



**Volkshochschule**  
**SCHWAZ**

WISSEN FÜR ALLE

# Führungen Kurse

**Sommer**  
**2026**



**Impressum:**

Medieninhaberin: Volkshochschule Tirol/Zweigstelle Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 2, 6130 Schwaz.  
ZVR-Zahl: 547388203. Für den Inhalt verantwortlich, Grafik und Satz: Pia Kopriva, BEd  
Hersteller: Konzept Druck & Design R. Leitner. Herstellungsort: 6130 Schwaz.  
Fotonachweis (c): S.5: P. Kopriva; S. 10, 11, 13, 15, 16: Pixabay.

## Leitung

Pia Kopriva, BEd

## Kontakt/Büro

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



## Bürozeiten

Montag, 16:00 - 18:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

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 inklusive der Rücktrittsbedingungen, einsehbar unter [www.vhs-tirol.at/agb](http://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.

apotheke  
**VOMP**

[www.apotheke-vomp.net](http://www.apotheke-vomp.net)

[www.marienapo.net](http://www.marienapo.net)



**Mittags durchgehend geöffnet!**

**ES KEAT  
OANFACH  
VIEL MEHR  
GLESN**



**TYROLIA**

**TYROLIA BUCH - PAPIER SCHWAZ**

Franz-Josef-Straße 24 | 6130 Schwaz

Tel.: +43 (0) 5242/63243

E-Mail: [schwaz@tyrolia.at](mailto:schwaz@tyrolia.at)

**Öffnungszeiten:**

Mo. bis Fr.: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sa.: 9.00 bis 12.30 Uhr

**Ihre regionale Buchhandlung  
vor Ort und online!**

[www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)



Herzlich willkommen zu unserem Sommerprogramm!

Mit Beginn des Jahres habe ich die Leitung der Zweigstelle übernehmen dürfen und freue mich sehr über diese neue Aufgabe. Das Programm für das Sommersemester wurde von meiner Vorgängerin mit Erfahrung und viel Engagement geplant und ich darf es nun präsentieren. Die Teilnehmenden erwartet ein vielseitiges Angebot aus Sportprogrammen, kreativen Kursen, Sprachvermittlung und kulinarischen Formaten.

Lernen bedeutet hier mehr als reinen Wissenszuwachs. Es verbindet Genuss, Bewegung und kreativen Ausdruck und spricht Menschen in ihrer ganzen Vielfalt an. Erwachsenenbildung ist in unserer Zeit von besonderer Bedeutung, weil sie dazu ermutigt, neugierig zu bleiben und sich weiterzuentwickeln. Sie eröffnet neue Interessen, vertieft bestehende Leidenschaften und schafft Orte der Begegnung, an denen Austausch und Gemeinschaft entstehen.

Bildung kann Hoffnung geben, weil sie Perspektiven eröffnet und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt. Sie fördert nicht nur Wissen, sondern auch Freude, Selbstvertrauen und Miteinander und erinnert daran, dass Entwicklung in jedem Lebensabschnitt möglich ist. John Dewey brachte dies treffend auf den Punkt: „Bildung ist nicht Vorbereitung auf das Leben; Bildung ist das Leben selbst.“ In diesem Sinn verstehe ich das Sommerprogramm als Einladung zum Mitmachen und Mitwachsen.

Ich freue mich auf inspirierende Begegnungen und eine lebendige, lernfreudige Zeit.

*Pia Kopriva*

Pia Kopriva, BEd  
Zweigstellenleiterin VHS Schwaz

Die Volkshochschule Schwaz dankt ihren Unterstützenden und Inserierenden:

- Stadtgemeinde Schwaz
- Sparkasse Schwaz, Franz-Josef-Straße 8–10, 6130 Schwaz
- Verlagsanstalt Tyrolia GmbH Buch - Papier, Franz-Josef-Straße 24, 6130 Schwaz
- Marienapotheke, Burggasse 7, 6130 Schwaz
- Apotheke Vomp, An der Leiten 15, 6134 Vomp
- Konzept Druck & Design R. Leitner, Innsbrucker Straße 47, 6130 Schwaz
- DAKA Entsorgungsunternehmen GmbH & Co. KG, Bergwerkstraße 20, 6130 Schwaz
- Andi's Schleiferei, Franz-Josef-Straße 2, 6130 Schwaz
- Lerne Gitarre, Mag. Philipp Haniger, [www.lernegitarre.at](http://www.lernegitarre.at)

