

PROGRAMM FRÜHJAHR 2025

ERWACHSENENSCHULE VÖLS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



SPRACHE &
KULTUR



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



MUSIK &
TANZ



MENTALES
WOHLBEFINDEN



KREATIVITÄT &
HANDWERK



EDV &
DIGITALES



FINANZEN &
STEUERN



VEREINE &
GEMEINDE



THEATER &
SCHAUSPIEL



NATUR &
UMWELT



KULINARIK &
GENUSS



DEMOKRATIE &
GESELLSCHAFT

PROGRAMM FRÜHJAHR

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

Das Erwachsenenschulprogramm für das Frühjahr 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

'25

SPRACHE & KULTUR



AB SEITE 03

Italienisch für Anfängerinnen & Anfänger

Italienisch für Fortgeschrittene

MUSIK & TANZ



AB SEITE 03

Lagerfeuerdiplom - Gitarre

Linedance für Anfängerinnen & Anfänger

KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 04

Töpfern für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Werkstatt „Zeichnen und Malen“

FINANZEN & STEUERN



AB SEITE 04

Cash Back - Steuertipps zu deinem Steuerausgleich

THEATER & SCHAUSPIEL



AB SEITE 05

Improtheater für Erwachsene

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

KULINARIK & GENUSS



AB SEITE 05

Bierbraukurs (ab 16 Jahren)

La dolce vita

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 06

Stabile Wirbelsäule Stabiler Körper

Fitness am Morgen

Funktionelles Ganzkörpertraining

Yogakurs

Zumba

Bauch - Beine - Po

Pilates und Entspannung

Pilates - Dienstag

Training für Koordination und Körperwahrnehmung

Leichter bewegen mit Feldenkrais

Integrales Yoga

Yoga Einzigartig

Kendo für leicht Fortgeschritten

Total Body Boost

Fatburner-Workout

Ballsport für Volksschulkinder

EDV & DIGITALES



AB SEITE 09

CANVA kann was!

WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT



AB SEITE 09

Klangschalen-Entspannung

E-Biken für die körperliche & psychische Gesundheit

Burn-out in meinem Umfeld - Erkennen und Reagieren

VEREINE & GEMEINDE



AB SEITE 08

Vereinsbuchhaltung und Rechnungsprüfung

Gelingende Kooperationen & wirksame Bündnisse: was es für gutes Zusammenarbeiten braucht



AB SEITE 10

NATUR & UMWELT

Obstbäume - pflanzen & pflegen

Gemüseanbau auf kleiner Fläche

Teiche im Naturgarten

Mein Naturgarten am Balkon

Keine Angst vor wilden Bienen

DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



AB SEITE 11

„Bundespolitik live“ - Wien

„Europapolitik live“ - Brüssel



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 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.

Kursleiterin:
Margarita Garcia de Vinuesa

Termine:
Dienstag, 18.02.2025 - 17.06.2025,
18:15 - 19:45, 16 Abende

Kursort:
Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 120,00 (24 UE)

Italienisch für Anfängerinnen & Anfänger

Sie wollten schon immer Italienisch lernen, um diese wunderschöne Sprache dann in Ihrem nächsten Urlaub anzuwenden? In diesem Einsteigerseminar bauen wir ein Fundament an Wortschatz auf, lernen Zeitwörter und Eigenschaftswörter kennen, üben die Aussprache und hören uns in die Melodie des Bel paese ein. Einen Termin verlegen wir in die Küche, um gemeinsam zu kochen und zu verkosten.

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

Termine:
Donnerstag, 20.02.2025 - 03.07.2025,
18:00-20:00, 15 Abende

Kursort:
Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 145,00 (30 UE)

Italienisch für Fortgeschrittene

Parole, paroleparole Kommunikation und Konversation im fortgeschrittenen Stadium des Lernprozesse, Zweisprachigkeit im Anflug, irreversibel . Kulinarische und musikalische Intermezzi als Sahnehäubchen. Kommen Sie mit auf eine spannende Sprachreise.

