



Volkshochschule
MAYRHOFEN

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

Kurse

HERBST/WINTER
2023/24





Die Volkshochschule Mayrhofen öffnet wieder ihre Türen!

Ab September 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 in unserer Region.

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

rmayrhofen@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

T25-5101 Deutsch Grundstufe A1.1

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die deutsche Sprache heran und bereitet Sie auf die sprachlichen Anforderungen in Alltag und Beruf in Österreich vor. Am Ende des Kurses können Sie über sich, Ihren Alltag und Ihre Umgebung sprechen, einfache Fragen stellen sowie kurze Texte lesen und verstehen.

€ 22,19 für das Lehrbuch bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen

Kein Kurs am 26.10. und 02.11.2023!

Elisabeth
Schneidinger

9 mal
100 Minuten

€ 125,-
Material 22,19

Do 14.09.2023
19.00–20.40 Uhr

MS Mayrhofen
Klasse

T25-5201 Englisch Konversation auf mehreren Sprachniveaus

Steigen Sie in diesen Vorläuferkurs der englischen Sprache ein. Ziel dieses Kurses ist es, zum weiteren Erlernen der englischen Sprache anzuregen und ein Instrumentarium bereitzustellen, das ein selbstständiges Lernen ermöglicht. Alle Sprachniveaus in Englisch sind willkommen. Die Lektionen sind konversations- und projektbasiert und sollen Sie darauf einstimmen, Ihre Fähigkeiten in weiteren stufenbasierten Kursen zu vertiefen.

€ 15,- für Lernunterlagen bitte bar bei der Kursleiterin bezahlen

Ein Tablet oder Smartphone ist von Vorteil.

Elisabeth
Schneidinger

5 mal
100 Minuten

€ 62,-
Material 15,-

Mo 18.09.2023
19.00–20.40 Uhr

MS Mayrhofen
Klasse

T25-5202 Englisch A2: Dust off the Cobwebs

Frischen Sie Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse mit diesem A2-Sprachkurs 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! Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich im täglichen Leben, bei Routearbeiten und Besorgungen mit Leichtigkeit auf Englisch zu unterhalten.

€ 15,- für Lernunterlagen bitte bar bei der Kursleiterin bezahlen

Kein Kurs am 30.10.2023!

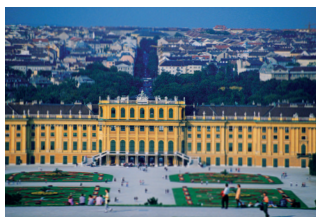
Elisabeth
Schneidinger

8 mal
100 Minuten

€ 98,-
Material 15,-

Mo 23.10.2023
19.00–20.40 Uhr

MS Mayrhofen
Klasse





Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

T25-7300

Bewegungstraining zur Gehirnvernetzung

NEU

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 19.09.2023
19.00–20.00 Uhr

VS Mayrhofen
Turnhalle

T25-7302

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

Michaela Loferer

10 mal
60 Minuten

€ 90,-

Mo 25.09.2023
19.30–20.30 Uhr

VS Mayrhofen
Turnhalle

T25-7401

Pilates . für Anfänger*innen und 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 Alltagssorgen hinter sich lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Gymnastikmatte

Michaela Loferer

10 mal
50 Minuten

€ 82,-

Mo 25.09.2023
18.30–19.20 Uhr

VS Mayrhofen
Turnhalle

T25-6501

Vegetarische Küche

NEU

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
180 Minuten

€ 45,-
Material 8,-

Mo 25.09.2023
18.00–21.00 Uhr

MS Mayrhofen
Schulküche



Kulinarik & Aromaberatung



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

Lebensmittel- bzw. Materialbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen!

T25-6801

Einfach mal vegan . für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

NEU Für Kinder und Jugendlichen, die Interesse und Spaß am Kochen und Experimentieren in der Küche haben und etwas über gesunde Küche erfahren möchten. Nach einer Einführung über Lebensmittel und den Zusammenhang zwischen Körper und Umwelt sowie die Bedeutung der Ernährung für unsere Gesundheit kochen wir gemeinsam ein 3-Gänge-Menü.

