



**Volkshochschule**  
**RUM**

WISSEN FÜR ALLE  
[www.vhs-tirol.at/rum](http://www.vhs-tirol.at/rum)

# Kurse

**FRÜHJAHR/SOMMER**  
**2024**





## Volkshochschule RUM

WISSEN FÜR ALLE

### Allgemeine Informationen

Die Anmeldung kann per Online-Buchung (bevorzugt), per E-Mail oder telefonisch (nur während der Telefonzeiten Montag bis Donnerstag 9.00 bis 11.00 Uhr) erfolgen. Bei der Einzahlung bitte die sechsstellige Zahlungsreferenz (lt. Rechnung) angeben. Die VHS Rum behält sich vor, unterbelegte Kurse bis ca. eine Woche vor Kursstart abzusagen. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter [www.vhs-tirol.at/agb](http://www.vhs-tirol.at/agb).

### Kursorte

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

**MS Rum:** Mittelschule Rum, Aurain 2

**VS Rum:** Volksschule Rum, Langer Graben 1

**VS Neu-Rum:** Volksschule Neu-Rum, Serlesstraße 23

**Sanatorium Hochrum:** Lärchenstraße 41

### 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

Mag.<sup>a</sup> Sabine Lener

### Telefon

0699 15 888 210 - Montag bis Donnerstag 9.00–11.00 Uhr

### E-Mail

[rum@vhs-tirol.at](mailto:rum@vhs-tirol.at)

### Homepage

[www.vhs-tirol.at/rum](http://www.vhs-tirol.at/rum)

### Bankverbindung

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

### Impressum

Inhalt: Sabine Lener

Grafik : Pro Arte Jenbach

Druck: Konzept Druck Schwaz

Bild S. 5 Astrid Schirmer, S. 6 Choose Yourself OG

Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.



# Kunst und Kreativität



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

## U30-3001 Das kleine 1 x 1 der Gartengestaltung



Mit welchen Tricks arbeiten Gartengestalter\*innen? Wie kann ich diese in meinem Garten nutzen? Auf diese und noch viele andere Fragen zur ästhetischen Gestaltung Ihres Gartens wird Teresa Gissing bei ihrem Vortrag eingehen. Sie ist Absolventin der HLA für Garten- und Landschaftsgestaltung Schönbrunn. Der Abend ist für alle gedacht, die das Beste aus ihrem Garten herausholen möchten.

Teresa Gissing

1 mal  
90 Minuten

€ 19,-

Do 07.03.2024  
19.00–20.30 Uhr

MS Rum,  
Klasse

## U30-6505X Kaffee-Erlebnis . Bereite einen perfekten Kaffee zu



Das Kaffee-Erlebnis im Kaffee-Institut entführt Sie in die faszinierende Welt des Kaffees, von bekannten Kaffee-Klassikern bis hin zu trendigen Kaffee-Getränken. Von der Kirsche bis zur Bohne entdecken Sie die Vielfalt der Kaffees verschiedenster Herkunftsländer und Arten. Außerdem erfahren Sie alles über die Kunst des Kaffee-Röstens und erleben und genießen die ganz speziellen Kaffee-Aromen.

Kaffee-Institut  
Goran Huber

1 mal  
240 Minuten

€ 120,-

Fr 15.03.2024  
14.00–18.00 Uhr

6063 Rum  
Bundesstr. 29

## U30-930X Wildkräuter im Frühjahr

Der besondere „Energiekick“ nach dem Winter

Frühjahrmüdigkeit? Träger Stoffwechsel? Antriebslosigkeit? Stoffwechselaktivierung und Energieauftanken ist das Thema dieses Kräuterspazierganges. Nach diesem Spaziergang können die vorgestellten Wildkräuter sicher bestimmt und Anwendungsmöglichkeiten in Eigenverantwortung ausprobiert werden.

**Treffpunkt:** Spielplatz Untere Lend, Hall - wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk nötig!

Juliane Maier-Heitz

1 mal  
150 Minuten

€ 18,-

Fr 12.04.2024  
16.00–18.30 Uhr

im Freien





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

Die entsprechenden Lehrbücher zu den Kursen bitte selbst besorgen!

## Englisch / A2/B1 Kurs für Fortgeschrittene

Wenn Sie Ihre Konversationskenntnisse auffrischen wollen, und mit mehr Leichtigkeit sprechen wollen, sind Sie bei uns genau richtig! Wir werden anhand verschiedener Sprechimpulse und Themen Sprechen üben und auch grammatikalische Strukturen wiederholen. Dabei kann auf unterschiedliche Sprachniveaus Rücksicht genommen werden.

