



Volkshochschule
SCHWAZ

WISSEN FÜR ALLE

Führungen Kurse

Frühjahr/Sommer
2024



apotheke
VOMP

www.apotheke-vomp.net

www.marienapo.net



Mittags durchgehend geöffnet!



**TYROLIA
BUCH · PAPIER SCHWAZ**

Franz-Josef-Straße 24, 6130 Schwaz

Telefon: 05242 / 63243

E-Mail: schwaz@tyrolia.at

Öffnungszeiten:

Mo–Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr

Sa: 9.00 bis 12.30 Uhr



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. Fotonachweis ©:
S. 5: Foto Hofer, Innsbruck; S. 13: Nina Ferrari; S. 16, 19: Pixabay.



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

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.

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



Sehr geehrte Bildungsinteressierte,
liebe Teilnehmer*innen der Volkshochschule,

angesichts der aktuellen Krisen und Konflikte auf der ganzen Welt fällt es vielen Menschen schwer, eine **positive Einstellung** beizubehalten. Und doch gibt es so vieles in unserem näheren Umfeld, wofür wir **dankbar** sein, was wir **genießen** und was wir **mitgestalten** und **beeinflussen** können. Auch unser neues Programm bietet einige Gelegenheiten, den Fokus auf unsere **Möglichkeiten** zu legen, darauf, was wir selbst zu einem zufriedenen Leben und einer lebenswerten Zukunft beitragen können.

Yoga beispielsweise kann dazu verhelfen, dass wir gelassener mit Herausforderungen umgehen. Ihre persönlichen Ressourcen zu schonen und Ihre Kräfte dauerhaft zu stärken, können Sie in unserem **Selbstfürsorge**-Workshop lernen. Sie mögen es schwungvoller? Dann ist unser **Tanz-Wochenende** der richtige Weg zu guter Laune! Falls **Diäten** ein Thema sind, erfahren Sie bei uns, warum sie regelmäßig scheitern und wie es wirklich funktioniert. Sind Sie an Natur und Umwelt interessiert, werden Sie sich über die Führung durch das **Permalife-Projekt** und unsere **Kräuter-Kurse** freuen. Diesmal haben wir sogar **in den Sommerferien** einen Kräuterspaziergang für Sie im Programm! Und nicht zuletzt bieten alle unsere Veranstaltungen immer auch die Gelegenheit, neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennenzulernen.

In der **Jungen Volkshochschule** lassen **Elektronik**-Interessierte diesmal die Planeten um die Sonne kreisen. Kinder, die schon etwas **Französisch** sprechen, können ihre Kenntnisse in unserem Kurs wieder spielerisch und mit viel Spaß erweitern.

Ich wünsche Ihnen ein inspirierendes Entdecken unseres neuen Programms sowie viel Freude beim lebenslangen Lernen und Entfalten!

Mag.^a Alexandra Sokol B.A.

Zweigstellenleiterin VHS Schwaz
stv. Geschäftsführerin VHS Tirol

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

FÜHRUNGEN

Permakultur – nachhaltig, ökologisch, zukunftsorientiert



U31-930X

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, 15.06.24, 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: 4068, Haltestelle: Angerberg, Franzlerbrücke, dann ca. 1,5 km zu Fuß

KURSE

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Einführung in die Ahnenforschung – Ihr Familienstammbaum

U31-100X

Entdecken Sie die Welt Ihrer Vorfahren

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



www.daka.tirol

weiterführende Quellen und erfahren Sie Wissenswertes über das Arbeiten mit Ahnenforschungsprogrammen. So lassen Sie Ihren Stammbaum wachsen!

Beginn: Di, 12.03.24, 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 / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Selbstfürsorge – Grundstein für eingesundes und erfülltes Leben U31-1301

Leitung: Dr.ⁱⁿ Maria Saurwein

Inhalt: Ihr Akku ist leer, Sie sind erschöpft, überfordert, ausgelaugt und denken sich: „Ach, wäre es schön, rundum gut versorgt zu werden ...“? Sie haben es in der Hand – fangen Sie mit bewusster Selbstfürsorge an! In diesem Workshop erfahren Sie, warum Selbstfürsorge so wichtig ist, und bekommen durch fachlichen Input, ergänzt um Übungen, Impulse für ihr persönliches, alltagstaugliches Selbstfürsorge-„Programm“. So können Sie Ihre Ressourcen schonen und Ihre Kräfte dauerhaft stärken!

