



Volkshochschule
MAYRHOFEN

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

Kurse

FRÜHJAHR / SOMMER
2024





Frühjahr / Sommer 2024



Die Volkshochschule Mayrhofen öffnet wieder ihre Türen!

Ab Januar bietet die Volkshochschule Mayrhofen wieder ein vielfältiges Programm vor ihre Haustüre an. Um in Zukunft verschiedene Kurse für Erwachsene in unser Programm aufnehmen zu können, sind wir auf der Suche nach Kursleitenden für diverse Bereiche, wie z. B. Bewegung, Kreativität, Kulinarium, Musik, Sprachen, usw.



Kennen Sie jemanden, der gerne sein Wissen an andere weitergeben möchte und es versteht Menschen zu begeistern? Oder sind sie jemand, der gerne sein Wissen weitergeben möchte? Dann bewerben Sie sich bei mir! Gemeinsam kreieren wir spannende Kursangebote für die Menschen im Zillertal.

Bei Fragen und für weitere Informationen zum Programm oder zur Kursleitenden-Tätigkeit stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich freue mich darauf, viele von Ihnen in der VHS Mayrhofen begrüßen zu dürfen, sowohl als Teilnehmende als auch Kursleitende und nehme gerne Ihr Feedback und Ihre Anregungen entgegen

Allgemeine Information

Die Anmeldung kann per Online-Buchung (bevorzugt), per E-Mail oder telefonisch (nur während der Telefonzeiten Montag 09.00 – 12.00 Uhr und Donnerstag 16.30 bis 18.30 Uhr) erfolgen. Bei der Einzahlung bitte die sechsstellige Zahlungsreferenz (lt. Rechnung) angeben. Die VHS Mayrhofen behält sich vor, unterbelegte Kurse abzusagen. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter www.vhs-tirol.at/agb.

Kursorte

Die Volkshochschule Mayrhofen bedankt sich bei der Gemeinde Mayrhofen für die Überlassung der Schulräume!

MS Mayrhofen: Pfarrer-Krapf-Straße 399, 6290 Mayrhofen

Details zu den Kursen

Details wie mitzubringendes Material, Treffpunkt, einzelne Kurstage etc. entnehmen Sie bitte der Homepage.

Bei Bewegungskursen bitte eine eigene Matte mitbringen.

Leitung

Michaela Loferer

Telefon

0699 15 88 82 16

Montag 09.00 – 12.00 Uhr und Donnerstag 16.30 bis 18.30 Uhr

E-Mail

mayrhofen@vhs-tirol.at

Homepage

www.vhs-tirol.at/mayrhofen

Bankverbindung

VHS Tirol, IBAN: AT44 2050 3015 0025 0046, BIC: SPIHAT22

Impressum

Inhalt: Michaela Loferer | Grafik & Bilder: Pro Arte Jenbach | Druck: Konzept Druck Schwaz. Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.



Sprachkurse



Kursleitung	Kursdauer	Kursbeitrag	Kursbeginn	Kursort
-------------	-----------	-------------	------------	---------

U25-5101 Deutsch Grundstufe A1.1

Schritt für Schritt zur deutschen Sprache und den sprachlichen Anforderungen in Alltag und Beruf in Österreich - am Ende des Kurses können Sie über sich, Ihren Alltag und Ihre Umgebung sprechen, einfache Fragen stellen sowie kurze Texte lesen und verstehen.

Elisabeth Schneidinger	7 mal 100 Minuten	€ 98,-	Do 11.01.2024 19.00–20.40 Uhr	MS Mayrhofen 1. OG Klasse 3c
---------------------------	----------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------

U25-5102 Deutsch Grundstufe A1.2

Wiederholung der Grundlagen der deutschen Sprache, Erweitern Ihres Wortschatzes und der Grammatik. Themen sind das Geben und Entgegennehmen von Anweisungen, das Lösen von Problemen, das Bitten um Hilfe, das Ausdrücken von Wünschen uvm.

Elisabeth Schneidinger	7 mal 100 Minuten	€ 98,-	Mi 10.01.2024 19.00–20.40 Uhr	MS Mayrhofen 1. OG Klasse 3c
---------------------------	----------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------

U25-5103 Deutsch Grundstufe A1/A2 für das Gastgewerbe

NEU Sie lernen berufsbezogene Sprachkenntnisse auf praktische, unterhaltsame und ansprechende Weise. Sie eignen sich dabei die grundlegenden Konzepte der deutschen Sprache an mit dem Fokus auf allen Berufen im Gastgewerbe.

