



Volkshochschule
SCHWAZ

WISSEN FÜR ALLE

Führungen Kurse

Herbst/Winter
2024/25





Volkshochschule SCHWAZ

Leitung

Mag.^a Alexandra Sokol B.A.

Kontakt/Büro

Hubert-Danzl-Platz 2 (Eingang Polytechnische Schule)
6130 Schwaz
Tel.: +43 699 15888218
E-Mail: schwaz@vhs-tirol.at
Website: www.vhs-tirol.at/schwaz
ZVR-Zahl: 547388203

Bürozeiten

Montag und Donnerstag	9.00–12.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch	17.00–19.00 Uhr

Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Die Volkshochschule Schwaz ist eine Zweigstelle der Volkshochschule Tirol und besteht bereits seit 1950. Sie gibt Ihnen mit ihrem breit gefächerten Bildungsangebot die Gelegenheit, Kenntnisse und Fertigkeiten zu erwerben, aufzufrischen oder zu vertiefen sowie Ihre schöpferischen Fähigkeiten zu entfalten.

Organisatorisches

Bitte melden Sie sich vorzugsweise **online** über unsere Website an. Während der Bürozeiten wird Ihre Anmeldung auch gern telefonisch, persönlich oder als E-Mail entgegengenommen. Anschließend erhalten Sie eine Rechnung per E-Mail oder Post.

Bei unseren Veranstaltungen ist eine Mindestteilnehmendenzahl vorgesehen. Wird diese nicht erreicht, kann durch Verkürzung oder Aufzählung evtl. ein Kleingruppen-Kurs durchgeführt werden. Ihre **Anmeldung** ist **verbindlich**. Diese und die rechtzeitige **Überweisung** des Kursbeitrags (im Regelfall **bis drei Wochen vor Beginn**) sind für das Zustandekommen eines Kurses **unbedingt erforderlich**.

Die meisten unserer Kurse finden in der **Mittelschule Schwaz** statt – benutzen Sie hier den **Haupteingang „Schwazer Mittelschulen“** am **Hubert-Danzl-Platz 1**. Kommen Sie **bitte pünktlich** zu den Veranstaltungen, da die **Eingangstür ab Kursbeginn versperrt** ist und Sie somit sonst nicht mehr teilnehmen können. Der Kursbeitrag für aus diesem Grund versäumte Termine kann nicht rückerstattet werden.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter www.vhs-tirol.at/agb.

Haben Sie unser Programm persönlich zugesandt bekommen? Wir sehen es als wichtigen Service, Sie als Kundin bzw. Kunden unserer Einrichtung über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Den gesetzlichen Rahmen hierfür bildet § 174 Abs. 4 Telekommunikationsgesetz 2021. Sollten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies per E-Mail oder telefonisch mitzuteilen.

FÜHRUNGEN

Pilzexkursion

V31-9301

Leitung: Mag. Eberhard Steiner

Inhalt: Wir unternehmen gemeinsam eine Pilzrunde durch den Wald, um die Vielfalt an Pilzen einmal ohne Sammelkorb kennenzulernen: Wie unterscheidet man essbare von giftigen Pilzen? Welche Eigenheiten haben verschiedene Gattungen? Das Zusammenspiel zwischen Bäumen und Pilzen, die Belastung mit Schwermetallen, die Aufgabe der Pilze im Öko-System des Waldes und andere Details, über die nur wenige Bescheid wissen, kommen zur Sprache.

Termin: Fr, 04.10.24, 14:00–17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei Burg Freundsberg, Burggasse 55

Kosten: € 25,-

Bitte mitbringen: Pilzbuch, falls vorhanden, und evtl. Schreibzeug
Anmeldung bis 26.09.2024 unbedingt erforderlich!

KURSE

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Einführung in die Ahnenforschung – Ihr Familienstammbaum Entdecken Sie die Welt Ihrer Vorfahren

V31-1001

Leitung: Hans-Peter Haberditz

Inhalt: Sie möchten mehr darüber wissen, wer Ihre Vorfahren waren und wie sie gelebt haben? Entdecken Sie mit unserem Kursleiter, einem professionellen Genealogen, die faszinierende Welt der Ahnenforschung! Lernen Sie, alte Schriften zu lesen, was für Ihre Recherchen unerlässlich ist. Erkunden Sie weiterführende Quellen und erfahren Sie Wissenswertes über das Arbeiten mit Ahnenforschungsprogrammen. So lassen Sie Ihren Stammbaum wachsen!

Beginn: Di, 15.10.24, 18:45–20:25 Uhr, 6 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 118,- / € 5,- Kopierbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Formulare, Beihilfen, Förderungen

V31-130X

Was kann ich beantragen? Und wie geht das?