Termin: Sa, 20.04.24, 09:30–13:00 Uhr

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

Kosten: € 42,-



Formulare, Beihilfen, Förderungen

U31-130X

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, 22.03.24, 18:00–20:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Ort: online / Voraussetzungen Online-Kurs: siehe Website

Kosten: € 5,-



Der erste Eindruck zählt! – Körpersprache und ihre Wirkung

U31-131X

Leitung: Andrea Unterrainer

Inhalt: Haben Sie sich auch schon gefragt, wie Ihre Wirkung nach außen ist? Der erste Eindruck wird zu 93 % von der Körpersprache und nur zu 7 % vom Gesprochenen geprägt! In einer Kleingruppe von max. 6 Personen lernen Sie Ihre Körpersprache und Ihre Wirkung besser kennen. In vielen Situationen ist ein sicheres Auftreten nötig, z. B. bei einem wichtigen Termin mit Vorgesetzten, einem Bewerbungsgespräch oder einer Gehaltsverhandlung. Wir arbeiten an Ihrer Self-Performance! Gern können Sie uns Ihre persönliche Herausforderung mitteilen, dann kann sie im Kurs anonym besprochen werden.

Termin: Mo, 22.04.24, 18:00–20:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Wattens

Ort: NMS Wattens, Schulgebäude Kirchplatz 14a; Gruppenraum, 1. Stock

Kosten: € 30,- / Materialbeitrag: € 2,-

„Frausein“ in den Wechseljahren

U31-132X

Leitung: Heike Seemüller

Inhalt: Ob Sie gerade mitten im „Wechseljahre-Blues“ stecken oder sich einfach informieren wollen: In diesem Workshop dreht sich alles um die Zeit der Wechsel-

jahre. Was verändert sich? Welche Auswirkungen kann das haben? Und vor allem: Welche Ansätze gibt es, Beschwerden vorzubeugen bzw. sie zu lindern? Damit auch Sie möglichst gelassen durch diese Zeit der Veränderungen kommen! Bitte mitbringen: Schreibzeug

Termin: Di, 30.04.24, 18:30–21:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 36,- / Kopierbeitrag: € 2,- bitte bar im Kurs bezahlen

NATUR

Frühlingspower aus Wald und Wiese – Kräuterspaziergang

U31-3001

Leitung: Martina Kraus

Inhalt: An diesem Vormittag begeben wir uns auf den Weg zu den Wildkräutern und weiteren Pflanzen, die uns nach dem Winter wieder Schwung geben und uns bei einer Frühjahrskur unterstützen können. Mit allen Sinnen lernen Sie diese kleinen „Kraftpakete“ dort kennen, wo sie wachsen, und erfahren, wie Sie sie verwenden und damit zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können. Im Anschluss bereiten wir vor Ort einen kleinen „wilden“ Snack vor und verkosten ihn. Informationen zur Kursleiterin unter www.kraeuter-wunder.at.

Termin: Sa, 20.04.24, 09:00–12:00 Uhr; Ersatztermin bei starkem Regen: 27.04.2024
Treffpunkt: Schwaz, Parkplatz Silberwald, bei der Kapelle
Kosten: € 36,- / Materialbeitrag: € 2,- bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: evtl. 1 kl. Glas für nicht Konsumiertes

Unkrautgenuss – Frühlingskräuter in der Küche

U31-3002

Leitung: Martina Kraus

Inhalt: Haben Sie sich auch schon gefragt, was man mit dem vielen frischen Grün aus Wald und Wiese alles machen kann? Oder ärgern Sie sich, dass das „Unkraut“ im Garten oft schneller wächst als Ihre geliebten Blumen? In unserem Workshop erfahren Sie, welche gesunden und schmackhaften Köstlichkeiten sich mit den wilden Kräutern herstellen lassen. Wir bereiten einige Wildkräuterspeisen zu und verkosten sie natürlich auch.

Termin: Di, 14.05.24, 18:30–21:00 Uhr / Bitte mitbringen: 1–2 kl. Gläser, Geschirrtuch
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 2. Stock, Küche
Kosten: € 29,- / Materialbeitrag: € 3,- bitte bar im Kurs bezahlen

Sommer-Kräuterspaziergang

NEU!

U31-3003

Leitung: Martina Kraus

Inhalt: Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach den Wildkräuterschätzen des Sommers und nehmen sie mit allen Sinnen wahr. Sie erhalten dabei viele

**DEINE
DRUCKEREI
IN DER REGION**

konzept
DRUCKEREI SEIT 1908.



