

Führungen Kurse Workshops

FRÜHJAHR / SOMMER 2024



Volkshochschule
TELFs

WISSEN FÜR ALLE

www.vhs-tirol.at/telfs

Anmeldung ab sofort

Bitte nutzen Sie die Anmeldemöglichkeit im INTERNET:

www.vhs-tirol.at/telfs

oder per Mail: telfs@vhs-tirol.at

oder per Telefon: **0699 / 15 888 214**

Zweigstellenleitung: **Katharina Engl MSc.**
Büro: **Weissenbachgasse 30** (Mittelschule Telfs)
6410 Telfs
Telefon: **0699/15 888 214**
E-Mail: telfs@vhs-tirol.at



Junge VHS

U33-6801 Male deinen Patronus mit Acrylfarben 8–14 J

Harry-Potter-Fans, aufgepasst! Wir malen mit Acrylfarben unseren eigenen Patronus auf eine Leinwand. Dieser soll uns beschützen und durch schwierige Aufgaben begleiten.

Kursleitung: Claudia Jäger

Kurstag: Samstag, 06.04.24, 09:45 - 11:45 Uhr

Kursbeitrag: € 25,-, Materialbeitrag: € 7,- (1x120 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

U33-6802 Pizzaworkshop für Groß und Klein ab 6 J

Gemeinsam lernen Sie mit ihren Kindern, wie man das berühmteste Gericht der Welt zubereitet. Sie werden lernen, wie man Pizza knetet, ausrollt und belegt.

Kursleitung: Mag. Alberto Cammarata

Kurstag: Samstag, 27.04.24, 10:00 - 12:30 Uhr

Kursbeitrag: € 38,-, Materialbeitrag: € 10,- (1x150 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 J

Der Turnsaal wird zu einem breiten Erfahrungs- und Spielraum umfunktioniert, den es nun möglichst purzelnd, kugelnd, kletternd, schwingend, schaukelnd, balancierend, laufend und springend zu erobern gilt.

Kursleitung: Evelyn Holleis BA, Gesundheitstrainerin

Kursbeitrag: € 87,- (9x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

U33-7801 Eltern-Kind-Turnen Gruppe 1

Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 14:30 - 15:30 Uhr

U33-7802 Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2

Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 15:30 - 16:30 Uhr

U33-7213 Solo (Line) Dance 9-14 J

Cooler Musik und cooler moves --> auch das kann Linedance sein!

Kursleitung: Angela Thaler

Kursbeginn: Dienstag, 27.02.24, 16:00 - 16:50 Uhr

Kursbeitrag: € 90,- Barzahlung vor Ort (12x50 Min.)

Kursort: Linedance Trainingszentrum West,
Niedere-Munde-Straße 13 / 2. OG

Schwangerschaftsvorbereitung

U33-7701 Tanzend zur Geburt

Dies ist ein Workshop, um tanzend die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken und sich auf ganzheitlicher Ebene auf die Geburt vorzubereiten. Durch tänzerische Bewegungsübungen sowie auch Atem-, Mobilisation-, Entspannungs- und Beckenbodenübungen wird der Körper gekräftigt und mobilisiert. Keine Vorkenntnisse nötig!

Kursleitung: Raphaela Seelaus BSc.

Kursbeginn: Freitag, 01.03.24, 17:45 - 19:15 Uhr

Kursbeitrag: € 57,- (4x90 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

Persönlichkeitsbildung/ Weiterentwicklung

U33-1102 Gedächtnistraining für Senior*innen

Es macht Ihnen Freude, sich mit Gleichgesinnten körperlich und geistig zu aktivieren, selbst ein Thema für die Kurseinheit zu bestimmen, sich damit auseinanderzusetzen und darüber auszutauschen? All dies erwartet Sie in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Kursleitung: Martina Permoser, Dipl. Erwachsenenbildnerin,
Montessori-Geragogik-Trainerin

Kursbeginn: Mittwoch, 03.04.24, 15:00 - 16:30 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- (4x90 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Info: Detaillierte Informationen über Ihren Lieblingskurs finden Sie unter www.vhs-tirol.at/telfs!

Neurographik „Durch Zeichnen Wachsen“

Bei jeder gezeichneten Ebene fließt Energie. Innere Absicht und tiefere Erkenntnis kann entstehen. Die intuitive Wahl der Farben und die Anbindung an das Umfeld unterstützen den Prozess.

Kursleitung: Valentina Leitner BA, Neurographik Trainerin
Kursbeitrag: € 40,- (1x150 Min.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

U33-1201 Neurographik - Basic

Schnuppern Sie hinein in die spannende Welt der Neurographik, lernen Sie Nutzen und Ziele und das NG-Alphabet kennen. Es wird auch ein Bild gemalt.

Kurstag: Freitag, 01.03.24, 18:30 - 21:00 Uhr

U33-1202 Neurographik - Glückliche und harmonische Beziehung

Mit der Neurographik entscheiden wir selbst, welche Eigenschaften in der Beziehung Priorität haben. Wir alle tragen Ressourcen, die wir zum Erreichen unserer Ziele benötigen, bereits unbewusst in uns. Ziel des Workshops ist es, diese Ressourcen zu entdecken, auf ein Blatt Papier übertragen und zu nutzen. Keine Vorerfahrung nötig!

Kurstag: Freitag, 26.04.24, 18:30 - 21:00 Uhr

Natur, Garten, Umwelt

U33-3101 Frühlingswanderung zur Kraft der Knospen von Bäumen und Sträuchern

Die Knospen unserer heimischen Bäume und Sträucher wurden bereits im Herbst angelegt und von besonderen Wirkstoffen vor Pilzen, Bakterien, Schädlingen und Frost geschützt.

Knospen sind voller Kraft und auf gesundes Wachsen und neues Leben ausgerichtet. Auch uns können sie in unserem Wohlbefinden, durch Gemmotherapie (Knospentherapie), unterstützen. Bei dieser Frühlingswanderung lernen wir die Knospen einiger unserer heimischen Bäume und Sträucher kennen und sprechen über ihre Wirkung und Verwendung.