Online-Kurs

Leitung: Ing.ⁱⁿ Silvia Hunschofsky BEd MA

Inhalt: Unsere Kursleiterin hat sich mit ihrer Firma „formular.fit“ ganz dem Thema Beihilfen verschrieben. Sie gibt uns an diesem Infoabend einen Überblick, welche Förderungen für Kinder, Jugendliche, Lehrlinge, Pensionist*innen, Erkrankte, Arbeitslose usw. möglich sind – für alle gibt es je nach Förderungswürdigkeit entsprechende Hilfen von unterschiedlichen Behörden und Institutionen. Nach dem Vortrag bleibt noch genug Zeit für Fragen und die Möglichkeit einer Terminvereinbarung für konkrete persönliche Anliegen.

Termin: Fr, 27.09.24, 18:00–20:00 Uhr / Kooperation mit VHS Jenbach, Wattens, Ibk.

Ort: online / Voraussetzungen Online-Kurs: siehe Website

Kosten: € 5,-

SPRACHEN

Deutsch Grund-/Mittelstufe A2/B1

V31-5101

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Inhalt: Aufbauend auf Ihrem Sprachniveau A1.3 oder A2 bereitet Sie dieser Kurs weiter auf die sprachlichen Anforderungen in Alltag und Beruf in Österreich vor. Sie lernen, sich aktiv über vertraute Themen, die Sie interessieren, zu verständigen. Am Ende des Kurses können Sie – je nach Vorkenntnissen – Texte über allgemeine Themen schreiben und verstehen oder über persönliche Erfahrungen berichten und längere Gespräche verstehen.

Beginn: Di, 01.10.24, 19:00–20:40 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Deutsch Grund-/Mittelstufe A2/B1

V31-510X

Leitung: Mag.^a Bärbel Achatz MSc

Inhalt: Aufbauend auf Ihrem Sprachniveau A1.3 oder A2 erweitern Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz, vertiefen die Grammatik und können sich am Ende zu verschiedenen Themen äußern, die Sie interessieren und die Ihnen vertraut sind. Sie beschäftigen sich mit alltags- und berufsrelevanten Texten. Außerdem können Sie am Schluss über persönliche Erlebnisse und Erfahrungen berichten und längere Gespräche verstehen.

Beginn: Mo, 30.09.24, 16:00–17:40 Uhr, 10 Termine / in Koop. mit der VHS Jenbach

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Englisch Konversation – alle Sprachniveaus ab A2

V31-5201

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Inhalt: Sie sprechen bereits Englisch und wollen Ihre Sprachkenntnisse in einer Gruppe Gleichgesinnter aktiv nutzen? In entspannter Atmosphäre unterhalten Sie sich über verschiedene interessante Themen, wiederholen und vertiefen so die Grammatik und erweitern Ihr Vokabular. Der Kurs ist sprachniveauübergreifend gestaltet, sodass sich alle je nach ihren Englischkenntnissen einbringen können.

Beginn: Mo, 30.09.24, 18:30–20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Französisch Konversation – alle Sprachniveaus ab A2

V31-5301

Leitung: Marie Cabiro BA

Inhalt: Sie sprechen bereits Französisch und wollen Ihre Sprachkenntnisse in einer Gruppe Gleichgesinnter aktiv nutzen? In entspannter Atmosphäre unterhalten Sie sich über verschiedene interessante Themen, wiederholen und vertiefen so die Grammatik und erweitern Ihr Vokabular. Der Kurs ist sprachniveauübergreifend gestaltet, sodass sich alle je nach ihren Französischkenntnissen einbringen können.

Beginn: Mi, 25.09.24, 18:30–20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN € 168,- oder 8 mal 100 Min.

Französisch Konversation – alle Sprachniveaus ab A2

V31-5302

Leitung: Marie Cabiro BA
Inhalt: siehe V31-5301
Beginn: Mi, 08.01.25, 18:30–20:10 Uhr, 5 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 67,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch
Preis/Dauer gilt ab 6 Teilnehmenden; bei 5 TN: 4 mal 100 Min./€ 67,-;
bei 4 TN: 4 mal 90 Min./€ 67,- oder 4 mal 100 Min./€ 75,-

Französisch für Kinder ab 7 Jahren mit Grundkenntnissen

V31-5801

Leitung: Marie Cabiro BA
Inhalt: Ihr Kind spricht bereits etwas Französisch und Sie möchten diese Fähigkeit weiter fördern? In diesem Kurs können Kinder auf spielerische Weise durch Lieder, einfache Texte, Spiele und in der Unterhaltung mit anderen ihre schon vorhandenen Französischkenntnisse festigen und erweitern. So geht Französischlernen wie nebenbei und macht Spaß!
Voraussetzung: Grundkenntnisse der französischen Sprache
Beginn: Mi, 25.09.24, 17:30–18:20 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 74,- / Kopierbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen
Preis/Dauer gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN: 8 mal 50 Min./€ 74,-