U30-5204	Marisa Malojer	7 mal 75 Minuten	€ 66,- Material 4,-	Mi 06.03.2024 18.15–19.30 Uhr	MS Rum, Klasse
----------	----------------	---------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------

U30-5204A	Marisa Malojer	7 mal 75 Minuten	€ 66,- Material 4,-	Mi 08.05.2024 18.15–19.30 Uhr	MS Rum, Klasse
-----------	----------------	---------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------

## U30-5401 Italienisch / A1.2 Kurs für leicht Fortgeschrittene

Sie haben schon ein bisschen Italienisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse verbessern und auffrischen? Wir üben Dialoge zum Thema Begrüßen, Verabschieden, jemanden vorstellen, Essen gehen etc.

Grammatik: Gegenwart, Fragepronomen, einfache Verben

Lehrbuch: „Der große Sprachkurs ITALIENISCH Niveau A1-B2“, Verlag Pons, ab Kapitel 4

	Michela Rossi	12 mal 90 Minuten	€ 136,-	Do 07.03.2024 20.00–21.30 Uhr	MS Rum, Klasse
--	---------------	----------------------	---------	----------------------------------	-------------------

## U30-5402 Italienisch / A2.1 Kurs für Fortgeschrittene

Wir begeben uns auf einen Streifzug durch Italien, machen Vorschläge und gehen Essen. Mit unterschiedlichen Methoden wird der Spaß am Lernen einer Sprache geweckt.

Grammatik: Presente, Passato prossimo, aggettivi, reflexive Verben, Personalpronomen, Objektpronomen.

Lehrbuch: „Der große Sprachkurs ITALIENISCH Niveau A1-B2“, Verlag Pons, ab Kapitel 12

	Michela Rossi	12 mal 90 Minuten	€ 136,- Material 2,-	Mo 04.03.2024 18.30–20.00 Uhr	MS Rum, Klasse
--	---------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	-------------------

## U30-5404 Italienisch / B1.1 Kurs für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie, Wünsche und Absichten auszudrücken, Vermutungen zu äußern und Dinge zu vergleichen. Die Themen werden mit abwechslungsreichen Methoden detailliert behandelt. Schreiben, Hören und Sprechen werden gleichermaßen geübt. Grammatik: futuro I, congiuntivo, congiunzioni und averbi però, magari, quindi, perché, mentre, quando

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 3. Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD“

	Michela Rossi	12 mal 90 Minuten	€ 136,-	Do 07.03.2024 18.30–20.00 Uhr	MS Rum, Klasse
--	---------------	----------------------	---------	----------------------------------	-------------------



# Kunst und Kreativität



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

## U30-6101 Aquarellmalkurs mit speziellen Techniken

Aquarell malen bietet uns viele Möglichkeiten, das Bild lebendiger und bewegter zu gestalten. In diesem Kurs werden wir einige Techniken genauer kennenlernen. Dabei werden wir nass in nass malen, fließen lassen, maskieren, Sgraffito mit dem Künstler-spachtel und Wachs in Kombination mit Aquarellfarben ausprobieren.

Astrid Schirmer

5 mal  
150 Minuten

€ 126,-

Di 05.03.2024  
19.00–21.30 Uhr

MS Rum,  
Zeichensaal

## U30-6102 Reiseskizzen mit Fineliner und Aquarell

Die schönsten und intensivsten Urlaubserinnerungen entstehen als Reiseskizzen in einem Skizzenbuch! Wir entwerfen mit einem wasserfesten Fineliner, anschließend wird diese Skizze mit Aquarellfarben coloriert. Die Einführung in Komposition und Bildaufbau hilft bei der Wahl des Bildausschnittes. Schaffen Sie sich so eine tolle Urlaubserinnerung!

Astrid Schirmer

3 mal  
150 Minuten

€ 76,-

Mi 06.03.2024  
19.00–21.30 Uhr

MS Rum,  
Zeichensaal

## U30-6103 Gesichter mit Bleistift und/oder Pastellkreidestiften

Die erste Einführung in das Porträtzeichnen beginnt mit Übungen zu Augen, Mund und Nase. Anhand eines Fotos und mit Transparentpapier können wir die wichtigsten Grundformen auf das Zeichenpapier übertragen. Durch Schraffur und verwischen entstehen formende Halbtöne im Gesicht. So entsteht Schritt für Schritt ein einzigartiges Portrait.

