

Genauere Informationen zu unseren Kursen unter:
www.vhs-tirol.at/gries
Isolde und Stefan Auer:
0664 4592734

Vorträge

Um eine **Anmeldung bei allen Vorträgen** wird gebeten!

Proteine - perfekt versorgt im Kraft- und Ausdauersport	1
--	----------

- Mehr Muskeln durch mehr Protein?
- Proteinqualität und -quellen
- Auf die Kombination kommt es an!
- "High protein" - ein Hype?
- Was können Proteinpräparate wirklich?
- Zu viele Proteine? Nebenwirkungen und Risiken

€ 10,-
BSc Christine Schett
So, 03.03.24, 17 – 18 Uhr
MS Gries, Zeichensaal

Alles im Wechsel	2
-------------------------	----------

Die Wechseljahre - teilweise immer noch ein Tabuthema!
Was schafft Abhilfe gegen Hitzewallungen, Schlafprobleme und mehr? Können spezielle Nahrungsergänzungsmittel das Wohlbefinden fördern? Fällt das Abnehmen wirklich schwerer? Die Antworten auf diese und noch mehr Fragen bekommen Sie im Vortrag.
€ 10,-
BSc Miriam Vötter
So, 10.03.24, 17 – 18.30 Uhr
MS Gries, Zeichensaal

Freizeit und Kreativität

Nähtreff Kleid oder Rock	3
---------------------------------	----------

Am **Mi, 20.03.24** findet um 19.15 Uhr eine kurze Besprechung bezüglich Schnitt- und Stoffwahl statt.
Zum Kurs bitte eigene Nähmaschine mitbringen!
Mehr Infos:
www.gwandprojekt.com
€ 56,-
Meggy Halder
Sa, 6. und 13.04.24, 14 – 17 Uhr
MS Gries, textiler Werkraum

Töpfern	4
----------------	----------

Am ersten Nachmittag formen Sie nach eigenen Ideen eine Vase, Schüsseln, Blumen ...
Nach zwei Wochen treffen wir uns

wieder, um unsere kleinen Kunstwerke zu glasieren.

€ 42,-

Ein Dank an die Gemeinde Gries, die die Materialkosten übernimmt!

Christl Reiter
Fr, 05.04.24, 17 – 20 Uhr
Fr, 26.04.24, 17 Uhr
MS Gries, technischer Werkraum

Resin-Kunst Schnupperkurs	5
----------------------------------	----------

Resin-Kunst als Oberbegriff bezeichnet alles, was mit Epoxidharz im künstlerischen Bereich möglich ist. In diesem Kurs erhalten Sie eine erste Einführung in die Theorie und den praktischen Umgang mit diesem Material. Unter Anleitung gießen Sie Ihre eigenen exklusiven Kunstwerke. Sie gestalten ein Frühstücksbrettchen und zwei Untersetzer aus Holz - ganz nach Ihren Wünschen..
€ 35,-/Materialkosten € 48,-(inkl. Holzbrett, zwei Untersetzern, allen Materialien sowie Gerätenutzung)
Polina Andreeva
So, 14.04.23, 10 – 13.30 Uhr
MS Gries, textiler Werkraum

Trink- und Esskultur

Alle Koch- und Backkurse finden in der MS Gries - Schulküche statt.
Bitte Hausschuhe, Geschirrtuch und die Materialkosten in bar mitbringen.

Backen mit Dinkel	6/7
--------------------------	------------

Verschiedenes aus Dinkelvollmehl und für Naschkatzen - eine süße Variante
€ 27,-/Material € 5,-
Christoph Aigner
Kurs 6:
Di, 12.03.24, 18 - 21 Uhr
Kurs 7:
Di, 02.04.24, 18 - 21 Uhr

Gesunde Snacks für zwischendurch	8
---	----------

Fit und gesund durch den Tag!
Gesunde Snacks stellen eine gute Basis für eine stabile Leistungskurve dar. Die hier vorgestellten Ideen und Rezepte sind für jede und jeden eine interessante Bereicherung - beim Sport oder im Büro, für beschäftigte Eltern oder deren Sprösslinge.
€ 27,-/Material 17,-
Mag.a Hany Plattner-Dvorak
Fr, 26.04.24, 18 – 21 Uhr

Teezeremonie mit Zen-Meditation	9
--	----------

Diese bietet eine besondere Gelegenheit Zeit für sich selbst zu schaffen, eine außergewöhnliche Art

alle Sinnesorgane in Balance zu bringen und mit dem jetzigen Moment zu synchronisieren.

