

BUNTES KURSPROGRAMM STARTET

Tanzen, Nähen, Malen, Musik, Sprache, Bewegung...



Die Volkshochschule Mittleres Unterinntal und Wörgl startet im Herbst 2022 mit einem vielfältigen, bunten Kursprogramm. Tanzen, Malen, Musik, kreatives Nähen und Flecken für den Alltag, Yoga, Kapellenwandern – wenn es draußen kalt und finster wird braucht vor allem die Seele Entspannung und Anregung. **Neu im Programm** gibt es zum Beispiel einen **Tanzkurs** für die Jugend, **Kreistänze** aus verschiedenen Kulturen oder einen „**Happy Painting-Kurs**“.

Zahlreiche **neue KursleiterInnen** vor allem **für Sprachen** (Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch) und Bewegung freuen sich auf Sie. Und die Klassiker der Volkshochschulkurse wie **Acrylmalen, Zeichnen, Schnitzen, Gitarre und Ukulele, Massage, Yoga, Pilates und Gesundheitsgymnastik** werden natürlich ebenso wieder angeboten.

NEU

unsere Hybrid-Sprachkurse:

NEUES, effizientes Sprachkursangebot - unsere Hybridkurse:

In 10 Wochen solide Grundkenntnisse erwerben oder Ihre Sprachkenntnisse effizient verbessern!

Fünf Stunden wöchentlich selbst online lernen, dann eine Doppelstunde in der Kleingruppe zusammenkommen um zu wiederholen, zu sprechen, sich auszutauschen.

WÖRGL:

Italienisch-Hybridkurs für leicht Fortgeschrittene:

Ausgangsniveau B

Leitung: Stefanie Schatz

Beginn: Di, 27.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 135,-

Spanisch-Hybridkurs für Anfänger*innen:

Leitung: Stefanie Schatz

Beginn: Di, 27.09.22, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 135,-

Yoga mit Sybille für Einsteiger*innen:

Energien zum Fließen bringen, beweglich bleiben, achtsam mit seinem Körper umgehen

Leitung: Sibylle Schneider

Beginn: Do, 29.09.22, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 95,-

Deutsch-Hybridkurs für Fortgeschrittene:

Leitung: Stefanie Schatz

Beginn: Fr, 30.09.22, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 135,-

Deutsch-Hybridkurs für Anfänger*innen:

Leitung: Stefanie Schatz

Beginn: Fr, 30.09.22, 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 135,-

Pilates am Montag für Anfänger*innen:

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Mit Pilates die Körperhaltung verbessern, Stress reduzieren und die Rückenmuskulatur stärken.

Leitung: Angelika Müller

Beginn: Mo, 03.10.22, 18:00 - 18:50 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 65,-

Pilates für Fortgeschrittene:

Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen

Leitung: Angelika Müller

Beginn: Mo, 03.10.22, 19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 65,-

Pilates am Mittwoch für Anfänger*innen:

Ganzkörpertraining: Inhalte wie beim Montagkurs.

Leitung: Angelika Müller

Beginn: Mi, 05.10.22, 18:00 - 18:50 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 65,-

Body Styling - für eine sportliche Figur:

Ein gezieltes Ganzkörper-Workout mit flotter Musik. Mit einfachen Styling-Übungen, Muskelmasse aufbauen und eine sportliche Figur bekommen.

Leitung: Angelika Müller

Beginn: Mi, 05.10.22, 19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 65,-

Happy Painting® Basiskurs:

Mal dich glücklich! In vier einfachen Schritten dein einzigartiges Werk schaffen: Bleistiftskizze, Aquarellfarben, Fineliner und Buntstifte. Jeder Mensch kann malen!

Leitung: Nicola Khuen-Belasi

Termin: Sa, 22.10.22, 09:00 - 12:00 Uhr

Kosten: € 44,- / Material € 15,-

Nähkurs für Anfänger*innen:

Ein Hineinschnuppern ins Nähen, Kennenlernen der Nähmaschine, erste Nähversuche, Nähen einer Einkaufstasche.

Leitung: Sabine Egger

Beginn: Fr, 28.10.22,

19:00 - 21:30 Uhr,

4 Termine

Kosten: € 95,-

Nähen als kreatives Hobby - aus alt mach neu:

Aus alten Kleidern pfiffige Klamotten zaubern?

Omas bestes Kostüm verändern, mittels Nähmaschine vieles aufpeppen und „upcyclen“ ...

Leitung: Sabine Egger

Beginn: Fr, 02.12.22, 19:00 - 21:30 Uhr, 6 Termine

Kosten: € 125,-

Happy Painting® Happy new Energy für 2023:

Wir sammeln bei diesem Kurs deine Wünsche und schaffen daraus ein Kunstwerk aus Aquarell, das dir für 2023 Kraft spenden soll.

