

PROGRAMM HERBST & WINTER 2024/25

ERWACHSENENSCHULE VÖLS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



SPRACHE &
KULTUR



THEATER &
SCHAUSPIEL



MUSIK &
TANZ



VEREIN &
GEMEINDE



KREATIVITÄT &
HANDWERK



KI &
DIGITALISIERUNG



KULINARIK &
GENUSS



NATUR &
UMWELT



PSYCHISCHE
GESUNDHEIT



GESCHICHTE &
DEMOKRATIE



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT

PROGRAMM

HERBST & WINTER

Sehr geehrte
Kursinteressentinnen &
Kursinteressenten,
liebe Bürgerinnen & Bürger
von Völs!

Das Erwachsenenschulprogramm für den Herbst ist da. Wir konnten interessante ReferentInnen gewinnen und laden alle ein, das Angebot anzunehmen. Die Erwachsenenschule orientiert sich unter dem Motto „Wissen weitergeben“ speziell an den Bedürfnissen und Talenten in der Gemeinde und soll neben einem Ort der Bildung auch Ort der Begegnung in der Gemeinde sein.

Durch die Unterstützung der Gemeinde Völs kann die Erwachsenenschule kostengünstig und ortsnah Angebote organisieren.

Mit Schwung möchten wir die lange Tradition der Erwachsenenschule weiterführen und so das Dorfleben mitgestalten.

Wir freuen uns, über Ihre/deine Anregungen für das nächste Programm oder vielleicht möchten Sie/möchtest du ja auch selber ein Angebot in der Erwachsenenschule gestalten - einfach bei uns melden.

Für alle KulturpassbesitzerInnen „Hunger auf Kunst“ bietet die Erwachsenenschule Völs die Möglichkeit einer kostenlosen Teilnahme an allen Kursen.

Herzliche Grüße

Carola Feßler & Petra Triendl
Team der Erwachsenenschule Völs

'24

SPRACHE & KULTUR



AB SEITE 03

Spanisch für AnfängerInnen
Italienisch für Fortgeschrittene

MUSIK & TANZ



AB SEITE 03

Weihnachtsliederdiplom - Gitarre
Line Dance

KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 04

Handlettering trifft Aquarell
Nähkurs
Töpfern für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Werkstatt „Zeichnen und Malen“

KULINARIK & GENUSS



AB SEITE 05

Bierbraukurs (Ab 16 Jahren)
Vietnamesischer Kochabend
La dolce vita

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



AB SEITE 05

Mentale Gesundheit - das tut gut!

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 06

Stabile Wirbelsäule - Stabiler Körper
Mobilisation & Koordinationstraining
Funktionelles Ganzkörpertraining
Yogakurs
Zumba
Fatburner-Workout
Pilates
Strong Core - Starke Körpermitte
Yin Yoga
Kendo für AnfängerInnen
Kendo für leicht Fortgeschritten
Leichter bewegen mit Feldenkrais
Ball sport für Volksschulkinder
Bauch - Beine - Po
Fitnessgymnastik mit Musik

THEATER & SCHAUSPIEL



AB SEITE 08

Schau - Spiel: Theaterworkshop für Kinder von 8 - 11 Jahre

GESCHICHTE & DEMOKRATIE



AB SEITE 11

Vom Gauhaus zum Landhaus - ein Tiroler NS Bau & seine Geschichte

VEREIN & GEMEINDE



AB SEITE 08

Datenschutzgrundverordnung – ein Update
Barrierefreie(re) Veranstaltungen
Buchhaltung & Rechnungsprüfung
Mentale Gesundheit im Vereinsleben

KI & DIGITALISIERUNG



AB SEITE 09

Künstliche Intelligenz & soziale Gerechtigkeit - Entlarvung des Bias
CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

NATUR & UMWELT



AB SEITE 10

Herbst im Gemüsegarten: Aussäen, Auspflanzen, Schützen
Herbstarbeiten im Naturgarten
Käfer im Naturgarten - Liebe auf den zweiten Blick
Einen Gemüsegarten starten - jetzt planen
Vögel im Garten

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere unsere Gärten gestalten würde



VERANSTALTUNGEN SPRACHE & KULTUR

Spanisch für Anfängerinnen & Anfänger

Magst du spanische und lateinamerikanische Musik? Möchten Sie bei Ihrer nächsten Reise in ein spanischsprachiges Land eine andere Erfahrung machen? In diesem Kurs für Anfänger konzentrieren wir uns auf das mündliche Üben, indem wir grundlegende Vokabeln und Ausdrücke erlernen, um in der Lage zu sein, Konversationen auf dem ersten Niveau beginnen zu können. Einen Termin verlegen wir in die Küche, um gemeinsam zu kochen und zu verkosten. Wir erwarten Sie bei diesem Abenteuer des Spanischlernens auf unterhaltsame Weise und in entspannter Atmosphäre!

Kursleiterin:
Margarita Garcia de Vinuesa

Termine:
Dienstag, 24.09.2024 - 14.01.2025,
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Abende

Kursort:
Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 105,00 (21 UE)

Italienisch für Fortgeschrittene

Der Erweiterung des Wortschatzes, der Zeitenfolge im Erfinden und Erzählen von Geschichten, dem Texten und Singen gilt das Augenmerk. Ein bisschen Konjunktiv könnte möglich sein. Einen Abend verlegen wir in die Küche, um gemeinsam zu kochen. Nahrung für Körper, Seele, Geist.