Astrid Schirmer

2 mal  
150 Minuten

€ 50,-

Di 23.04.2024  
19.00–21.30 Uhr

MS Rum,  
Zeichensaal

## U30-621X Tischlern für Frauen

In diesem Kurs bauen wir unter Anleitung und Schritt für Schritt einen kleinen Tisch, der als Frühstückstisch, Spieletisch oder Ablage für das Tablet dienen kann. Dabei lernen wir den Umgang mit Stichsäge, Oberfräse und Handkreissäge. Keine Vorkenntnisse nötig.

Markus Kowatsch

1 mal  
420 Minuten

€ 80,-  
inkl. Material

Sa 16.03.2024  
09.00–12.00 und  
13.00–17.00 Uhr

Werkstätte Wattens  
Weisstraße 9





# Handwerk



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

## U30-622X **Schweißkurs . für Anfänger\*innen**



WIG-Schweißen und Elektrohandschweißen ab 16 Jahren

In diesem Kurs lernen wir die Grundkenntnisse im Schweißen. Was kann man schweißen und welche Schweißverfahren gibt es? Wir machen einen Einstieg in die Material- und Werkstoffkunde und probieren es gleich selber aus!

Treffpunkt: Parkplatz

Johannes Kröll

1 mal  
240 Minuten

€ 58,-  
Material 19,-

Fr 15.03.2024  
13.30–17.45 Uhr

Werkstätte Wattens  
Weisstraße 9

## U30-623X **Silberschmuck mit Resin-Rose . ab 10 Jahren**



In diesem Workshop lernen Sie, wie man eine kleine Rose aus UV-Resin herstellt, die anschließend in einen Sterling-Silberring oder als Charm verarbeitet werden kann. Dieser Workshop kombiniert die Kunst des Resingießens mit Schmuckdesign und ist ideal für alle, die einzigartige Schmuckstücke kreieren möchten.

Treffpunkt: Welcome Desk (Gebäude W\_13/54 im ersten Stock)

Choose Yourself  
OG

1 mal  
30 Minuten

€ 22,-  
inkl. Material

Fr 09.02.2024  
17.00–17.30 Uhr

Werkstätte Wattens  
Weisstraße 9

## U30-624X **Ostereier aus Acrylharz . ab 8 Jahren**



In diesem Workshop lernen Sie, wie man einzigartige Ostereier aus Jesmonite herstellt und diese für den Einsatz drinnen und draußen vorbereitet. Jesmonite ist ein vielseitiges, umweltfreundliches Harzmaterial, das sich ideal für dekorative Projekte eignet.

Treffpunkt: Welcome Desk (Gebäude W\_13/54 im ersten Stock)

Choose Yourself  
OG

1 mal  
120 Minuten

€ 37,-  
inkl. Material

Fr 01.03.2024  
17.00–19.00 Uhr

Werkstätte Wattens  
Weisstraße 9

## U30-680X **Spaß mit UV-Harz. Kinderworkshop 6-12 Jahre**



Die Kinder entdecken die magische Welt des UV-Harzes und kreieren unter Anleitung ihre eigenen, kleinen Kunstwerke. Für Kinder von 6 bis 8 Jahren ist die Anwesenheit einer Aufsichtsperson erforderlich.

Treffpunkt: Welcome Desk (Gebäude W\_13/54 im ersten Stock)

Choose Yourself  
OG

1 mal  
60 Minuten

€27,-  
inkl. Material

Sa 02.03.2024  
13.00–14.00 Uhr

Werkstätte Wattens  
Weisstraße 9





# Aktuelle Kurse



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

## U30-6610 **Gitarre . für Anfänger\*innen ab 16 Jahren**



Wir erlernen in lockerer Atmosphäre einfache Begleitgriffe und Schlag- bzw. Zerlegungsmuster und versuchen auch gemeinsam mitzusingen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Kopien der Liedtexte werden in der Stunde ausgeteilt! Kein Kurs am 19.03.2024

Sophie Lauscher	12 mal 50 Minuten	€ 91,- Material 4,-	Di 05.03.2024 18.15–19.05 Uhr	MS Rum, Klasse
-----------------	----------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------

## U30-6611 **Gitarre . für leicht Fortgeschrittene (4. Sem.) ab 16 Jahren**

Du hast schon einmal Gitarre gespielt und möchtest deine Erfahrungen ausbauen, die Basisakkorde sind dir ein Begriff? Dann komm - wir wiederholen bereits Gelerntes und erweitern unser Repertoire in Hinblick auf Akkordspiel, Schlagmuster, Zerlegungen usw.

