

Volkshochschule
JENBACH

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/jenbach

Führungen Kurse Vorträge

Frühjahr/Sommer 2024





OPTIK & AKUSTIK DRAXL

BRILLEN - CONTACTLINSEN - HÖRGERÄTE

Jenbach - 05244/63318
Schalsenstraße 7
Vintage - Achenseestraße 26



www.draxl.tirol



Symbolfoto: große Auswahl von Ray-Ban Brillen im Geschäft Schalsenstraße 7



GENUINE SINCE 1937

Brillen in Ihrer Glasstärke schon ab **199.-€**

Angebot in Glasstärke sphärisch +/- 4/2 zylindrisch mit Kunststoffgläsern 1,5



- Anmeldung** Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Kursstart erst ab 8 Teilnehmenden.
- Kursdetails** Genaue Infos zu allen Kursen finden Sie online, gerne informieren wir Sie auch telefonisch oder per Mail.
- Telefon** 0664 - 73 555 100 – keine geregelten Bürozeiten – wir rufen Sie gerne zurück!
- E-Mail** jenbach@vhs-tirol.at
- Online-Buchung** Nutzen Sie diese Möglichkeit unter www.vhs-tirol.at/jenbach
- Facebook** Volkshochschule Jenbach
- Instagram** www.instagram.com/vhstirol
- Bezahlung** Die Kursgebühr ist vorab per Überweisung zu bezahlen.
- Ermäßigung** Ermäßigungen auf viele Kurse für Vielbuchende, Studierende und Familien - wir informieren Sie gerne! NEU: auch halbe Kurse buchbar!
- Bankverbindung** VHS Jenbach
IBAN: AT44 2050 3015 0025 0046
Bitte stets um Angabe Ihrer sechsstelligen Zahlungsreferenz, da ohne Angabe der Zahlungsreferenz die Gefahr besteht, dass Ihre Zahlung falsch zugeordnet wird und sich Ihre Buchung dadurch verzögert.

Wir bitten um Verständnis, dass bei Erkrankung oder verringerter Teilnahme keine Ermäßigung oder Rückerstattung der Kursgebühr möglich ist.

**Viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen
Barbara Reinmüller im Namen aller Kursleitenden**

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol.
Diese finden Sie unter: www.vhs-tirol.at/agb oder werden Ihnen auf Wunsch zugesandt.
Irrtümer, Druckfehler, Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Sprachkurse

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

U19-5101

Deutsch Grundstufe A2

Sie lernen, sich aktiv über vertraute Themen zu verständigen, und üben kurze Texte zu schreiben.

NEU

Elisabeth Schill MBA BSc	10 Termine	€ 130,-	Di, 05.03.24 19:00 - 20:40 h	Mittelschule Jenbach
--------------------------	------------	---------	---------------------------------	-------------------------

U19-510X

Deutsch Grund-/Mittelstufe A2/B1 für Frauen

Aufbauend auf dem Niveau A2/B1 erweitern Sie Ihren Wortschatz und können sich am Ende zu verschiedenen Themen äußern, die Sie interessieren und Ihnen vertraut sind.

NEU

Mag. ^a Bärbel Achatz MSc	11 Termine	€ 130,-	Di, 27.02.24 08:30 - 10:00 h	Mittelschule Schwarz
-------------------------------------	------------	---------	---------------------------------	-------------------------

U19-5402

Italienisch A1.1 - Fortsetzung

Nuovo Espresso A1 Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD u. Audio-CD;
ISBN-Nr: 978-3-19-205438-9 bitte mitbringen;

NEU

Sabrina Galeotti Smaniotto	10 Termine	€ 130,-	Mo, 19.02.24 17:45 - 19:25 h	Mittelschule Jenbach
-------------------------------	------------	---------	---------------------------------	-------------------------

U19-5401

Italienisch A2.3

Buch Nuovo Espresso 2 ISBN 978-3-19-205439-6 ab Kap. 10

Sabrina Galeotti Smaniotto	10 Termine	€ 130,-	Mi, 21.02.24 17:30 - 19:10 h	Mittelschule Jenbach
-------------------------------	------------	---------	---------------------------------	-------------------------

U19-5501

Spanisch f. Anfänger * innen A1

Kurs- und Arbeitsbuch „Impresiones A1“ bitte zum Kurs mitbringen
ISBN-13: 978-3190045457 wir starten mit Lektion 1

NEU

wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 130,-	Di, 05.03.24 18:00 - 19:40 h	Mittelschule Jenbach
------------------------------	------------	---------	---------------------------------	-------------------------

U19-5201

Englisch Konversation ab Niveau A2

In entspannter Atmosphäre unterhalten Sie sich über interessante Themen, vertiefen so die Grammatik und erweitern Ihr Vokabular. Alle Sprachniveaus ab A2 willkommen!