Kursleitung: Mag.^a Gabriele Neurauder
Kurstag: Samstag, 06.04.24, 13:30 - 15:30 Uhr
Kursbeitrag: € 27,- (1x120 Min.)
Kursort: Parkplatz Tennisclub, Birkenberg 5, Treffpunkt: Brunnen

U33-3102 Zero Waste

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer Konsum- und Wegwerfgesellschaft entwickelt. In diesem Workshop suchen wir gemeinsam nach Lösungen. Jeder Schritt in Richtung „Null Müll Gesellschaft“ zählt. Wir stellen unser eigenes Bienenwachstuch, sowie ein Wasch- und Reinigungsmittel, alles aus klimagerechten Rohstoffen her.

Kursleitung: Claudia Hackhofer, Wildkräuterpädagogin
Kurstag: Freitag, 17.5.24, 16:00-18:30 Uhr
Kursbeitrag: € 36,-, Materialbeitrag: € 19,- (1x150 Min.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

U33-3103 Waldbaden - mit allen Sinnen

Shinrin yoku heißt übersetzt "Baden in der Waldluft", besser bekannt als Waldbaden. Die Naturheilmethode aus Japan regt alle Sinne an und fördert die Gesundheit. Der genussvolle Waldaufenthalt wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele.

Kursleitung: Claudia Hackhofer, Wildkräuterpädagogin
Kurstag: Samstag, 15.06.24, 17:00 - 19:00 Uhr
Kursbeitrag: € 27,- (1x120 Min.)
Kursort: Wendelinus, Treffpunkt: Brunnen

U33-3104 Thymian und andere Mu(n)termacher-Kräuterchen

Gemeinsam werden wir eine Mu(n)termacher – Öl, eine Mu(n)termacher – Kräutermischung und sonst noch so allerlei zum Thema „Mutig sein!“ herstellen. Selbstverständlich gibt es wieder alle Rezepte und Infos zum mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Claudia Hackhofer, Wildkräuterpädagogin
Kurstag: Freitag, 21.06.24, 16:00 - 18:30 Uhr
Kursbeitrag: € 36,-, Materialbeitrag: € 19,- (1x150 Min.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum
Die Informationen im Kurs ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

EDV, Internet

Kursleitung: Mag. Daniel Neurauder
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, VHS-Raum 1

U33-4200 ID Austria - digitale Ausweise und Amtswege online erledigen

Die ID-Austria bietet Ihnen die Möglichkeit einer sicheren Online-Identifikation, um digitale Dienste zu nutzen und Transaktionen abzuschließen. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Anwendungsbereiche dieser Identifikationsmethode.

Kurstag: Freitag, 15.03.24, 17:00 - 19:30 Uhr
Kursbeitrag: € 35,- (1x150 Min.)

U33-4201 Steuerausgleich online

Erlernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitnehmerveranlagung ganz einfach und bequem von zu Hause aus online abwickeln.

Kurstag: Freitag, 19.04.24, 17:00 - 20:00 Uhr
Kursbeitrag: € 45,- (1x180 Min.)

U33-4202 Kryptowährungen verstehen und handeln

Neben dem Bitcoin existieren mittlerweile zahlreiche weitere Coins und Token mit vielfältigen Anwendungsbereichen. Lernen Sie die Funktionalität sowie die Chancen und Risiken der wichtigsten Kryptowährungen zu verstehen.

Kurstag: Freitag, 17.05.24, 17:00 - 20:00 Uhr
Kursbeitrag: € 45,- (1x180 Min.)

INNTAL CENTER
Shopping Gutscheine
für's Inntalcenter ...
die perfekte Geschenk-idee!
Hier geht's zum Gutschein-Onlineshop!

wir bieten
raum für bildung
Wir vermieten Räume für Seminare, Fortbildungen, Meetings & Events.
www.telfs.at | sportzentrum@telfs.gv.at

RathausSaal TELFS | SportGemeinde TELFS

Sprachen

Kursbeitrag: € 143,- / (10x100 Min.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30
Selbsteinstufung:
Machen Sie einen Online-Sprachtest auf www.sprachtest.de oder beurteilen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach den Kriterien des Gem. Europ. Referenzrahmens. Download auf unserer Homepage.

U33-5101 Deutsch als Fremdsprache / A1.1

Kursleitung: Margarethe Neuner, DaF / DaZ-Trainerin
Kursbeginn: Montag, 04.03.24, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursbeitrag: € 318,- (17x150 Min.), Montag und Mittwoch

U33-5102 Deutsch als Fremdsprache / A2.1

Kursleitung: Simone Huber BEd, DaF / DaZ-Trainerin
Kursbeginn: Montag, 04.03.24, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursbeitrag: € 318,- (17x 150 Min.), Montag und Mittwoch
Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Österreich, Hueber

U33-5201 Englisch - Anfänger * innen mit leichten Vorkenntnissen

Kursleitung: Birgit Maringgele
Kursbeginn: Montag, 19.02.24, 19:00 - 20:40 Uhr
Lehrbuch: „Go for it“ A1 und Arbeitsbuch

U33-5202 Englisch - leicht Fortgeschrittene/A2.1

Kursleitung: Mag.^a Margit Huber
Kursbeginn: Montag, 19.02.24, 19:00 - 20:40 Uhr
Lehrbuch: „Go for it“ A2

U33-5203 Englisch - Fortgeschrittene/B1/B2

Kursleitung: Alex Macdonald, native speaker
Kursbeginn: Dienstag, 05.03.24, 18:00 - 19:40 Uhr

U33-5301 Französisch - leicht Fortgeschrittene/A2

Kursleitung: Mag.^a Virginie Petiteau, native speaker
Kursbeginn: Donnerstag, 22.02.24, 18:30 - 20:10 Uhr
Lehrbuch: Couleurs de France 2

U33-5401 Italienisch - Anfänger * innen mit Vorkenntnissen/A1.4 (4. Semester)

Kursleitung: Theresa Tscharf, BA
Kursbeginn: Donnerstag, 22.02.24, 18:00 - 19:40 Uhr
Lehrbuch: Nuovo Espresso! A1, (ab Lektion 6)

U33-5402 Italienisch - Conversazione facile/B1 (A2)

Kursleitung: Mag. Alberto Cammerata
Kursbeginn: Donnerstag, 07.03.24, 18:30 - 20:10 Uhr
Kursbeitrag: € 72,- (5x100 Min.)