Elisabeth Schneidinger	8 mal 100 Minuten	€ 112,-	Mi 08.05.2024 19.00–20.40 Uhr	MS Mayrhofen 1. OG Klasse 3c
---------------------------	----------------------	---------	----------------------------------	---------------------------------

U25-5201 Let's start at the very beginning

Für alle Englischinteressierten, die noch nie an einem Englischkurs teilgenommen haben oder Grundlagen auffrischen wollen. Ein Tablet oder Smartphone ist von Vorteil.

Elisabeth Schneidinger	7 mal 100 Minuten	€ 94,-	Mo 08.01.2024 19.00–20.40 Uhr	MS Mayrhofen 1. OG Klasse 3c
---------------------------	----------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------

U25-5202 Englisch A2: Dust off the Cobwebs

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf. Egal, ob Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt haben oder durch häufigen Kontakt mit der Sprache ein wenig Englisch können und nun die nächste Stufe erreichen möchten - dies ist Ihr Kurs! Kein Kurs am 20.05.2024!

Elisabeth Schneidinger	9 mal 100 Minuten	€ 126,-	Mo 29.04.2024 19.00–20.40 Uhr	MS Mayrhofen 1. OG Klasse 3c
---------------------------	----------------------	---------	----------------------------------	---------------------------------

U25-5203 Englisch - Theater auf mehreren Sprachniveaus

NEU Lernen Sie die englische Sprache durch ein unterhaltsames und ansprechendes Theaterprojekt! In diesem Kurs werden wir unser eigenes Theaterstück auf Englisch schreiben und es proben. Alle Sprachniveaus sind willkommen.

Elisabeth Schneidinger	8 mal 100 Minuten	€ 112,-	Do 25.04.2024 19.00–20.40 Uhr	MS Mayrhofen 1. OG Klasse 3c
---------------------------	----------------------	---------	----------------------------------	---------------------------------



Gesundheit & Bewegung



Kursleitung	Kursdauer	Kursbeitrag	Kursbeginn	Kursort
-------------	-----------	-------------	------------	---------

U25-7300

Bewegungstraining zur Gehirnvernetzung



Gezielte Bewegungsübungen können eine gute Gehirnvernetzung fördern. In diesem Kurs führen Sie spezielle Übungen aus, die Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern und die Schlafqualität verbessern können. Zudem sind eine optimierte Motorik und Gehirnvernetzung hilfreich, um Unfällen und Demenz vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche und eigene Turnmatte

Claudia Fleidl	10 mal 60 Minuten	€ 87,-	Di 09.01.2024 18.00–19.00 Uhr	Alte Turnhalle, Eingang gegenüber PTS
----------------	----------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------------

Starke Körpermitte - Rückentraining

In diesem Kurs mobilisieren und dehnen Sie Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule. Elemente aus dem Faszientraining tragen zu mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit bei. Sanfte Kräftigung führt zu einem stabilen Muskelkorsett, das Ihrer Wirbelsäule Halt und Stabilität gibt. Dies trägt dazu bei, Rückenschmerzen vorzubeugen oder diese zu lindern, entlastet die Bandscheiben, kann das Gewebe straffen und den Körper formen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche und eigene Turnmatte

U25-7302

Michaela Loferer	10 mal 60 Minuten	€ 90,-	Mi 10.01.2024 19.30–20.30 Uhr	Alte Turnhalle, Eingang gegenüber PTS
------------------	----------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------------

U25-7303

Michaela Loferer	9 mal 60 Minuten	€ 81,-	Mi 03.04.2024 19.30–20.30 Uhr	Alte Turnhalle, Eingang gegenüber PTS
------------------	---------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------------

Pilates . für leicht Fortgeschrittene

Pilates ist ein effektives und zugleich schonendes, ganzheitliches Körpertraining, mit dem Sie Ihre Körpermitte stärken und formen können. Während Sie trainieren, konzentrieren Sie sich auf die Atmung und die korrekte Ausführung der speziellen Übungen. So können Sie abschalten und die Alltagsorgen hinter sich lassen.