Ausgezeichneter
Traditionsbetrieb



www.konzeptdruck.at

hilfreiche Tipps zur Verwendung, Verarbeitung und Konservierung der wertvollen Sommerkräuter. Zum Abschluss stellen wir ein kleines Kräuterprodukt her, damit Sie die Kraft und das Aroma des Sommers auch zu Hause noch länger genießen können. **Bitte mitbringen: 1 kl. Glasflasche**

Termin: Sa, 17.08.24, 09:00–12:00 Uhr; Ersatztermin bei starkem Regen: 24.08.2024
Treffpunkt: Schwaz/wird noch bekannt gegeben
Kosten: € 36,- / Materialbeitrag: € 2,50 bitte bar im Kurs bezahlen

SPRACHEN

Deutsch Grundstufe A2

U31-5101

Leitung: wird noch bekannt gegeben
Inhalt: Wenn Sie bereits über gute Grundkenntnisse in Deutsch verfügen und Deutsch auf A1-Niveau gelernt haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Er bereitet Sie weiter auf die sprachlichen Anforderungen in Alltag und Beruf in Österreich vor.
Beginn: Di, 05.03.24, 19:00–20:40 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Deutsch Grund-/Mittelstufe A2/B1 für Frauen

U31-510X

Leitung: Mag.^a Bärbel Achatz MSc
Inhalt: Frauen mit Deutsch-Kenntnissen auf Sprachniveau A2 oder B1 erweitern in diesem Kurs ihren Wortschatz 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.
Beginn: Di, 27.02.24, 08:30–10:00 Uhr, 11 Termine / in Koop. mit der VHS Jenbach
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Englisch Konversation – alle Sprachniveaus ab A2

U31-5201

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, 11.03.24, 18:30–20:10 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Französisch für Anfänger*innen A1.1

U31-5301

Leitung: wird noch bekannt gegeben
Inhalt: Erlernen Sie in diesem Kurs eine klangvolle Sprache, mit der Sie sich rund um die Welt verständigen können! Frankreich, Belgien, Madagaskar, Kanada, Togo – in diesen und etlichen weiteren Ländern ist Französisch Amtssprache. Ob für die Reise oder geschäftliche Kontakte, die Grundkenntnisse, die Sie sich hier aneignen, können Ihnen in vielen Situationen nützlich sein.
Beginn: Mi, 28.02.24, 18:30–20:10 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Französisch für Anfänger*innen A1.1 Fortsetzung

U31-5302

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Inhalt: siehe U31-5301

Voraussetzung: 1 Französischkurs oder entsprechende Vorkenntnisse

Beginn: Mi, 29.05.24, 18:30–20:10 Uhr, 5 Termine

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

Kosten: € 65,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Französisch für leicht Fortgeschrittene A2.1 Fortsetzung

U31-5303

Leitung: Marie Cabiro BA

Inhalt: Erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse einer klangvollen Sprache, mit der Sie sich rund um die Welt verständigen können! Ob für die Reise oder geschäftliche Kontakte, die Sprachkenntnisse, die Sie sich hier aneignen, können Ihnen in vielen Situationen nützlich sein.

Voraussetzung: ca. 4 Französischkurse oder entsprechende Vorkenntnisse

Beginn: Mi, 28.02.24, 18:30–20:10 Uhr, 8 Termine

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

Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Französisch für leicht Fortgeschrittene A2.1 Fortsetzung

U31-5304

Leitung: Marie Cabiro BA

Inhalt: siehe U31-5303

Voraussetzung: ca. 5 Französischkurse oder entsprechende Vorkenntnisse

Beginn: Mi, 29.05.24, 18:30–20:10 Uhr, 4 Termine

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

Kosten: € 65,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Französisch für Kinder ab 7 Jahren mit Grundkenntnissen

U31-5801

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, 28.02.24, 17:30–18:20 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 72,- / Kopierbeitrag: € 5,- bitte bar im Kurs bezahlen

Italienisch für Anfänger*innen A1.1

U31-5401

Leitung: Lara Knoflach

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, 26.02.24, 18:30–20:10 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Italienisch für Anfänger*innen A1.1 Fortsetzung