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

Termine:
Mittwoch, 19.02.2025 - 02.07.2025,
18:00-20:00, 18 Abende

Kursort:
Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 170,00 (36 UE)



VERANSTALTUNGEN

MUSIK & TANZ



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

Liedbegleitung auf der Gitarre für Eltern, Großeltern und alle 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, 19.02.2025 - 18.06.2025,
19:30 bis 20:30, 16 Abende

Kursort:
Völs, Haus zum Guten Hirten

Kursbeitrag:
€ 65,00 (16 UE)

Linedance für Anfängerinnen & Anfänger

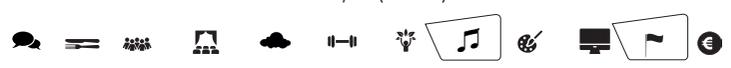
Mein Ziel mit diesem Kurs ist Line Dance jungen sowie älteren, sportbegeisterten und noch nicht ganz so sportbegeisterten Leuten näher zu bringen. Mit langsam steigender Schwierigkeit erlernen Sie verschiedene Schrittkombinationen, die in Zusammenarbeit von Musik, Kondition und Beweglichkeit fördern. Angefangen wird mit den Basisschritten, die in allen Tänzen vorkommen - von Country Klassikern bis flotter Cha Cha Musik ist für jeden etwas dabei.

Kursleiterin:
Lea Alexia Holzhammer

Kurszeiten:
Dienstag 18.02.2025 - 06.05.2025,
10 Abende, 18:00 - 19:00

Kursort:
Völs, Disco Jugendzentrum Blaike

Kursbeitrag:
€ 70,00 (10 UE)





VERANSTALTUNGEN

KREATIVITÄT & HANDWERK

Töpfern für Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Töpferkurs für Anfänger 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, Schrüß- und Glasurbrand.

Kursleiterin:

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

Kursort:

Technischer Werkraum Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 105,00 (12,5 UE)

Die Materialkosten sind bereits im Preis inkludiert.

Dienstagkurs

Kurszeiten:

Dienstag 29.04.2025 - 10.06.2025, 29.04./06.05./20.05./03.06./10.06.2025, 19:00 - 21:30, 5 Abende

Mittwochkurs

Kurszeiten:

Mittwoch, 30.04.2025 - 11.06.2025, 30.04./07.05./21.05./04.06./11.06.2025, 19:00 - 21:30, 5 Abende

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, 24.02.2025 - 16.06.2025, 24.02./10.03./24.03./07.04./28.04./12.05./26.05./16.06.2025; 18:30 – 20:30 Uhr, 8 Abende

Kursort:

Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 110,00 (16 UE)

Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten!

»Wie sich entfalten? - Etwas gestalten!«

Wolfgang Lörzer
deutscher Pädagoge und Autor



VERANSTALTUNGEN

FINANZEN & STEUERN

Cash Back - Steuertipps zu deinem Steuerausgleich

Hast du dir schon mal die Frage gestellt, was man eigentlich von seiner Steuer absetzen kann? Oder ob es Neuerung für mich zu beachten gibt? Kann ich mir vielleicht doch was vom Finanzamt zurückholen oder wie geht man eigentlich mit dem Finanz Online um? Diese und viele andere Fragen sollen im Kurs erklärt werden. Ich gebe eine Schritt für Schritt Anleitung wie man sich durch das Finanz Online bewegt. Wir beleuchten die am häufigsten vorkommenden absetzbaren Werbungskosten, die man berücksichtigen kann. Sprechen über Pendlerpauschale, Familienbonus und andere familiäre Absetzbeträge. Umreisen mögliche Sonderausgaben und Außergewöhnliche Belastungen. Viele wissen nicht, dass sich hier zum Beispiel Pflege oder Behinderung positiv auf die Steuer auswirken kann. Die Diskussion richtet sich auch gerne nach den Kursteilnehmern. Gerne könnt ihr bei der Anmeldung Themen vorschlagen oder beim Kurs selbst benennen. Dieser Kurs soll also eine Einführung in die oftmals mühsame Welt des Steuerausgleichs sein. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmer im Anschluss ohne Probleme ihre eigene Arbeitnehmerveranlagung machen können.