Sophie Lauscher	12 mal 60 Minuten	€ 110,- Material 4,-	Mo 04.03.2024 19.45–20.45 Uhr	MS Rum, Klasse
-----------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	-------------------

## U30-6612 **Gitarre . für Fortgeschrittene (8. Sem.) ab 16 Jahren**

Du spielst schon Gitarre, die Basisakkorde, einfache Barregriffe (F-Dur, H-Moll) und kleine Erweiterungsakkorde (Dsus2, Asus4) sind bereits bekannt. Wir erweitern unser Wissen rund um Akkordspiel, Zupftechniken, Schlagmuster usw., auch Ensemblespiel ist möglich.

Sophie Lauscher	12 mal 60 Minuten	€ 110,- Material 4,-	Mo 04.03.2024 18.30–19.30 Uhr	MS Rum, Klasse
-----------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	-------------------

## Make-up-Workshop

Kreieren Sie in einer kleinen Gruppe Ihr eigenes Make-up unter Anleitung der professionellen Make-up Artistin und Kosmetikerin Julia Sauerwein. Wie hole ich das Beste aus meinem Typ heraus? Welches Produkt ist wofür optimal? Von der Auswahl der richtigen Foundation über sinnliche Lippen bis hin zu den perfekten Smokey Eyes.

U30-7001	Julia Sauerwein	1 mal 180 Minuten	€ 61,- Material 15,-	Do 21.03.2024 18.15–21.15 Uhr	MS Rum, Klasse
----------	-----------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	-------------------

U30-7002	Julia Sauerwein	1 mal 180 Minuten	€ 61,- Material 15,-	Do 02.05.2024 18.15–21.15 Uhr	MS Rum, Klasse
----------	-----------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	-------------------

## U30-7004 **Farb- und Stilberatung . Workshop**



Erfahren Sie, wie Ihre Persönlichkeit in Ihren richtigen Farben Ihre Ausstrahlung ganz leicht und natürlich unterstreicht und wie verschiedene Farben unterschiedliche Wirkungen in Ihrem Erscheinungsbild hervorrufen. Nach dieser Beratung werden Sie zukünftig Fehleinkäufe vermeiden und dadurch nicht nur Geld, sondern auch Zeit sparen. Specials der Farbberatung: Farbanalyse (Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp), Beratung zu Accessoires, typgerechte Farbkarte

Andrea Unterrainer	1 mal 180 Minuten	€ 50,- Material 8,-	Do 23.05.2024 18.30–21.30 Uhr	MS Rum, Klasse
-----------------------	----------------------	------------------------	----------------------------------	-------------------



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

## U30-7201 Zhineng Qigong . für mehr Beweglichkeit und innere Ruhe

Für mehr Beweglichkeit und innere Ruhe: Zhineng Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen, harmonischen Bewegungsabläufen. Dieses Übungsprogramm zielt darauf ab, beruhigend, ausgleichend und harmonisierend zu wirken und die Beweglichkeit zu fördern sowie neue Energie zu sammeln. In diesem Kurs lernen Sie die Basisübungen für Wirbelsäule und Gelenke. Die Theorie und Praxis führen zu einem tieferen Verständnis der Übungen, die gut und leicht in den Alltag integrierbar sind.

Barbara Krismer	12 mal 90 Minuten	€ 130,-	Do 07.03.2024 18.15–19.45 Uhr	MS Rum Aula
-----------------	----------------------	---------	----------------------------------	----------------

## Meditation . Frei werden vom Ballast des Alltags

Die aktiven Formen der Meditation von Osho sind meist so aufgebaut, dass sie mit einem sehr dynamischen Teil beginnen, in dem getanzt, intensiv geatmet, der ganze Körper geschüttelt und bewegt wird. Erst danach folgt eine Phase der Stille und klassischen Meditation. Turn inward - Meditation kann die Konzentrationsfähigkeit steigern und bereichert das Leben mit neuer Kreativität.