U31-5402

Leitung: Lara Knoflach
Inhalt: siehe U31-5401
Voraussetzung: 1 Italienischkurs oder entsprechende Vorkenntnisse
Beginn: Mo, 27.05.24, 18:30–20:10 Uhr, 5 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 65,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2.3

U31-5403

Leitung: Lara Knoflach
Inhalt: Lernen Sie in diesem Kurs, aufbauend auf Ihren bisherigen Kenntnissen, sich im Alltag auf Italienisch zu verständigen! Mit abwechslungsreichen Lernmethoden eignen Sie sich Vokabeln sowie weitere Kenntnisse der italienischen Grammatik an und unterhalten sich über die verschiedensten Themen auf Italienisch.
Voraussetzung: ca. 7 Italienischkurse oder entsprechende Vorkenntnisse
Beginn: Mi, 28.02.24, 18:15–19:55 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2.3 Fortsetzung

U31-5404

Leitung: Lara Knoflach
Inhalt: siehe U31-5403; Voraussetzung: 7–8 Italienischkurse oder entspr. Vorkenntn.
Beginn: Mi, 22.05.24, 18:15–19:55 Uhr, 5 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 65,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch

Türkisch für Anfänger*innen A1.1

U31-560X

Leitung: Mahmut Ince
Inhalt: Das Ziel dieses Kurses ist, dass Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden, sich vorstellen sowie Fragen zur Person stellen und beantworten können.
Beginn: Do, 07.03.24, 18:00–19:40 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Jenbach, Josef-Sattler-Straße 1
Kosten: € 130,- / Kursbeitrag exklusive Lehrbuch / in Koop. mit der VHS Jenbach



TYROLIA BUCH · PAPIER SCHWAZ

Franz-Josef-Straße 24, 6130 Schwaz
Telefon: 05242 / 63243
E-Mail: schwaz@tyrolia.at

Öffnungszeiten:

Mo–Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr
Sa: 9.00 bis 12.30 Uhr



KUNST UND KREATIVITÄT

Einstieg in die Welt der Acrylmalerei

NEU!

U31-6101

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.

Termin: Fr, 15.03.24, 15:00–19:00 Uhr, So, 17.03.24, 10:00–16:30 Uhr (1/2 h Mittagssp.)

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

Kosten: € 120,- / Materialliste: siehe Kursdetails auf unserer Website

Lettering with Love

U31-6102

Leitung: DIⁱⁿ (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, 16.03.24, 09:00–12:00 Uhr

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

Kosten: € 44,- / Materialbeitrag: € 15,- bitte bar im Kurs bezahlen

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: € 75,- / Materialbeitrag: € 30,-

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf

Kurs 1: Nordlichter

U31-6103

Termin: Sa, 16.03.24, 10:00–17:00 Uhr

Kurs 2: Sonnenuntergang

U31-6104

Termin: Sa, 04.05.24, 10:00–17:00 Uhr

Happy Painting® – Happy Love

U31-6105

Mal dich glücklich!

Leitung: DIⁱⁿ (FH) Nicola Khuen-Belasi

Inhalt: Liebe und Freude verdoppeln sich bekanntlich, wenn wir sie teilen. Im Happy-Love-Kurs machst du dir schon beim entspannten Malen selbst Freude. Zusätzlich kannst du ein von Herzen kommendes, selbstgemachtes Geschenk gestalten. Passende Anlässe dafür gibt es immer: Muttertag, Geburtstag, Hochzeit ... In diesem Kurs lernst du, mit Aquarellfarben, Finelinern und Künstlerbuntstiften ein tolles Bild zu zaubern. Du glaubst, du hast kein Talent zum Malen? Lass dich überraschen, wie viel Kreativität in dir steckt!

Termin: So, 05.05.24, 09:00–12:00 Uhr

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

Kosten: € 44,- / Materialbeitrag: € 15,- bitte bar im Kurs bezahlen

Herzenswünsche

U31-610X

Von der Idee zur Umsetzung mit kreativen Methoden

Leitung: Daniela Jaidl

Inhalt: Sie haben schon länger eine Idee im Kopf und wissen nicht so recht, wie Sie es angehen sollen? Oder Sie können sich bei einem Vorhaben schwer entscheiden? Ideen, Träume, Ziele ... In diesem Workshop mit Methoden aus dem Kreativtraining und der Mal- und Gestaltungstherapie unterstützt unsere Kursleiterin Sie dabei, Klarheit zu finden, Ihre Vorstellungen zu visualisieren und Möglichkeiten zu entdecken, sie in die Realität umzusetzen.