Kursleiterin:

Alexandra Salchner

Termin:

Freitag 28.02.2025, 19:00 - 22:00, 1 Abend

Kursort:

Zeichensaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 20,00 (3 UE)



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, 11.04.2025, 18:00 - 22:00

KURS 2

Termin:
Freitag 06.06.2025, 18:00 - 22:00

»Wer nicht genießt,
ist ungenießbar.«

Konstantin Wecker

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 07.03.2025 - 23.05.2025,
07.03./21.03./04.04./25.04./09.05./23.05.,
17:00 - 20:30, 6 Abende

Kursort:
Küche Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 135,00 (21 UE)
Die Lebensmittelkosten sind im Preis inkludiert!



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 01.03.2025 - 05.04.2025,
01.03./08.03./15.03./22.03./29.03./05.04.,
09:30 - 12:00, 6 Vormittage

Kursort:
Mehrzwecksaal Mittelschule Völs, /Disco Blaike

Kursbeitrag:
€ 100,00 (15 UE)

Mitzubringen:
Freude am Spiel und bequeme Kleidung.

Improtheater für Erwachsene

Ab auf die Bühne und Herausforderungen annehmen. Spontan einen Charakter erfinden, in Rollen schlüpfen, sich selbst wahrnehmen und sein eigenes Potential entdecken: Nach spielerischen Warm-Up-Übungen werden Skills der Improvisation vermittelt, wie man in andere Rollen schlüpfen und Szenen zum Leben erwecken kann.

Kursleiterin:
Christine Stallbaumer

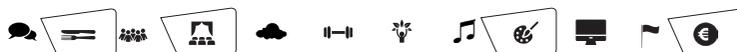
Kurszeiten:
Donnerstag 08.05.2025 - 22.05.2025,
19:00 - 21:00, 3 Abende

Kursort:
Mehrzwecksaal Mittelschule

Kursbeitrag:
€ 45,00 (6 UE)

»Ich liebe es, Theater zu spielen. Es ist so viel realistischer als das Leben.«

Oscar Wilde (1854 - 1900)





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, 18.02.2025 - 17.06.2025,
08:45 - 09:45, 15 Vormittage

Kursort:

Völs

Kursbeitrag:

€ 105,00 (16 UE)

Training für Koordination und Körperwahrnehmung

Ganz entspannt spüren wir in den eigenen Körper hinein und erforschen so (neue) Bewegungsmuster. Denn je bewusster wir Dinge tun, also Bewegungen ausführen und koordinieren, desto gesünder und verletzungsfreier kommen wir durchs Leben. Dieses Training ergänze die Einheit für ein starkes Körperzentrum direkt davor perfekt.

Kursleiter:

Lukas Steinegger

Termin:

Dienstag, 18.02.2025 - 17.06.2025,
10:00 - 11:00, 16 Vormittage

Kursort:

Völs

Kursbeitrag:

€ 105,00 (16 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. Dabei wird mit eigenem Körpergewicht und leichtem Zusatzgewicht oder Therabändern gearbeitet.

Kursleiterin:

Valentina Lindner

Termin:

Dienstag 18.02.2025 - 17.06.2025,
19:00 - 19:50, 16 Abende

Kursort:

Bewegungsraum UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 85,00 (13,3 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:

19.02.2025 - 18.06.2025,
20:00 - 21:30, 15 Abende

Kursort:

Turnsaal Volksschule Völs

Kursbeitrag:

€ 120,00 (22,5 UE)

Zumba

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

Kursleiterin:

Mag. Sonja Antmann, Zumbatrainerin

Termin:

Montag, 17.02.2025 - 05.05.2025,
20:00 - 21:00, 10 Abende

Kursort:

Großer Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 70,00 (10 UE)

Bauch - Beine - Po

Bei diesem Kurs werden die Problemzonen Bauch, Po, Oberschenkel und Beine trainiert. Ziel ist die Festigung, Straffung und Kräftigung der erwähnten Zonen.

Kursleiterin:

Malin Simsch

Termin:

Freitag, 28.03.2025 - 27.06.2025,
19:00 - 19:50, 10 Abende

Kursort:

Bewegungsraum, UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 65,00 (8,5 UE)

Pilates und Entspannung

Pilates ist ein effektives und zugleich schonendes, ganzheitliches Körpertraining mit dem du deine Körpermitte stärken und formen kannst. Du steigert deine körperliche Leistungsfähigkeit, verbesserst deine Haltung und deinen Gleichgewichtssinn und auch eine mentale Entspannung stellt sich wie von selbst ein.