## U30-7203 Schnupperstunde

Edeltraud Sigl-Margreiter	1 mal 90 Minuten	€ 11,-	Mi 06.03.2024 20.00–21.30 Uhr	MS Rum Aula
------------------------------	---------------------	--------	----------------------------------	----------------

## U30-7204 Meditation Kurs

Edeltraud Sigl-Margreiter	10 mal 60 Minuten	€ 72,-	Mi 13.03.2024 20.00–21.00 Uhr	MS Rum Aula
------------------------------	----------------------	--------	----------------------------------	----------------







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

## Yoga . für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Das traditionelle Yoga besteht aus verschiedenen Elementen, um Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Das regelmäßige Üben kann dir die Stärke geben, persönliche Grenzen in deinem Tempo auszuweiten und neue Möglichkeiten und Energie in unterschiedlichen Lebensbereichen zu entdecken. In diesem Kurs werden Atemübungen sowie statische und dynamische Körperübungen praktiziert, um die Körper- und Selbstwahrnehmung zu schulen. Der Körper wird sanft aufgewärmt, gedehnt und gekräftigt.



U30-7208	Nadine Kettner	12 mal 90 Minuten	€ 130,-	Mo 04.03.2024 18.15–19.45 Uhr	MS Rum Aula
U30-7209	Nadine Kettner	12 mal 90 Minuten	€ 130,-	Mo 04.03.2024 19.55–21.25 Uhr	MS Rum Aula
U30-7210	Katharina Kappelsberger	14 mal 75 Minuten	€ 126,-	Di 27.02.2024 17.15–18.30 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
U30-7211	Katharina Kappelsberger	14 mal 75 Minuten	€ 126,-	Do 27.02.2024 18.35–19.50 Uhr	VS Neu-Rum Mehrzwecksaal
U30-7216	Myriam Zocchi	10 mal 90 Minuten	€ 108,-	Do 14.03.2024 20.00–21.30 Uhr	MS Rum Aula

## U30-7302 Pilates & Rückenfitness . für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Die Kombination Pilates und Rückenschule ermöglicht uns ein gezieltes Training unserer gesamten Muskulatur. Die Haltung kann optimiert, die Körperwahrnehmung verbessert und unsere Koordinationsfähigkeit gesteigert werden. Fehlhaltungen werden korrigiert, wir werden beweglicher und belastbarer. Kein Kurs am 19.03.2024.

Verena Fontan	13 mal 60 Minuten	€ 94,-	Di 05.03.2024 18.15–19.15 Uhr	MS Rum Aula
---------------	----------------------	--------	----------------------------------	----------------

## U30-7303 Ganzkörpertraining nach Pilates für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates verleiht dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Kein Kurs am 19.03.2024.

Verena Fontan	13 mal 60 Minuten	€ 94,-	Di 05.03.2024 19.25–20.25 Uhr	MS Rum Aula
---------------	----------------------	--------	----------------------------------	----------------



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

## U30-7408 **Ganzkörpertraining**

Dieses Workout ist ein sanftes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining, das dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Im Zusammenspiel von Bewegung und Atmung werden vor allem Körperkontrolle, Konzentration und Kraft gestärkt. Das Ziel ist die Aktivierung der Körpermitte unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen.

Fabian Felix Severin Braun	12 mal 60 Minuten	€ 86,-	Do 07.03.2024 18.45–19.45 Uhr	VS Rum Turnsaal
-------------------------------	----------------------	--------	----------------------------------	--------------------

## U30-7410 **HIIT- High Intensity Interval Training**

Ein intensives Workout in der Gruppe für alle, die schnell und effektiv trainieren wollen. Mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten kombinieren wir Kräftigungs-, Stabilisations- und Sprungübungen. Dieses Intervalltraining eignet sich für alle, die schnell Körperfett reduzieren, ihren Körper straffen und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System optimieren wollen. Bei gutem Wetter starten wir das Training im Freien.

Magdalena Burger	12 mal 60 Minuten	€ 86,-	Do 07.03.2024 20.00–21.00 Uhr	VS Rum Turnsaal
------------------	----------------------	--------	----------------------------------	--------------------

## **Wassergymnastik**

Das vielseitige und abwechslungsreiche Training im Wasser beansprucht die gesamte Muskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Gleichgewicht und Koordination. Mit Bewegung im Wasser verbrennt man doppelt bis dreimal so viele Kalorien wie beim Training an Land! Der Wasserdruck strafft und kräftigt das Bindegewebe durch seine Massagewirkung. Ort: Sanatorium Hochrum - Schwimmbad

U30-7504	Rosa Burger	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Mo 26.02.2024 18.00–19.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
----------	-------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------

U30-7504A	Rosa Burger	6 mal 60 Minuten	€ 109,- inkl. Eintritt	Mo 06.05.2024 18.00–19.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
-----------	-------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------