Köstliches Aroma, Edelgeschmack des Sonderklassentees, Achtsamkeit, bewusster Atem, Harmonie im Hier und Jetzt führen zu einer heiteren Ruhe.

€ 27,-/Material € 4,-
Alexander Andreev
So, 14.04.23, 16 – 18.30 Uhr

Körper und Gesundheit

BIA-Messung	10
--------------------	-----------

Aufgrund einer Terminvergabe (20 Minuten/Messung)- nur telefonische Anmeldung möglich!
€ 20,-/Material € 5,-
BSc Miriam Vötter
Termine zur Auswahl:
Do, 22.02.24, zwischen 15 – 18 Uhr
Di, 27.02.24, zwischen 15 – 18 Uhr
Fr, 01.03.24, zwischen 08 – 11 Uhr
amyynu - Ernährungsberatung, Gries

Ernährungscoaching – BIA und dann?	11
---	-----------

Aufgrund der Gruppeneinteilung - nur telefonische Anmeldung möglich!
In Kleingruppen von 3 - 4 Gleichgesinnten werden die Ergebnisse der BIA-Messung und individuelle Ernährungsempfehlungen ausführlich besprochen.
€ 45,-
BSc Miriam Vötter
Do, 21.03.24, 18 – 19.30 Uhr
2 Abende
MS Gries, Zeichensaal

Fackelwanderung für Familien in Schmirn	12
--	-----------

Gemeinsam wandern wir mit den Fackeln zur Kalten Herberge, über den Winterwanderweg weiter nach Toldern und wieder zurück zum Parkplatz.
€ 22,- für die ganze Familie
Preis/Fackel € 2,50
Melanie Mader
So, 25.02.24, 17 – 18.30 Uhr
Schmirn, Parkplatz Toldern

Schneeschuhwandern	13
---------------------------	-----------

- auch zum Schnuppern
An diesem Tag lernen Sie die notwendige Technik, um in tiefem Schnee und an kurzen Steilstufen mit Schneeschuhen kraftsparend zu gehen.
€ 25,-
€ 10,- Leihgebühr für Schneeschuhe
Melanie Mader
Sa, 02.03.24, 09 – 11 Uhr
Parkplatz Obernberg

Bitte für alle Turn- bzw. Yogakurse eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!

Fit in den Frühling – 60 plus	14
--------------------------------------	-----------

€ 56,-
BSc Christine Schett
Mo, 19.02.24, 17 - 18 Uhr
8 Nachmittage
MS Gries, kleiner Turnsaal

Tanz mit, bleib fit!	15
-----------------------------	-----------

Getanzt werden Linedances, Volkstänze, Tänze aus aller Welt, Squares ...
Keine Vorkenntnisse notwendig!
Partner*innenunabhängig!
€ 25,-
Annemarie Steiner Seppi
Mi, 21.02.24, 14 - 15.30 Uhr
5 Nachmittage, wöchentlich
MS Gries, Kultursaal

Hatha-Yoga mit Melli	16
-----------------------------	-----------

€ 80,-
Melanie Mader
Mo, 19.02.24, 18.30 – 19.45 Uhr
8 Abende
MS Gries, kleiner Turnsaal

Pilates am Montag	17/18
--------------------------	--------------

€ 68,-
Armin Eisendle
Mo, 19.02.24, 18 - 19 Uhr, 8 Abende
MS Gries, großer Turnsaal

Verlängerung: € 34,-
Mo, 29.04.24, 4 Abende

Wirbelsäule - Christine	19
--------------------------------	-----------

€ 68,-
BSc Christine Schett
Mo, 19.02.24, 19 - 20 Uhr, 8 Abende
MS Gries, großer Turnsaal

Workout am Mittwoch	20/21
----------------------------	--------------

€ 68,-
Armin Eisendle
Mi, 21.02.24, 18 - 19 Uhr, 8 Abende
MS Gries, großer Turnsaal