Kursleiterin:

Malin Simsch

Termin:

Freitag, 28.03.2025 - 27.06.2025, 18:00 - 18:50, 10 Abende

Kursort:

Bewegungsraum, UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 65,00 (8,3UE)

Fitness am Morgen

Bei diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Es wird mit unterschiedlichen und effektiven Methoden die Bein-, Gesäß-, Rumpf- sowie Armmuskulatur gestärkt und als Abschluss jeder Einheit wird noch der ganze Körper sanft gedehnt.

Kursleiterin:

Elisa Felbermayr

Termin:

Mittwoch, 26.02.2025 - 18.06.2025, 07:50 - 08:40, 15 x am Morgen

Kursort:

Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 85,00 (12,5 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, 21.02.2025 - 13.06.2025, 18:30 - 19:15, 14 Abende

Kursort:

Turnsaal Volksschule Völs

Kursbeitrag:

€ 65,00 (10,5 UE)

Pilates - Dienstag

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:

Valentina Lindner

Termin:

Dienstag 18.02.2025 - 17.06.2025, 20:00 - 20:50, 16 Abende

Kursort:

Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 85,00 (13,3 UE)

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“

Die einzige Anforderung ist, dass man auf einer Matte am Boden liegen kann.

Mitzubringen:

eine Decke, warme Socken, Kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und gut bewegen können.

Kursleiterin:

Katja Urthaler

Termin:

Donnerstag, 20.02.2025 - 08.05.2025, 20:00 - 21:00, 10 Abende

Kursort:

Bewegungsraum, UG, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 70,00 (10 UE)

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

Jim Rohn

Integrales Yoga

... ist ein ganzheitlicher Ansatz, der verschiedene spirituelle Traditionen und Praktiken integriert, um ein harmonisches und erfülltes Leben zu fördern. Es geht über die formale Praxis von Asanas und Meditation hinaus und zielt darauf ab, das individuelle Bewusstsein zu erweitern und das Leben in seiner Gesamtheit zu transformieren.

Kursleiterin:

Marie Winkler, www.yoginimarie.at

Termin:

Montag 17.02.2025 - 16.06.2025, 18:00 - 19:30, 15 Abende

Kursort:

Bewegungsraum Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 120,00 (22,5 UE)

Yoga Einzigartig

Yogini Marie YOGA EINZIGARTIG ist ein ganzheitliches Yoga meditativ und entspannend sowie kräftigend und aufbauend. Mit Asanas, Meditation, Ritualen, Mudras und Mantras. Umrahmt von Musik und abgestimmt auf die Gruppe.

Kursleiterin:

Marie Winkler, www.yoginimarie.at

Termin:

Donnerstag, 20.02.2025 - 12.06.2025, 18:25 - 19:25, 14 Abende

Kursort:

Bewegungsraum Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 95,00 (14 UE)





Total Body Boost

Total Body Boost ist das perfekte Training für alle, die Vielfalt lieben! Wir kombinieren funktionelle Bewegungen, Kraftübungen und Ausdauereinheiten, um dir eine ganzheitliche Fitness zu bieten. Dieser Kurs bringt dich auf Hochtouren und ist für alle ideal, die ihren Körper von Kopf bis Fuß stärken möchten.

Kursleiterin:
Anna Nußbaumer

Termin:
Mittwoch, 26.02.2025 - 11.06.2025,
18:10 - 19:00, 14 Abende

Kursort:
Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 85,00 (11,6 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, 19.02.2025 - 18.06.2025,
19:10 - 20:00, 16 Abende

Kursort:
Kleiner Turnsaal Mittelschule Völs

Kursbeitrag:
€ 85,00 (13,3 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, 19.02.2025 - 04.06.2025,
17:10 - 18:00, 14 Nachmittage

Kursort:
Turnsaal Volksschule Völs

Kursbeitrag:
€ 50,00 (11,6 UE)



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**

Vereinsbuchhaltung und Rechnungsprüfung

Zwei eher unbeliebte, aber sehr wichtige Themen des Vereinslebens stehen an diesem Abend auf dem Programm der Vereinsakademie, Buchhaltung und Rechnungsprüfung.* Gemeinsam wollen wir folgende Fragen beantworten, um gut gerüstet ins neue (Vereins-)Jahr zu starten: Wie schaut eine gute Vereinsbuchhaltung aus? Welche Richtlinien und gesetzlichen Anforderungen gibt es dafür? Was versteht man unter Einnahmen-Ausgaben-Rechnung? Was ist ein Vermögensverzeichnis? Welche Aufbewahrungspflichten gibt es?