Leitung: Nicola Khuen-Belasi

Termin: Sa, 21.01.23, 09:00 - 12:00 Uhr

Kosten: € 44,- / Material € 15,-



BRIXLEGG:

Italienisch für Fortgeschrittene B1.1:

Kursziel ist, mit Gleichgesinnten die selbstständige Sprachverwendung weiter zu vertiefen und zu festigen.
Leitung: Manuela Rinaldi
Beginn: Fr, 23.09.22, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Kosten: € 135,-

Gesundheitsgymnastik - Damen:

Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen.
Leitung: Susanne Kostenzer
Beginn: Mi, 28.09.22, 18:45 - 19:35 Uhr, 15 Termine
Kosten: € 98,-

Volleyball - Gemeinsames Volleyballspielen mit viel Spaß:

Pritschen und Baggern, Aufschlag und Block
Leitung: Susanne Kostenzer
Beginn: Mi, 28.09.22, 20:00 - 20:50 Uhr, 15 Termine
Kosten: € 74,-

Malerei - Weiterführungskurs - Acryll Collagen:

Malen von Bildern nach eigener Vorstellung
Leitung: Edda Bindhammer
Beginn: Do, 06.10.22, 19:30 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Kosten: € 80,-



TANZEN für die Jugend:

Die ersten Tanzschritte für Boarisch, Polka, Discofox erlernen... damit die Feste lustig werden.
Leitung: Mitglieder der „Reitherkogler“.
Beginn: Fr, 07.10.22, 18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine
Kosten: € 38,-
für Raiffeisen Club-Mitglieder: € 35,-



Englisch und Körpersprache - ein Kurs, zwei Sprachen:

Trainieren und Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse indem Sie sich im Kurs mit den Geheimnissen der Körpersprache beschäftigen.
Kursprache ist Englisch.
Leitung: Juliette Couzens
Beginn: Mo, 24.10.22, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Kosten: € 75,-

Tanzkurs für Paare - Auffrischen und Dazulernen:

Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene, Wiederholer oder einfach Tanzfreudige. Wiederholt werden Boarisch, Polka und Discofox, vertieft und dazugelernt Walzer, weitere Foxfiguren und Rock'n'Roll.
Leitung: Tanzschule Zabine und Alex Zaglmaier
Beginn: Fr, 04.11.22, 18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine
Kosten: € 90,-



REITH I. ALPBACHTAL:

Gesundheitsgymnastik - Damen:

Gymnastik für Damen, die ihren Körper gesund erhalten wollen.
Leitung: Susanne Kostenzer
Beginn: Mo, 26.09.22, 19:30 - 20:20 Uhr, 15 Termine
Kosten: € 98,-

Nähkurs für Anfänger*innen:

Ein neues Hobby anfangen oder kleine Reparaturen selber machen? Ein Hineinschnuppern ins Nähen.
Leitung: Sabine Egger
Beginn: Fr, 30.09.22, 19:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine
Kosten: € 95,-

Nähen und Flickern für den Alltag:

Zu groß, zu klein, verschlissen, zerrissen, Reißverschluss kaputt? Mit wenigen Handgriffen Alltagswäsche und Bekleidung wieder reparieren.
Leitung: Sabine Egger
Beginn: Do, 20.10.22, 19:00 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Kosten: € 68,- / max. 6 TN

ALPBACH:

Alpbach und seine Kapellen:

Wandern zu den Schätzen der Heimat. Alpbach - das Dorf der Denker*innen zu Fuß erkunden, auf Steigen, Pfaden und gemütlichen Wegen. Ausdauer für 5 Stunden ist gefragt.
Leitung: Margit Klingler
Termin: Mi, 05.10.22, 09:00 - 14:00 Uhr
Kosten: € 19,-

FOLGENDE KURSE FINDEN IN KOOPERATION MIT DER ERWACHSENENSCHULE ALPBACH STATT:

Vom Gaschtl ins Glasl - Haltbarmachen von Obst, Gemüse, Kräutern:

Erlernen Sie die verschiedenen Arten des Haltbarmachens. „Die Haslacherin“ zeigt uns bei ihr am Bauernhof Tipps und Tricks dafür.
Leitung: Katharina Hechenberger
Termin: Di, 27.09.22, 18:00 - 21:00 Uhr
Kosten: € 27,-



Zumba für Kids:

Ein energiegeladenes Konzept mit fröhlicher Musik und coolen Tänzen - da kommt Freude an der Bewegung auf.
Leitung: Mechteld Smets
Beginn: Di, 20.09.22, 15:00 - 16:00 Uhr, 9 Termine
Kosten: € 38,-