Kursleiterin:
Elisabeth Kinigadner, Sprachtrainerin in der Erwachsenenbildung
elisabeth-kinigadner.at/

Termine:
Mittwoch, 25.09.2024 - 29.01.2025,
18:00 - 20:00, 16 Abende

Kursort:
Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 150,00 (32 UE)

»Die Sprache ist der
Schlüssel zur Welt«

*Wilhelm von Humboldt,
Bildungsreformer, Schriftsteller &
Staatsmann*



VERANSTALTUNGEN MUSIK & TANZ

Weihnachtsliederdiplom - Gitarre Liedbegleitung auf der Gitarre für Eltern, Großeltern & Interessierte!

Im Wintersemester zielen wir mit den Grundgriffen auf Weihnachtslieder, im Sommersemester auf das „Lagerfeuerdiplom“. Man kann auf jedem Level einsteigen - Anfänger üben zunächst die Grundgriffe - Fortgeschrittene bekommen feine Akkordzerlegungen mit auf den Weg.

Kursleiter:
Wolfgang Schmitt

Kurszeiten:
Mittwoch, 25.09.2024 - 22.01.2025,
19:30 - 20:30, 15 Abende

Kursort:
Völs, Haus zum Guten Hirten

Kursbeitrag:
€ 60,00 (15 UE)

Line Dance

Line Dance ist geeignet für alle, die Tanzen lieben und sich bewegen möchten. Wir erarbeiten gemeinsam Choreographien zu den unterschiedlichsten Musikstilen (Country, Cha Cha, Polka, Pop usw.). Für sich, ohne Tanzpartner und doch in der Gruppe - Line Dance macht einfach Spaß!

Kursleiterin:
Daniela Haider

Kurszeiten:
Montag, 23.09.2024 - 22.01.2025,
19:30 - 20:30, 15 Abende

Kursort:
Völs, Disco Jugendzentrum Blaike

Kursbeitrag:
€ 95,00 (15 UE)



VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK



Handlettering trifft Aquarell

Hallo, ich bin Julia und liebe es mit Papier zu arbeiten, mit dem Pinsel zu malen und schöne Buchstaben zu gestalten. Ich freue mich, euch einen Einblick in diese kreative Welt zu geben und einfach eine schöne Zeit mit euch zu verbringen. Nehmt euch eine Auszeit und gestaltet mit mir zauberhafte Grußkarten. Auf meiner Webseite www.letterexperimente.art oder auf meinem Instagram-Account @letterexperimente könnt ihr ein paar Eindrücke gewinnen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Spaß am Ausprobieren! Hochwertiges Material und Motivvorlagen werden zur Verfügung gestellt.

Kursleiterin:
Julia Jamka

Kurszeiten:
Donnerstag, 07.11.2024 - 21.11.2024,
18:00 - 21:00, 3 Abende

Kursort:
Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 70,00 (9 UE)
Materialkosten sind nicht inkludiert

Werkstatt „Zeichnen und Malen“

Schon lange keinen Stift oder Pinsel in der Hand gehabt? Lust auf neue Materialien, Techniken, Anregungen und praktische Tipps? In diesem Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene kann man Grundlegendes erfahren und Experimentelles versuchen, spielerisch von Material ausgehen oder auch an einem vorgegebenen Thema arbeiten. Alles, was zum Zeichnen und Malen gebraucht wird, wird für die Kursabende zur Verfügung gestellt – wünscht euch was und freut euch über eure kreative Seite!

Kursleiterin:
Verena Weissenbach, 30 jährige Erfahrung als Lehrerin für Bildnerische Erziehung, Vortragende Kulturkreis Völs

Kurszeiten:
Montag, 07.10.2024 - 27.01.2025
07.10./14.10./21.10./04.11./18.11./02.12./
16.12./13.01./27.01.
18:30 – 20:30, 9 Abende

Kursort:
Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 120,00 (18 UE)
Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten!

Nähkurs

Wollen Sie ein Kleidungsstück individuell nach Vorstellung anfertigen? Bei dem Nähkurs können Sie Ihre Wünsche verwirklichen.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten - wichtig ist die Freude und Motivation an der Arbeit.

Kursleiterin:
Brigitte Marseiler

Kurszeiten:
Montag, 23.09.2024 - 02.12.2024,
19:00 - 22:00, 10 Abende

Kursort:
Textiler Werkraum Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 170,00 (30 UE)
Materialkosten sind nicht inkludiert

Töpfern für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Getöpft wird nach Lust und Laune - von Gebrauchskeramik (Schüsseln, Teller, Tassen) bis Dekorationsartikel für drinnen und draußen (Seifenschalen, Türschilder, Kräuteranstecker, Geschenkeanhänger, Windspiele, Vogeltränken...) ist vieles möglich. Im Kurspreis inbegriffen sind Ton, Glasuren, Schruh - und Glasurbrand.