NEU

wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 130,-	Mo, 11.03.24 18:30 - 20:10 h	Mittelschule Jenbach
------------------------------	------------	---------	---------------------------------	-------------------------

Die Kurse werden von der Marktgemeinde Jenbach
und dem Land Tirol finanziell unterstützt.



update 



Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

Türkisch für Anfänger * innen A1.1

Eignen Sie sich Grundlagen der türkischen Sprache für einfache Gespräche an!

U19-560X



wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 130,-	Do, 07.03.24 18:00 - 19:40 h	Mittelschule Jenbach
---------------------------	------------	---------	---------------------------------	-------------------------

Türkisch für Anfänger * innen A1.1 Fortsetzung

wir setzen fort, wo die Gruppe zuletzt aufgehört hat

U19-5601



Mahmut Ince	10 Termine	€130,-+ € 5,- bar	Do, 07.03.24 18:00 - 19:40 h	Mittelschule Jenbach
-------------	------------	----------------------	---------------------------------	-------------------------

KORT.X

für Konzentration, Koordination und Gleichgewichtssinn; Details online, gerne auch telefonisch oder per Mail

U19-7306

Gabriele Edlinger	12 Termine	€ 95,-	Mi, 28.02.24 17:30 - 18:30 h	MS Jenbach, Gymnastiksaal
-------------------	------------	--------	---------------------------------	------------------------------

Bauch-Beine-Po

Trainieren Sie effektiv und mit viel Spaß Bauch, Beine und Po!

U19-7401

Denise Hotter MSc	10 Termine	€ 79,-	Mi, 28.02.24 19:10 - 20:10 h	VS Jenbach, Turnsaal
-------------------	------------	--------	---------------------------------	-------------------------

Power Circle

DAS Ganzkörper-Fitnesstraining zum Muskelaufbau!

U19-7303

Denise Hotter MSc	10 Termine	€ 79,-	Mi, 28.02.24 18:00 - 19:00 h	VS Jenbach, Turnsaal
-------------------	------------	--------	---------------------------------	-------------------------

Rückenfit

Abwechslungsreiches Training für Ihren Rücken!

U19-7304

Alexandra Fimml	15 Termine 10 Termine	€ 98,- € 65,-	Mo, 19.02.24 19:00 - 19:50 h	VS Jenbach, Turnsaal
-----------------	--------------------------	------------------	---------------------------------	-------------------------

Step Aerobic

DER effektive Figurformer mit dem Step-Brett!

U19-7402

Alexandra Fimml	10 Termine	€ 65,-	Mo, 19.02.24 20:00 - 20:50 h	VS Jenbach, Turnsaal
-----------------	------------	--------	---------------------------------	-------------------------



HANDYTIME

Gesundheit, Bewegung & Tanz

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

U19-7305

Beckenbodentraining für Frauen

NEU

Wir trainieren gemeinsam den Beckenboden, der den Organen des Bauch- und Beckenbereiches wichtigen Halt gibt.

Alexandra Fimml	10 Termine	€ 40,-	Mo, 19.02.24 18:20 - 18:50 h	VS Jenbach, Turnsaal
-----------------	------------	--------	---------------------------------	-------------------------

U19-730X

Beckenbodenworkshop für sie und ihn

NEU

In diesem Workshop lernen Sie, was wichtig ist für einen gut funktionierenden Beckenboden. Bitte lockere Kleidung tragen.

Anita Schreiner	1 Termin	€ 31,-	Sa, 16.03.24 09:30 - 12:30 h	Mittelschule Schwaz
-----------------	----------	--------	---------------------------------	------------------------

U19-7403

RhythmusFit

NEU

Vom Rhythmus der Musik geleitet bewegen wir uns durch ein Workout, mit dem Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl trainiert werden. Kommen Sie mit auf eine Reise durch Musikstile verschiedener Kulturen! Keine Vorkenntnisse erforderlich

Marleen Bahe	10 Termine	€ 70,-	Mi, 06.03.24 18:35 - 19:25 h	MS Jenbach, Gymnastiksaal
--------------	------------	--------	---------------------------------	------------------------------

