



**Volkshochschule**  
**SCHWAZ**

WISSEN FÜR ALLE

# Führungen Kurse

**Frühjahr/Sommer**  
**2025**





# Volkshochschule SCHWAZ

## Leitung

Mag.<sup>a</sup> 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](mailto:schwaz@vhs-tirol.at)  
Website: [www.vhs-tirol.at/schwaz](http://www.vhs-tirol.at/schwaz)



## 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 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.

# FÜHRUNGEN

## Permakultur – nachhaltig, ökologisch, zukunftsorientiert

W31-930X

Leitung: Andreas Bramböck

Inhalt: Entdecken Sie die faszinierende Welt der Permakultur! Bei unserer Führung erkunden Sie Grundlagen und Praktiken dieses nachhaltigen Ansatzes. Erfahren Sie, wie natürliche Ressourcen optimal genutzt werden und dadurch ein harmonisches Ökosystem entsteht, sodass chemische Düngemittel und Pestizide überflüssig sind. Dabei holen Sie sich auch Inspiration für Ihren eigenen Garten oder Balkon. Nach der Führung können Sie sich bei einer kleinen Jause weiter mit dem Permalife-Gründer austauschen.

Termin: Sa, 14.06.25, 10:00–12:00 Uhr

Kosten: € 25,- / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Treffpunkt: Permalife-Hof, Embach 124, 6320 Angerberg

Parkplatz: Buchackeraufstieg, Embach 128, Angerberg; kostenpflichtig (passend Münzen einwerfen)

Bus: ab Wörgl: 4068, Haltestelle: Angerberg, Franzlerbrücke, dann ca. 1,5 km zu Fuß

## KURSE

### KULTUR UND GESELLSCHAFT

#### Entspannt statt gestresst: Stressmanagement für Beruf und Alltag

##### Online-Kurs



W31-110X

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sophia Kofler MSc

Inhalt: In diesem interaktiven Online-Workshop erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Hintergründe von Stress und seine körperlichen und mentalen Auswirkungen. Unsere Kursleiterin stellt Ihnen einfache und praktische Methoden und Strategien vor, mit denen Sie Ihr persönliches Stressmanagement verbessern können. So können Sie wieder mehr Kraft und Balance in Ihr Leben bringen – egal ob im Beruf oder privat. Weitere Infos direkt auf der Website der Kursleiterin: [www.einfachgluecklich.at](http://www.einfachgluecklich.at)

Termin: Do, 10.04.25, 20:00–21:30 Uhr

Ort: online über Zoom (mit oder ohne Kamera)

Voraussetzung: internetfähiges Gerät mit aktuellem Browser und Mikrofon. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Kosten: € 17,-

#### Körpersprache und ihre Wirkung

W31-1301

Leitung: Andrea Unterrainer

Inhalt: Sie möchten selbstbewusster, überzeugender und doch authentisch wirken? In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, wie Sie Körperhaltung, Mimik und Gestik gezielt einsetzen und dadurch Ihre Wirkung auf andere verbessern und steigern können – egal ob im Job, bei öffentlichen Auftritten oder in privaten Beziehungen. Optimieren Sie Ihre Kommunikation und entfalten Sie Ihre ganz persönliche Ausstrahlung!

Termin: Mi, 07.05.25, 18:30–20:30 Uhr

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

Kosten: € 33,- / Materialbeitrag: € 15,-

# SPRACHEN

## Deutsch Grund-/Mittelstufe A2/B1

W31-510X

Leitung: Mag.<sup>a</sup> 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, 03.03.25, 17:00–18:40 Uhr, 10 Termine

Der Kurs findet auch am 14.04. (Osterferien) statt!

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

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch  
in Kooperation mit der VHS Jenbach

## Französisch Konversation alle Sprachniveaus ab A2

W31-5301

Leitung: Sophia Magdalena Rein BEd

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, 26.02.25, 18:30–20:10 Uhr, 12 Termine

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

Kosten: € 161,- / evtl. Kopierbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN € 202,- oder 10 mal 95 Min.

## Italienisch für den Urlaub A1

W31-5401

Leitung: Sofia Falvo BA

Inhalt: Bereiten Sie sich in diesem Kurs für Anfänger\*innen optimal auf Ihre nächste Italien-Reise vor! Sie erwerben grundlegende Sprachkenntnisse, um sich in alltäglichen Situationen sicher und selbstbewusst zurechtzufinden. Ob beim Bestellen im Restaurant, Einkaufen oder Fragen nach dem Weg, ob in Rom, Como oder Olbia ... Starten Sie entspannt in Ihren Urlaub!

