

PROGRAMM HERBST & WINTER 2025/26

ERWACHSENENSCHULE VÖLS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



TANZ &
MUSIK



FÜR
KINDER



KREATIVITÄT &
HANDWERK



MENTALE
GESUNDHEIT



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



FINANZ-
BILDUNG



KULINARIK &
ERNÄHRUNG



DIGITALI-
SIERUNG



SICHERHEIT



FÜR
VEREINE



SPRACHEN &
KULTUR



NATUR IM
GARTEN

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

'25

TANZ & MUSIK



AB SEITE 03

Gitarre
Singen für alle
Line Dance für Fortgeschrittene
(Advent)Jodelkurs

KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 04

Werkstatt „Zeichnen und Malen“
Töpfern
Moodboard - Wohnideen sichtbar machen
Ölmalerei

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 04

Pilates
Fatburner-Workout
Stabile Wirbelsäule - Stabiler Körper
Funktionelles Ganzkörpertraining
Ganzkörpertraining mit Entspannung
Yoga
Kendo für leicht Fortgeschrittene
Total Body Boost
Leichter bewegen mit Feldenkrais

KULINARIK & ERNÄHRUNG



AB SEITE 07

Bierbraukurs (Ab 16 Jahren)
La dolce vita
Heiß & Herzhaft – Einfacher Genuss aus dem Backofen
Quick & Yummy – Die schnelle Feierabendküche

SICHERHEIT



AB SEITE 07

Selbstverteidigung & Mentaltraining ab 14 Jahren

SPRACHEN & KULTUR



AB SEITE 08

Spanischkurs - Leicht Fortgeschrittene
Italienisch - Leicht Fortgeschrittene
Italienisch - Kommunikation & Konversation

FÜR KINDER



AB SEITE 09

Shibori-Drachen bauen
Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Kinder ab 6 Jahren
Ballspiel für Volksschulkinder
Schau – Spiel: Theaterworkshop für Kinder von 8 - 11 Jahre

MENTALE GESUNDHEIT



AB SEITE 08

Klangschalen-Entspannung
Mentale Gesundheit - das tut gut! – online

FINANZBILDUNG



AB SEITE 10

Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

DIGITALISIERUNG



AB SEITE 10

CANVA kann was!

FÜR VEREINE



AB SEITE 11

Vorstandsmitglieder scheiden aus! - Weiterentwicklung im Verein

Was sich für Vereine mit Feber 2025 geändert hat.

Nachhaltigkeit im Verein
(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein
Haftungsfragen im Verein

NATUR IM GARTEN



AB SEITE 10

Online-Vorträge für GartlerInnen



VERANSTALTUNGEN

TANZ & MUSIK

Gitarre

Liedbegleitung auf der Gitarre für Eltern, Großeltern und alle Interessierte! Im Wintersemester lernen AnfängerInnen mit den Grundgriffen erste einfache Weihnachtslieder, im Sommersemester zielen wir auf das "Lagerfeuertdiplom".

Referent:

Wolfgang Schmitt

Veranstaltungsort:

Völs, Haus zum Guten Hirten, Bahnhofstraße 4

Preis:

€ 60,00 (12,5 UE)

Anfängerkurs

Termin:

Mittwoch, 24.09.2025 - 21.01.2026,
19:00 - 19:50 Uhr, 15 Abende

Fortgeschrittene

Termin:

Mittwoch, 24.09.2025 - 21.01.2026,
19:50 - 20:40 Uhr 15 Abende

»Im Wesen der Musik
liegt es, Freude
zu haben.«

Aristoteles

Singen für alle

Singen ist auch für Ungeübte gesund: Es vertieft die Atmung, stärkt Lunge und Kreislauf und löst Verspannungen. Gleichzeitig wirkt es stimmungsaufhellend, baut Stress ab und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Dabei zählt nicht die Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen Klang. Singen stärkt Körper und Seele – ganz ohne Vorkenntnisse. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Singen!

Ob laut oder leise, schief oder klar – jede Stimme ist willkommen.
Mach mit und erlebe, wie gut Singen tut!

Referentin:

Isabella Bizai-Hendrickx

Termin:

Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025,
20:05 - 21:05 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Bewegungsraum, Mittelschule

Preis:

€ 80,00 (10 UE)

(Advent)Jodelkurs

Herzlich willkommen beim Jodeln! Alle Stimmen sind eingeladen Laute, leise, hohe, tiefe, sichere, unsichere, erprobte, unerprobte...Wir lernen - immer zur Jahreszeit passend- verschiedene Jodler und Juchizer aus dem Alpenraum, aus Bayern und dem Allgäu und zwischendurch einen von weiter weg kennen....2-4 stimmig, hintereinander, übereinander, durcheinander...mit Freude, Spiel und Spass! Auf's Jodeln vorbereitet wird durch Stimmbildung, Aufwärmen und lustigen Jodelübungen zwischen Kopf und Bruststimme. www.margiesackl.at

Referentin:

Margie Sackl

Termin:

Samstag, 22.11.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Völs, Mehrzwecksaal Mittelschule

Preis:

€ 35,00 (3 UE)

Line Dance für Fortgeschrittene

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!