Termin: Sa, 20.04.24, 09:00–12:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

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

Kosten: € 36,- / Materialbeitrag: € 10,- bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: 1–2 Zeitschriften, evtl. Fotos zu Ihrem Thema, Getränk

Bitte bequeme Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Seife – natürlich, hochwertig und handgemacht

U31-6201

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, 24.04.24, 18:30–21:30 Uhr

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

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

Heimwerken für Frauen

U31-621X

Leitung: Mitarbeiter*innen der Ing. Hans Lang GmbH

Inhalt: Wie kann ich mit wenig Werkzeug alle Arbeiten zu Hause erledigen? Wie male ich richtig? Wann und wie werden Nägel, Schrauben, Dübel und Co verwendet? Wie nehme ich Ausbesserungsarbeiten an der Wand oder am Boden vor? Welche Tipps gibt es für den Garten? An verschiedenen Stationen können Sie die fachgerechte Handhabung von Maschinen und Werkzeug erlernen. Für eine Stärkung zwischendurch ist gesorgt! Der angegebene Unkostenbeitrag versteht sich inkl. Ausrüstung und Material.

Termin: Fr, 12.04.24, 13:45–18:00 Uhr

Ort: Hagebau Centrum Jenbach, Am Gießen 12, 6200 Jenbach

Kosten: € 25,- / in Kooperation mit der VHS Jenbach / **Anmeldung bis 05.04.2024**

Bitte mitbringen: unempfindliche (Arbeits-)Kleidung, evtl. Haargummi

KULINARIUM

Vegane Küche: geschmackvoll, nachhaltig – vegan!

U31-650X

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, 15.03.24, 18:00–21:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche
Kosten: € 32,- / € 8,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für nicht konsumierte Speisen

Portugiesische Küche: frisch, dezent gewürzt – portugiesisch! U31-651X

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, 12.04.24, 18:00–21:00 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche
Kosten: € 32,- / € 8,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für nicht konsumierte Speisen

Kochkurse mit Ing.ⁱⁿ Alexandra Kammerlander

Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Schulküche / Koop. VHS Jenbach
Kosten: € 29,- / Lebensmittelbeitrag: € 5,- bis 10,- bitte bar im Kurs bezahlen

Nudeln, Krapfen & Co. U31-652X

Inhalt: Ein Grundrezept – viele Verwendungsmöglichkeiten! Ob Hauptspeise oder Dessert, süß oder salzig, mit diesem Teig sind Ihrer (Koch-)Fantasie keine Grenzen gesetzt!
Termin: Mi, 10.04.24, 19:00–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Bitte mitbringen: Schürze, Gefäß für nicht konsumierte Speisen, Geschirrtuch

Brot backen für den Alltag – schnell und einfach U31-653X

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, 24.04.24, 19:00–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Bitte mitbringen: Schürze, Papiersack, Geschirrtuch

Partygebäck selbst gemacht U31-654X

Inhalt: Ob Sie selbst Gäste haben oder zu einer Feier eingeladen sind: Überraschen Sie mit den köstlichen Kreationen aus unserem Kurs. So wird Ihre nächste Party bestimmt ein Hit!
Termin: Mi, 08.05.24, 19:00–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Bitte mitbringen: Schürze, 1–2 Geschirrtücher, Gefäß

Saisonale Liköre – einfach und selbstgemacht U31-655X

Inhalt: Jede Jahreszeit hat ihre speziellen Früchte und Aromen – sie lassen sich sehr gut in Likören einfangen und können so das ganze Jahr hindurch genossen werden. Auch als Geschenk oder Mitbringsel bestens geeignet!
Termin: Mi, 22.05.24, 19:00–21:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach
Bitte mitbringen: Schürze, 3-4 kleine Fläschchen

MUSIK

Gitarre für Anfänger*innen – Grundkurs U31-6601

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 allgegen-

wärtigen digitalen Liedangebot im Internet auseinander. Keine Vorkenntnisse notwendig! **Bitte mitbringen: eigene Gitarre**

Beginn: Mo, 04.03.24, 18:15–19:15 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 102,- / Buch kann im Kurs erworben werden.

Gitarre für Anfänger*innen – Aufbaukurs 1

U31-6602

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, 04.03.24, 19:30–20:30 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 102,- / Buch kann im Kurs erworben werden.