U19-761X

Urban Dance ab 16 Jahren

NEU

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

Marleen Bahe	10 Termine	€ 84,-	Mi, 06.03.24 17:00 - 18:00 h	VS Jenbach, Turnsaal
--------------	------------	--------	---------------------------------	-------------------------

IHR BUCH- UND PAPIER- FACHGESCHÄFT IN JENBACH

- *Schulartikel*
- *Schreibwaren*
 - *Bürobedarf*
- *Geschenke*
 - *Zeitschriften + Bücher*

scheller
BUCH + PAPIER

6200 Jenbach, Achenseestraße 24
Tel. 05244/62215, Fax 65283

Pilates, Yoga, Achtsamkeit



Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

Pilates I – für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene

U19-7301

Details online, telefonisch od. per Mail

Naphat Phengchata	10 Termine	€ 79,-	Do, 07.03.24 18:30 - 19:30 h	VS Jenbach, Turnsaal
-------------------	------------	--------	---------------------------------	-------------------------

Pilates II – für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene

U19-7302

Details online, telefonisch od. per Mail

Naphat Phengchata	10 Termine	€ 79,-	Do, 07.03.24 19:40 - 20:40 h	VS Jenbach, Turnsaal
-------------------	------------	--------	---------------------------------	-------------------------

Yoga für Anf. und leicht Fortgeschrittene

U19-7202

„90 Minuten nur für mich“! Sie erfahren mit uns die Kraft des Atems (Pranayama), praktizieren grundlegende Körperübungen (Asanas), üben Ihren ersten Sonnengruß und gleiten schließlich in eine herrliche Entspannung.

Mag. ^a Nicole Haas	10 Termine	€ 128,-	Mo, 26.02.24 19:00 - 20:30 h	MS Jenbach, Spiegelsaal
-------------------------------	------------	---------	---------------------------------	----------------------------

Yoga für leicht Fortgeschrittene mittwochs

U19-7203

Wir üben sanfte Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Bitte warme, bequeme Kleidung tragen, Decke und Kissen mitbringen – wer hat, auch eine Yogamatte!

Gerda Holzhammer	8 Termine	€ 92,-	Mi, 21.02.24 19:15 - 20:30 h	MS Jenbach, Spiegelsaal
------------------	-----------	--------	---------------------------------	----------------------------

Yoga für leicht Fortgeschrittene freitags

U19-7201

Wir begeben uns länger in einzelne Stellungen und lassen den Alltag hinter uns! Bitte warme, bequeme Kleidung tragen, Decke und Kissen mitbringen - wer hat, auch eine Yogamatte!

wird noch bekanntgegeben	10 Termine	€ 128,-	Fr, 08.03.24 18:30 - 20:00 h	MS Jenbach, Spiegelsaal
-----------------------------	------------	---------	---------------------------------	----------------------------

„Frausein“ in den Wechseljahren

U19-132X

Sie erhalten grundlegende Infos über diese Zeit der Veränderungen, sowie Tipps und Tricks, wie Sie möglichst gelassen durch diese Lebensphase kommen können. Bitte Schreibzeug mitbringen; in Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz

Heike Seemüller	1 Termin	€ 36,- + € 2,- bar	Di, 30.04.24 18:30 - 21:00 h	Mittelschule Schwaz
-----------------	----------	-----------------------	---------------------------------	------------------------



VS = Volksschule, Südtiroler Platz 1, Jenbach

MS = Mittelschule, Josef-Sattler-Straße 1, Jenbach

MS Schwaz = Mittelschule, Hubert-Danzl-Platz 1, Schwaz

Kulinarium

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

U19-650X

Vegane Küche – geschmackvoll, nachhaltig!



Wir bereiten gemeinsam ein köstliches Menü zu, und Sie erhalten viele praktische Tipps und Tricks für die schnelle und raffinierte Zubereitung abwechslungsreicher pflanzlicher Gerichte.

Pedro Jorge Batista da Silva	1 Termin	€ 32,- + € 10,- bar	Fr, 15.03.24 18:00 - 21:00 h	VS Jenbach, Schulküche
---------------------------------	----------	------------------------	---------------------------------	---------------------------

U19-651X

Portugiesische Küche – frisch, dezent gewürzt!



Wir bereiten gemeinsam ein köstliches Menü zu, das typisch portugiesisch, zurückhaltend gewürzt und deshalb sehr natürlich im Geschmack ist.