Französisch für Kinder ab 7 Jahren mit Grundkenntnissen

V31-5802

Leitung: Marie Cabiro BA
Inhalt: siehe V31-5801
Beginn: Mi, 08.01.25, 17:30–18:20 Uhr, 4 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 39,- / Kopierbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen
Preis/Dauer gilt ab 5 Teilnehmenden, bei 4 TN: 3 mal 50 Min./€ 39,-

Italienisch für Anfänger*innen A1.1

V31-5401

Leitung: wird noch bekannt gegeben
Inhalt: Sie planen einen Urlaub in Italien oder haben italienischsprachige Bekannte? Lernen Sie in diesem Kurs, sich im Alltag auf Italienisch zu verständigen! Mit abwechslungsreichen Lernmethoden eignen Sie sich die richtige Aussprache, nützliche Vokabeln sowie grundlegende Kenntnisse der italienischen Grammatik an. Schon bald werden Sie einfache Gesprächssituationen auf Italienisch meistern!
Beginn: Mo, 23.09.24, 18:30–20:10 Uhr, 11 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 147,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch
Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN € 183,- oder 8 mal 105 Min.

Italienisch für Anfänger*innen A1.1 Fortsetzung

V31-5402

Leitung: wird noch bekannt gegeben
Inhalt: siehe V31-5401
Voraussetzung: 1 Italienischkurs oder entsprechende Vorkenntnisse
Beginn: Mo, 13.01.25, 18:30–20:10 Uhr, 4 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 54,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch
Preis gilt ab 6 Teilnehmenden; bei 5 TN: € 65,-

Italienisch für Fortgeschrittene B1.1

V31-5403

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Inhalt: Parliamo italiano! Lernen Sie in diesem Kurs – aufbauend auf Ihren bisherigen Kenntnissen –, sich im Alltag auf Italienisch zu verständigen! Mit abwechslungsreichen Lernmethoden eignen Sie sich nützliche Vokabeln sowie weitere Kenntnisse der italienischen Grammatik an und unterhalten sich über die verschiedensten Themen auf Italienisch.

Voraussetzung: ca. 7–8 Italienischkurse oder entsprechende Vorkenntnisse

Beginn: Mi, 25.09.24, 18:15–19:55 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN € 168,- oder 8 mal 100 Min.

Italienisch für Fortgeschrittene B1.1 Fortsetzung

V31-5404

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Inhalt: siehe V31-5403; Voraussetzung: ca. 8 Italienischkurse o. entspr. Vorkenntn.

Beginn: Mi, 08.01.24, 18:15–19:55 Uhr, 5 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 67,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Preis gilt ab 6 Teilnehmenden; bei 5 TN: € 78,-

NEU!

Spanisch für Anfänger*innen A1.1

V31-5501

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Inhalt: Sie wollen eine neue Sprache lernen? Dieser Spanischkurs für Anfänger*innen bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu! Lernen Sie die spanische Sprache ganz ohne Vorkenntnisse in einer Gruppe Gleichgesinnter kennen. Im Kurs üben Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Spanisch zu unterhalten, und nehmen einfache Grammatikthemen in Angriff. Erfahren Sie auch allerhand Interessantes über die Kultur und Gesellschaft spanischsprachiger Länder.

Beginn: Di, 01.10.24, 18:00–19:40 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

KUNST UND KREATIVITÄT

Malen nach Bob Ross®

Leitung: Silvia Paizoni, Zert. Mallehrerin

Inhalt: Dieser Kurs ist für Interessierte mit und ohne Malerfahrung geeignet, die mit der einfachen und schnellen Bob Ross® Nass-in-Nass-Technik® ein komplettes Bild anfertigen möchten. Auch ein mehrmaliger Besuch lohnt sich: Sie malen bei jeder Teilnahme ein anderes Motiv!

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 76,- / Materialbeitrag: € 30,-

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf

Kurs 1: Herbststimmung

V31-6101

Termin: Sa, 19.10.24, 10:00–17:00 Uhr

Kurs 2: Mystischer Wasserfall

V31-6102

Termin: Sa, 25.01.25, 10:00–17:00 Uhr

Gold trifft Acryl

NEU!

V31-6103

Leitung: Silvia Paizoni, Zert. Mallehrerin

Inhalt: Landschaften, Blumen, Tiere, Abstraktes ... Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten in eigenen Werken mit Strukturmasse und entdecken Sie die Eleganz von Blattgold, Schlagmetall und Klarlack, um beeindruckende Bilder zu schaffen. Sie erlernen eine einzigartige Kombination aus Techniken, die Ihre künstlerische Reise bereichert und Ihre Bilder mit innovativen Elementen zum Leben erweckt. Durch die Verwendung von Blattgold und Schlagmetallen erhalten die Werke eine luxuriöse und kunstvolle Dimension. Dieser Acrylmalkurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Termin: So, 20.10.24, 10:00–17:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 76,-

Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylfarben. Schlagmetall kann im Kurs erworben werden.