Pedro Jorge Batista da Silva	1 mal 150 Minuten	€ 42,- Material 8,-	Mo 30.10.2023 17.30–20.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
---------------------------------	----------------------	------------------------	----------------------------------	----------------------------

T25-6802

Einfach mal vegetarisch . für Familien mit Kindern von 4 bis 6 Jahren

NEU Für Kinder, die gerne mit ihren Eltern kochen, und für Eltern, denen gesunde Ernährung wichtig ist. Nach einer kurzen Einführung geht es ans „Be-greifen“, Schneiden, Würzen, Marinieren von Rohkost. Wir kochen zusammen ein Gericht und backen köstliche Kekse. Im Anschluss verspeisen wir gemeinsam in gemütlicher Runde unser kleines Menü.

Pedro Jorge Batista da Silva	1 mal 120 Minuten	€ 38,- Material 10,-	Di 03.10.2023 16.00–18.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
---------------------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------

T25-7001

Ruhe und erholsamem Schlaf . mit der Kraft der Natur

NEU Sie finden schwer zur Ruhe und Ihre Gedanken lassen Sie nicht schlafen? Genervt von Alltag und Arbeit müssen Sie funktionieren, sind aber schon am Limit? Hier lernen Sie, wie naturreine ätherische Öle Ihnen helfen, entspannter und ruhiger zu werden und erholsamen Schlaf zu finden. Die Informationen der Kursleiterin ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

Katharina Krenslehner	1 mal 180 Minuten	€ 30,- Material 10,-	Mi 22.11.2023 18.00–21.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
--------------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------

T25-7002

Natürliche Hausmittel . die in keinem Haushalt fehlen sollten

NEU Sie suchen schnelle, natürliche Hilfe bei sich anbahnenden Erkältungen, kleinen Schürfwunden, Insektenstichen, leichten Muskelschmerzen u. a.? Dieser Workshop zeigt, wie naturreine ätherische Öle dabei unterstützen, Beschwerden vorzubeugen und Symptome zu lindern. Die Informationen der Kursleiterin ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

Katharina Krenslehner	1 mal 180 Minuten	€ 35,- Material 10,-	Mi 18.10.2023 18.00–21.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
--------------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------

T25-7100

Mit voller Energie in den Herbst

NEU Der Herbst 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? Mangel es Ihnen an Schwung und Sie wollen 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.

Katharina Krenslehner	1 mal 180 Minuten	€ 30,- Material 10,-	Mi 27.09.2023 18.00–21.00 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
--------------------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------



Kunsth Handwerk & Kreativität



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

T25-6201

NEU

Nähen Sie Ihren ganz persönlichen Teddybären

Solche Kuschtiere sind Klassiker. In diesem Kurs können Sie pünktlich bis Weihnachten für Ihre Liebsten einen einzigartigen Teddybären nähen und die endlosen kreativen Möglichkeiten dieses zeitlosen Spielzeugs erkunden.

Der Bär, der in diesem Kurs im Mittelpunkt steht, wurde von dem originalen Mohair-Vintage- Muster inspiriert, mit beweglichen Gelenken, Glasaugen, gestickten Details und einer Menge Liebe.

Materialbeitrag: € 40,- bitte bar im Kurs bezahlen.

Anmeldung bis spätestens 16.11.2023; die Materialkosten sind ab diesem Datum auf jeden Fall zu bezahlen, da das Material in London bestellt wird.

Elisabeth
Schneidinger

4 mal
120 Minuten

€ 86,-
Material 40,-

Do 30.11.2023
18.00–20.00 Uhr

MS Mayrhofen
Werkraum

T25-6202

NEU

Heimwerken für Frauen

Auch Frauen wissen, wo der Hammer hängt!

Wie kann ich mit wenig Werkzeug alle Arbeiten zu Hause erledigen? Wann und wie werden Nägel, Schrauben, Dübel und Co verwendet? Wie nehme ich Ausbesserungsarbeiten an der Wand oder am Boden vor? An verschiedenen Stationen können Sie die fachgerechte Handhabung von Maschinen und Werkzeug erlernen.

Im Anschluss gibt es eine kleine Stärkung und Zeit für offene Fragen.

Der angegebene Unkostenbeitrag versteht sich inkl. Ausrüstung und Material.