U33-5501 Spanisch - leicht Fortgeschrittene/A1.2 (3. Semester)

Kursleitung: Pepa Ortega Solano, native speaker
Kursbeginn: Dienstag, 05.03.24, 19:00 - 20:40 Uhr

U33-5502 Spanisch - Fortgeschrittene/A1.3

Kursleitung: Pepa Ortega Solano, native speaker
Kursbeginn: Mittwoch, 06.03.24, 19:30 - 21:10 Uhr

Kreativität / Musik / Kochen

U33-6000 Handarbeiten

Alles rund um's Häkeln, Stricken oder Sticken. Angefangene Werke können gerne mitgenommen werden oder wir beginnen etwas Neues.
Kursleitung: Karin Kilian
Kurstag: Freitag, 05.04.24, 15:00 - 18:00 Uhr
Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 4,- (1x180 Min.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Bibliothek

U33-6001 Spinnen - ein altes Handwerk neu entdecken

Wolle zu Garn zu spinnen zählt zu den ältesten Handwerken. Das Wissen darüber geht jedoch nach und nach verloren - was sehr schade ist. Vermittelt werden Grundkenntnisse, denn allein Geduld und Übung führen zum guten Gelingen. Das eigene Spinnrad kann gerne mitgenommen werden, es stehen auch Spinnräder zur Verfügung.
Kursleitung: Eva Lechner, Karin Kilian
Kursbeginn: Samstag, 24.02.24 und 02.03.24, 15:00 - 17:00 Uhr
Kursbeitrag: € 39,- (2x120 Min.)
Kursort: Dorf 2, 6421 Rietz. Parkmöglichkeit beim M-Preis

U33-7001 Tipps und Tricks der Stil- und Typberatung

Bei diesem Seminar lernen Sie sich „in“ der schnelllebigen Modewelt zu recht zu finden. Nicht alles, was gerade in ist, passt zu mir oder sieht an mir gut aus. Wenn man weiß, was einem wirklich steht, greift man nicht mehr daneben. Wir besprechen Ihren Stil, wie Sie wirken möchten und gehen gezielt auf Ihre Fragen ein. Außerdem beleuchten wir das Thema Aufbau einer Grundgarderobe und Sie erhalten auch Einkaufstipps, um künftige Fehlkäufe zu vermeiden. Gerne können Kleidungsstücke mitgebracht werden, bei denen man unsicher ist oder vielleicht nicht weiß, wie man sie kombinieren soll.

Kursleitung: Mag.^a Sabine Guem
Kurstag: Freitag, 15.03.24, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursbeitrag: € 31,- (1x150 Min.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse

U33-7002 Make-up-Basics

Natürliches Make-up, das die individuellen Vorzüge optimal in Szene setzt und Makel gekonnt kaschiert, ist keine Hexerei: In diesem Kurs lernst du die Basics kennen, welche Farben und Nuancen zu deinem Hautton passen, das richtige Auftragen von Concealer, Rouge, Lid-schatten, Highlighter. So kannst du deine Stärken betonen und siehst gepflegt aus, ohne "angemalt" zu wirken.

Kursleitung: Manuela Winkler
Kurstag: Samstag, 06.04.24, 17:30 - 20:30 Uhr
Kursbeitrag: € 43,- (1x180 Min.)
Kursort: Salon Art of Hair, Anton-Auer-Str. 5/4, 6410 Telfs

Malen mit Silvia Piazone

Kursbeitrag: € 74,- (1x7 Std.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Zeichensaal

U33-6101 Acryl-Malkurs: Acryl trifft auf Blattgold

Entwickle deine Fertigkeiten in eigenen Werken mit Strukturmasse und entdecke die Eleganz von Blattgold, Schlagmetall und Klarlack, um atemberaubende Bilder zu schaffen.

Kurstag: Sonntag, 17.03.24, 10:00 - 17:00 Uhr
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Leinwand;
Schlagmetalle können im Kurs erworben werden.



TYROLIA

Alles Buchbar auf www.tyrolia.at



TYROLIA BUCH - PAPIER TELFS
Inntalcenter, Weißenbachgasse 9, 6410 Telfs
Tel.: 05262 / 64390
E-Mail: telfs@tyrolia.at

Mo bis Fr 9.00 bis 18.30 Uhr
Sa: 9.00 bis 17.00 Uhr



Sonnenapotheke Mieming

Zeit für Gesundheit

Obermieming 185 | 6414 Obermieming

Tel. 05264 20011 | www.meinesonnenapotheke.at

U33-6102 Malen nach Bob Ross® - Frühling zieht ins Land oder Sonnenuntergang

Ohne Vorkenntnisse gelingt ein attraktives Ölbild! Mit der einfachen und schnellen Nass-in-Nass-Technik® malen Sie die vorgezeigten Schritte nach. Pro Kurs ist ein Bild möglich. Das erforderliche Material - Leinwand 50 x 60 cm, Farben, Malmedien, Spezialpinsel, Staffelei, Palette - wird zur Verfügung gestellt.

Kurstag: Sonntag, 14.04.24, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursbeitrag: € 74,-, Materialbeitrag: € 30,- (1x7 Std.)

U33-6200 Epoxidharz - Schnupperkurs

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 der Kursleiterin gießen Sie Ihre eigenen exklusiven Kunstwerke. Sie gestalten eine Servierschale und zwei Untersetzer aus Holz - ganz nach Ihren Wünschen. Es gibt viele Farbpigmente zur Auswahl und es können z.B. Muscheln und Deko-Steine eingegossen werden. Es wird mit einem ungiftigen Epoxidharz gearbeitet, der speziell für Künstler hergestellt wurde. Der kreative Prozess und das Erschaffen stehen immer im Vordergrund: Wir arbeiten ohne Druck, dafür mit viel Spaß und unzähligen Wow-Momenten.

Kursleitung: Polina Andreeva

Kurstag: Samstag, 16.03.24, 15:00 - 18:30 Uhr

Kursbeitrag: € 42,-, Materialbeitrag: € 60,- (1x210 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Farbspuren freies Malen

Malen ist ein sinnlicher, spielerischer Vorgang. Es entspannt und aktiviert unsere schöpferische Fantasie. Das kreative Tun steht im Vordergrund. Wir experimentieren mit verschiedenen Materialien.