# ANDI's SCHLEIFEREI

ANDREAS VYLET



*DAS Fachgeschäft mit Werkstatt für Schneidwaren*

*Gutes Werkzeug für  
gute Handarbeiten!*

Rathaus Schwaz, Franz-Josef-Str.2, 6130 SCHWAZ  
Tel. 05242/62279 [http: www.schleiferei.at](http://www.schleiferei.at)

**DEINE  
DRUCKEREI  
IN DER REGION**

**konzept**

DRUCKEREI SEIT 1908.



Ausgezeichneter  
Traditionsbetrieb



[www.konzeptdruck.at](http://www.konzeptdruck.at)

# FÜHRUNGEN

## Cherchez la femme.

NEU!

### Frauengeschichten im Museum der Völker.

B31-9301

Leitung: Bianca Ober, MA

Inhalt: In vielen Disziplinen waren bisher männliche Sichtweisen vorherrschend. Begeben Sie sich mit uns auf die Suche nach weiblichen Perspektiven im MdV, nach Frauengeschichten und nach Objekten, die von Frauen für Frauen geschaffen wurden. Erkunden Sie neue Blickwinkel auf die bestehenden Ausstellungen und abschließend DAS RAUSCHEN UNTER MEINER HAUT – SUSANNE LINER, deren Bilder das Frausein in unserer Gesellschaft reflektieren.

Anschließend ist ein Ausklang im Café möglich.

Kosten: € 15,-

Termin: Do, 12.03.26, 17:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Museum der Völker, Schwaz

## Einblicke in das Museum der Völker

NEU!

B31-9302

Leitung: Bianca Ober, MA

Inhalt: Im MdV werden Fragen zu Identität, Rollenbildern, (Über-)Leben, Spiritualität und Tod gestellt. Als Wissensspeicher ist das Museum ein Raum zur Reflexion, der den Besucher:innen auf vielfältige Weise einen Dialog anbietet und möglichst viele Stimmen zu Wort kommen lässt. In einer dialogischen Führung erhalten Sie einen Einblick über die Sammlung und die bestehenden Ausstellungen.

Anschließend ist ein Ausklang im Café möglich.

Kosten: € 15,-

Termin: Sa, 25.04.26, 10:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: Museum der Völker, Schwaz



[www.daka.tirol](http://www.daka.tirol)

# KURSE

## KULTUR UND GESELLSCHAFT

### Der Buchclub: Begeisterung, die verbindet

B31-100X

Leitung: Elisabeth Hahna MBA

Inhalt: Einmal im Monat tauchen wir gemeinsam in eine Lektüre ein und entdecken Bücher als Orte des Austauschs und neuer Perspektiven. Mithilfe von Reflexionsfragen setzen wir uns mit Figuren, Erzählverlauf und Motiven auseinander. Durch die Anleitung und im Gespräch mit anderen Lesebegeisterten können sich ganz neue, bereichernde Sichtweisen ergeben. Die Auswahl der Bücher erfolgt gemeinsam in der Gruppe.

Hinweis: Die zu besprechenden Bücher sind bitte selbst zu besorgen. Für den 1. Termin bitte das Buch „Wackelkontakt“ (Wolf Haas, 2025) lesen.

Beginn: Do, 26.02.26, 18:30 - 19:45 Uhr, 4 Termine

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

Kosten: € 60,-

Der Kurs findet monatlich statt. Die zu besprechenden Bücher sind bitte selbst zu besorgen.  
(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt.)

**ES KEAT  
OANFACH  
VIEL MEHR  
GLESEN**

**TYROLIA**  
TYROLIA BUCH - PAPIER SCHWAZ  
Franz-Josef-Straße 24 | 6130 Schwaz  
Tel.: +43 (0) 5242/63243  
E-Mail: schwaz@tyrolia.at

**Öffnungszeiten:**  
Mo. bis Fr.: 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sa.: 9.00 bis 12.30 Uhr

Ihre regionale Buchhandlung  
vor Ort und online!