Anmeldungen bitte bis 05.11.2023

Treffpunkt: Haupteingang des Hagebaumarktes, Gewerbestraße 11, 6274 Distelberg

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

Ing. Hans Lang
GmbH

1 mal
255 Minuten

€ 25,-

Fr 17.11.2023
13.45–18.00 Uhr

Lang Hagebau
Centrum Zillertal



ML-Vital

Online Trainings

- Rückentraining
- Pilates
- Bauch, Beine, Po

Tel.Nr.: 0664/333 1822

www.vitalcenter.at

michaela.lo@ml-vital.at





Rund um das Tier



Kursleitung

Kursdauer

Kursbeitrag

Kursbeginn

Kursort

T25-3001

NEU

DIY Dog it yourself: „Hundeleckerlis“ backen

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmer*innen das Wissen und die Fähigkeiten, gesunde und schmackhafte Leckerlis für ihre Hunde selbst zu backen. Die Kursinhalte umfassen: Grundlagen der Hundeernährung, Bedürfnisse und Vorlieben von Hunden, geeignete Zutaten und ihre Wirkung auf die Gesundheit, verschiedene Rezepte für Leckerlis mit unterschiedlichen Zutaten, Anpassung der Rezepte an individuelle Bedürfnisse von Hunden (z. B. Allergien, Gewichtsmanagement), Zubereitungstechniken und Tipps für optimale Ergebnisse, Verwendung von speziellen Utensilien, richtige Aufbewahrung der selbstgebackenen Leckerlis und Haltbarkeit.

Materialkosten: € 25,-, bitte bar bei der Kursleiterin bezahlen!

Sie erhalten ein Heft mit Rezepten sowie eine Auswahl an „Hundeleckerlis“, die von Ihnen selbst hergestellt werden.

Sarah Berners	1 mal 180 Minuten	€ 34,- Material 25,-	Do 21.09.2023 18.30–21.30 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
---------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------

T25-3002

NEU

Beschäftigungsideen für den Hund aus Upcycling-Material

Dieser Kurs vermittelt das Wissen und die Fähigkeiten, Ihrem Hund sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten zu bieten. Gleichzeitig handeln Sie umweltbewusst und lernen verschiedene Ideen kennen, wie Alltagsgegenstände wiederverwendet und in Spielzeuge oder Beschäftigungsmaterial für Hunde umgestaltet werden können. Je nach mitgebrachten Materialien basteln wir Schnüffelteppiche, interaktive Futterbälle, Zerrspielzeuge oder Denkspiele. Sie erhalten kreative Ideen, um Ihren Hund geistig und körperlich zu fördern.

Materialkosten: € 15,-, bitte bar bei der Kursleiterin bezahlen!

Bitte mitbringen: Plastikflaschen, leere WC-Papier-Rollen, Stoffreste, z. B. Jeans, u. Ä.

Sarah Berners	1 mal 180 Minuten	€ 34,- Material 15,-	Di 10.10.2023 18.30–21.30 Uhr	MS Mayrhofen Schulküche
---------------	----------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------

T25-3003

NEU

Adventkalender für Hund basteln

Freuen Sie sich darauf, Ihrem pelzigen Freund eine besondere Freude in der Vorweihnachtszeit zu bereiten? In diesem Workshop lernen Sie, einen individuellen Adventkalender für Hunde zu basteln. Schritt für Schritt gestalten wir gemeinsam den Kalender, der nicht nur festlich aussieht, sondern auch Hundeleckereien und Überraschungen enthält. Sie erfahren einiges über verschiedene Bastelmaterialien, die für die Herstellung eines Hundeadventskalenders geeignet sind, sowie verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten.

Materialkosten: € 20,-, bitte bar bei der Kursleiterin bezahlen!

Der Materialbeitrag beinhaltet das Material für den Adventkalender und ein paar kleine Überraschungen für den Vierbeiner. „Leckerlis“ zum Befüllen bitte selbst mitbringen, da nicht alle Hunde alles vertragen.

Sarah Berners	1 mal 120 Minuten	€ 26,- Material 20,-	Do 16.11.2023 19.00–21.00 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