Crossfit, Zirkeltraining und Co:

Ein anspruchsvolles Training für Ausdauer, Kraft und Koordination - so werden oder bleiben taffe Mädels und echte Kerle fit für den Winter.
Leitung: Michaela Casotti
Beginn: Mi, 21.09.22, 20:00 - 21:30 Uhr, 7 Termine
Kosten: € 25,-



RADFELD:

Starker Rücken:

Abwechslungsreiche Kombination aus Pilates und klassischer Wirbelsäulengymnastik, Stärken der Rückenmuskulatur, Dehnen, Verspannungen lösen.
Leitung: Sabina Pesl
Beginn: Di, 20.09.22, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Kosten: € 98,-

RATTENBERG:

Spanisch für Anfänger*innen A1.1:

Die Grundkenntnisse der spanischen Sprache erlernen
Leitung: Vanesa Villalba de Leitner
Beginn: Mi, 21.09.22, 19:00 - 20:20 Uhr, 10 Termine
Kosten: € 125,-

Spanisch für leicht Fortgeschrittene A1.3:

Vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache.
Leitung: Vanesa Villalba de Leitner
Beginn: Mi, 21.09.22, 17:30 - 18:50 Uhr, 10 Termine
Kosten: € 125,-

Pilates mit Lisi - Montag:

Systematisches Ganzkörpertraining - Wechsel von Anspannen, Halten, Loslassen; Kräftigen der Muskulatur.
Leitung: Elisabeth Auer
Beginn: Mo, 03.10.22, 18:30 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Kosten: € 110,-

Fit forever:

Übungen zur Körperkräftigung mit Einsatz von Stepnern, Tubes und Hanteln; Mobilisation und Stretching
Leitung: Elisabeth Auer
Beginn: Mo, 03.10.22, 19:30 - 20:30 Uhr, 15 Termine
Kosten: € 110,-

VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DEM ELTERN-KIND-ZENTRUM KRAMSACH:

Stressreduktion durch Achtsamkeit:

Ein Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Kurs nach Jon Kabat-Zinn damit Sie trotz Alltagsstress gesund bleiben. Mit Achtsamkeit die Lebensqualität verbessern und Probleme zu hinterfragen, um auf neue Lösungsmöglichkeiten zu kommen.
9teiliger Kurs, bestehend aus 8 Abenden und einem Achtsamkeitstag am 22.10.2022 von 9:30 bis 16:00 Uhr.
Leitung: Birgit Schmidhofer
Beginn: Mi, 14.09. 19:00 Uhr
Kosten: € 395,-



Pilates mit Lisi - Dienstag:

Systematisches Ganzkörpertraining - Wechsel von Anspannen, Halten, Loslassen; Kräftigen der Muskulatur.
Leitung: Elisabeth Auer
Beginn: Di, 04.10.22, 18:30 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Kosten: € 110,-



Rückenfit!:

Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining. Schwerpunkt auf Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur
Leitung: Monika Pöll
Beginn: Mi, 05.10.22, 18:30 - 19:20 Uhr, 13 Termine
Kosten: € 78,-

Trainingsreize von Kopf bis Fuß nach der Kort.X-Methode:

Ein Training für alle, die etwas für Ausdauer und Fitness, Reaktionsvermögen und Geschicklichkeit tun wollen.
Leitung: Monika Pöll
Beginn: Mi, 02.11.22, 19:30 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Kosten: € 45,-

MÜNSTER:

Englisch (A2) für leicht Fortgeschrittene:

Schwerpunkte sind Konversation und der Alltagsgebrauch der Sprache. Festigen Sie die Grammatik, erweitern Sie Ihren Wortschatz.
Leitung: Sandra Walder
Beginn: Mo, 03.10.22, 08:30 - 10:10 Uhr, 6 Termine
Kosten: € 85,-

Gesund mit alten Hausmitteln:

Die Wirkungen von Arnika, Thymian, Bienenwachs, Johanniskraut, Kren, Zitronen und ätherischen Ölen kennenlernen.
Referentin: Birgit Staffner
Termin: Di, 20.09. 18:30 Uhr
Kosten: Freiwillige Spenden

Mir reicht! Die Gratwanderung Kinder, Beruf, Partnerschaft meistern:

Sich bewußt mit dem Familienalltag auseinandersetzen ermöglicht neue Bewertungen und fördert die Balance und das Wohlbefinden.
Referentin: Petra Elisa Bieber
Termin: Do, 13.10. 15:00 Uhr,
Kosten: Freiwillige Spenden

1-2-3 Selbstgemacht:

Lippenpflege, Zahngel,
Insektenschutz, Erste-Hilfe-Salbe...
Ein Nachmittag bei dem Eltern und auch Kindern altes Kräuterwissen nahe gebracht wird.
Referentin: Katrin Wimsberger
Termin: Mi, 25.01. 15:00 Uhr,
Kosten: Freiwillige Spenden



KRAMSACH:

Acryl für Anfänger*innen und Fortgeschrittene:

Lockerer Einstieg in die Lehre der Acrylfarben und deren Anwendungen sowie neue Herausforderungen für Fortgeschrittene.