Meditatives Malen – Entschleunigung vom Alltag

NEU!

V31-6104

Leitung: Daniela Jaidl

Inhalt: Nutzen Sie die frische Herbstenergie zum meditativen Malen – entspannen Sie dabei, schöpfen Sie Kraft und fördern Sie Ihre Achtsamkeit. Mit Methoden aus der Mal- und Gestaltungstherapie verbinden wir Meditation und Kreativität. Der Fokus liegt dabei auf dem Malprozess, weniger auf dem Ergebnis. Gönnen Sie sich eine Auszeit und starten Sie gestärkt in die neue Jahreszeit! Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig.

Termin: Sa, 19.10.24, 09:15–12:15 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 36,- / Materialbeitrag: € 12,- bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: Getränk. Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Einstieg in die Welt der Acrylmalerei

V31-6105

Leitung: Tanja Schwaiger B.A.

Inhalt: Entdecken Sie Ihre kreative Ader und experimentieren Sie mit Acrylmalerei! In diesem Kurs für Anfänger*innen lernen Sie verschiedene Techniken sowie die Kunst der Farbmischung kennen und bekommen Tipps zu geeigneten Materialien. So können Sie kompetent begleitet in die Welt der Acrylmalerei starten und schnell Ihre ersten eigenen Kunstwerke schaffen.

Termin: Sa, 25.01.25, 10:00–15:00 Uhr, So, 26.01.25, 10:00–13:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 96,- / Materialliste: siehe Kursdetails auf unserer Website

Makramee: Armbänder knüpfen im Boho-Style

NEU!

V31-6201

Leitung: Christina Pali BEd

Inhalt: Sie möchten Ihr eigenes Armband designen oder originelle Geschenke für Ihre Liebsten anfertigen? In diesem Workshop erlernen Sie die wichtigsten Basisknoten, mit denen Sie Ihre eigenen Schmuckstücke knüpfen können. Wählen Sie zwischen vielen Garnfarben und hochwertigen Anhängern. Sie nehmen nicht nur fertige Armbänder, sondern auch viele wertvolle Tipps und Tricks rund ums Makramee-Knüpfen mit nach Hause.

Termin: Di, 15.10.24, 18:30–21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 30,- / Materialbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen

Natürlich kreativ: Pflanzenfarben selbst herstellen



V31-6202

Leitung: Martina Kraus

Inhalt: Erleben Sie die Farben der Natur! Besonders im Frühling und Herbst begeistert uns die Natur mit ihrem beeindruckenden Farbspektrum. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Pflanzenfarben herstellen und nutzen können. Am ersten Tag stellen wir eigene Farben und eine Farbkarte her. Am zweiten Tag verarbeiten wir die Produkte zu Aquarell- und Temperafarbe und gestalten zwei Grußkarten oder Lesezeichen in verschiedenen Techniken.

Termin: Mi, 16.10.24, und Do, 17.10.24, jeweils 18:30–21:00 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 59,- / Materialbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, eigene Pinsel und einen Mörser (Porzellan, Messing oder Stein), evtl. eine Schürze, kleine Gläser

Seife – natürlich, hochwertig und handgemacht

V31-6203

Leitung: Nina Ferrari

Inhalt: Welch gutes Gefühl, genau zu wissen, womit man seine Haut pflegt! Nach einer kurzen theoretischen Einführung produzieren Sie in diesem Kurs Ihre eigene kaltgerührte Naturseife aus hochwertigen Bio-Pflanzenölen. Die Seifen werden in Blockformen (z. B. Saftpackung) oder andere mitgebrachte Formen (Silikonbackförmchen, Plastikbecher ...) gegossen. Sie nehmen ca. 1 kg Naturseife mit nach Hause und können sich so mit einem Stück Luxus aus der Natur verwöhnen.

Termin: Mo, 04.11.24, 18:30–21:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 42,- / Materialbeitrag: € 20,- / Materialliste: siehe Website

Ranzen- und Gürtelsticken

V31-620X

Leitung: Elisabeth Holuschka

Inhalt: Erlernen Sie mit uns in diesem Kurs das alte Kunsthandwerk und fertigen Sie Ihr persönliches Unikat! Preise: Gürtel € 200,-/Tasche € 300,-/Ranzen € 400,- bis 500,- (jeweils Kursgebühr inkl. Materialkosten und abschließender Fertigstellung durch die Kursleiterin in ihrer Werkstatt). Die Angemeldeten können bis zum 3. Abend entscheiden, ob sie teilnehmen möchten und was sie besticken.