[www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)

### Müde, aber wach?

B31-130X

### Warum der Kopf nicht schläft, wenn der Körper es braucht

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Monika Albrecht

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!

Termin: Mi, 25.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr

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

Kosten: € 25,- / Kopierkosten (ca. € 2,-) bitte bar im Kurs bezahlen

(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Wattens statt.)

## Vom Wunsch zur Wirklichkeit Haus, Wohnung, Auto & Co. richtig finanzieren



B31-150X

Leitung: Gerhard Biller

Inhalt: In diesem kompakten Kurs erhalten Sie an nur einem Abend wertvolle Infos und Tipps vom Profi rund um die optimale Finanzierung Ihrer Anschaffung. Sie erfahren, was es mit Zinsen, Rückzahlung, Spesen, Gebühren und Sicherheiten auf sich hat, welche Förderungen es gibt und wie Sie Ihren Finanzierungsbedarf ermitteln. Ein weiterer Schwerpunkt ist die richtige Vorbereitung auf Bankgespräche, damit diese möglichst erfolgreich verlaufen.



Termin: DO, 26.03.2026, 19:00 - 20:40 Uhr

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

Kosten: € 24,-

(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt.)

## SPRACHEN

### Spanisch für die reise Anfänger\*innen A1

B31-5501

Leitung: Karolina Smolinska MA

Inhalt: Erleben Sie Ihren Urlaub intensiver mit Grundkenntnissen in der Landessprache! In diesem Kurs lernen Sie wichtige spanische Sätze und Vokabeln für die Reise – Begrüßung, Kommunikation in der Unterkunft, Restaurantbesuch und viele weitere Themen. Außerdem beschäftigen Sie sich mit spanischen Sitten und Regionen. Ideal für Anfänger\*innen, die sich entspannt auf ihre Reise vorbereiten wollen!

Beginn: Mo, 23.02.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 12 Termine

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

Kosten: € 166,- Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Hinweis: Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN € 207,- oder 10 mal 90 Min.

### Italienisch Anfänger\*innen A1 Teil 2

B31-5401

Leitung: Magdalena Vicquery

Inhalt: Sie planen einen Urlaub in Italien oder haben italienischsprachige Bekannte? Lernen Sie in diesem Kurs, sich im Alltag auf Italienisch zu verständigen! Aufbauend auf Ihren ersten Grundkenntnissen eignen Sie sich die richtige Aussprache, weitere nützliche Vokabeln sowie Kenntnisse der italienischen Grammatik an. Schon bald werden Sie einfache Gesprächssituationen auf Italienisch meistern!

Beginn: Mo, 12.01.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 4 Termine

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

Kosten: € 55,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Hinweis: Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 Teilnehmenden € 68,- oder 3 mal 90 Min.

## Italienisch Konversation (alle Sprachniveaus ab A2)

B31-5402

- Leitung: Magdalena Vicquery  
Inhalt: Sie sprechen bereits Italienisch 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 Italienischkenntnissen einbringen können.
- Beginn: Di, 13.01.26, 18:30 - 20:10 Uhr, 4 Termine  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre  
Kosten: € 55,- / evtl. Kopierbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 Teiln. € 68,- oder 3 mal 90 Min.



## KUNST UND KREATIVITÄT

### Einstieg in die Welt der Acrylmalerei

B31-6101

- 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.
- Termine: Sa, 14.03.26 10:00-15:00 Uhr, So, 15.03.26 10:00-13:00 Uhr  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre  
Kosten: € 96,- / Materialbeitrag: € 15,-  
Bitte mitbringen: Zeichenblock (350 g/m<sup>2</sup>), Leinwand (max. 50 x 70 cm), 2 Wasserbecher, Baumwolltuch (altes Geschirrtuch), wenn vorhanden: Pinsel

### Acrylmalerei - Aufbaukurs

B31-6130

- Leitung: Tanja Schwaiger B.A.  
Inhalt: In diesem Workshop vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und experimentieren mit verschiedenen Techniken. Entdecken Sie weitere Möglichkeiten, Acrylfarben einzusetzen, und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Am Ende des Kurses haben Sie Ihr eigenes abstraktes Bild geschaffen – ideal für alle, die ihre Malfähigkeiten weiterentwickeln möchten.
- Termin: Sa, 18.04.26, 10:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre  
Kosten: € 73,- / Materialbeitrag: € 15,-  
Bitte mitbringen: Zeichenblock (350 g/m<sup>2</sup>), 2 Leinwände (max. 50 x 70 cm), 2 große Wassergläser, Baumwolltuch (altes Geschirrtuch), wenn vorhanden: Pinsel