Kursleiterin:
Theresa Tarmann; MA alte Geschichte und Altorientalistik, kreative Künstlerin mit Begeisterung für Selbstgemachtes

Kursort:
Technischer Werkraum Mittelschule Völs
Kursbeitrag:
€ 95,00 (12,5 UE)
Die Materialkosten sind bereits im Preis inkludiert.

Dienstagskurs

Kurszeiten:
Dienstag, 24.09.2024 - 19.11.2024,
24.09./08.10./15.10./05.11./19.11.
19:00 - 21:30, 5 Abende

Mittwochskurs

Kurszeiten:
Mittwoch, 25.09.2024 - 20.11.2024
25.09./09.10./16.10./06.11./20.11.
19:00 - 21:30, 5 Abende



VERANSTALTUNGEN

KULINARIK & GENUSS

Bierbraukurs (ab 16 Jahren)

Willkommen zum Bierbraukurs! In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Grundlagen des Bierbrauens erkunden. Von den Rohstoffen über den Brauprozess bis zu den unterschiedlichen Bierstilen – wir tauchen in die faszinierende Welt des Brauhandwerks ein. Freuen Sie sich auf praktische Brauübungen und informative Einblicke. Prost auf eine spannende Zeit voller Hopfen und Malz!

Kursleiter:
Daniel Fischer

Kursort:
Küche Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 30,00 (4 UE)

KURS 1

Termin:
Freitag, 29.11.2024, 17:00 - 21:00

KURS 2

Termin:
Freitag, 17.01.2025, 17:00 - 21:00

Vietnamesischer Kochabend

Tauchen Sie an einem Abend in die Vietnamesische Küche ein. Dabei zaubern wir zusammen Bún Chá Hanoi (Gegrilltes Schweinefleisch auf Reismudeln mit verschiedenen Saucen zum Dippen und frischen Kräutern) sowie Cà ri gà (Vietnamesisches Hühnercurry).

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Nga, Maria und Carola

Kursleiterin:
Nga Pan-Feßler

Termin:
Freitag, 18.10.2024,
18:00 - 22:00, 1 Abend

Kursort:
Küche Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 40,00 (4 UE)

Die Lebensmittelkosten sind im Preis inkludiert!

La dolce vita

Kommen Sie mit auf einen kulinarischen Streifzug durch die Regionen des Bel Paese. In der italienischen Feinspitzküche sprechen wir deutsch, bereiten spezielle Gerichte zu und prüfen die Qualität beim gemeinsamen Abendessen. Für das Mittagessen daheim lassen wir etwas übrig.

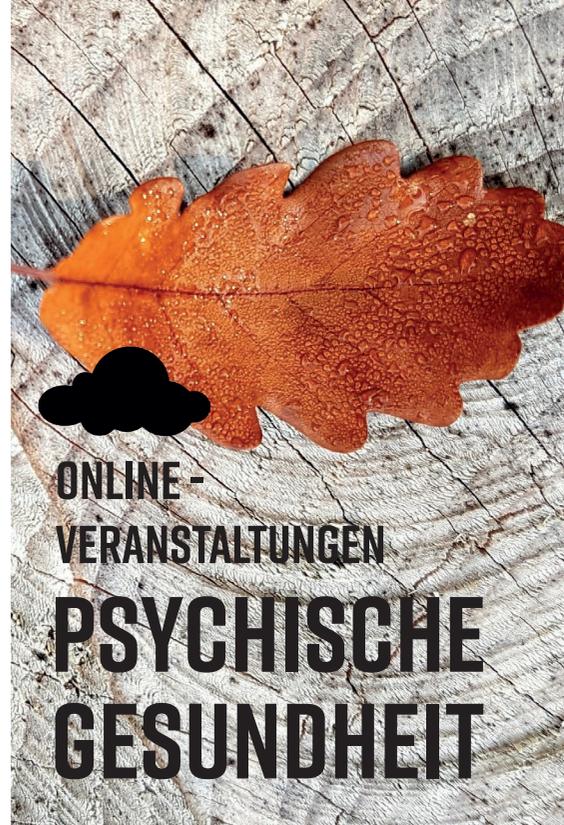
Kursleiterin:
Elisabeth Kinigadner

Termin:
Freitag, 27.09.2024 - 06.12.2024,
27.09./11.10./25.10./08.11./22.11./06.12.
17:00 - 20:30, 6 Abende

Kursort:
Küche Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 135,00 (21 UE)

Die Lebensmittelkosten sind im Preis inkludiert!



ONLINE - VERANSTALTUNGEN PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Mentale Gesundheit - das tut gut!

Je mehr Menschen über kleine Tipps und Übungen Bescheid wissen, die der Psyche des Menschen gut tun, umso mehr Menschen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen. Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

Übungen und Tipps zu den Bereichen:

- Bewegung - Atmung - Entspannung
- Kreativität
- Schreiben - Lesen - Erzählen
- Natur - Kultur - Gesellschaft

Der erste Online-Abendvortrag findet am **World Mental Health Day**, am **Donnerstag, 10.10.2024, 19.30 Uhr** statt - dann in Folge 1 x monatlich.

Details dazu auf der Seite der Erwachsenenschule unter Onlineangebote.

»Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es vorwärts.«

Sören Kierkegaard





VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Stabile Wirbelsäule - Stabiler Körper

In unserer Trainingsstunde sorgen wir dafür, dass unser Körper Stabilität bekommt - und behält. Da Kraft und Beweglichkeit Hand in Hand gehen, wird beides seinen Platz finden. Besonders die Körpermitte wird eine zentrale Rolle einnehmen, aus ihr kommt alle Energie, Kraft und Stabilität.

Kursleiter:

Lukas Steinegger

Termin:

Dienstag, 24.09.2024 - 21.01.2025,
08:45 - 09:45, 15 Vormittage

Kursort:

Mehrzwecksaal, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 90,00 (15 UE)

Yogakurs

Dieser Kurs im Stil des Iyengar Yoga zeichnet sich durch Präzision und Klarheit aus. Erlebe Stabilität, Flexibilität und Leichtigkeit. Für alle Levels.

Kursleiter:

Michael Riedmann, Yogalehrer

Termin:

Mittwoch, 25.09.2024 - 22.01.2025,
20:00 - 21:30, 12 Abende

Kursort:

Turnsaal Volksschule Völs

Kursbeitrag:

€ 95,00 (18 UE)

Mobilisation & Koordinationstraining

Der Schwerpunkt liegt auf der Mobilisierung und Dehnung der verschiedenen Körperregionen. Darüber hinaus werden Übungen zur Koordinationsschulung durchgeführt, die Aspekte wie Orientierung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmisierungsfähigkeit umfassen. Diese Übungen werden zum Teil in spielerischer Form gestaltet.

Kursleiterin:

Anna Wedenig

Termin:

Dienstag, 24.09.2024 - 21.01.2025
20:00 - 20:50, 15 Abende

Kursort:

Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 80,00 (12,5 UE)

Zumba

Zumba - die schwungvolle und mitreißende Kombination aus Fitness und Tanz. Gemeinsam tanzen wir uns in Form zu lateinamerikanischer Musik und mit viel Spaß verbrennen wir auch einige Kalorien.

Kursleiterin:

Mag. Sonja Antmann, Zumbatrainerin

Termin:

Montag, 23.09.2024 - 02.12.2024,
20:00 - 21:00, 10 Abende

Kursort:

Großer Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 57,00 (10 UE)

Funktionelles Ganzkörpertraining

Funktionelles Ganzkörpertraining ist speziell darauf ausgelegt, den ganzen Körper zu trainieren und zu stabilisieren. Dabei werden alltagsnahe Bewegungen ausgeführt, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Es wird mit eigenem Körpergewicht und leichtem Zusatzgewicht oder Therabändern gearbeitet.

Kursleiterin:

Anna Wedenig

Termin:

Dienstag, 24.09.2024 - 21.01.2025,
19:00 - 19:50, 15 Abende

Kursort:

Bewegungsraum Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 80,00 (12,5 UE)

Fatburner-Workout

...ist ein gezieltes Kraftausdauertraining zur Formung und Straffung der Bein- und Pomuskulatur. Wir erarbeiten gemeinsam einen Sixpack und eine tolle Oberkörpermuskulatur. Gleichzeitig fördern wir den Fettabbau und erhöhen die Ausdauer.

Kursleiterin:

Iris Siller, ausgebildete Fitnesstrainerin (Rücken, Pilates, HIIT Fatburner, TRX usw.)

Termin:

Mittwoch, 25.09.2024 - 05.02.2025,
19:10 - 20:00, 16 Abende

Kursort:

Kleiner Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 85,00 (13,3 UE)

Pilates

Bei diesem Kurs erwartet dich ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Kräftigung der Rumpf-, Rücken- und Beinmuskulatur. Pilates kräftigt nicht nur den Körper, sondern sorgt auch für mehr Beweglichkeit und Balance. Außerdem wird bei den facettenreichen Übungen auch die Atmung kontrolliert.

Kursleiterin:
Sophie Beer

Termin:
Montag 23.09.2024 - 20.01.2025,
18:00 - 18:50, 15 Abende

Kursort:
Bewegungsraum, UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 80,00 (12,5 UE)

Kendo für AnfängerInnen

Kendo ist eine moderne Variante des japanischen Schwertkampfes, wie ihn die Samurai praktizierten. In Zusammenarbeit mit dem Kendoverein Tirol ist dies ein Schnupperkurs zum Erlernen erster Bewegungsübungen und Grundtechniken. Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet.

<http://www.kendo-tirol.com/site/>

Kursleiter:
Robert Salchner, Träger des 3. Dan, Ehemaliges Nationalteammitglied

Termin:
Freitag, 08.11.2024 - 06.12.2024,
18:30 - 19:15, 5 Abende

Kursort:
Turnsaal Volksschule Völs

Kursbeitrag:
€ 25,00 (3,75 UE)

Kendo für leicht Fortgeschritten

Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. In diesem Fortgeschrittenenkurs vertiefen wir weiter die Grundlagen von Etikette, Fußarbeit, Grundschlägen und Haltung

<http://www.kendo-tirol.com/site/>

Kursleiter:
Robert Salchner, Träger des 3. Dan, Ehemaliges Nationalteammitglied

Termin:
Freitag, 27.09.2024 - 24.01.2025,
18:30 - 20:00, 5 Abende

Kursort:
Turnsaal Volksschule Völs

Kursbeitrag:
€ 45,00 (7,5 UE)

Strong Core - Starke Körpermitte

Es erwartet dich ein abwechslungsreiches, intensives und funktionelles Rumpf- („Core“)-training. Wir werden auf unterschiedlichste Art und Weise alle Muskeln zwischen den Knien und der Brust kräftigen und ausdauerfähiger machen. Der „Core“ ist sehr wichtig, da diese Muskelgruppen eine stabilisierende Aufgabe haben, was es uns ermöglicht, verletzungsfrei durch unseren Alltag zu kommen als auch im Sport mehr zu leisten.