Kursleitung: Claudia Jäger

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Kursbeitrag: € 25,-, Materialbeitrag: € 7,- / (1x120 Min.)

U33-6201 Malen mit Acrylfarben, Aquarellfarben und Aquarellstifte

Kurstag: Samstag, 02.03.24, 09:45 - 11:45 Uhr

U33-6202 Malen mit Metallic-Stifte, Kohle, Rötel, Pastellstifte und Kreide

Kurstag: Samstag, 04.05.24, 09:45 - 11:45 Uhr

Musik

Liedbegleitung auf Gitarre

Sie erlernen oder verbessern die Grundakkorde auf der Gitarre und den richtigen Gebrauch verschiedener Anschlag- und Zupfmuster anhand von Liedern verschiedenster Stilrichtungen.

Kursleitung: Patricia Großlercher BEĐ

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Kursbeitrag: € 115,- (10x50 Min.)

Bitte mitbringen: Gitarre

U33-6501 Gitarre - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Kursbeginn: Mittwoch, 06.03.24, 18:30 – 19:20 Uhr

U33-6502 Gitarre Fortgeschritten

Kursbeginn: Mittwoch, 06.03.24, 19:30 – 20:20 Uhr

U33-6503 Cajon - das Schlagzeug in der Kiste

Schnupperkurs: Lernen Sie Cajon kennen - Schlagtechniken und Grundrhythmen sowie den Einsatz von Cajón in der Musik.

Kursleitung: Walter Permoser

Kurstag: Sonntag, 14.04.24, 16:00 - 18:00 Uhr

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30; Musiksaal

Kursbeitrag: € 23,- (1x120 Min.)

Kulinarik

Bei Stornierung eines Kochkurses ab 7 Tagen vor dem Kurstag wird der Lebensmittelbeitrag einbehalten.

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

U33-6601 Wildes Fermentieren - gesunde Lebensmittel

Fermentieren ist eine uralte Methode zur Konservierung von Lebensmitteln, die nicht nur die Haltbarkeit verlängert, sondern auch den Geschmack und die Nährstoffe verbessert und viele Vorteile für unsere Gesundheit bietet. Wir geben den Mikroorganismen mehr Freiheit und Raum für Kreativität. Anstatt auf genau abgemessene Mengen und spezielle Starterkulturen zu setzen, lassen wir die Natur ihre Magie entfalten. Das Ergebnis ist eine bunte Mischung von Aromen, Texturen und Nährstoffen.

Kursleiter: Oliver Schumann Dipl. BW

Kurstag: Donnerstag, 29.02.24, 19:00 - 21:30 Uhr

Kursbeitrag: € 31,-, Materialbeitrag: € 5,- (1x150 Min.)

U33-6602 Fermentieren 2.0: Brotaufstriche, Gemüsefingerfood und Getränke

Weiter geht die kulinarische Reise. Wir bereiten gemeinsame leckere und schmackhafte fermentierte Brotaufstriche zu und lassen in Gläsern gemüsiges Fingerfood reifen.

Wir sprechen über die Herstellung von aromatischen Beeren- und Obst-essig und reisen weiter zu den fermentierten Erfrischungsgetränken.

Kursleitung: Oliver Schumann Dipl. BW

Kurstag: Montag, 08.04.24, 19:00 - 21:30 Uhr

Kursbeitrag: € 31,-, Materialbeitrag: € 5,- (1x150 Min.)

U33-6603 Sprossen und Keimlinge

In diesem Kurs lernst du, wie du frische und nährstoffreiche Sprossen und Keimlinge ganz einfach selbst ziehen kannst. Entdecke die vielfältigen Möglichkeiten, diese kleinen Powerpakete in deine tägliche Ernährung zu integrieren. Es wird Schritt für Schritt gezeigt, wie du verschiedene Sprossenarten zu Hause ziehen kannst. Außerdem erfährst du, wie du Sprossen und Keimlinge in köstlichen Rezepten verwenden kannst, um deine Mahlzeiten aufzuwerten.

Kursleitung: Agnes Herka BSc.

Kurstag: Donnerstag, 07.03.24, 18:00 - 19:40 Uhr

Kursbeitrag: € 22,-, Materialbeitrag: € 10,- (1x100 Min.)

U33-6604 Pizzaworkshop

Kurs für Pizzaliebhaber und alle, die mehr über das berühmteste Gericht der Welt erfahren wollen. Die Kunst der neapolitanischen Pizza wurde von der UNESCO als Kulturerbe anerkannt und dieser Pizzakurs zielt darauf ab, die Grundprinzipien dieser Kunst zu verstehen. Im Wechsel zwischen Theorie und Praxis lernen Sie, wie man Pizza knetet, ausrollt und belegt. Natürlich wird die selbstgemachte Pizza auch gemeinsam verspeist.

Kursleitung: Mag. Alberto Cammarata

Kurstag: Samstag, 27.04.24, 17:00 - 21:00 Uhr

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 10,- (1x4 Std.)

U33-6605 Sushi Spezial

In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen zuzubereiten, wie Schlachtschiff- und Oshi-Sushi, aber auch Sushi-Bällchen und Sushi-Sandwiches. Die köstliche Teriyakisauce darf auch nicht fehlen, diese bereiten wir von Grund auf zu. Der Reiswein "Sake" rundet das Essen ab.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

Kurstag: Dienstag, 30.04.24, 18:30 - 21:50 Uhr

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,- (1x200 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhalteboxen

U33-6606 **Thailändische Küche**

Kommen Sie mit in das Land des Lächelns! In diesem Kurs erlernen Sie die fachgerechte Zubereitung einiger Klassiker der allseits beliebten thailändischen Küche. Freuen Sie sich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte und interessante Saucen, Gewürze und frische Kräuter. Zahlreiche praktische und wertvolle Tipps des Kursleiters sorgen dafür, dass die Gerichte auch zu Hause bestens gelingen.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

Kurstag: Dienstag, 28.05.24, 18:30 - 21:50 Uhr

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,- (1x200 Min.)