## Malen nach Bob Ross®: Erwachen der Natur

B31-6102

- Leitung: Silvia Paizoni  
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!  
Termin: Sa, 11.04.26, 10:00 - 17:00 Uhr  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre  
Kosten: € 76,- / Materialbeitrag: € 35,-  
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf

## KULINARIUM

### Von der Wurzel bis zum Blatt nachhaltig kochen mit regionalen und saisonalen Zutaten

B31-651X

- Leitung: Sören Schonard  
Inhalt: Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie mit regionalen, saisonalen Zutaten nachhaltig kochen und Lebensmittelverschwendung vermeiden. Kreative und alltagstaugliche Rezepte, die alle Pflanzenteile – ob Wurzel, Stängel oder zarte Blätter – sinnvoll nutzen, stehen im Mittelpunkt. So zaubern Sie mit Leichtigkeit köstliche gesunde und zugleich umweltbewusste Gerichte!  
Termin: Do, 16.10.25, 18:30–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche  
Kosten: € 33,- / ca. € 15,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Bitte mitbringen: Schürze, 1–2 Geschirrtücher, Behälter für nicht konsumierte Speisen; lange Haare bitte zusammenbinden

### Fermentieren im Frühling

B31-650X

- Leitung: Mag.a Ulrike Eigentler  
Inhalt: Fermentiertes Gemüse - quer durch den Gemüsegarten! Besonderes Highlight im Frühling: Wildkräuter aus Feld und Wald! Durch Fermentation wird Gemüse nicht nur haltbar und wohlschmeckend, durch die Milchsäuregärung entstehen auch neue Inhaltsstoffe von großem gesundheitlichem Wert für Darmflora und Immunsystem. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir fermentierte Köstlichkeiten für zu Hause her.  
Termin: Di, 14.04.26, 18:30 - 20:30 Uhr  
Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1  
Kosten: € 31,- / Materialbeitrag: € 12,-  
Bitte mitbringen: 2-3 Geschirrtücher  
(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt.)



## Französisches apéritif dînatoire (Buffet)



B31-651X

Leitung: Félicie Weiss MSc

Inhalt: In der französischen Apéro-Stunde trifft man sich mit Freund\*innen oder der Familie, um den Tag feierlich, aber dennoch in lockerer Atmosphäre abzuschließen und den Feierabend gemeinsam zu genießen. Natürlich darf dabei köstliches Essen in Form von pikanten und süßen Häppchen nicht fehlen! Daraus haben sich schließlich die sogenannten „apéritifs dînatoires“ entwickelt. In diesem Workshop lernen Sie dieses Konzept kulinarisch und sprachlich kennen. Je nach Vorkenntnissen der Teilnehmer\*innen besteht die Möglichkeit, den Kurs auf Französisch durchzuführen.

Termin: Mi, 18.03.26, 18:30 - 21:50 Uhr

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

Kosten: € 38,- / ca. € 20,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Behälter für nicht konsumierte Speisen; lange Haare bitte zusammenbinden; etwaige Allergien bitte bis 12.03. bekanntgeben

(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt.)

## Beanspiration: Hülsenfrüchte neu entdecken!



B31-652X

Leitung: Félicie Weiss MSc

Inhalt: Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen und Linsen, sind wichtig für fruchtbare Böden und eine gesunde Ernährung. Um sich diesem wesentlichen Teil der Planetary Health Diet anzunähern und sich auf die Hülsenfrüchteküche (wieder) zu freuen, lassen wir uns von deren Vielfalt inspirieren. Aussehen, Geschmack und Texturen: Lernen Sie die Vorteile der Hülsenfrüchte kennen, probieren Sie kreative Zubereitungsarten und tauschen Sie Samen und Anbautipps aus. Bohne Appetit!