Kursleiterin:
Sophie Beer

Termin:
Freitag 27.09.2024 - 24.01.2025,
18:00 - 18:50, 15 Abende

Kursort:
Bewegungsraum, UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 80,00 (12,5 UE)

»Kümmere dich um
deinen Körper. Es ist der
einzige Ort, den du zum
Leben hast.«

Jim Rohn

Leichter bewegen mit Feldenkrais

Mit der Feldenkrais®Methode lernen Sie sich müheloser zu bewegen. Durch einfache, sanfte Bewegungsabläufe werden Achtsamkeit und Bewusstheit für den eigenen Körper erhöht - Schmerzen können dadurch gelindert, Muskelverspannungen gelockert und die Haltung verbessert werden. Feldenkrais-Lektionen finden zum Großteil im Liegen auf der Matte statt, es sind keine Vorkenntnisse nötig. „Mache das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant“ Kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und gut bewegen können.

Mitzubringen:
wärmere Kleidung und warme Socken

Kursleiterin:
Katja Urthaler

Termin:
Donnerstag 26.09.2024 - 05.12.2024,
20:00 - 21:00, 10 Abende

Kursort:
Bewegungsraum, UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 70,00 (10 UE)

Yin Yoga

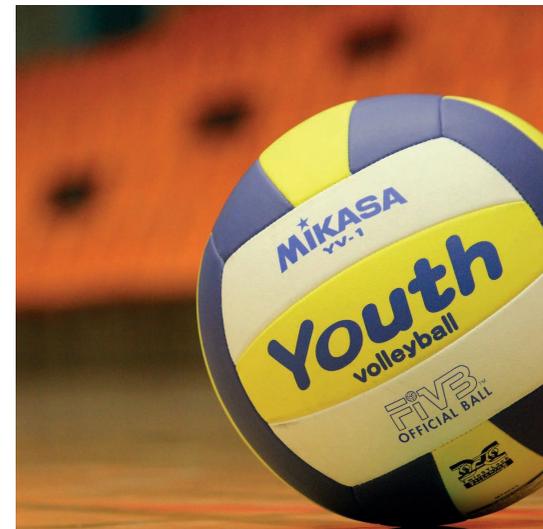
Yin Yoga ist ein „passiv orientierter Yoga-stil“, der Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringt, und dich mit sanften Übungen von alltäglichen Beschwerden und seelischen Belastungen befreit. Durch langes Verweilen in den Positionen im Sitzen oder im Liegen werden wir gemeinsam unsere Muskeln entspannen und loslassen, unsere Faszien dehnen, das Chi, unsere Lebensenergie wieder zum Fließen bringen und unsere mentalen Kräfte stärken. Soweit verfügbar bitte Yogamatten, -tücher, -rollen und eine warme Decke mitbringen. Ich freue mich schon sehr auf unsere gemeinsame Wohlfühlzeit :)

Kursleiterin:
Vanessa Brenner

Termin:
Donnerstag, 24.10.2024 - 23.01.2025,
18:00 - 19:30, 11 Abende

Kursort:
Bewegungsraum Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 95,00 (16,5 UE)



Ballsport für Volksschulkinder

Mit viel Spaß und Action lernen wir den spielerischen Umgang mit Bällen und sammeln Erfahrungen bei den verschiedensten Ball- und Mannschaftsspielen, wie z.B. Königsball, Zonenball, Merkbball, Völkerball, Minihandball und viele mehr.

Kursleiterin:
Karin Staudt, Volksschullehrerin, Handball C-Trainerin

Termin:
Mittwoch, 02.10.2024 - 22.01.2025,
17:10 - 18:00, 14 Nachmittage

Kursort:
Turnsaal Volksschule Völs

Kursbeitrag:
€ 50,00 (11,6 UE)



Bauch - Beine - Po

Bei diesem Body Weight Kurs ist der Name Programm. Es wird gezielt die Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur trainiert, um im Alltag fit zu sein und den Körper zu formen. Vom Intervalltraining bis zum Zirkeltraining ist hier alles zu finden.

Kursleiterin:
Sophie Beer

Kursort:
Bewegungsraum, UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 80,00 (12,5 UE)

KURS 1

Termin:
Montag, 23.09.2024 - 20.01.2025,
19:00 - 19:50, 15 Abende

KURS 2

Termin:
Freitag, 27.09.2024 - 24.01.2025
19:00 - 19:50, 15 Abende

Fitnessgymnastik mit Musik

In diesem Kurs erwartet dich ein sehr abwechslungsreiches, als auch schweißtreibendes Training. Es wird anhand einfacher Choreographien vor allem die Ausdauer und die Beinmuskulatur trainiert. Der Kursinhalt setzt sich aus Elementen des klassischen Aerobic und Step-Aerobic zusammen und der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund.