U33-6607 **Gesundes Naschen - Süße Alternativen ohne Industriezucker**

In diesem Kurs lernst du, wie du süße Leckereien ohne Industriezucker zubereiten kannst. Wir werden verschiedene natürliche Süßungsmittel in Rezepten verwenden und du wirst lernen, gesunde Naschereien für dich und deine Familie herzustellen. Entdecke die Vorteile einer zuckerarmen Ernährung und lerne, wie du den Heißhunger auf Süßes verkleinern kannst.

Kursleitung: Agnes Herka BSc

Kurstag: Donnerstag, 14.03.24, 18:00 - 19:40 Uhr

Kursbeitrag: € 22,-, Materialbeitrag: € 15,- (1x100 Min.)

Brot backen - vom Laien für Lai*innen

Kursleitung: Mag. Mario Tomasini

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 10,- / (1x4 Std.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

U33-6701 **Brot backen - Klassikkurs**

Der allseits beliebte Klassikkurs als idealer Einsteigerkurs. Wir versuchen uns an einem Rustikalen Bauernbrot, an Vinschgerln, rechtzeitig vor Ostern an einem Osterbrot und für die Freunde der "Chemieabteilung" an Laugengebäck. Eine kleine Mehlkunde und einige Tipps und Tricks runden den Kurs ab. Wie immer gibt es einen Sauerteig zum Mitnehmen.

Kurstag: Samstag, 16.03.24, 10:00 - 14:00 Uhr

U33-6702 **Brot backen - „Volles Korn“**

Vollkornbrot ist gesund, leichter verdaulich und hält länger frisch. Wir backen ein Rustikales Vollkornbrot, ein Vollkornbrot mit Haferschrot - ersatzweise mit Haferflocken -, ein Rauriser-Roggenvollkornbrot und Vollkornkörnerbrötchen. Wie immer gibt es einen Sauerteig zum Mitnehmen, Wissenswertes über Mehlsorten und Mehltypen, sowie die allseits beliebten Tipps und Tricks.

Kurstag: Samstag, 20.04.24, 10:00 - 14:00 Uhr

GemeindeWerke Telfs GmbH

6410 Telfs | Bahnhofstraße 40

0 52 62 / 62 330 | gwtelfs.at



GemeindeWerke TELFS

Tanz / Bewegung / Gesundheit

Linedance

MusikFitnessTraining für Körper und Geist: Linedance tanzt man allein und doch in der Gruppe, auf jeden Fall zu flotter Musik, zu Country-Musik ebenso wie zu Pop, Rock oder R&B. Keine PartnerIn nötig!

Kursleitung: Angela Thaler

Kursbeitrag: € 120,- Barzahlung vor Ort (12x60 Min.)

Kursort: Linedance Trainingszentrum West, Nedere-Munde-Straße 13 / 2. OG

U33-7210 **Linedance - Anfänger*innen**

Kursbeginn: Donnerstag, 29.02.24, 19:45 - 20:45 Uhr

Linedance - leicht Fortgeschritten

Voraussetzung ist mindestens ein abgeschlossener Anfänger Kurs oder einschlägige Tanzerfahrung.

U33-7211 **Linedance - leicht Fortgeschritten (vormittags)**

Kursbeginn: Dienstag, 27.02.24, 09:30 - 10:30 Uhr

U33-7212 **Linedance - leicht Fortgeschritten**

Kursbeginn: Donnerstag, 29.02.24, 18:30 - 19:30 Uhr

Tanzkurse mit Sonja Vallazza

Tanzkurs intensiv für Hochzeit und Feste

Kursort: Mittelschule Telfs Weissenbachgasse 30

Kursbeitrag: € 85,- Barzahlung vor Ort (4x105 Min.)

U33-7201 **Tanzkurs intensiv** Termin 1

Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 18:15 - 20:00 Uhr

U33-7205 **Tanzkurs intensiv** Termin 2

Kursbeginn: Freitag, 07.06.24, 18:15 - 20:00 Uhr

U33-7202 **Tanzkurs Stufe 1: Anfänger*innen**

Abwechslungsreiche und zeitgemäße Vermittlung der aktuellsten Tänze mit 1-3 attraktiven Tanzfiguren in den Standardtänzen (u. a. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango), lateinamerikanischen Tänzen (u. a. Rumba, Cha-Cha-Cha, Boogie) und Freizeittänzen (Discofox, Mambo/Salsa) inkl. der bekanntesten regionalen Tanzhits (Polka, Boarischer, Landler).

Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 18:15 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 115,- Barzahlung vor Ort (8x105 Min.)

Discofox mit Sonja Vallazza

Kursbeitrag: € 85,- Barzahlung vor Ort (4x105 Min)

U33-7203 **Discofox Stufe 1: Anfänger*innen** Termin 1

Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 20:15 - 22:00 Uhr

U33-7204 **Discofox Stufe 2: Fortgeschrittene**

Kursbeginn: Freitag, 22.03.24, 20:15 - 22:00 Uhr

U33-7206 **Discofox Stufe 1: Anfänger*innen** Termin 2

Kursbeginn: Freitag, 07.06.24, 20:15 - 22:00 Uhr

TANZ MIT UNS DURCHS LEBEN

Seit mehr als 20 Jahren auch viele Kursangebote in der NMS TELFS als bewährter Partner der VHS TELFS

TANZSCHUL- & FELDENKRAIS®-ZENTRUM

VALLAZZA at

Infos + Anmeldungen:
0660/82 69 448(TANZHIT)
info@vallazza.at

www.vallazza.at

ABC-Rossau - 6020 Innsbruck, Valiergasse 58/1

Fitness und Ausdauer

U33-7301 After-Work-Fitness

Wer am Ende eines (Arbeits)Tages einen sportlichen Ausgleich sucht ist in diesem Kurs richtig. Das abwechslungsreiche, kräftigende und schwingvolle Fitnessprogramm wird mit verschiedenen Hilfsgeräten (Step, Hanteln, Therabändern und Gymastikbällen etc.) kombiniert, sodass (Alltags)Belastungen vorgebeugt werden. Am Ende jeder Stunde runden Stretching und Entspannungsübungen diesen Kurs ab.