Pedro Jorge Batista da Silva	1 Termin	€ 32,- + € 10,- bar	Fr, 12.04.24 18:00 - 21:00 h	VS Jenbach, Schulküche
---------------------------------	----------	------------------------	---------------------------------	---------------------------

U19-652X

Nudeln, Krapfen & Co

Ein Grundrezept - viele Anwendungsmöglichkeiten! Details online, telefonisch od. per Mail. In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz

Ing. ⁱⁿ Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,- + € 10,- bar	Mi, 10.04.24 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche
--	----------	------------------------	---------------------------------	---------------------------

U19-653X

Brot backen für den Alltag – schnell und einfach

Details online, telefonisch od. per Mail.

Ing. ⁱⁿ Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,- + € 10,- bar	Mi, 24.04.24 19:00- 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche
--	----------	------------------------	--------------------------------	---------------------------

U19-654X

Partygebäck selbst gemacht



Ob Sie 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!

Ing. ⁱⁿ Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,- + € 10,- bar	Mi, 08.05.24 19:00- 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche
--	----------	------------------------	--------------------------------	---------------------------

U19-655X

Saisonale Liköre – einfach u. selbstgemacht

Details online, telefonisch od. per Mail.



Ing. ⁱⁿ Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,- + € 10,- bar	Mi, 22.05.24 19:00- 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche
--	----------	------------------------	--------------------------------	---------------------------

U19-710X

Warum Diäten scheitern – und wie es wirklich funktioniert



Biologische Steuermechanismen stehen oft einem Diäterfolg im Weg. Wie Sie Ihr Gewicht und Ihre Körperzusammensetzung dauerhaft harmonisieren können, erfahren Sie in diesem Workshop (inkl. Rezepttipps und Verkostung)!

Details online, telefonisch od. per Mail.

Victoria Donhauser MSc	1 Termin	€ 24,-	Do, 21.03.24 18:30 - 20:30 h	Mittelschule Schwaz
---------------------------	----------	--------	---------------------------------	------------------------



Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

Kreatives Gestalten – mit Draht, Papier, Stift & Holz



Gestalten Sie einzigartige Unikate und lassen Sie sich in einer kleinen Gruppe inspirieren. Details online, telefonisch od. per Mail.

Mathilde Fontana	1 Termin	€ 95,- + € 15,- bar	Sa, 23.03.24 09:00 - 18:00	Tillis Werkstatt, 6261 Strass	U19-6201
Mathilde Fontana	1 Termin	€ 95,- + € 15,- bar	Sa, 25.05.24 09:00 - 18:00	Tillis Werkstatt, 6261 Strass	U19-6202

Herzenswünsche

U19-610X

Von der Idee zur Umsetzung mit kreativen Methoden

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

Daniela Jaidl	1 Termin	€ 36,- + € 10,- bar	Sa, 20.04.24 09:00 - 12:00 h	Mittelschule Schwarz
---------------	----------	------------------------	---------------------------------	-------------------------

Heimwerken für Frauen

U19-621X

An verschiedenen Stationen können Sie die fachgerechte Handhabung von Maschinen und Werkzeug erlernen. Details online, telefonisch od. per Mail.

Expert*innen der Ing. Hans Lang GmbH	1 Termin	€ 25,-	Fr, 12.04.24 13:45 - 18:00 h	Hagebau Centrum Jenbach
---	----------	--------	---------------------------------	----------------------------

Herstellen von Naturkosmetik I

U19-3001

Salben- und Cremes-Workshop

Wir stellen mit einfachen Rezepten unsere eigene Kosmetik- und Pflegelinie her – 100 % natürlich, bio, ohne Mikroplastik oder andere bedenkliche Inhaltsstoffe.

Details online, telefonisch od. per Mail.

Mag. ^a Ulrike Eigentler	1 Termin	€ 28,- + € 12,- bar	Di, 12.03.24 18:30 - 20:30 h	VS Jenbach Schulküche
------------------------------------	----------	------------------------	---------------------------------	--------------------------

Herstellen von Naturkosmetik II

U19-3002

Körper-, Haut- und Haarpflege-Workshop. Details online, telefonisch od. per Mail.

Mag. ^a Ulrike Eigentler	1 Termin	€ 28,- + € 12,- bar	Di, 09.04.24 18:30 - 20:30 h	VS Jenbach Schulküche
------------------------------------	----------	------------------------	---------------------------------	--------------------------



Gitarre & Ahnenforschung

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

U19-6601

Gitarre (g'sungen und g'spielt)

Liedbegleitung ohne Noten für Fortgeschrittene; geschlossene Gruppe

Mag. Johannes
Scheicher

10 Termine

€ 127,-

Do, 29.02.24
19:30 - 21:10 h

Mittelschule
Jenbach

U19-6602

Gitarre für Anfänger*innen – Grundkurs

Wir erarbeiten gemeinsam die Grundkenntnisse des Gitarrenspiels sowie erste Lied-Begleittechniken. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte eigenes Instrument mitbringen.