Beginn: Mo, 24.02.25, 18:30–20:10 Uhr, 12 Termine

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

Kosten: € 161,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch  
Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN € 202,- oder 10 mal 95 Min.

## Italienisch Konversation alle Sprachniveaus ab A2

W31-5402

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, 25.02.25, 18:30–20:10 Uhr, 12 Termine; Kurs findet auch am 04.03. statt!  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre  
Kosten: € 161,- / evtl. Kopierbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Preis gilt ab 5 Teilnehmenden; bei 4 TN € 202,- oder 10 mal 95 Min.

## Portugiesisch für Anfänger\*innen A1.1

W31-560X

Leitung: Sandra Marques

Inhalt: Sie wollen eine neue Sprache lernen? Dieser Portugiesischkurs für Anfänger\*innen bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu! Lernen Sie die portugiesische Sprache ganz ohne Vorkenntnisse in einer Gruppe Gleichgesinnter kennen. Im Kurs üben Sie, sich in Alltagssituationen erfolgreich auf Portugiesisch zu unterhalten, und nehmen einfache Grammatikthemen in Angriff. Erfahren Sie auch allerhand Interessantes über die Kultur und Gesellschaft portugiesischsprachiger Länder. Bitte geben Sie bei der Buchung bekannt, ob Sie an europäischem oder an brasilianischem Portugiesisch interessiert sind.

Beginn: Mo, 03.03.25, 18:30–20:10 Uhr, 10 Termine

Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1 / in Koop. mit der VHS Jenbach

Kosten: € 134,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

## KUNST UND KREATIVITÄT

### Malen nach Bob Ross®

W31-6101

### Frühlingszauber – blühende Obstbäume in der Landschaft

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!

Termin: Sa, 05.04.25, 10:00–17:00 Uhr

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

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

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf

### Einstieg in die Welt der Acrylmalerei

W31-6102

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, 15.03.25, 10:00–15:00 Uhr, So, 16.03.25, 10:00–13:00 Uhr

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

Kosten: € 96,- / Materialbeitrag: € 10,-

Bitte mitbringen: Zeichenblock (190 g/m<sup>2</sup>, ca. 42 x 59 cm), Leinwand (max. 50 x 70 cm), Wasserbecher, Baumwolltuch (altes Geschirrtuch), wenn vorhanden: Pinsel

## Lettering für Anfänger\*innen

W31-6103

Leitung: DI<sup>in</sup> (FH) Nicola Khuen-Belasi

Inhalt: Du würdest gern schön schreiben? Kreative Schriftzüge auf Karten und Geschenke zaubern? Dann komm in diesen Kurs und entdecke, wie du ganz leicht und fröhlich deine persönliche Handschrift findest. Du lernst die Basics des Handlettering kennen und entwirfst zauberhafte Karten mit Aquarellfarben und Lettering-Elementen. Für Ostern, Geburtstag, Hochzeit ... oder einfach so.

Termin: Sa, 15.03.25, 09:00–12:00 Uhr

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

Kosten: € 40,- / Materialbeitrag: € 15,- bitte bar im Kurs bezahlen

## Makramee: Armbänder knüpfen im Boho-Style

W31-6201

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, 13.05.25, 18:30–21:00 Uhr

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

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

## Seife – natürlich, hochwertig und handgemacht

W31-6203

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: Mi, 26.03.25, 18:30–21:30 Uhr

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

Kosten: € 42,- / Materialbeitrag: € 20,-

Bitte mitbringen: Arbeitsmantel/Schürze/alte Kleidung, Gummihandschuhe, Schutzbrille, Plastikrührgefäße (1 x 2 l, 1 x 1 l, jeweils mit Ausguss), alten Kochlöffel, ausgewaschene Saft- oder Milchpackung, Karton und Handtuch für den Heimtransport, evtl. getrocknete Blüten

## KULINARIK

### Bewusst kochen und genießen

W31-650X

Leitung: Pedro Jorge Batista da Silva

Inhalt: Warum essen wir, was wir essen? Wir hinterfragen individuelle Einflüsse auf unsere Ernährungsgewohnheiten und bereiten ganz auf unsere Bedürfnisse abgestimmte kleine Köstlichkeiten zu. Anschließend genießen wir gemeinsam mit allen Sinnen und nehmen so viele verschiedene Eindrücke mit nach Hause.