Beginn: Do, 09.01.25, 19:00–21:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1

Kosten: € 200,- bis € 500,-, je nach Werkstück / in Kooperation mit VHS Jenbach

Bitte mitbringen: Schere und wenn vorhanden: Stirnlampe

KULINARIUM

Vegane Küche: geschmackvoll, nachhaltig – vegan!

V31-650X

Leitung: Pedro Jorge Batista da Silva

Inhalt: Nach einem theoretischen Einblick in die Besonderheiten der veganen Küche bereiten wir ein köstliches Menü zu. Dabei erhalten Sie viele praktische Tipps und Tricks für die schnelle und raffinierte Zubereitung abwechslungsreicher pflanzlicher Gerichte.

Termin: Fr, 18.10.24, 18:00–21:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche

Kosten: € 32,- / ca. € 10,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für nicht konsumierte Speisen

Portugiesische Küche: frisch, dezent gewürzt – portugiesisch! V31-651X

- Leitung: Pedro Jorge Batista da Silva
Inhalt: Überraschen Sie Familie und Freundeskreis einmal mit portugiesischen Gerichten! Wir bereiten gemeinsam ein köstliches Menü zu, das typisch portugiesisch, zurückhaltend gewürzt und deshalb sehr natürlich im Geschmack ist.
Termin: Fr, 11.10.24, 18:00–21:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche
Kosten: € 32,- / ca. € 10,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für nicht konsumierte Speisen

Fermentieren im Herbst



V31-652X

- Leitung: Mag.^a Ulrike Eigentler
Inhalt: Konservieren Sie die delikatsten Aromen des Herbstes! Sie lernen Schritt für Schritt, fermentierte Köstlichkeiten herzustellen, die durch die milchsäure Gärung auch allerhand Gutes für Darm und Immunsystem bereithalten können. Reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ist fermentiertes Gemüse nicht nur gesund, sondern auch ein wahrer Genuss für den Gaumen.
Termin: Di, 01.10.24, 18:30–20:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche
Kosten: € 31,- / € 16,- Lebensmittelbeitrag
Bitte mitbringen: 2–3 Geschirrtücher

Brot backen für den Alltag – schnell und einfach

V31-653X

- Leitung: Ing.ⁱⁿ Alexandra Kammerlander
Inhalt: Sie möchten Brot ohne künstliche Aromen und Konservierungsstoffe genießen, aber nicht lange in der Küche stehen? Wie Sie mit geringem Aufwand zu Ihrem köstlichen selbstgebackenen Brot kommen, erfahren Sie in diesem Kurs!
Termin: Mi, 02.10.24, 19:00–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche
Kosten: € 29,- / Lebensmittelbeitrag: € 5,- bis 10,- bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: Schürze, Papiersack, Geschirrtuch

Schnelle Küche für zwischendurch

V31-654X

- Leitung: Ing.ⁱⁿ Alexandra Kammerlander
Inhalt: Wenig Zeit und trotzdem keine Lust auf Fertiggerichte? Wir bereiten einfache und zeitsparende Speisen mit heimischen und saisonalen Lebensmitteln zu. Damit wir selbst bestimmen, was drin ist, und der Genuss nicht auf der Strecke bleibt.
Termin: Di, 22.10.24, 19:00–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche
Kosten: € 29,- / Lebensmittelbeitrag: € 5,- bis 10,- bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für nicht konsumiertes

Süße Genusswerkstatt: Teige und ihre köstlichen Veredelungen V31-655X

- Leitung: Ina Müllauer BA
Inhalt: Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundtechniken der Patisserie und die Kunst der Zubereitung von Mürbteig, Brandteig und Biskuitteig. Anschließend vertiefen wir uns in die Weiterverarbeitung der Teige und zaubern köstliche Kreationen mit Crêmen, Mousse und Curds. Perfekt für alle, die ihre süßen Kochkünste auf ein neues Level bringen möchten!



Termin: Sa, 16.11.24, 09:30–12:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche
Kosten: € 32,- / Lebensmittelbeitrag: ca. € 15,- bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: 1–2 Geschirrtücher, Behälter für Süßes zum Mitnehmen

Süße Genusswerkstatt: Tradition trifft Innovation

NEU!

V31-656X

Leitung: Ina Müllauer BA

Inhalt: Entdecken Sie die Welt der modernen Desserts und erfahren Sie, wie Sie klassische Rezepte kreativ neu interpretieren können. Dieser Kurs fördert Ihre kulinarische Kreativität und zeigt Ihnen innovative Techniken, um einzigartige Dessertkreationen, wie beispielsweise „Deconstructed Tiramisu“, zu zaubern. Ideal für alle, die ihre Passion für Desserts mit einem frischen, modernen Ansatz bereichern möchten.