NEU

Artur Winkler

10 Termine

€ 102,-

Mi, 06.03.24
18:30 - 19:30 h

Mittelschule
Jenbach

U19-100X

Einführung in die Ahnenforschung – Ihr Familienstammbaum

Entdecken Sie die Welt Ihrer Vorfahren! Details online, telefonisch od. per Mail.

NEU

Hans-Peter Haberditz

6 Termine

€ 118,-

Di, 12.03.24
18:45 - 20:25 h

Mittelschule
Schwaz

Adressen: VS = Volksschule, Südtiroler Platz 1, Jenbach

MS = Mittelschule, Josef-Sattler-Straße 1, Jenbach

MS = Mittelschule, Hubert-Danzl-Platz 1, Schwaz



Elektro Mairzedt

Kommunikationselektronik

Herbert Mairzedt

6200 Jenbach

seit 1987

Schießstandstraße 21

Telefon 0650 5763975

herbertmairzedt@gmail.com

www.mairzedt.net



Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
---------	-------	--------	--------	-----

Formulare, Beihilfen, Förderungen

U19-130X

Was kann ich beantragen? Und wie geht das? Unsere Kursleiterin hat sich mit ihrer Firma „formular.fit“ ganz dem Thema Beihilfen verschrieben. Sie gibt uns an diesem Infoabend einen Überblick, welche Förderungen es gibt. Es bleibt genug Zeit für Ihre Fragen!



Ing. ⁱⁿ Silvia Hunschofsky BEd MA	1 Termin	€ 5,-	Fr, 05.04.24 18:00 - 20:00 h	online per Zoom
--	----------	-------	---------------------------------	-----------------

Mama-Papa-Selfcare-Workshop

U19-1101

In diesem 5-teiligen Online-Workshop widmen wir uns mit Übungen aus dem Coaching-Bereich dem Thema „Wie schaue ich auch auf mich?“. Wir erarbeiten lösungsorientierte Impulse und es bleibt auch Zeit für Entspannung, sodass alle Teilnehmenden zum Schluss über einen bunten Strauß an Selfcare-Möglichkeiten verfügen.



Mag. ^a Sophia Kofler MSc	5 Termine	€ 85,-	Sa, 06.04.24 09:00 - 10:30 h	online per Zoom
-------------------------------------	-----------	--------	---------------------------------	-----------------

Permakultur – nachhaltig, ökologisch, zukunftsorientiert

U19-930X

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Permakultur direkt auf einem nach diesen Grundlagen geführten Hof! Details und Infos online, telefonisch oder per Mail



Andreas Bramböck	1 Termin	€ 25,-	Sa, 15.06.24 10:00 - 12:00 h	Permalife-Hof Angerberg
------------------	----------	--------	---------------------------------	----------------------------

Mermaiding mit Nathalie ab 6 Jahren

U19-7801

Lass deine Träume wahr werden und erlebe die Unterwasserwelt neu! Wassernixen und kleine Wassermänner tauchen in einer exklusiven Kleingruppe von höchstens 6 Kindern gemeinsam in eine Welt voller Wunder und Magie ein. Sehr gute Schwimmkenntnisse nötig!



Nathalie Sorgmann	4 Termine	€ 176,-	Beginn ca. im März	Atoll Achensee
-------------------	-----------	---------	-----------------------	----------------

Programmpräsentation

U19-9301

Kommen Sie einfach vorbei! Unsere Zweigstellenleiterin freut sich über ein persönliches Kennenlernen und informiert Sie gerne über das aktuelle Programm. Keine Anmeldung nötig

Barbara Reinmüller	1 Termin	kostenlos	Fr, 09.02.24 16:00 - 18:00 h	Bücherei Jenbach
--------------------	----------	-----------	---------------------------------	------------------

Impressum:

Herausgeberin: Volkshochschule Jenbach
**Für Inhalt, Grafik
und Satz verantwortlich:** Barbara Reinmüller
Druck: Konzept Druck, Schwaz
Fotonachweis: ©: S. 3: Barbara Reinmüller, S. 9: Pixabay

Raiffeisen Regionalbank Achensee



Bankstelle Jenbach



**IHRE BANK
VOR ORT**

X Raiffeisenbank