Kursleiterin:
Sophie Beer

Kursort:
Turnsaal, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 80,00 (12,5 UE)

KURS 1

Termin:
Montag, 23.09.2024 - 20.01.2025,
20:00 - 20:50, 15 Abende

KURS 2

Termin:
Mittwoch, 25.09.2024 - 22.01.2025,
20:00 - 20:50, 15 Abende



ONLINE - VORTRÄGE VEREINE & GEMEINDE

FunktionärInnen und Mitglieder in Vereinen stehen vor vielfältigen Herausforderungen. Mit dem monatlichen kostenlosen Onlineangebot für alle Ehrenamtlichen in unseren Vereinen, sollen diese noch besser und mit höherer (Rechts-)sicherheit bewältigt werden können.

Weitere Veranstaltungen & Anmeldung auf: tiroler-bildungsforum.at

Datenschutzgrundverordnung – ein Update

Seit Mai 2018 ist die EU-weit gültige Datenschutzgrundverordnung in Kraft. Mittlerweile gibt es einige Rechtssprüche, die mehr Orientierung zur praktischen Handhabung geben. Der Vortrag gibt ein Update zur Rechtslage in Bezug auf Bilder und Texte, die im Verein erstellt oder verwendet werden.

Termin:
Dienstag, 01.10.2024, 19.00 Uhr - online

Barrierefreie(re) Veranstaltungen

Der Tiroler Aktionsplan zur Umsetzung der UN Behindertenrechtskonvention ist im Laufen. Ziel ist eine Chancen-Gleichheit von Menschen mit Behinderungen, egal, welche Behinderung sie haben. Sie sollen gleichberechtigt in allen Bereichen des Lebens teilhaben können – so auch in Verein und Ehrenamt, bei Festen & Veranstaltungen, in Sport, Kultur & Bildung, Der Abend zeigt auf, wie Angebote mit kleinen Änderungen angepasst werden können, um sie für mehr Menschen zugänglich zu machen.

Termin:
Dienstag, 05.11.2024, 19.00 Uhr - online



VERANSTALTUNGEN

THEATER & SCHAUSPIEL

Schau – Spiel: Theaterworkshop für Kinder von 8 - 11 Jahre

Vielleicht hast du schon immer geträumt auf einer Bühne zu stehen? Dich zu verwandeln, in andere Rollen zu schlüpfen, Geschichten zu erfinden, laut zu schreien, zu lachen oder manchmal ganz sanft zu sein? In einem kleinen Rahmen kannst du den Spaß am Spiel und an der Improvisation entdecken und dich ausprobieren, denn es gibt kein Richtig oder Falsch.

Kursleiterin:
Christine Stallbaumer

Kurszeiten:
Samstag, 05.10.2024 - 16.11.2024,
05.10./12.10./19.10./26.10./09.11.2024,
09:30 - 12:00, 5 Vormittage

Kursort:
Mehrzwecksaal Mittelschule Völs, /Disco Blaike

Kursbeitrag:
€ 95,00 (12,5 UE)

Mitzubringen:
Freude am Spiel und bequeme Kleidung.



kostenloses Angebot

Buchhaltung & Rechnungsprüfung

Der Jahresabschluss steht an. Welche Kriterien bei der Führung einer Vereinsbuchhaltung eingehalten werden müssen, wie korrekte Prüfberichte ausgestellt werden können und wo die Verantwortlichkeiten im Verein in Bezug auf die Finanzgebahrung liegen, wird an diesem Abend beantwortet.

Termin:
Dienstag, 03.12.2024, 19.00 Uhr - online

Mentale Gesundheit im Vereinsleben

Als Funktionärinnen und Funktionäre tragen wir Verantwortung für unsere Ehrenamtlichen im Verein. Mentale Gesundheit ist im Ehrenamt und der Freiwilligenarbeit ein Thema - und das nicht erst seit uns globale Krisen beschäftigen. Der Vortragende stellt Maßnahmen für die Vereinsarbeit vor, die zur Gesundheitsförderung trotz hohen Engagements beitragen.

Termin:
Dienstag, 07.01.2025, 19.00 Uhr - online



ONLINE - VERANSTALTUNGEN KI & DIGITALISIERUNG

Künstliche Intelligenz & soziale Gerechtigkeit - Entlarvung des Bias

Bias bedeutet eine systematische Fehlschätzung. Dieser geht die Diskussionsveranstaltung in Bezug auf KI auf den Grund. KI zementiert Diskriminierung. Strategien und Ansätze zur Identifizierung und Bekämpfung sind nicht nur in der Erwachsenenbildung höchst relevant und wichtiger denn je.