Termin: Do, 16.04.26, 18:30 - 21:50 Uhr

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

Kosten: € 38,- / ca. € 15,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Behälter für nicht konsumierte Speisen; lange Haare bitte zusammenbinden; etwaige Allergien bitte bis 09.04. bekanntgeben.

(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt.)

## Burgers 4 future



B31-653X

Leitung: Félicie Weiss MSc

Inhalt: Die Fleischindustrie hat enorme negative Auswirkungen auf die Umwelt. Aber müssen wir deshalb wirklich auf Burger verzichten? Bereiten Sie unterschiedliche vegetarische Burger-Pattys zu und verkosten Sie köstliche Alternativen zu den üblichen Fleischvarianten. Zudem erhalten Sie Hintergrundwissen über die Zutaten, wie z. B. Hirse, Kartoffeln, Reis, Dinkel, Hülsenfrüchte.

Termin: Do, 07.05.26, 18:30 - 21:50 Uhr

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

Kosten: € 38,- / ca. € 15,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Behälter für nicht konsumierte Speisen; lange Haare bitte zusammenbinden; etwaige Allergien bitte bis 30.04. bekanntgeben.

(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt.)

## Kleine Körner - große Wirkung: glutenfrei kochen mit Pseudogetreide

NEU!

B31-655X

**Leitung:** Katharina Furtner  
**Inhalt:** Neugierig auf Körner, die mehr können als satt machen? In diesem Kurs entdecken Sie, wie vielseitig, wertvoll und köstlich Pseudogetreide ist! Sie erfahren, warum Quinoa, Amarant & Co als wahre Kraftpakete für Vitalität, Energie und Wohlbefinden gelten. Im Praxisteil bereiten wir einen aromatischen Frühlings-salat zu, den wir gemeinsam genießen. Ein Abend voller Inspiration, Genuss und Aha-Momente!  
**Termin:** Do, 26.03.26, 18:30 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche  
**Kosten:** € 29,- / ca. € 10,- Lebensmittel-/Materialbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher  
(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt).

## Bunte Vielfalt für die Pause: die gesunde Jausenbox

NEU!

B31-654X

**Leitung:** Elisabeth Reinstaller BSc. MSc. MBA  
**Inhalt:** In diesem Kochkurs steht gesunde Kinderernährung im Mittelpunkt. Wir bereiten köstliche Snacks und vollwertige Jausenboxen für Kinderkrippe, Kindergarten und Volksschule zu, die Kinder begeistern. Neben der Praxis werden auch theoretische Grundlagen zur Ernährung vermittelt und Themen wie Zuckerkonsum und wählerisches Essverhalten diskutiert. Gesundes Essen kann auch stressfrei sein!  
**Termin:** Sa, 18.04.26, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche  
**Kosten:** € 44,- / ca. € 20,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Bitte mitbringen: Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Behälter für nicht konsumierte Speisen  
(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt).



# MUSIK

## Musikimprovisation (alle Instrumente)



B31-661X

Leitung: Nora Hassan MA

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der musikalischen Improvisation kennen – unabhängig vom Instrument. Spielerisch werden einfache Techniken ausprobiert, um ohne Noten frei zu musizieren, kleine Melodien zu erfinden und mit anderen zu „jammen“. Ziel ist es, Mut zum Ausprobieren zu gewinnen und Freude am spontanen Musizieren zu entwickeln. Alle, die ein Instrument spielen, sind willkommen; Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Zielgruppe: alle Interessierten laut Veranstaltungsbeschreibung

Beginn: Mi, 04.03.26, 20:30 - 21:45 Uhr, 4 Termine

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1

Kosten: € 57,- / Kopierkostenbeitrag wird nach Bedarf im Kurs eingehoben

Bitte mitbringen: eigenes Musikinstrument;  
(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt).

## Gitarre für Anfänger\*innen – Aufbaukurs (2. Semester)

B31-6601

Leitung: Artur Winkler

Inhalt: Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen des Gitarrenspiels! Sie beschäftigen sich mit einfachen Akkorden, rhythmischer Begleitung und ersten Melodien. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse und ermöglicht einen entspannten Einstieg in das Gitarrenspiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Beginn: Mo, 23.02.2026, 18:00–19:00 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 110,-

## Gitarre für leicht Fortgeschrittene (ca. 5. Semester)

B31-6602

Leitung: Mag. Gerhard Sottner

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

Beginn: Di, 24.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 110,-

**LERNE GITARRE**  
Klassische Gitarre E-Gitarre  
PHILIPP HANIGER  
spiele deine Lieblingslieder  
einfach ohne Vorkenntnisse  
schnell zum Lernerfolg  
tel. 0650-7033558  
info@lernegitarre.at

## Gitarre für Fortgeschrittene (ca. 9. Semester)

B31-6603

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.