Leitung: Birgit Riedl

Beginn: Mo, 26.09.22, 18:45 - 21:45 Uhr, 7 Termine

Kosten: € 179,-

Yoga als Start in den Tag:

Sanfter Yoga-Aufbaukurs für Neulinge, Wiedereinsteiger*innen und Geübte. Ausgewogene Mischung aus Asana-, Pranayama- und Meditations-Praxis.

Leitung: Andrea Hager

Beginn: Di, 27.09.22, 08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 95,-

Schnitzen - Grundkurs für Hobbyschnitzer*innen:

Erlernen Sie die Schnitztechniken, die Wahl des Holzes und des richtigen Werkzeuges. Werkzeug und Material werden im Kurs bereitgestellt.

Leitung: Andreas Rendl

Beginn: Di, 27.09.22, 18:30 - 21:00 Uhr, 3 Termine

Kosten: € 95,-

Gitarre für Kinder: Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene ab 8 Jahren:

Gemeinsames Musizieren in einer kleinen Gruppe, mehrstimmiges Spiel, erlernte einfache Akkorde können gleich in Songs umgesetzt werden.

Leitung: Helmut Riedl

Beginn: Di, 27.09.22, 16:30 - 17:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 95,-

Gitarre für Erwachsene Anfänger*innen:

Erlernen einfacher Akkorde zur Begleitung, gängige Akkorde und Rhythmen.

Leitung: Helmut Riedl

Beginn: Di, 27.09.22, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 95,-

Gitarre für Fortgeschrittene:

Neue und schwierigere Akkorde, viele neue Songs. Vertiefen verschiedener Zupf- und Schlagtechniken, Wechselbass, Läufe zwischen den Akkorden udgl.

Leitung: Helmut Riedl

Beginn: Di, 27.09.22, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 95,-

Zeichnen für Jeden:

Das Auge wird geschult für Sichtweisen auf das Wesentliche, wir beschäftigen uns mit den Fähigkeiten der Bleistifte, mit Rastervergrößerungen, dem Messen mit dem Stift udgl.

Leitung: Birgit Riedl

Beginn: Di, 27.09.22, 18:45 - 21:45 Uhr, 6 Termine

Kosten: € 159,-

Multikulturelle Kreistänze - Gib deinem Leben einen Tanz:

Eine tänzerisch-musikalische Weltreise. Ein Mix aus rockigen, traditionellen und auch meditativen Kreistänzen. Tanzen fördert Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Ruth Kuppelwieser

Beginn: Do, 06.10.22, 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine

Kosten: € 89,-

Ukulele für Anfänger*innen:

Erlernen von Akkorden, Anschlagtechnik, Stimmung. Leih-Ukulele verfügbar.

Leitung: Helmut Riedl

Beginn: Do, 29.09.22, 18:00 - 19:20 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 95,-

Ukulele für Fortgeschrittene:

Musizieren in einer netten Gruppe und Weiterlernen.

Leitung: Helmut Riedl

Beginn: Do, 29.09.22, 19:30 - 20:50 Uhr, 10 Termine

Kosten: € 95,-

Englisch - Improve your English! Use it ...

Let's chat in a relaxed atmosphere. We will concentrate on topics about travelling around the world.

Leitung: Helga Lintner

Beginn: Do, 29.09.22, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine

Kosten: € 59,-

Massage-Workshop für Paare:

Eine Einführung in Teilbereiche der Massage, welche bei sich bzw. gegenseitig gut angewandt werden können, um Entspannung und Wohlbefinden zu erlangen.

Leitung: Ivan Nekić

Termin: Fr, 30.09.22, 18:00 - 23:00 Uhr

Kosten: € 75,-; Preis pro Paar!

Linedance - Kurs für Anfänger*innen:

Für Tanzbegeisterte jeden Alters, Tanzen ohne Partner*in in festgelegten, sich wiederholenden Figurfolgen.

Leitung: Angelika Haaser

Beginn: Mo, 10.10.22, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine

Kosten: € 48,-

Zeichnen für Jeden - der menschliche Kopf:

Wir zeichnen den menschlichen Kopf und beschäftigen uns mit Proportionen, Formen und Ansichten.

Leitung: Birgit Riedl

Beginn: Di, 15.11.22, 18:45 - 21:45 Uhr, 6 Termine

Kosten: € 159,-