Kursleitung: Evelyn Holleis BA (FH), Gesundheitstrainerin

Kursbeginn: Dienstag, 20.02.24, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Turnsaal

U33-7302 Bodystyling - am Vormittag

„Morgenstund hat Gold im Mund“ - ein vitalisierendes Rundumtraining. Wir bringen Bauch, Beine, Po und Arme in Form, stärken Rücken, Herz und Kreislauf. Anschließend dehnen wir die beanspruchten Muskeln. Durch eine Kombination aus Kräftigungs- und Dehnungseinheiten wird der gesamte Körper gestärkt und stabilisiert.

Kursleitung: Andrea Egger, Aerobic Instructor B-Linzenz

Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 08:30 - 09:30 Uhr

Kursbeitrag: € 118,- (12x60 Min.)

Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

Wassergymnastik

Wassergymnastik stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Kondition, aktiviert den Stoffwechsel, schont die Gelenke und hilft die Muskelkraft zu erhalten! Im Wasser bauen Sie Stress ab, und die Leichtigkeit, mit der Sie sich im Wasser bewegen, vermittelt ein wunderbares Körpergefühl!

Kursleitung: Elisabeth Kaserer, Aqua-Fitness-Trainerin

Kursbeitrag: € 114,- zzgl. Eintrittspreis ins Telferbad (10x60 Min.)

Kursort: Telfer Bad, Weißenbachgasse 17

Bitte mitbringen: Badesachen, Trinkflasche

U33-7401 Aquasoft - sanfte Wassergymnastik

Kursbeginn: Montag, 04.03.24, 15:00 - 16:00 Uhr

U33-7402 Aquafit – Wassergymnastik medium

Kursbeginn: Montag, 04.03.24, 16:00 - 17:00 Uhr

U33-7403 Aquapower – intensive Wassergymnastik

Kursbeginn: Montag, 04.03.24, 17:00 - 18:00 Uhr



Tanz dich fit mit Golden Dance

Diese mitreißende DanceArt zu sämtlichen lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert ein leichtes Ganzkörpertraining mit Tanzschritten und Fitnessübungen. Der Spaß steht im Vordergrund!

Kursleitung: Martina Hausegger, Zumba Gold Instructor

Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)

U33-7303 Golden Dance am Vormittag

Kursbeginn: Dienstag, 20.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr

Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

U33-7304 Golden Dance am Abend

Kursbeginn: Mittwoch, 21.02.24, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursort: Turnhalle Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str.13, Gymnastikraum

Pilates

U33-7501 Pilates für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das für jede Altersgruppe geeignet ist. Präzise, fließende Übungen im Rhythmus mit einer bewussten Atmung kräftigen speziell die Körpermitte, verbessern die Körperhaltung und harmonisieren die Bewegung.

Kursleitung: Astrid Prugger

Kursbeginn: Montag, 19.02.24, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursbeitrag: € 102,- (10x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs

U33-7502 Pilates mit Faszientraining - am Vormittag / Fortgeschrittene

Pilates trainiert die tiefliegenden Bauchmuskeln sowie Beckenbodenmuskulatur und Lendenwirbelsäule. Pilates ist ein Ganzkörpertraining! Kontrollierte Atmung, Konzentration auf die eigene Körperhaltung und Stärkung des Körperbewusstseins stehen im Mittelpunkt. Die Übungen werden mit Kleingeräten kombiniert. Gerne wird auch die Faszienrolle verwendet, um Verklebungen zu lösen und die Muskeln zu lockern.

Kursleitung: Andrea Egger, Pilates- und Rückenschultrainerin

Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 09:30 - 10:30 Uhr

Kursbeitrag: € 118,- (12x60 Min.)

Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Faszienrolle

Heilgymnastik

U33-7503 Mobilitätstraining unterstützt durch die Faszienrolle

Verbessere deine Mobilität und werde durch gezielten Übungen beweglicher. Lerne den richtigen Umgang mit der Faszienrolle und verbessere dadurch dein Körpergefühl. Für alle Altersgruppen geeignet.

Kursleitung: Astrid Prugger

Kursbeginn: Montag, 19.02.24, 18:40 - 19:30 Uhr

Kursbeitrag: € 100,- (10x50 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal

U33-7504 Rückenfit - am Vormittag

Ein vielseitiges Übungsprogramm von Kopf bis Fuß! Nach Aufwärmübungen zum Mobilisieren können wir die Muskulatur von Bauch, Gesäß und Schultern mit Gleichgewichtstraining und Übungen zur aufrechten Haltung kräftigen und lernen viele hilfreiche Übungen für einen gesunden Rücken kennen.

Kursleitung: Patrick Pöschl

Kursbeginn: Dienstag, 20.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)

Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstraße 43, Orgelsaal

Bitte mitnehmen: Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

Gesundheitsturnen mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Wohlbefinden durch ein schwingvolles Ganzkörpertraining mit geringer Belastung: Die gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule, Koordination, Dehnung und Entspannung sind wirbelsäulenfreundlich und gelenkschonend und daher für alle geeignet. Mit wechselnden Elementen aus der klassischen Gymnastik, Pilates, Qi Gong und Yoga können wir auf unterhaltsame Weise unser Körperbewusstsein stärken und verbessern unsere Haltung!

Kursleitung: Gabriele Walser, Fitlehrwart für Haltungsturnen
Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)

U33-7505 Gruppe 1 am Vormittag

Kursbeginn: Dienstag, 20.02.24, 08:30 - 09:30 Uhr
Kursort: Tanz- u. Bewegungszentrum Claudia Tschuggnall Obermarkt 43 Musikschule Telfs, 3. Stock

U33-7506 Gruppe 2 am Vormittag

Kursbeginn: Donnerstag, 22.02.24, 08:45 - 09:45 Uhr
Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstraße 43, Orgelsaal

U33-7507 Wirbelsäulengymnastik - Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun? Diese Stunde ist besonders für Personen mit sitzender Tätigkeit im Beruf oder mit einseitiger Belastung empfehlenswert. Mithilfe der Wirbelsäulengymnastik und verwandter Übungsformen (Yoga, Pilates, Qi Gong) werden Bewegungsabläufe geübt, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke fördern, die Kraft der Muskulatur erhalten und verbessern können. Das gesteigerte Körperbewusstsein kann Ihnen helfen, sich auch im Alltag wirbelsäulengerecht zu verhalten. Dehnungsübungen und Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Kursleitung: Gabriele Walser, Rückenschultrainerin
Kursbeginn: Donnerstag, 22.02.24, 17:45 - 18:45 Uhr
Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)
Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 13, Gymnastikraum