Beginn: Mo, 23.02.26, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 110,-

Bitte mitbringen: eigene Gitarre

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

Kosten: € 110,-

## Gitarre für Fortgeschrittene

B31-6604

Leitung: Mag. Gerhard Sottner

Inhalt: In diesem Kurs vertiefen Sie bereits vorhandene Kenntnisse der Liedbegleitung und komplettieren 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, 24.02.26, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 110,-

Bitte mitbringen: eigene Gitarre

## Didgeridoo für Anfänger \* innen

NEU!

B31-660X

Leitung: Anton Kainrath

Inhalt: Lernen Sie in diesem Kurs die grundlegenden Spieltechniken des traditionellen Blasinstruments der Aborigines, einfache Rhythmen sowie die Zirkularatmung kennen und tauchen Sie dabei in den meditativen Klang des Didgeridoos ein. Das Didgeridoospielen kann zudem gesundheitliche Vorteile mit sich bringen: Es kann die Atemmuskulatur stärken, die Lungenfunktion fördern sowie bei Schnarchen und Schlafapnoe hilfreich sein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mi, 25.02.26, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 114,- / max. 10 TN

Instrumente können beim Kursleiter ausgeliehen oder erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie ein Instrument benötigen. Preis je nach Instrument € 350,- bis € 600,-.

(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt).



# GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

## Tai Ji Zen und Qi Gong für Fortgeschrittene

B31-7201

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, 25.02.26, 19:15 - 20:55 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 142,-

## Yoga für Anfänger\*innen und (leicht) Fortgeschrittene

B31-7204

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!

Beginn: Mo, 16.03.26, 19:20 - 20:35 Uhr, 9 Termine

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

Kosten: € 98,-

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

## Gesundheitsyoga



B31-7203

Leitung: Irmgard Ponholzer

Inhalt: Diese sanfte, aber sehr wirkungsvolle Yoga-Form zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ist für alle geeignet, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelkraft gelenkschonend steigern sowie ihr Gleichgewicht verbessern wollen. Mit gezielten Übungen für Rücken, Schulter-Nacken-Bereich, Hüfte und Knie können sich Verspannungen lösen, Entspannungsübungen und Atemtechniken tragen dazu bei, Stressabbau und Konzentration zu fördern.

Beginn: Mo, 16.03.26, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Termine

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

Kosten: € 78,- / Bitte mitbringen: dünne Decke, kl. Sitzkissen, wenn vorhanden: Yoga-Matte, Bitte bequeme Kleidung tragen.



## BodyBalancePilates®

B31-7301

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.

Beginn: Mo, 16.03.26, 18:10 - 19:10 Uhr, 9 Termine

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

Kosten: € 78,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

## ZENbo® Balance – sanftes Training für Körper und Geist



B31-7202

Leitung: Mag.a Claudia Faserl

Inhalt: ZENbo® Balance vereint klassische Entspannungsverfahren mit sanften Bewegungen aus dem Qi Gong und Yoga zur Stärkung des inneren und äußeren Gleichgewichtes. Das Training besteht aus 3 Phasen: einer Meditation zum Ankommen (Silence), Übungen, die den Körper stärken und flexibler machen können (Move), sowie Entspannungsübungen (z. B.: Bodyscan) zum Abschluss (Relax). Wohlbefinden und Zeit für dich stehen im Mittelpunkt!  
Für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet.

Beginn: Fr, 27.02.26, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine (Am 13.03. findet der Kurs nicht statt!)

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

Kosten: € 35,- / Bitte bequeme Kleidung tragen.