Termin: Mi, 30.04.25, 18:00–21:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche

Kosten: € 33,- / ca. € 10,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für nicht konsumierte Speisen

## Kreatives Kochen

W31-651X

Leitung: Pedro Jorge Batista da Silva

Inhalt: Ein Korb voller Lebensmittel, aber was koche ich daraus? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und kreieren Sie Gerichte, die so vielleicht nirgends als Rezept zu finden sind. Unser Kochprofi unterstützt Sie dabei mit kreativen Ideen, damit das Ergebnis Ihren Vorstellungen entspricht.

Termin: Fr, 09.05.25, 18:00–21:00 Uhr

Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche

Kosten: € 33,- / ca. € 10,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für nicht konsumierte Speisen.  
in Kooperation mit der VHS Jenbach

## Fermentieren im Frühling mit frischen Wildkräutern

W31-652X

Leitung: Mag.<sup>a</sup> 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 Kostlichkeiten für zu Hause her.

Termin: Mo, 19.05.25, 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

## MUSIK

### Gitarre für Anfänger\*innen – Grundkurs

W31-6601

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 Liedbegleittechniken. Darüber hinaus setzen wir uns kritisch mit dem allgegenwärtigen digitalen Liedangebot im Internet auseinander. Keine Vorkenntnisse notwendig! Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Beginn: Mo, 10.03.25, 18:15–19:15 Uhr, 10 Termine

Der Kurs findet auch am 14.04. (Osterferien) statt!

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

Kosten: € 107,- / Buch kann im Kurs erworben werden.  
Anmeldeschluss: 24.02.2025! Eine kostenlose Stornierung ist nur bis zu diesem Datum möglich!

### Gitarre für Anfänger\*innen – Aufbaukurs 2

W31-6602

Leitung: Mag. Philipp Haniger

Inhalt: Haben Sie Ihre (alte) Gitarre wiederentdeckt oder bereits Gitarrenkurse besucht? Dann können Sie nun Ihr Wissen festigen oder bereits vergessen 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. Erweiterte Gitarren-Grundkenntnisse notwendig; Kenntnis von Notation oder Tabulatur von Vorteil. Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Beginn: Di, 11.03.25, 18:15–19:15 Uhr, 10 Termine

Der Kurs findet auch am 15.04. (Osterferien) statt!

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

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

Anmeldeschluss: 24.02.2025! Eine kostenlose Stornierung ist nur bis zu diesem Datum möglich!

## 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, 24.02.25, 18:00–19:00 Uhr, 10 Termine

W31-6604

**Kurs 2** Beginn: Mo, 24.02.25, 19:15–20:15 Uhr, 10 Termine

W31-6605

## Gitarre für Fortgeschrittene

W31-6603

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.

Bitte mitbringen: eigene Gitarre

Beginn: Di, 11.03.25, 19:30–20:30 Uhr, 10 Termine

Der Kurs findet auch am 15.04. (Osterferien) statt!

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

Kosten: € 107,-

Anmeldeschluss: 24.02.2025! Eine kostenlose Stornierung ist nur bis zu diesem Datum möglich!

## Ukulele für Anfänger\*innen

W31-660X

Leitung: Helmut Riedl

Inhalt: Ob zu Hause, im Urlaub oder auf der Hütte – die Ukulele verbreitet gute Laune! In diesem kompakten Kurs für Erwachsene lernen Sie das Stimmen des Instruments, die Grundlagen der Anschlagtechnik und des Rhythmus sowie einfache Akkorde. Darauf aufbauend spielen Sie bereits erste Lieder.

Beginn: Mi, 12.03.25, 18:30–20:00 Uhr, 2 Termine,  
14-täglich



Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre  
Kosten: € 33,- / in Kooperation mit der VHS Jenbach  
Leih-Ukulele verfügbar – bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid, wenn Sie ein Leih-Instrument benötigen.

## MODE UND KOSMETIK

### Farb- und Stilberatung – Workshop

W31-700X

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: Mo, 07.04.25, 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

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

W31-7201

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, 24.02.25, 19:15-20:30 Uhr, 12 Termine  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock  
Kosten: € 126,-  
Bitte mitbringen: Decke, kl. Sitzkissen, wenn vorhanden: Yoga-Matte. Bitte bequeme Kleidung tragen.