Termin: Sa, 30.11.24, 09:30–12:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche

Kosten: € 32,- / Lebensmittelbeitrag: ca. € 15,- bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: 1–2 Geschirrtücher, Behälter für Süßes zum Mitnehmen

MUSIK

Gitarre für Anfänger*innen – Grundkurs

V31-6601

Leitung: Mag. Philipp Haniger

Inhalt: Endlich die eigenen Lieblingslieder auf der Gitarre spielen! Mit diesem Grundkurs kommen Sie Ihrem persönlichen Ziel näher. Gemeinsam erarbeiten wir die Grundkenntnisse des Gitarrenspiels und der Musiklehre sowie erste Lied-Begleittechniken. Darüber hinaus setzen wir uns kritisch mit dem allgegenwärtigen digitalen Liedangebot im Internet auseinander. Keine Vorkenntnisse notwendig! **Bitte mitbringen: eigene Gitarre**

Beginn: Di, 01.10.24, 18:15–19:15 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 107,- / Buch kann im Kurs erworben werden.

Gitarre für Anfänger*innen – Aufbaukurs 1

V31-6602

Leitung: Mag. Philipp Haniger

Inhalt: Haben Sie Ihre (alte) Gitarre wiederentdeckt oder den Gitarre-Grundkurs besucht? Dann können Sie nun Ihr Wissen festigen oder bereits vergessenes geglaubtes Können auffrischen. In diesem Kurs perfektionieren wir die Grundakkorde zur Liedbegleitung und erweitern Zupf- und Schlagtechniken. Sie lernen, unterschiedliche Liedschreibweisen zu lesen und darauf das eigene Musikrepertoire aufzubauen. Gitarren-Grundkenntnisse notwendig; Kenntnis von Notation oder Tabulatur von Vorteil. **Bitte mitbringen: eigene Gitarre**

Beginn: Mo, 07.10.24, 18:15–19:15 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 107,- / Buch kann im Kurs erworben werden.

Gitarre für Anfänger*innen – Aufbaukurs 2

V31-6603

Leitung: Mag. Philipp Haniger

Inhalt: siehe V31-6602

Beginn: Mo, 07.10.24, 19:30–20:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 107,- / Buch kann im Kurs erworben werden.

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Leitung: Artur Winkler

Inhalt: Sie haben bereits Erfahrung mit den wichtigsten Dur- und Moll-Akkorden (C, D, E, G, A, Em, Am) und möchten Ihr Können auf der Gitarre nun erweitern? In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre schon vorhandenen Kenntnisse und erlernen die Begleitung weiterer bekannter Lieder in verschiedenen Schlag- und Zupfmustern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 107,-

Kurs 1 Beginn: Mo, 30.09.24, 18:00–19:00 Uhr, 10 Termine V31-6605

Kurs 2 Beginn: Mo, 30.09.24, 19:15–20:15 Uhr, 10 Termine V31-6606

Gitarre für Fortgeschrittene

V31-6604

Leitung: Mag. Philipp Haniger

Inhalt: Sie vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse der Liedbegleitung und kompletieren sie mit dem Barré-Akkord. Wir beschäftigen uns mit dem Zusammenspiel von Gitarrenbegleitung und Gesang und genießen es, in der Gruppe zu musizieren. Musikalisches Grundwissen und die Erweiterung Ihres persönlichen Liedrepertoires runden den Kurs ab. Grundkenntnisse über Akkordstruktur und -bezeichnung notwendig, Kenntnis von Notation oder Tabulatur von Vorteil.

Beginn: Di, 01.10.24, 19:30–20:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 107,- / Eigene Gitarre mitbringen, Buch kann im Kurs erworben werden.

MODE UND KOSMETIK

Farb- und Stilberatung – Workshop



V31-700X

Leitung: Andrea Unterrainer, Visagistin

Inhalt: Lernen Sie die Farben kennen, mit denen Sie Ihre Ausstrahlung ganz leicht und natürlich unterstreichen, und erfahren Sie, welche unterschiedliche Wirkung verschiedene Farben hervorrufen. So können Sie Ihre Kleidung typgerecht auswählen, Fehlkäufe vermeiden und damit Geld und Zeit sparen. Specials der Farbberatung: Farbanalyse (Frühling-, Sommer-, Herbst-, Wintertyp), Beratung zu Accessoires, typgerechte Farbkarte

Termin: Do, 14.11.24, 18:30–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 50,- / Materialbeitrag: € 15,-

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Tai Ji Zen und Qi Gong für Fortgeschrittene

V31-7201

Leitung: Thomas Wöll

Inhalt: Tai Ji (auch: Tai Chi) ist ein traditionelles chinesisches Konzept von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang, beruht. Sie erlernen in diesem Kurs einander folgende langsame, fließende, weiche Bewegungen, die vom Geist gelenkt und mit dem Atmen koordiniert werden. Unterstützt werden sollen dadurch inneres Gleichgewicht sowie körperliche und seelische Gesundheit. Tai Ji ist für alle Altersstufen geeignet.