U30-7505	Rosa Burger	8 mal 60 Minuten	€ 145,- inkl. Eintritt	Mo 26.02.2024 19.00–20.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
----------	-------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------

U30-7505A	Rosa Burger	6 mal 60 Minuten	€ 109,- inkl. Eintritt	Mo 06.05.2024 19.00–20.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
-----------	-------------	---------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------

## U30-7506 **Wassergymnastik für (Wieder)Einsteiger\*innen**

Für Personen, die nach längerer Pause wieder mit Sport beginnen möchten, ideal als Vorbereitung für die Kurse Wassergymnastik U30-7404A und U30-7405A

Rosa Burger	4 mal 60 Minuten	€ 72,- inkl. Eintritt	Do 11.04.2024 19.00–20.00 Uhr	Sanatorium Hochrum
-------------	---------------------	--------------------------	----------------------------------	-----------------------



# Tanzen und Kinderkurse



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

**U30-7601 Paartanz . Tanzkurs für leicht Fortgeschrittene**

Geeignet ist der Kurs für alle, die schon einmal einen Tanzkurs besucht haben.

Lukas Steinegger	5 mal 75 Minuten	€ 50,-	Mo 19.02.2024 20.15–21.30 Uhr	VS Neu-Rum Turnsaal
------------------	---------------------	--------	----------------------------------	------------------------

**U30-7602 Lateinamerikanische Tänze . Tanzkurs**



Der Schwerpunkt wird auf den lateinamerikanischen Tänzen Salsa, Bachata, Merengue liegen. Zur Auffrischung befassen wir uns auch mit anderen Paartänzen.

Lukas Steinegger	5 mal 75 Minuten	€ 50,-	Mo 08.04.2024 20.15–21.30 Uhr	VS Neu-Rum Turnsaal
------------------	---------------------	--------	----------------------------------	------------------------

**U30-7603 Tanzkurs für Singles**



Lust auf Tanzen, aber keine\*n fixe\*n Tanzpartner\*in? In diesem Kurs für Singles lernen und üben wir sowohl Standard- als auch lateinamerikanische Tänze.

Lukas Steinegger	5 mal 75 Minuten	€ 50,-	Mo 13.05.2024 20.15–21.30 Uhr	VS Neu-Rum Turnsaal
------------------	---------------------	--------	----------------------------------	------------------------

**U30-7810 Yoga für Kinder . ab 8 Jahre**

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch an die Asanas (Körperübungen) herangeführt. Durch Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele werden die Körper- und Sinneswahrnehmungen der Kinder verbessert. Kein Kurs am 11.04.2024

Christine Cottogni	10 mal 60 Minuten	€ 72,-	Do 07.03.2024 17.30–18.30 Uhr	VS Rum Turnsaal
--------------------	----------------------	--------	----------------------------------	--------------------

**Kinderschwimmkurs für Anfänger . ab 5 Jahre ohne Vorkenntnisse**

Wassergewöhnung und -bewältigung, Grundformen des Brust- und Rückenschwimmens, Selbstrettung und ca. 10 - 15 m Schwimmen ohne Hilfe sind Ziele des Kurses.

**U30-7801**

Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hal- lenbadeintritt	Sa 02.03.2024 08.30–09.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
------------------	---------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------

**U30-7803**

Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hal- lenbadeintritt	Sa 08.06.2024 08.30–09.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
------------------	---------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------

**Eltern-Kind-Schwimmen . ab 3 Jahre**

Freude an der Fortbewegung im Wasser, die Wasserbewältigung, Grundformen des Schwimmens und die Selbstrettung stehen im Vordergrund.

**U30-7802**

Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hal- lenbadeintritt	Sa 02.03.2024 09.30–10.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
------------------	---------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------

**U30-7804**

Martina Strasser	5 mal 60 Minuten	€ 78,- inkl. Hal- lenbadeintritt	Sa 08.06.2024 09.30–10.30 Uhr	Sanatorium Hochrum
------------------	---------------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------------

- ▼ **Zahlreiche Kurse in den Bereichen Natur & Umwelt, Kreativität, Musik, Sprachen, Tanzen und Gesundheit & Bewegung**
- ▼ **NEU: 1 x 1 der Gartengestaltung, Kaffee-Erlebnis, Farb- und Stilberatung oder Tanzkurs für Singles**

## Volkshochschule RUM

WISSEN FÜR ALLE  
[www.vhs-tirol.at/rum](http://www.vhs-tirol.at/rum)



Gartengestaltung



Kaffee-Erlebnis



Tanzkurs für Singles

Gefördert durch:

