort: VS Radfeld, Turnhalle und Aula
Kosten: € 50,-



- Spielerischer Grundaufbau für Dance- und Sport-Aerobic
- Grundlagen der Elemente von Sprüngen bis hin zu Drehungen und Beweglichkeit
- Coole Musik und zwischendurch Spiele
- Erlernen einer kleinen Dance-Aerobic Kür bis zum Ende des Semesters

Raiffeisen

STEP-AEROBIC FÜR KIDS VON CA. 8-12 JAHREN

H27-7803

Leitung: Helga Galvan, Landestrainerin für Sportaerobic
Dance und Step

Termine: ab Di 05.02.2019, 13 Termine
jeweils Di 17:30 - 18:45 Uhr

Ort: VS Radfeld, Turnhalle und Aula

Kosten: € 74,-

- Erlernen von Variationen der Grundkenntnisse an den Stepbrettern wie Basic und Tanzschritte
- Das Erlernte wird nach und nach zu einer fetzigen Kür zusammengesetzt
- Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung zur Musik und Spaß an einer gemeinsamen Choreographie.



DATENSCHUTZ IN UNSERER VOLKSHOCHSCHULE

Als Bildungseinrichtung ist uns der Schutz Ihrer persönlichen Daten ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen, Aufbewahrungspflichten und unter Berücksichtigung der uns zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten. Laufende Trainings und Unterweisungen unserer MitarbeiterInnen, unserer DozentInnen und Partnerfirmen sollen einen gewissenhaften Umgang mit persönlichen Daten sicherstellen.

Die wesentlichen Verarbeitungstätigkeiten persönlicher Daten erfolgen im Zuge von:

- Kursbuchung und dem reibungslosen Ablauf der gebuchten Angebote, sowie möglicher Bestätigungen und Abrechnungen
- Evaluierungstätigkeiten der Kursqualität
- Kommunikationsaufgaben mit Behörden und offiziellen Stellen bei speziell geförderten Kursen und Lehrgängen
- Informationsbereitstellungen für KundInnen, Partnerfirmen und TeilnehmerInnen sowie notwendigen technischen Prozessen

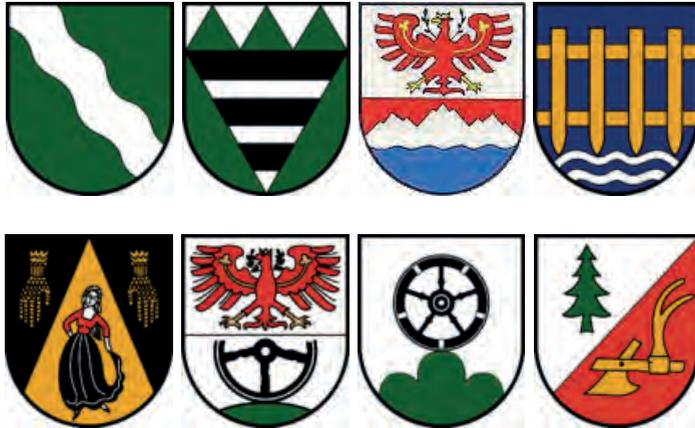
Nicht in dieser Datenschutzerklärung enthaltene Informationen:

Weitere Informationen über die Erhebung oder Verarbeitung von personenbezogenen Daten erhalten Sie auf unserer Homepage www.vhs-tirol.at/datenschutz oder können von der verantwortlichen Stelle über die angegebenen Kontaktangaben angefordert werden.



Volkshochschule

MITTLERES UNTERINNTAL



SOMMERPROGRAMM 2019