Es diskutieren:

Julia Eisner BA MA, Expertin für Bias in KI im Verein Women in AI Austria und Ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Thomas Steinmaurer, Leiter Abteilung „Center for Information and Communication Technologies & Society (ICT&S)“

Vorprogramm Watch-Party „Coded Bias“

Optional kann im Rahmen einer Watch-Party im Vorfeld der Film „Coded Bias“ angeschaut werden. CODED BIAS, ein Film von Shalini Kantyia, stellt das Forschungsergebnis der MIT Media Lab-Forscherin Joy Buolamwini dar. Sie konnte feststellen, dass z. B. die Gesichtserkennung dunkelhäutiger Gesichter nicht richtig erfolgt und beschreibt, welche Konsequenzen daraus resultieren. In Folge bemühte sie sich um die erste Gesetzgebung in den USA, die sich gegen Voreingenommenheit in den Algorithmen richtet, die uns alle beeinflussen. *(Der Film ist auch auf Netflix verfügbar und kann selbständig angesehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, falls Sie keinen Netflix-Account haben und an der Watch-Party teilnehmen möchten)*

Hinweis:

Kooperationsveranstaltung mit dem Ring Österreichischer Bildungswerke - Bundesverband des Tiroler Bildungsforum.

Termin Diskussionsveranstaltung:
Montag, 23.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Termin Watch Party:
Donnerstag, 19.09.2024, 20.00 Uhr

Kursort: online via Zoom

Kursbeitrag: keiner

Anmeldung: tiroler-bildungsforum.at

Das obenstehende Bild ist KI-generiert.

CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung Social Media Posts, Plakate oder Flyer schnell erstellt

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA. Im Vertiefungsseminar geht es um das Erstellen von Videos und Tondokumenten, Graphic Hacks und das Erstellen einer einfachen Website.

Ort: Online-Workshop via Zoom

Referentin:

Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

Kosten: € 20,00

Einführungsworkshop

Termin:
Dienstag, 24.09.2024
19.00 - 20.30 Uhr, (2 UE)

Anmeldung: tiroler-bildungsforum.at

Vertiefungsworkshop

Termin:
Dienstag, 15.10.2024
19.00 - 20.30 Uhr, (2 UE)

Anmeldung: tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN

NATUR & UMWELT



Alle 14 Tage finden Onlinevorträge zum naturnahen Gärtnern auf Balkon, Terrasse oder im Garten statt. Natur im Garten-SpezialistInnen stehen nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung. Hier einige Themen im Herbst - weitere Vorträge auf der Homepage des Tiroler Bildungsforums.

Herbst im Gemüsegarten: Aussäen, Auspenden, Schützen

Mitte bis Ende September ist viel los im Gemüsegarten. Wer Lücken im Garten hat, kann auch im September köstliches Grünzeug für Herbst und Winter noch aussäen. Zugleich ist es eine gute Zeit an Schutz zu denken, ob für unser Blattgemüse und unseren kostbaren Boden.

Termin:
12.09.2024 19.30 Uhr - online

Herbstarbeiten im Naturgarten

Der Herbst steht vor der Tür und es wird Zeit den Garten aufzuräumen... Oder doch nur fit für den Winter zu machen? Auch mal „etwas stehen und liegen lassen“ bringt oft viele Vorteile - für den Gärtner und die Gärtnerin, aber auch für die Tierwelt! Welche Arbeiten nun im Naturgarten anstehen - darum geht es an diesem Abend.

Termin:
10.10.2024 19.30 Uhr - online

»Was wir heute tun,
entscheidet darüber,
wie die Welt morgen
aussieht.«

Marie von Ebner-Eschenbach

Käfer im Naturgarten - Liebe auf den zweiten Blick

Käfer sind die artenreichste Gruppe im gesamten Tierreich. Als Bestäuber, Räuber, Zersetzer und Teil der Nahrungskette haben sie eine wichtige Funktion im Ökosystem und somit auch in unseren Gärten. Doch die „erwachsenen“ Käfer bekommen wir selten zu Gesicht. Ihre Nachkommen schauen den Eltern in keiner Weise ähnlich und werden von uns meist fälschlicherweise als Made oder Wurm bezeichnet. Ein Blick in das faszinierende Leben dieser Tiergruppe bringt Licht in das verborgene Dasein.

Termin:
26.09.2024 19.30 Uhr - online

Einen Gemüsegarten starten - jetzt planen

Eigenes Gemüse anbauen bringt's! Egal ob großer oder kleiner Garten - schmackhafte Leckerbissen kann man in fast jedem Garten anbauen. Matthias Karadar von Natur im Garten zeigt, wie ein Gemüsegarten angelegt werden kann und auf was man beim Start des Gemüseanbaus achten soll. Mit einfachen Mitteln kann der Garten so schnell zum Supermarkt - direkt vor der Haustür werden.

Termin:
28.11.2024 19.30 Uhr - online

Vögel im Garten

Welche Vögel kann man im Wintergarten beobachten? Und welche Ansprüche haben Vögel überhaupt, damit sie in den Garten kommen? Tipps zur vogelfreundlichen Gestaltung des Gartens und was man ihnen auch im Winter Gutes tun kann.

Termin:
24.10.2024 19.30 Uhr - online

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere unsere Gärten gestalten würde

Wenn du ein Vogel wärst - wie würdest du deinen Garten gestalten? Oder was benötigt eine Wildbiene, damit sie sich im Garten wohlfühlt?

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unsere Gärten, nur aus etwas anderem Blickwinkel - jenem der Tiere. Wir schauen, wie wir ihre Bedürfnisse in unsere Gartengestaltung einbinden können. So entstehen nicht nur wertvolle Lebensräume für viele Nützlinge, sondern auch ein vielfältiger und spannender Garten zum Entdecken und Genießen.

Termin:
12.12.2024 19.30 Uhr - online

Kosten:
€ 5,00 / Abend - dieser Betrag ist auf Grund einer Unterstützung des Landes Tirol möglich.

Weitere Veranstaltungen, Information & Anmeldung:
<https://tiroler-bildungsforum.at> oder
0512/581465





EXKURSION GESCHICHTE & DEMOKRATIE

Vom Gauhaus zum Landhaus - ein Tiroler NS Bau & seine Geschichte

Das Neue Landhaus ist der größte noch bestehende NS-Bau in Tirol. In den Jahren 1938/39 als Sitz der Parteidienststellen errichtet, dient es nach dem Zweiten Weltkrieg als Verwaltungssitz der französischen Militärregierung. 1955 zieht die Tiroler Landesregierung in das Gebäude ein. Die NS-Hintergründe werden verleugnet und verdrängt. Erst in der jüngsten Vergangenheit übernimmt das Land seine erinnerungskulturelle Verantwortung und diskutiert den Umgang mit dem baulichen Erbe.

Die Ausstellung in den ehemaligen Repräsentationsräumen der Gauleitung widmet sich der NS-Vergangenheit des Landhausareals. Sie zeigt in umfangreichen Dokumenten aus verschiedenen Archiven Planung, Bau und Nutzung des Gebäudes und beleuchtet seinen Bedeutungswandel bis in die Gegenwart.¹

Das Tiroler Bildungsforum organisiert für Interessierte einen Führungstermin.

Termine:

Freitag, 04.10.2024, 15.00 Uhr

Führung:

Mag. Ivan Stecher, Zeithistoriker, Mitarbeiter des Tiroler Landesarchivs

Treffpunkt:

15 Minuten vor Beginn
Eingang Landhaus,
Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck

Kosten: keine

Anmeldung:

bis 3 Tage vorher auf
tiroler-bildungsforum.at

¹ <https://www.tiroler-landesmuseen.at/ausstellung/vom-gauhaus-zum-landhaus/>

ALLGEMEINE HINWEISE

ANMELDUNG

Bitte vorzugsweise über das Anmeldeformular auf der Homepage der Erwachsenenschule: www.erwachsenenschulen.at/voels

(Kurs auswählen, Online-Formular ausfüllen)

Falls dies für Sie nicht möglich ist, können Sie sich auch telefonisch bei uns melden: an Nachmittagen bitte bei Petra anrufen: 0699/81628871; an den Abenden bitte bei Carola anrufen: 0650/7528440.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für jede Veranstaltung notwendig und verbindlich.

BEZAHLUNG

Sie bekommen eine Zahlungsaufforderung, wenn die Mindestteilnehmerzahl von ca. 6 Personen erreicht und somit der Kurs gesichert ist (dadurch können wir zeitaufwendige Rücküberweisungen für abgesagte Kurse vermeiden).

Bitte bezahlen Sie dann, bis spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung, den entsprechenden Betrag auf das Konto der Erwachsenenschule ein: Raiffeisenbank Kematen, BIC RZTIAT22336, IBAN AT70 3633 0000 0142 4092.

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein rückvergütet werden.



Kostenlose Teilnahme für BesitzerInnen des Kulturpasses „Hunger auf Kunst“.

ABSAGE/STORNIERUNG

Wir behalten uns das Recht vor, bei zu wenigen Anmeldungen den Kurs zu stornieren. Sie werden über eine Absage spätestens 5 Tage vor Beginn der Veranstaltung informiert.

Anmeldungen können kostenlos bis spätestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn telefonisch oder per Mail storniert werden.

Erfolgt eine Absage zu einem späteren Zeitpunkt, fallen 100% der Kurskosten zzgl. Materialkosten an.

Kann eine Ersatzperson für die Teilnahme namhaft gemacht werden, entfällt die Stornogebühr.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Falls Sie eine Teilnahmebestätigung benötigen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung bekannt. Sie erhalten die Bestätigung am letzten Veranstaltungstag.

HAFTUNG

Für Verluste, Schäden, die Teilnehmenden durch den Besuch von Veranstaltungen der Erwachsenenschule Völs entstehen, wird keine Haftung übernommen.

KURSE AUF ANFRAGE

Sie sind zu dritt, zu viert und brauchen einen Computerkurs, Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne ein maßgeschneidertes Angebot.



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/VOELS

ALLGEMEINE INFORMATION

Die Erwachsenenschule Völs ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Carola Feßler und Petra Triendl ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.

KONTAKT & INFORMATION

Informationen über unser Kursangebot für den Herbst/Winter 2024/25 finden sich auch im Internet unter erwachsenenschulen.at/voels

E-Mailadresse: es-voels@tsn.at

Telefonische Erreichbarkeit:
nachmittags bei Petra:
0699/81628871 und
abends bei Carola anrufen:
0650/7528440

DANKE DEN FÖRDERERN

Gemeinde Völs



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Produziert nach den Richtlinien des
Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Aschenbrenner GmbH, UW-Nr. 873