Was sind die Aufgaben der Rechnungsprüfer*innen? Wie läuft eine Rechnungsprüfung ab? Welche Fristen gibt es? Wie schaut der Bericht der Rechnungsprüfer*innen aus? Was müssen Rechnungsprüfer*innen beachten? Wofür haften Rechnungsprüfer*innen? Neben praxisnahen Infos und Hinweisen gibt es auch Raum für Fragen!

ReferentIn:
Thomas Diesenreiter, Kulturmanager und Geschäftsführer der Kulturplattform Oberösterreich sowie der KUPF Services GmbH

Termin:
Dienstag, 25.02.2025, 19.00 Uhr - online

Gelingende Kooperationen & wirksame Bündnisse: was es für gutes Zusammenarbeiten braucht

Egal, ob in lokalen Bündnissen, in einer österreichweiten Allianz oder sogar mit internationalen Partner:innen: gelingende Kooperation ist keine Selbstverständlichkeit. Für wirksame Veränderungen und die gute Umsetzung von Projekten müssen wir gut zusammenarbeiten. In diesem Online-Vortrag lernt ihr mehr über Kooperation und was es für eine gute Zusammenarbeit braucht. Das sind die Fragen, die bearbeitet werden: Wozu braucht es Kooperationen und zwischen wem? Wie starte ich eine Kooperation oder ein Bündnis? Was braucht es damit ein Bündnis gut funktioniert? Was muss gemeinsam geklärt werden, was kann offenbleiben? Ressourcen und Macht: Wie können wir produktiv mit den Unterschieden zwischen den Organisationen umgehen? Was hat das alles mit dem Thema Konkurrenz zu tun? Was tun, wenn es einmal nicht mehr gut läuft oder die Luft draußen ist? Wie können Kooperationen auch wieder gut beendet werden?

ReferentIn:
Alexandra Strickner, politische Ökonomin, Netzwerkerin und systemische Prozessbegleiterin. Hat mehr als 20 Jahre Erfahrung im Aufbau von Netzwerken und Bündnissen.

Termin:
Dienstag, 05.05.2025, 19.00 Uhr - online



VERANSTALTUNGEN

WOHLBEFINDEN & MENTALE GESUNDHEIT

Klangschalen-Entspannung

Die Klangschalen-Entspannung ist eine Jahrhunderte alte Tradition, die weltweit in verschiedenen Kulturen verbreitet ist. Die erzeugten Klänge und Vibrationen wirken sich positiv auf das körperliche und geistige Wohlbefinden aus. Die beruhigenden Klänge kombiniert mit unterschiedlichen Texten bieten eine Möglichkeit im oft hektischen Alltag abzuschalten und einfach zu entspannen, ohne etwas tun zu müssen.

Kursleiterin:

Isabella Bizai-Hendrickx

Kurszeiten:

Mittwoch, 19.02.2025 - 07.05.2025,
19:00 - 20:00, 10 Abende

Kursort:

Bewegungsraum, Mittelschule Völs

Kursbeitrag:

€ 80,00 (10 UE)

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Matte,
(eventuell kleines Kopfkissen)

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 besser gehen. Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Vortrag.

E-Biken für die körperliche & psychische Gesundheit

E-Biken bietet eine hervorragende Möglichkeit, die körperliche Fitness zu steigern und gleichzeitig die mentale Gesundheit zu fördern. Stephan Goergl zeigt an diesem Abend auf, was beim E-Biken zu beachten ist, damit es tatsächlich positiv auf Körper und Geist wirken kann. Er beschreibt die Wirkung der Bewegungsabläufe beim E-Biken und gibt Tipps zum richtigen Fahren im Gelände und zur Entspannung danach.

Referent: Stephan Goergl, Spitzensportler

Termin:

Donnerstag, 06.02.2025, 19:00 - 20:30

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos

Burn-out in meinem Umfeld - Erkennen und Reagieren

Nach einer Studie des Anton Proksch Instituts sind 40% der Österreicher und Österreicherinnen von Burn-out betroffen, über 600.00 Menschen leiden an einer depressiven Erkrankung. Wie kann ich Burn-out bei Menschen in meinem Umfeld wahrnehmen und erkennen und wie reagiere ich darauf. Psychologin Mag. Doris Barth gibt einen Überblick und Tipps, wie Betroffene unterstützt werden können und ist nach dem Input offen für Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Referentin: Doris Barth, Psychologin

Termin:

Donnerstag, 06.03.2025, 19:00 - 20:30

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos



VERANSTALTUNGEN

EDV & DIGITALES

CANVA kann was!

Social Media Posts, Plakate oder Flyer, Videos schnell erstellt

Mit dem in der Basisversion kostenlos nutzbaren Tool Canva lassen sich auf einfache Weise Plakate, Posts für WhatsApp, Signal & Co, Flyer, Videos, Präsentationen etc. erstellen. Um einen einheitlichen Auftritt voranzutreiben, können auch Vorlagen erstellt und geteilt werden, die unkompliziert weiterbearbeitet werden können.

Kursleiterin:

Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

Kursort:

Online Via Zoom

Kursbeitrag:

€ 25,00 (2 UE)

Anmeldung:

tiroler-bildungsforum.at

Einführungsseminar:

Termin:

Montag, 10.03.2025, 19:00 - 20:30, (2 UE)

Vertiefungsseminar:

Termin:

Montag, 17.03.2025, 19:00 - 20:30, (2 UE)





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 Frühjahr - weitere Vorträge auf der Homepage des Tiroler Bildungsforums.

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

Obstbäume - pflanzen & pflegen

Obstbäume gehören einfach in jeden Garten. Es ist köstlich je nach Saison frisches Bio-Obst vom Baum zu pflücken. Egal welche Obstgehölze für den Garten gewählt werden, sie benötigen natürlich auch die richtige Pflege über das ganze Jahr. Neben einer glücklichen Hand sind auch ein paar Tipps vom Profi hilfreich. In dieser Online-Veranstaltung geht es speziell um Stein- und Kernbost: Von Apfel und Birne, über Kirsche und Marille bis zur Zwetschke.

Tipps zur Pflanzung, die ersten Schnitte (ober- und unterirdisch), ausreichend Pflanzenschutz, Bewässerung, die richtige Düngung und die weiteren Schnittmaßnahmen sind nur einige Parameter für eine reichliche Ernte, die im Rahmen des Online-Vortrages erläutert werden.

Referent:

Gerhard Moser, Natur im Garten Berater und ausgebildeter Baumwärtler

Termin:

Donnerstag, 27.02.2025 19.30 Uhr - online

Gemüseanbau auf kleiner Fläche

Der Platz im Garten ist oft begrenzt und Gemüse kann nur auf kleiner Fläche angebaut werden.

Wie kann man aber den Platz im Hochbeet ideal nutzen? Oder bringen andere Beetformen vielleicht mehr Vorteile im kleinen Garten? Und wie schaut es mit dem Anbau in Kübeln, Töpfen und Balkonkisteln aus? Wir zeigen, wie man den Platz im Beet ideal ausnutzt, und mit welchen Beetformen und Möglichkeiten mehr Anbaufläche in den Garten kommt.

Referent:

Matthias Karadar, Leiter von Natur im Garten Tirol

Termin:

Donnerstag, 13.03.2025 19.30 Uhr - online

Teiche im Naturgarten

Teiche im Garten werden wegen der Erderwärmung immer beliebter und notwendiger. Durch das verdunstende Wasser bildet sich um den Teich ein angenehm kühleres Mikroklima, der Teich bietet Trink- und Bademöglichkeiten für Gartenvögel, Igel und andere Tiere und natürlich Lebensraum für Arten, die in irgendeinem Entwicklungsstadium auf Wasser angewiesen sind. Dazu zählen neben Amphibien wie Molche, Frösche und Kröten auch Libellen und Wasserkäfer. Auch die Vielfalt an Sumpf- und Wasserpflanzen trägt zur Biodiversität bei und wird gerne von Bienen, Schmetterlingen und Co. als Pollen- und Nektarquelle genutzt.

Referentin:

DI Paula Polak, naturnahe Gartenplanung, Autorin (z.B. „Handbuch Wasser im Garten“)

Termin:

Donnerstag, 27.03.2025 19.30 Uhr - online

Keine Angst vor wilden Bienen

In Tirol gibt es 400 verschiedene Wildbienen. Ihre Größe reicht von 5 mm bis 3 cm, sie können einfarbig, bunt, pelzig oder unbehaart sein. Meist sind sie Einzelgänger und führen ein uns verborgenes Leben. Doch sind sie für unser Ökosystem unersetzlich, denn sie sind neben Schwebfliegen, Käfern und Schmetterlingen wichtige Bestäuber der heimischen Wildpflanzen und Nutzpflanzen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Wildbienen in unseren Gärten vorkommen können, wie man sie erkennen und bestimmen kann und mit welchen Pflanzen wir die nützlichen Tiere in unsere Gärten locken können.

Referentin:

Sabine Sladky-Meraner
Biologin und Natur im Garten Beraterin

Termin:

Donnerstag, 08.05.2025 19.30 Uhr - online

Mein Naturgarten am Balkon

Ob groß oder klein, schattig oder vollsonnig - mit der richtigen Bepflanzung und Gestaltung kann man jeden Balkon in eine grüne Oase verwandeln. Denn bunte Blumen, Kräuter, Kletterpflanzen, Sträucher oder Gemüse finden auch auf dem kleinsten Balkon ihren Platz. Zudem verbessern Pflanzen das Mikroklima, sind Wind- und Sonnenschutz und wichtige Nektarquelle für Wildbienen und Schmetterlinge. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie beachten sollten, um in luftiger Höhe ein grünes Paradies zu schaffen.

Referentin:

Sabine Sladky-Meraner
Biologin und Natur im Garten Beraterin

Termin:

Donnerstag, 24.04.2025 19.30 Uhr - online





BILDUNGSFAHRTEN

DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT

„Demokratie.Politik.transparent“ Studienfahrten

Das Tiroler Bildungsforum ist Mitglied im Ring Österreichischer Bildungswerke. Der Bundesverband organisiert zwei Bildungsfahrten - nach Wien & Brüssel. Die Fahrten richten sich an alle, die an einem vertieften Verständnis der politischen Strukturen interessiert sind.

„Bundespolitik live“ - Wien

Während des Besuchs in Wien haben Sie die Gelegenheit, mehr über die Rollen und Aufgaben politischer Institutionen auf Bundesebene zu erfahren. Der Austausch mit Politikerinnen und Politikern ermöglicht vertiefte Einblicke, und im Anschluss besteht Raum zur gemeinsamen Diskussion. Politische Stadtführung, Besuch im Parlament, einem Ministerium, der Präsidentschaftskanzlei u. a. bieten Gelegenheit, das Verständnis für politische Prozesse zu vertiefen und aktiv am Dialog teilzunehmen.

Termin: 25.05. - 27.05.2025

„Europapolitik live“ - Brüssel

Erleben Sie eine vielfältige Studienfahrt nach Brüssel und tauchen Sie ein in die Einrichtungen der Europäischen Union. Direkte Gespräche mit Verantwortlichen sowie der Besuch bedeutender politischer Institutionen bieten einen exklusiven Einblick in das Funktionieren und Zusammenspiel der EU.

Besuche beim Rat der Europäischen Union, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und der ständigen Vertretung Österreichs, Erkundung des Parlamentariums für interaktive Einblicke in die Arbeit des Europäischen Parlaments, Diskussionen mit ExpertInnen und politischen EntscheidungsträgerInnen.

Termin: 13.07. - 16.07.2025

Details & Anmeldung ab Feber auf:
tiroler-bildungsforum.at

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 6000 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 Erwachsenenenschule 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 Erwachsenenenschule.

KONTAKT & INFORMATION

Informationen über unser Kursangebot für das Frühjahr 2025 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