Verlängerung: € 34,-
Mi, 24.04.24, 4 Abende

Wirbelsäule - Armin	22/23
----------------------------	--------------

€ 68,-
Armin Eisendle
Mi, 21.02.24, 19 - 20 Uhr, 8 Abende
MS Gries, großer Turnsaal

Verlängerung: € 34,-
Mi, 24.04.24, 4 Abende

Zirkeltraining in Gries	24
--------------------------------	-----------

€ 68,-
Romana Annewanter
Di, 12.03.24, 19 - 20 Uhr, 8 Abende
MS Gries, kleiner Turnsaal

Zirkeltraining in Schmirn	25
----------------------------------	-----------

€ 42,-
Romana Annewanter
Mo, 08.04.24, 19 - 20 Uhr, 5 Abende
VS Schmirn, Turnsaal

Kinder und Jugend	
--------------------------	--

Zirkeltraining für Jugendliche	26
---------------------------------------	-----------

€ 52,-
Romana Annewanter
Di, 12.03.24, 17.45 – 18.45 Uhr
8 Abende
MS Gries, kleiner Turnsaal

Zirkeltraining für Kinder von 6 – 10 Jahren in Schmirn	27
---	-----------

€ 35,-
Romana Annewanter
Mo, 08.04.24, 17.45 – 18.45 Uhr
5 Abende
VS Schmirn, Turnsaal

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren	28/29
---------------------------------------	--------------

€ 35,-/2. Kind € 25,-
Stefanie Krall, Verena Barigozzi
Kurs 28: Mo, 19.02.24, 14.30 Uhr
Kurs 29: Mo, 19.02.24, 15.35 Uhr
5 Nachmittage
MS Gries, kleiner Turnsaal

Kinderturnen – ab 4 J.	30
-------------------------------	-----------

€ 35,-/2. Kind € 25,-
Lea Strickner, Beate Auckenthaler
Fr, 23.02.24, 15.30 Uhr, 5 x
MS Gries, großer Turnsaal

Spaß an Bewegung für Mädchen von 6 - 10 J.	31
---	-----------

€ 35,-/2. Kind € 25,-
Lea Strickner, Beate Auckenthaler
Fr, 23.02.24, 16.30 Uhr, 5 x
MS Gries, großer Turnsaal

Klettern für Kinder	32/33
----------------------------	--------------

€ 45,-
Melanie Mader
Kurs 32: von 8 bis 10 Jahren
Fr, 05.04.24, 14.30 – 15.45 Uhr, 5 x
Kurs 33: ab 10 Jahren
Fr, 05.04.24, 15.45 – 17 Uhr, 5 x
MS Gries, großer Turnsaal

Namaste Little Yogis - für Kinder von 5 - 8 J.	34
---	-----------

€ 40,-
Melanie Mader
Mo, 08.04.24, 14:30 Uhr, 5 x
MS Gries, kleiner Turnsaal

Schwimmkurs für Anfänger*innen - Juni	35
--	-----------

€ 48,-/Eintritt ins Hallenbad € 25,-
Claudia Harm
Mo, 03.06. bis Fr, 07.06., 17 - 18 Uhr
Hotel Wilder Mann, Hallenbad

Schwimmkurs für Anfänger*innen - Juli	36/37
--	--------------

€ 48,-/Eintritt ins Hallenbad € 25,-
Claudia Harm
Kurs 36: Mo, 08.07. bis Fr, 12.07.24, 17 - 18 Uhr
Kurs 37: Mo, 08.07. bis Fr, 12.07.24, 18 - 19 Uhr
Hotel Wilder Mann, Hallenbad

Babymassage - kostenloser Infoabend	38
--	-----------

Im Duft-Atelier, Brennerstraße 65
Tanja Strickner
Mo, 18.03.24 18.30 – 19.30 Uhr

Ausführliche Infos zu den Kursen in Kooperation mit dem EKIZ finden Sie unter:

www.vhs-tirol.at/gries
www.ekiz-wipptal.at



Genauere Informationen zu unseren Kursen unter: www.vhs-tirol.at/gries Isolde und Stefan Auer: 0664 4592734

Wir bedanken uns bei den Gemeinden für die Unterstützung!

Raiffeisenbank Wipptal - Stubaital Mitte