Gitarre für Anfänger*innen – Aufbaukurs 2

U31-6603

Leitung: Mag. Philipp Haniger
Inhalt: siehe U31-6602
Beginn: Di, 05.03.24, 18:15–19:15 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, Parterre
Kosten: € 102,- / 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: € 102,-

Kurs 1 Beginn: Mo, 26.02.24, 18:00–19:00 Uhr, 10 Termine U31-6605

Kurs 2 Beginn: Mo, 26.02.24, 19:15–20:15 Uhr, 10 Termine U31-6606

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

U31-6604

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, 05.03.24, 19:30–20:30 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 102,- / Eigene Gitarre mitbringen, Buch kann im Kurs erworben werden.

MODE UND KOSMETIK

Make-up – typgerecht und stilsicher / Schmink-Workshop

U31-7001

Leitung: Andrea Unterrainer, Visagistin

Inhalt: Ob Smokey Eyes, Business-Make-up oder einfaches Tages-Make-up, bei unserer Visagistin sind Sie immer richtig. Schminken Sie sich in diesem Kurs Schritt für Schritt zur Make-up-Expertin! Tauchen Sie in die Welt der Farben ein und betonen Sie Ihre individuelle Schönheit. Geringer Aufwand – erstaunliche Wirkung!

Termin: Mo, 13.05.24, 19:00–22:00 Uhr

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

Kosten: € 36,- / Materialbeitrag: € 8,-

Bitte mitbringen: eigenes Schminkmaterial zur Farbkontrolle, wenn gewünscht

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Warum Diäten scheitern und wie es wirklich funktioniert

NEU!

U31-710X

Leitung: Victoria Donhauser MSc

Inhalt: Arbeiten Sie daran, Ihr Wunschgewicht zu erreichen? Über 90 % der Diäten scheitern, 2 von 3 Personen wiegen danach mehr als davor. Meist wird mangelnde Disziplin dafür verantwortlich gemacht, allerdings stehen biologische Steuermechanismen einem Diäterfolg im Weg. Wie Sie Ihr Gewicht und Ihre Körperzusammensetzung dauerhaft harmonisieren können, erfahren Sie in diesem Workshop (inkl. Rezepttipps und Verkostung)!

Termin: Do, 21.03.24, 18:30–20:30 Uhr / in Kooperation mit der VHS Jenbach

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

Kosten: € 24,- / € 7,- Kopier- und Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

NEU!

U31-7701

Leitung: Victoria Donhauser MSc

Inhalt: Sie sind sich unsicher, ob Ihr Baby alle nötigen Nährstoffe erhält? Was hat es mit den „verbotenen Lebensmitteln“ in der Schwangerschaft auf sich? Ihnen wird beim Gedanken an Essen übel? Was ist an der Aussage schlechte Ernährung = schlechte Muttermilch dran? Der interaktive Vortrag (inkl. Rezepttipps und Verkostung) unterstützt Sie in dieser besonderen Zeit und bringt Klarheit in den Ernährungsdschungel.



Termin: Do, 18.04.24, 18:30–20:30 Uhr

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

Kosten: € 24,- / € 7,- Kopier- und Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen

Tai Ji Zen und Qi Gong für Fortgeschrittene

U31-7201

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, 28.02.24, 19:15–20:55 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 136,–

Yoga

Leitung: Ing.ⁱⁿ Jasmin Sattler

Inhalt: Diese Kurse vereinen mehrere Aspekte des Yoga und beziehen 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.

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

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

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Yoga für Anfänger*innen und (leicht) Fortgeschrittene

Inhalt: Erlernen der Asanas in ihren Grundstellungen, Kennenlernen der Yoga-Atemtechniken sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Kurs 1 Beginn: Do, 22.02.24, 18:30–19:45 Uhr, 10 Termine

U31-7202

Kosten: € 105,–

Kurs 2 Beginn: Do, 23.05.24, 18:30–19:45 Uhr, 5 Termine

U31-7203

Kosten: € 53,–

Yoga für (leicht) Fortgeschrittene

Inhalt: Vertiefung der einzelnen Asanas und längeres, meditatives Halten, Intensivierung der Pranayama-Übungen, Kurzmeditationen

Voraussetzung: Yoga-Grundkenntnisse (Sonnengruß, herabschauender Hund)



www.apotheke-vomp.net

www.marienapo.net



Mittags durchgehend geöffnet!