ML-VITAL

ONLINE TRAINING'S

- Pilates
- Rückentraining
- Bauch, Beine, Po

0664/333 1822

www.vitalcenter-tirol.at

michaela@ml-vital.at

Schau mal rein.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Gymnastikmatte

U25-7401

Michaela Loferer	10 mal 50 Minuten	€ 82,-	Mi 10.01.2024 18.30–19.20 Uhr	Alte Turnhalle, Eingang gegenüber PTS
------------------	----------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------------

U25-7402

Michaela Loferer	9 mal 50 Minuten	€ 74,-	Mi 03.04.2024 18.30–19.20 Uhr	Alte Turnhalle, Eingang gegenüber PTS
------------------	---------------------	--------	----------------------------------	---------------------------------------



Kulinarik & Kochen



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Bitte Eingang der PTS benützen - alle Kochkurse finden im 2. OG, 2. Tür links statt!

U25-6501

Vegetarische Küche

Nach einem theoretischen Einblick in die vegetarische Küche bereiten wir ein köstliches 3-Gänge-Menü zu. Dabei erhalten Sie viele praktische Tipps und Tricks für eine abwechslungsreiche Zubereitung der Speisen. Gemeinsam verspeisen wir das Zubereitete und lassen den Abend gemütlich ausklingen.

€ 8,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen



Pedro Jorge
Batista da Silva

1 mal
150 Minuten

€ 45,-
Material 8,-

Do 07.03.2024
18.30–21.00 Uhr

MS Mayrhofen
Schulküche

U25-6521



Nachhaltigkeitsmanagement . bewusster Umgang mit Lebensmitteln

Wie verwende ich Lebensmittel? Vom bewussten Einkauf bis hin zur sinnvollen Verwertung der vorhandenen Produkte zu Hause. In diesem Workshop zaubern wir aus Vorhandenem eine kreative Mahlzeit und machen Lebensmittel durch Fermentieren und Einlegen haltbar. Aus einer bunt gemischten Kiste schaffen wir gemeinsam eine köstliche Mahlzeit.

Bitte mitbringen: 2 Einmachgläser, und eine kleine Kiste Lieblingsgemüse von zu Hause das wir dann gemeinsam konservieren.

Pedro Jorge
Batista da Silva

1 mal
120 Minuten

€ 45,-

Fr 03.05.2024
19.00–21.00 Uhr

MS Mayrhofen
Schulküche

U25-6522



Die Kunst des Würzens

Natürlich würzen - der ursprüngliche Geschmack der Speisen steht im Vordergrund. Diesen Eigengeschmack hervorzuheben ohne ihn durch zu viel würzen zu verdecken, das erlernen Sie in diesem Workshop. Mit nur sehr wenigen Zutaten zaubern wir gedämpftes Gemüse, eine Rohkostplatte und eine Suppe. Probieren, schmecken und genießen. Erleben Sie, wie toll Gerichte mit nur wenig Würze schmecken können.

€ 8,- Lebensmittelbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen



Pedro Jorge
Batista da Silva

1 mal
120 Minuten

€ 45,-

Do 04.04.2024
18.00–20.00 Uhr

MS Mayrhofen
Schulküche



Backen & Natur-Workshop



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Bitte Eingang der PTS benützen - alle Kochkurse finden im 2. OG, 2. Tür links statt!

NEU

Einfach glutenfrei backen

Genuss ohne Gluten: Aus Mehl, Wasser und Salz bereiten wir köstliche glutenfreie Steinofensemmeln zu. Nach einer kurzen Einführung in die Thematik besprechen wir die Verwendung unterschiedlichster Mehlsorten sowie nützlicher Helfer. Anschließend lernen wir in der Praxis den richtigen Umgang mit den Teiglingen. Die gebackenen Köstlichkeiten werden zum Abschluss mit einem Aufstrich verkostet.

Materialbeitrag: € 19,- bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: eine Schürze

U25-6523

Angelika Drießen

1 mal
180 Minuten

€ 49,-
Material 19,-

Fr 19.01.2024
18.00–21.00 Uhr

MS Mayrhofen
Schulküche

U25-6525

Angelika Drießen

1 mal
180 Minuten

€ 49,-
Material 19,-

Fr 01.03.2024
18.00–21.00 Uhr

MS Mayrhofen
Schulküche

U25-6524

Brot einfach selbstgemacht

NEU

Brot backen ist Leidenschaft! Erfahren Sie Interessantes über Mehlsorten, das Ritzen von Mustern und die Verwendung von Hefe. Vertiefen Sie Ihr Wissen über Gehzeiten, den Dampfstoß sowie die Techniken des Schleifens und Faltens des Teigs. Gemeinsam kneten, falten und backen wir knuspriges, flaumiges Brot mit einer tollen Krume und Kruste. Und natürlich verkosten wir unser frisch gebackenes Brot auch!