Beginn: Mi, 25.09.24, 19:15–20:55 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 139,-

Yoga Nidra – yogische Tiefenentspannung

NEU!

V31-7202

Leitung: Christiana Dollinger

Inhalt: Yoga Nidra, auch „Yogischer Schlaf“, ist eine Meditationstechnik, die die Praktizierenden in einen tiefen Entspannungszustand versetzen kann, der zwischen Wachsein und Schlaf liegt und dem körperlichen und geistigen Ausgleich dient. Sie werden dabei durch verschiedene Stadien der Entspannung geleitet, was zu einer tiefen Ruhe führen kann. Nutzen Sie diese Praxis, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern!

Beginn: Do, 03.10.24, 18:30–19:30 Uhr, 7 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 62,-

Bitte mitbringen: flachen Polster, Decke, evtl. Unterlage für die Knie; wenn vorhanden: Yoga-Matte. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Yoga für Anfänger*innen und (leicht) Fortgeschrittene

Leitung: Irmgard Ponholzer

Inhalt: Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die Grundlagen von Yoga. Sie erlernen diverse Asanas, üben den Sonnengruß sowie verschiedene Atemtechniken (Pranayama). Entspannungsübungen sind ebenso vorgesehen wie Kurzmeditationen und Achtsamkeitsübungen, die Körper und Geist in Einklang bringen können. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Yoga!

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Bitte mitbringen: Decke, kl. Sitzkissen, wenn vorhanden: Yoga-Matte. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Kurs 1 Beginn: Mo, 23.09.24, 19:15–20:30 Uhr, 11 Termine
Kosten: € 116,-

V31-7203

Kurs 2 Beginn: Mo, 13.01.25, 19:15-20:30 Uhr, 4 Termine
Kosten: € 42,-

V31-7204

Yoga für (leicht) Fortgeschrittene

V31-7205

Leitung: Ing.ⁱⁿ Jasmin Sattler

Inhalt: Dieser Kurs vereint mehrere Aspekte des Yoga und bezieht unterschiedliche Yoga-Richtungen ein – genießen Sie das Rundum-Paket für Körper, Geist und Seele! Neben Körperübungen (Asanas), die helfen können, Mobilität, Balance und Ausrichtung zu stärken, unterstützen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen dabei, den Alltag hinter sich zu lassen sowie innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Atemübungen (Pranayama) ergänzen und vertiefen Entspannung und Asanas. Vertiefung der einzelnen Asanas und längeres, meditatives Halten, Intensivierung der Pranayama-Übungen, Kurzmeditationen
Voraussetzung: Yoga-Grundkenntnisse (Sonnengruß, herabschauender Hund)

Beginn: Di, 01.10.24, 18:30–19:45 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 105,-

Bitte mitbringen: dünne Decke, kl. Sitzkissen, wenn vorhanden: Yoga-Matte. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Achtsamkeit – Übungen für mich

NEU!

V31-7206

Leitung: Mag.^a Christine Scherl

Inhalt: Erleben Sie die Kunst der Achtsamkeit! Durch geführte Meditationen und praktische Übungen lernen Sie Techniken kennen, um Stress abzubauen und innere

Ruhe zu finden. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden!

Termin: Sa, 25.01.25, 09:15–12:15 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 35,-

Bitte mitbringen: Polster, Decke, evtl. Sitzkissen; wenn vorhanden: Yoga-Matte.
Bitte bequeme Kleidung tragen.

BodyBalancePilates®

NEU!

Leitung: Irmgard Ponholzer

Inhalt: BodyBalancePilates® ist ein ganzheitliches Training zur Stärkung der Körpermitte und somit zur Verbesserung der Körperhaltung und der Koordination. Kräftigen Sie durch gezielte Übungen vor allem die tief liegenden Muskeln, stärken Sie den Beckenboden und steigern Sie Ihre Beweglichkeit! Perfekt für alle, die ihren Körper kräftigen und gleichzeitig Verspannungen entgegenwirken möchten.

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

Kurs 1 Beginn: Mo, 23.09.24, 18:00–19:00 Uhr, 11 Termine

V31-7301

Kosten: € 93,-

Kurs 2 Beginn: Mo, 13.01.25, 18:00-19:00 Uhr, 4 Termine

V31-7302

Kosten: € 34,-

Haltungs- und Gesundheitsgymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Warteliste!

V31-7303

Leitung: Rosina Maneschg

Beginn: Di, 24.09.24, 18:30–19:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Lore-Bichl-Kindergarten, Ullreichstraße 3

Kosten: € 84,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

Ganzkörpertraining nach Pilates

Warteliste!

V31-7304

Leitung: Stefan Salzburger

Beginn: Di, 08.10.24, 20:00–21:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 84,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

Entspannte Schultern – gelöster Nacken Workshop nach der Franklin-Methode®

NEU!