U33-7508 Beweglicher mit Feldenkrais®

Bei einer spannenden Entdeckungsreise durch Ihren Körper erkunden Sie Ihre unbewussten Bewegungsmuster und erfahren individuelle Alternativen. Mit Feldenkrais lassen sich "eingefahrene" Bewegungsmuster nachhaltig verändern! Dadurch können Sie dazu beitragen, die Beweglichkeit in Alltag und Freizeit sowie die Haltung bei Schmerzzuständen zu verbessern bzw. Fehlhaltungen vorzubeugen. Entschleunigung und Achtsamkeit können zudem Überreizung, Stress und Burnout verhindern. Die Methode ist für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand, geeignet. Die Einheiten sind unabhängig voneinander. Somit ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Kursleitung: Sonja Vallazza, Feldenkrais- und Tanzlehrerin
Kursbeginn: Freitag, 23.02.24, 16:30 - 17:45 Uhr
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal
Kursbeitrag: € 110,- (8x75 Min.)

U33-7509 Heilgymnastik - Samstagvormittag

Vorbeugen ist einfacher als heilen und gemeinsam geht es leichter: Die Übungen zur Kräftigung des Rumpfes und der Wirbelsäule bilden die Basis für eine stabile Haltung und einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Bei abwechslungsreicher Gymnastik verbinden wir schonendes Training mit Spaß an der Bewegung. Die abschließende Entspannung entlässt uns gut gelaunt und beweglich in den Tag!

Kursleitung: Christine Schatz, Dipl. Physiotherapeutin
Kursbeginn: Samstag, 24.02.24, 08:30 - 09:20 Uhr
Kursbeitrag: € 68,- (8x50 Min.)
Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 13, Turnsaal

Gestärkt in die Woche -

vielseitige funktionelle Gymnastik am Vormittag

Abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Ganzkörpergymnastik: Übungen aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Ausdauertraining können die (Rücken-)Muskulatur kräftigen, beweglicher machen und die Ausdauer verbessern. Haltungs- u. Koordinationsübungen können die geistigen und motorischen Fähigkeiten fördern und das Wohlbefinden steigern. Die abschließende Dehnungs- und Entspannungsphase schenkt neue Kraft. Auch für ältere Personen geeignet.

Kursleitung: Eva Mair, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin
Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)
Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

U33-7510 Gruppe 1

Kursbeginn: Montag, 26.02.24, 08:30 - 09:30 Uhr

U33-7511 Gruppe 2

Kursbeginn: Montag, 26.02.24, 09:30 - 10:30 Uhr

U33-7512 Fit durch das Jahr / am Vormittag

Dieses Training zielt darauf ab, die Mobilität, die in zunehmendem Alter eingeschränkter wird, zu erhalten und zu verbessern. Durch gezielte Kräftigung einzelner Muskelgruppen sowie durch Stärkung der Wirbelsäule können wir dazu beitragen, die körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Kursleitung: Eva Mair, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin
Kursbeginn: Freitag, 01.03.24, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)
Kursort: Tanz- u. Bewegungszentrum Tschuggnall Obermarkt 43 Musikschule Telfs, 3. Stock

Yoga / Meditation

Yoga in St. Georgen

Yoga zeigt einen Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken. Mit einfachen, bewegten Übungen in Verbindung mit dem Halten von bestimmten, teilweise kraftvollen Asanas (Körperhaltungen) lernen wir unseren Körper besser kennen.

Kursleitung: Claudia Winkler, Dipl. Shiatsu-Praktikerin
Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)
Kursort: Kindergarten St. Georgen, Birkenbergstr. 26b, Turnsaal

U33-7601 Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 1

Kursbeginn: Montag, 19.02.24, 17:30 - 18:45 Uhr

U33-7602 Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 2

Kursbeginn: Montag, 19.02., 19:00 - 20:15 Uhr

U33-7603 Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 3

Kursbeginn: Dienstag, 20.02.24, 19:00 - 20:15 Uhr

U33-7604 Yoga mit Claudia leicht Fortgeschrittene

Kursbeginn: Dienstag, 20.02.24, 17:30 - 18:45 Uhr

U33-7605 Mit Zen-Yoga im Jetzt ankommen

Zen-Yoga verbindet Meditation, Atem- und Körperübungen miteinander. Übungen aus der Zen-Gymnastik, dem Qi Gong und Yoga-Asanas werden kombiniert und achtsam im Atemfluss ausgeführt. Die Praxis startet sanft und sehr bewusst, wird dann geschmeidig und kraftvoll. So entsteht ein dynamischer Übungsfluss, eine Meditation in Bewegung.

Kursleitung: Katharina Deseife BEd MA, Yogalehrerin
Kursbeginn: Mittwoch, 21.02.24, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)
Kursort: Mittelschule Telfs, Musiksaal
Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung; evt. Yogamatte

U33-7606 Curvy Yoga

Sie bewegen sich gerne und möchten die vielen positiven Effekte von Yoga auf Körper, Geist und Seele erfahren, sind sich aber nicht sicher, ob Sie dafür geeignet sind? Willkommen bei Curvy Yoga! Unabhängig davon, welche Kleidergröße auf dem Etikett steht, Curvy Yoga bringt Ihren Körper in einen wunderschönen, energetischen Flow. Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Stärken Sie Ihr Körpergefühl, Ihre Beweglichkeit und Ihre Lebensfreude!

Kursleitung: Katharina Deseife BEd MA, Yogalehrerin

Kursbeginn: Mittwoch, 21.02.24, 19:00 - 20:15 Uhr

Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Musiksaal

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung; evtl. Yogamatte

U33-7607 Mit Qigong Energie tanken

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungstechnik mit langsamen, harmonischen und achtsamen Bewegungsabläufen. Qigong bedeutet „Arbeiten mit der Lebensenergie“ und wird seit Jahrtausenden als wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin verstanden. Alle Übungen haben die Stärkung der Lebenskraft und die Harmonisierung des Qi-Flusses zum Ziel. Sie dienen der Gesunderhaltung und Kräftigung des Körpers, der Konzentration und nicht zuletzt der psychischen Stabilisierung und spirituellen Entwicklung.