### Tai Ji Zen und Qi Gong für Fortgeschrittene

W31-7202

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, 26.02.25, 19:15–20:55 Uhr, 10 Termine  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock  
Kosten: € 139,-

### Meditation – ein Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

W31-7203

Leitung: Christiana Dollinger  
Inhalt: Möchten Sie mit den Herausforderungen des Lebens gelassener umgehen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Meditation kennen und wie Sie sie in Ihren Alltag integrieren können, um mehr Ruhe, Achtsamkeit und

inneren Frieden zu finden. Meditation ist eine wirkungsvolle Methode, um die Gedanken zu beruhigen und den Geist zu fokussieren. Sie fördert Entspannung, Klarheit und ein tiefes Gefühl innerer Stille und kann so zu psychischem wie körperlichem Wohlbefinden beitragen.

Termin: Sa, 05.04.25, 14:00–17:30 Uhr

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

Kosten: € 42,- / Materialbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: Decke; wenn vorhanden: Meditationskissen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

## Achtsamkeit – Übungen für mich

W31-7204

Leitung: Mag.<sup>a</sup> 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, 15.03.25, 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®

W31-7301

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, 24.02.25, 18:00–19:00 Uhr, 12 Termine

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

Kosten: € 101,-

Bitte mitbringen: Handtuch, wenn möglich: eigene Turnmatte

## Haltungs- und Gesundheitsgymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Warteliste!

W31-7303

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, 25.02.25, 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

W31-7304

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, 25.02.25, 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

## Locker sein macht stark – mit Schwung in den Frühling Workshop nach der Franklin-Methode®

W31-730X

Leitung: Anita Schreiner

Inhalt: Schultern schmelzen wie Vanilleeis, wir gehen wie auf Federn, sitzen wie auf Wolken und fühlen uns einfach stark. Mit Ideokinese, der Verbindung von Vorstellungskraft und Bewegung, können wir durch innere Fitness zu äußerer Harmonie gelangen und spielerisch beweglich bleiben. Ein ganzheitliches, sanftes Training für Körper, Geist und Seele – für Menschen jeden Alters geeignet, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Termin: Sa, 01.03.25, 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

W31-7601

Leitung: Lukas Steinegger

Inhalt: In diesem Tanzkurs lernen und üben Sie die Grundlagen des Paartanzens. Auch ideal zur Vorbereitung auf die nächste Hochzeitsfeier oder das Sommerfest! 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, 26.04.25, 10:30–12:00 und 14:00–15:30 Uhr, und

So, 27.04.25, 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!

# DIE JUNGE VOLKSHOCHSCHULE NATUR UND TECHNIK

## Elektronik-Experimente – Technik für Youngsters

W31-3801

für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Leitung: Raphaela Visočnik

Inhalt: Entdecke mit uns die spannende Welt der Elektronik! Diesmal lassen wir ein E-Bike erstrahlen. Wir verwenden einen eigens dafür entwickelten Schaltplan

(Brettschaltung). 12 hell leuchtende gelbe LEDs befestigen wir an den Speichen. Ein Potentiometer von 10 k $\Omega$  ermöglicht uns, das E-Bike mit verschiedenen Geschwindigkeiten „fahren“ zu lassen. Aufgestellt und in Aktion gesetzt ist es ein cooler Blickfang für deinen Schreibtisch.

Termin: Sa, 12.04.25, 09:00–12:30 Uhr / **Anmeldung bis 03.04.2025**  
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1/Eingang Polytechnische Schule  
Kosten: € 45,- / Materialbeitrag: € 10,-

## KREATIVITÄT

### Makramee: farbenfrohe Armbänder knüpfen

W31-6801

für Kinder und Jugendliche ab 8 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, 17.05.25, 09:15–11:45 Uhr

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

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

**Hier gehts direkt zu unseren Kursen:**



#### Impressum:

Medieninhaberin: Volkshochschule Tirol/Zweigstelle Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 2, 6130 Schwaz.  
ZVR-Zahl: 547388203. Für den Inhalt verantwortlich, Grafik und Satz: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Sokol B.A.  
Hersteller: Konzept Druck & Design R. Leitner. Herstellungsort: 6130 Schwaz. Fotonachweis ©:  
S. 5: Foto Hofer, Innsbruck; S. 7, 8, 10, 12, 14, 15, 18: Pixabay, S. 11, 18: Christina Pali BEd.