- Kurs 1** Beginn: Di, 20.02.24, 18:30–19:45 Uhr, 10 Termine U31-7204
Kosten: € 105,-
- Kurs 2** Beginn: Di, 21.05.24, 18:30–19:45 Uhr, 5 Termine U31-7205
Kosten: € 53,-

Haltungs- und Gesundheitsgymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Warteliste! U31-7301

Leitung: Rosina Maneschg
Beginn: Di, 20.02.24, 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!

U31-7302

Leitung: Stefan Salzburger
Beginn: Di, 27.02.24, 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

Rückenfit

Leitung: Lukas Steinegger
Inhalt: In diesem Kurs legen wir besonderen Wert darauf, unserem Körper, insbesondere dem Rücken, Stabilität zu verleihen und diese aufrechtzuerhalten. Da Kraft und Beweglichkeit sich gegenseitig ergänzen, werden beide ihren Platz finden. Eine zentrale Rolle nimmt dabei die Körpermitte ein, aus der sämtliche Energie, Kraft und Stabilität entspringen. So können Sie auch Rückenbeschwerden wirkungsvoll vorbeugen.

Ort: Mittelschule Schwaz, Hubert-Danzl-Platz 1, 4. Stock
Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, wenn möglich: eigene Turnmatte

Kurs 1 Beginn: Do, 29.02.24, 20:10–21:10 Uhr, 10 Termine U31-7303
Kosten: € 84,-

Kurs 2 Beginn: Do, 23.05.24, 20:10–21:10 Uhr, 4 Termine U31-7304
Kosten: € 34,-

Beckenbodentraining für sie und ihn Workshop nach der Franklin-Methode®

U31-730X

Leitung: Anita Schreiner
Inhalt: Den Beckenboden können wir im Sitzen, Liegen, Gehen, Stehen und im Alltag trainieren. In diesem Workshop lernen Sie, was wichtig ist für einen gut funktionierenden Beckenboden. Spüren Sie, wie die Atmung und der Beckenboden koordiniert sind, wie Fuß- und Knieprobleme mit dem Beckenboden zusammenhängen und wie das Beckenbodentraining nach der Franklin-Methode® bei Rückenschmerzen und Schulterverspannungen helfen kann.

Termin: Sa, 16.03.24, 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 Wiedereinsteiger*innen



U31-7601

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.

Termin: Sa, 20.04.24, 10:30–12:30 und 14:00–15:30 Uhr, und
So, 21.04.24, 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!

Urban Dance

U31-760X

Leitung: Marleen Bahe

Inhalt: Von Moves wie Hip-Hop-Bounces, Wines und Rolls aus Dancehall oder Floorwork aus dem Contemporary hin zu Choreos. Hier steht der Spaß am Tanzen zu Urban-Dance-Musik im Vordergrund! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Mi, 06.03.24, 17:00–18:00 Uhr, 10 Termine

Ort: Volksschule Jenbach, Südtiroler Platz 1, Turnsaal

Kosten: € 84,- / in Kooperation mit der VHS Jenbach

DIE JUNGE VOLKSHOCHSCHULE NATUR UND TECHNIK

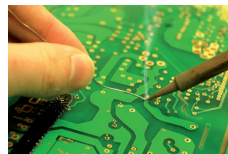
Elektronik-Experimente – Technik für Youngsters

U31-3801

für Anfänger*innen und (leicht) Fortgeschrittene ab 7 Jahren

Leitung: Raphaela Visočnik

Inhalt: Entdecke die Welt der Elektronik in unserem Workshop für junge Forscher*innen! Diesmal dreht sich alles (nämlich unsere 9 Planeten) um die Sonne. Sie erstrahlt in hellem Gelb, während die Planeten (verschiedenfarbige LEDs) in einer schnellen Frequenz in Rot, Grün und Gelb aufleuchten. Mit einer einfachen Brettschaltung entsteht ein beeindruckendes Bild für deinen Schreibtisch, das sofort alle Blicke auf sich ziehen wird. Bleibt noch Zeit, widmen wir uns einem zweiten Projekt.



Termin: Sa, 23.03.24, 09:00–12:30 Uhr / **Anmeldung bis 14.03.2024**

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

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

SPRACHEN

Französisch für Kinder ab 7 Jahren mit Grundkenntnissen

U31-5801

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, 28.02.24, 17:30–18:20 Uhr, 10 Termine

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

Kosten: € 72,- / Kopierbeitrag: 5,- bitte bar im Kurs bezahlen

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

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