## Haltungs- und Gesundheitsgymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Warteliste!

B31-7303

Leitung: Rosina Maneschg

Inhalt: Gesund und voller Energie dank sanfter klassischer Gymnastik – kombiniert mit Beckenbodentraining und Dehnungsübungen. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Personen mit Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen. Ziele sind eine aufrechte Körperhaltung, bessere Beweglichkeit und Stabilität von Gelenken und Muskulatur, leichteres und bewussteres Bewegen im Alltag, gesteigertes Wohlbefinden sowie den positiven Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Knochendichte zu nutzen.

Beginn: Di, 24.02.2026, 18:30–19:30 Uhr, 10 Termine

Ort: Lore-Bichl-Kindergarten, Ullreichstraße 3

Kosten: € 86,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

## Ganzkörpertraining nach Pilates

B31-7302

Leitung: Stefan Salzburger

Inhalt: Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit ermöglicht das Training nach Pilates in diesem Kurs mehr Balance und Beweglichkeit. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das für Sportler\*innen, Untrainierte und Sportmuffel gleichermaßen geeignet ist. Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt. Die Anspannung der tiefer liegenden Schichten von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule für eine aufrechte und gerade Körperhaltung.

Beginn: Di, 23.09.25, 20:00–21:00 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 86,- / Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

## Psoas: Kraft im Zentrum - Leichtigkeit im Rücken Workshop nach der Franklin-Methode®



B31-730X

PLeitung: Anita Schreiner

Inhalt: Der Seelen- und Wohlfühlmuskel Psoas umhüllt als einer der zentralsten Muskeln die Lendenwirbelsäule. Psoas-Bewusstsein und ihm entsprechendes Training fördern die Aufrichtung im Becken und in der Wirbelsäule, können den unteren Rücken befreien und die Beweglichkeit in den Hüftgelenken verbessern. In diesem Workshop lernen wir die Psoas-Familie besser kennen und können ihren positiven Einfluss erfahren.

Zielgruppe: alle Interessierten laut Veranstaltungsbeschreibung

Termin: So, 15.03.26, 09:30 - 12:30 Uhr

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

Kosten: € 31,- / Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, wenn vorhanden  
Bitte lockere Kleidung tragen.  
(Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Jenbach statt.)

## Tanzen für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

B31-7601

Leitung: Lukas Steinegger

Inhalt: In diesem Tanzkurs lernen und üben Sie die Grundlagen des Paartanzens. Auch ideal zur Vorbereitung auf den nächsten Ball oder die Hochzeitsfeier! Geeignet ist der Kurs für alle Neueinsteiger\*innen, die sich die 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.

Termin: Sa, 18.04.26 10:30–12:00 Uhr und 14:00–15:30 Uhr, und  
So, 19.04.26, 11:00–12.30 Uhr

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

Kosten: € 40,-

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



**Mittags durchgehend geöffnet!**

# DIE JUNGE VOLKSHOCHSCHULE NATUR UND TECHNIK

## Elektronik-Experimente – Technik für Youngsters

B31-3801

für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Leitung: Matteo Reiter

Inhalt: Entdecke die spannende Welt der Elektronik bei unserem Workshop für junge ForscherInnen! Diesmal geben wir richtig Gas, nämlich mit einem **sportlichen Rennauto-Modell**. Verschiedenfarbige LEDs und eine Blinkerschaltung (Brett-schaltung) demonstrieren die Funktionsweise des Gefährts. Mithilfe cleverer 3D-Druck-Teile kann die Geschwindigkeit per Gaspedal geregelt werden. Du lernst den Umgang mit verschiedenen elektronischen Komponenten sowie deren Kombination mit 3D-Druck kennen. Das Resultat ist ein cooler Blickfang für deinen Schreibtisch.

Termin: Sa, 28.03.26, 09:00 - 12:30 Uhr / **Anmeldung bis 21.03.2026; eine kostenlose Stornierung ist nur bis zu diesem Datum möglich!**

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

Kosten: € 45,- / Materialbeitrag: € 15,-

**Hier gehts direkt zu unseren Kursen:**



**Die VHS Schwaz ist laufend auf der Suche nach engagierten Kursleiter\*innen. Wenn Sie Interesse haben, einen Kurs bei uns anzubieten, kontaktieren Sie uns gern telefonisch oder per E Mail für ein Erstgespräch. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.**

**Unser Land  
braucht  
Menschen,  
die an sich  
glauben.**

**Und eine Bank,  
die an sie  
glaubt.**