Materialbeitrag: € 10,- bitte bar im Kurs bezahlen

Bitte mitbringen: eine Schürze

Angelika Drießen

1 mal
180 Minuten

€ 49,-
Material 10,-

Fr 23.02.2024
18.00–21.00 Uhr

MS Mayrhofen
Schulküche

U25-6201

Workshop für Naturbegeisterte und Kreative

NEU

Entdecken Sie in diesem Workshop die Kunst des richtigen Pflanzen- und Obstbaumschnitts, gestalten Sie dekorative Highlights mit Naturmaterialien aus dem Wald und anderen hochwertigen Produkten! Erfahren Sie zudem, wie Sie selbst auf kleinem Raum, etwa einem Balkon, erfolgreich Gemüse anbauen und wie Sie sicher mit Gartengeräten wie Rasentrimmer und Heckenschere arbeiten. Ebenso erfahren Sie, wie man professionell und effektiv die Terrasse reinigt und versiegelt. Mit oder ohne Vorkenntnisse, der Nachmittag bietet für alle Interessierten spannende Inhalte. Im Anschluss gibt es eine kleine Stärkung und Zeit für offene Fragen.

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

Anmeldungen: bitte bis 08.03.2024

Treffpunkt: Haupteingang des Lang hagebau centrum zillertal

Ing. Hans Lang
GmbH

1 mal
255 Minuten

€ 25,-
inkl. Material

Fr 23.03.2024
13.45–18.00 Uhr

Gewerbestraße 11
6274 Distelberg



Kursleitung	Kursdauer	Kursbeitrag	Kursbeginn	Kursort
-------------	-----------	-------------	------------	---------

Bitte Eingang der PTS benützen - die Kurse finden im 2. OG, 2. Tür links statt!

U25-7000 Mit voller Energie in den Frühling

Der Frühling steht vor der Tür und eigentlich haben wir allen Grund, uns glücklich zu fühlen. Am liebsten würden Sie sofort durchstarten, doch Sie fühlen sich matt, abgeschlagen und energielos? Mangelt es Ihnen an Schwung und Sie wollen mehr Energie, vielleicht Ihren Stoffwechsel ankurbeln? Dann sind Sie bei diesem Workshop genau richtig. Ätherische Öle können uns dabei unterstützen, die Müdigkeit zu vertreiben und uns unseren Elan zurückzuholen.

Materialkosten: € 10,- bitte bar im Kurs bezahlen

Katharina Krenslehner	1 mal 180 Minuten	€ 30,- Material 10,-	Mi 13.03.2024 18.00–21.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
-----------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------

U25-7001 Mit der Kraft der Natur zu Ruhe und erholsamem Schlaf

Gerädert kommen Sie am Morgen aus dem Bett. Sie finden schwer zur Ruhe und Ihre Gedanken lassen Sie nicht schlafen? Genervt vom Alltag, Stress in der Arbeit, Sie müssen funktionieren, sind aber schon am Limit? In diesem Workshop lernen Sie, wie naturreine ätherische Öle Sie dabei unterstützen können, entspannter und ruhiger zu werden und erholsamen Schlaf zu finden.

Die Informationen der Kursleiterin ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

Materialkosten: € 10,- bitte bar im Kurs bezahlen

Katharina Krenslehner	1 mal 180 Minuten	€ 30,- Material 10,-	Mi 21.02.2024 18.00–21.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
-----------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------

U25-7002 Natürliche Hausmittel . die in keinem Haushalt fehlen sollten

Sind Sie auf der Suche nach einer schnellen und natürlichen Hilfe bei sich anbahnenden Erkältungen, kleinen Schürfwunden, Insektenstichen, leichten Muskelschmerzen u. a.? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Schon wenige naturreine ätherische Öle können dabei unterstützen, manchen Beschwerden vorzubeugen und erste auftretende Symptome schnell zu lindern.

Die Informationen der Kursleiterin ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

Materialkosten: € 10,- bitte bar im Kurs bezahlen



Katharina Krenslehner	1 mal 180 Minuten	€ 35,- Material 10,-	Mi 17.04.2024 18.00–21.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
-----------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------



PETER UNGERANK

IMMOBILIEN MIT HANDSCHLAGQUALITÄT



Deine Immobilienexperten im Zillertal Verkauf/ Vermietung

Immobilien Peter Ungerank

Internet: www.immobilien-zillertal.com

Email: office@immobilien-zillertal.com

Telefon: +43 664 3574419