Kursleitung: Ursula Lang, Yoga-, Musik- und Tanzpädagogin

Kursbeginn: Dienstag, 27.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursbeitrag: € 116,- (8x90 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schuhe

U33-7608 Yoga für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen. Mit Hilfe von Yoga-Stellungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation können wir wieder mit uns selbst in Einklang kommen und lernen, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Yoga kräftigt und stärkt den gesamten Körper, hilft Spannungen abzubauen und wirkt ausgleichend auf unser Nervensystem. Es unterstützt uns dabei, geistig vollkommen klar und wach zu werden und gleichzeitig tief zu entspannen. Mit Yoga können wir unsere Mitte finden und bekommen wieder Kraft und innere Balance, um den Alltag besser zu bewältigen.

Kursleitung: Ursula Lang, Yoga-, Musik- und Tanzpädagogin

Kursbeginn: Dienstag, 27.02.24, 19:45 - 21:15 Uhr

Kursbeitrag: € 116,- (8x90 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Musiksaal

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch

U33-9001 Tagesausflug: Apfelblüte im Meraner Land: Waalwege, subtropische Vegetation und mehr

Das Meraner Land zeichnet sich durch ein überaus mildes Klima und eine vielfältige Landschaft aus. Nahe am Alpenhauptkamm gedeihen nicht nur ausgedehnte Apfel- und Weinkulturen, sondern am Rande der Stadt Meran auch eine einzigartige subtropische Vegetation. Typisches Element der Kulturlandschaft sind die Waale, alte Bewässerungskanäle, welche dem trockenen Talkessel Wasser aus den umliegenden Bergen zuführen. Auf dieser Exkursion lernen wir einige der schönsten Seiten dieser Landschaft und ihre Tier- und Pflanzenwelt näher kennen.

Wir beginnen unsere Erkundung auf dem Algunder Waalweg westlich von Meran. Bei Oberplars führt der Waalweg durch Obstwiesen, anschließend geht es wieder durch den typischen submediterranen Laubwald. Mit Schloss Tirol im Blickfeld geht es durch die Weinberge weiter in östlicher Richtung auf Meran zu.

Bei Gratsch endet der Waalweg und wir steigen kurz auf zum westlichen Zugang zum Tappeinerweg. Dieser Weg gehört zu den schönsten Höhenpromenaden Europas und bietet eine einmalige Mischung aus alpiner und mediterraner Vegetation in Kombination mit einem herrlichen Panoramablick. Pinien, Himalaya-Zedern, Korkeichen, Ölbäume, Eukalyptus, Bambusarten und Magnolien, Agaven, Aloen und Feigenkakteen wachsen entlang des Weges.

Über die Gilfpromenade erreichen wir schließlich das Zentrum der Kurstadt Meran, wo noch genügend Zeit für eine abschließende Einkehr

U33-7609 Teezeremonie mit Zen-Meditation

Eine Teezeremonie mit Zen-Meditation 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. Elemente aus dem Zen-Buddhismus werden vorgestellt und angewendet, um zu innerer Ruhe und Balance zu finden. Köstliches Aroma, Edelgeschmack des Sonderklassentees, Achtsamkeit, bewusster Atem, Harmonie im Hier und Jetzt führen zu einer heiteren Ruhe und Gelassenheit.

Kursleitung: Alexander Andreev

Kurstag: Samstag, 16.03.24, 09:00 - 11:30 Uhr

Kursbeitrag: € 27,-, Materialbeitrag: € 4,- (1x150 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

Bogenschießen

U33-7901 Bogenschießen - Schnupperkurs für Erwachsene

Bogenschießen ist ein spannender Sport für Alt und Jung, Frauen und Männer gleichermaßen. Eine ausgewogene Kombination aus Konzentration, Koordination und Körperspannung macht das Bogenschießen zu einer außergewöhnlichen, attraktiven Sportart. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Bogenschießens.

Kursleitung: Bogensportverein Mieminger Plateau

Kurstag: Samstag, 11.05.24, 10:30 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Gerhardhof, Wildermieming

Kursbeitrag: € 35,- (1x120 Min.)

Benützungsgebühr für Bogen, Köcher, Armschutz und Pfeile € 12,- / Person (bar zu bezahlen); warme Kleidung und eng anliegende Oberteile ohne abstehende Krägen, Knöpfe oder Rüschen. Lange Haare bitte zusammenbinden.

AK Tirol und VHS Tirol fördern digitale Alltagskompetenzen

KOSTENLOS!

Kursleiter: Mag. Gerhard Ortner & Christian Dworschak

Kurstag: Mittwoch, 18:00-21:20 Uhr

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

U18-4001A 21.02.24 Digitale Selbstverteidigung

U18-4001B 28.02.24 Online arbeiten und kommunizieren

U18-4001C 06.03.24 Mein Smartphone sicher nutzen

U18-4001D 13.03.24 Datensicherung für Smartphones

U18-4001E 20.03.24 Signal, WhatsApp, Telegram & Co.

U18-4001F 27.03.24 Digital unterwegs: Freizeit, Reise & Veranstaltungen



bleibt, bevor wir die Rückreise nach Nordtirol antreten. Reine Gehzeit: Ca. 3 ½ Stunden. Weglänge rd. 9,5 km. Anstieg: 150 hm, Abstieg 200 Höhenmeter Da es entlang des Wanderwegs keine Einkehrmöglichkeit für große Gruppen gibt, empfiehlt sich die Mitnahme von Getränken und evtl. auch einer kleinen Jause. Abschließende Einkehrmöglichkeiten gibt es erst am frühen Nachmittag in Meran.

Kursleitung: Dr. Manfred Föger

Kurstag: Samstag, 13.04.24, 07:30 - 19:00 Uhr

Kursort: SportZentrum Telfs, Parkplatz

Kursbeitrag: € 60,-

Weitere Zustiegsstellen:

7.35 Uhr Pfaffenhofen, alte Gemeinde

7.40 Uhr Oberhofen, Haltestelle Fritz

7.45 Uhr Flauring, Gemeinde

7.50 Uhr Inzing, Dorfplatz;

Geplante Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum 28. März 2024 möglich.