V31-730X

Leitung: Anita Schreiner

Inhalt: Stress und wenig Zeit? Da könnten sich wieder einmal Schultern und Nacken bemerkbar machen. Über das Erleben der Funktion des Schultergürtels und einfache Übungen können wir in den Genuss entspannter Schultern und eines gelösten, freien Nackens kommen. So können wir auf Dauer beweglich bleiben und den täglichen Anforderungen gelassener begegnen.

Termin: Sa, 16.11.24, 09:30–12:30 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 31,- / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Bitte lockere Kleidung tragen; wenn möglich, eigene Turnmatte mitbringen.

Tanzen für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Lukas Steinegger

Inhalt: In diesem Tanzkurs lernen und üben Sie die Grundlagen des Paartanzens. Geeignet ist der Kurs für alle Neueinsteiger*innen, die sich Grundlagen aneignen möchten, aber auch für Wiedereinsteiger*innen zur Auffrischung. Mit viel Spaß und einem ganzheitlichen Ansatz lernen wir, uns gemeinsam zur Musik zu bewegen.

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock

Kosten: € 40,-

Bitte **Schuhe mit nicht-zeichnender Sohle** tragen, Trinkflasche mitbringen!

Kurs 1 Sa, 12.10.24, 10:30–12:00 und 14:00–15:30 Uhr, und
So, 13.10.24, 11:00–12:30 Uhr

V31-7601

Kurs 2 Sa, 11.01.25, 10:30–12:00 und 14:00–15:30 Uhr, und
So, 12.01.25, 11:00–12:30 Uhr

V31-7602

DIE JUNGE VOLKSHOCHSCHULE NATUR UND TECHNIK

Elektronik-Experimente – Technik für Youngsters

V31-3801

für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Leitung: Raphaela Visočnik

Inhalt: Begib dich mit unserem Flugzeugprojekt auf eine spannende Reise in die Welt der Elektronik! Rote, grüne und blaue LEDs dienen als Positionslichter. Durch einen eigens entworfenen Schaltplan (Brettschaltung) kannst du die Geschwindigkeit der Positionslichter mit einem Drehpotentiometer einstellen. Du lernst im Projekt den Umgang mit Widerständen, Elektrolytkondensatoren, einem Potentiometer sowie zwei ICs: dem Timer 555 und dem Zähler 4017.

Termin: Sa, 19.10.24, 09:00–12:30 Uhr / **Anmeldung bis 10.10.2024**

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1/Eingang Polytechnische Schule

Kosten: € 45,- / Materialbeitrag: € 10,-

SPRACHEN

Französisch für Kinder ab 7 Jahren mit Grundkenntnissen

V31-5801

Leitung: Marie Cabiro BA

Inhalt: Ihr Kind spricht bereits etwas Französisch und Sie möchten diese Fähigkeit weiter fördern? In diesem Kurs können Kinder auf spielerische Weise durch Lieder, einfache Texte, Spiele und in der Unterhaltung mit anderen ihre schon vorhandenen Französischkenntnisse festigen und erweitern. So geht Französischlernen wie nebenbei und macht Spaß!

Voraussetzung: Grundkenntnisse der französischen Sprache

Beginn: Mi, 25.09.24, 17:30–18:20 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 74,- / Kopierbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen

Preis/Dauer gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN: 8 mal 50 Min./€ 74,-

Französisch für Kinder ab 7 Jahren mit Grundkenntnissen

V31-5802

Leitung: Marie Cabiro BA

Inhalt: siehe V31-5801

Beginn: Mi, 08.01.25, 17:30–18:20 Uhr, 4 Termine

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 39,- / Preis/Dauer gilt ab 5 Teilnehmenden, bei 4 TN: 3 mal 50 Min./€ 39,-

KREATIVITÄT

Makramee: farbenfrohe Armbänder knüpfen



V31-6801

für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Leitung: Christina Pali BEd

Inhalt: Du möchtest bunte Armbänder ganz nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten? Dann bist du hier genau richtig! Du erlernst die wichtigsten Basisknoten, mit denen du deine eigenen Armbänder knüpfen kannst. Wähle zwischen vielen bunten Garnfarben und entzückenden Anhängern. Du nimmst nicht nur fertige Armbänder, sondern auch viele coole Tipps und Tricks rund ums Makramee-Knüpfen mit nach Hause.

Termin: Sa, 16.11.24, 09:15–11:45 Uhr

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre

Kosten: € 30,- / Materialbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen

Impressum:

Medieninhaberin: Volkshochschule Tirol/Zweigstelle Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 2, 6130 Schwaz.
ZVR-Zahl: 547388203. Für den Inhalt verantwortlich, Grafik und Satz: Mag.^a Alexandra Sokol B.A.
Hersteller: Konzept Druck & Design R. Leitner. Herstellungsort: 6130 Schwaz.