Referentin:

Daniela Haider

Termin:

Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Disco Jugendzentrum Blaike

Preis:

€ 95,00 (15 UE)





VERANSTALTUNGEN

KREATIVITÄT & HANDWERK



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!

Referentin:

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

Termin:

Montag, 22.09.2025 - 26.01.2026, 22.09./06.10./20.10./03.11./17.11./01.12./15.12./12.01./26.01.2025, 18:30 – 20:30 Uhr, 9 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Mittelschule, Zeichensaal

Preis:

€ 135,00 (18 UE)

Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten!

Töpfern

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, Schrüh- und Glasurbrand.

Referentin:

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

Veranstaltungsort:

Völs, Technischer Werkraum, Mittelschule

Preis:

€ 120,00 (12,5 UE)

Die Materialkosten sind bereits im Preis inkludiert.

Dienstagskurs

Termin:

Dienstag, 23.09.2025 - 11.11.2025, 23.09./07.10./21.10./04.11./11.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 5 Abende

Mittwochskurs

Termin:

Mittwoch, 24.09.2025 - 12.11.2025, 24.09./08.10./22.10./05.11./12.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 5 Abende

Moodboard - Wohnideen sichtbar Machen

Ein Moodboard ist eine Art Collage, die hilft, Farben, Materialien und Stimmungen zu bündeln – ideal, um deinen persönlichen Einrichtungsstil zu entdecken. Im Workshop gestaltest du dein eigenes Moodboard. So entsteht eine klare visuelle Grundlage für deine Raumgestaltung. Das Ergebnis zeigt, in welche Richtung es gehen soll – bevor du mit der eigentlichen Umsetzung beginnst.

Wie hilft ein Moodboard bei der Gestaltung deiner Wohnung?

Ein Moodboard unterstützt dich dabei, eine einheitliche Designsprache für verschiedene Räume zu entwickeln und sicherzustellen, dass Farben, Materialien und Stile harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Profitiere von meiner 20-jährigen Erfahrung als Interior Designerin.

Mit meinem professionellen Blick für Farb- und Materialkombinationen unterstütze ich dich bei der Erstellung deines persönlichen Moodboards.

Referentin:

Kathrin Leitner, Interior Designerin

Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal Mittelschule

Preis:

€ 240,00 (8 UE)

inkl. aller Materialien für dein persönliches Moodboard.

Kurs 1

Termin:

Samstag, 18.10.2025, 08:00 - 17:00 Uhr

Kurs 2

Termin:

Samstag, 15.11.2025, 08:00 - 17:00 Uhr

Ölmalerei

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umgang mit pastosen Farben (Gouache, Tempera, Deckfarbe, Acrylfarbe), die ihre Malerikennnisse nun beim Umgang mit Ölfarben vertiefen wollen. In vier Doppelstunden im Wintersemester und weiteren vier Abenden im Sommersemester hat man Zeit genug, die Malerei gut trocknen zu lassen und erfolgreich und mit Genuss fertigzustellen.

Referentin:

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

Termin:

Montag, 13.10.2025 - 19.01.2026, 13.10./10.11./22.12./19.01., 18:30 - 20:30 Uhr, 4 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Mittelschule, Zeichensaal

Preis:

€ 65,00 (8 UE)

Preishinweis:

Die Materialkosten sind im Kursbeitrag enthalten!



VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & GESUNDHEIT



Pilates am Montag

In dieser Stunde erwartet dich ein ganzheitliches Training zur Kräftigung deiner Tiefenmuskulatur, Verbesserung deiner Haltung und Förderung deiner Beweglichkeit. Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Übungen bringen Körper und Geist in Balance – ideal für jedes Level.

Referentin:

Bianca Vitroler

Termin:

Montag, 22.09.2025 - 19.01.2026,
20:00 - 21:00 Uhr, 14 Abende

Veranstaltungsort:

Mittelschule, Völs

Preis:

€ 80,00 (14 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.

Referent:

Julien Kries

Termin:

Dienstag, 23.09.2025 - 20.01.2026,
20:00 - 20:50 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Bewegungsraum Mittelschule

Preis:

€ 85,00 (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.

Referentin:

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

Termin:

Mittwoch, 24.09.2025 - 21.01.2026, 19:10 - 20:00 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Mittelschule, Kleiner Turnsaal

Preis:

€ 80,00 (12,5 UE)

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.

Referent:

Lukas Steinegger

Termin:

Dienstag, 23.09.2025 - 27.01.2026,
08:45 - 09:45 Uhr, 15 Vormittage

Veranstaltungsort:

Völs, Vereinshaus

Preis:

€ 100,00 (15 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.

Referent:

Julien Kries

Termin:

Dienstag, 23.09.2025 - 20.01.2026, 19:00 - 19:50 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Bewegungsraum, UG, Mittelschule

Preis:

€ 85,00 (12,5 UE)

Ganzkörpertraining mit Entspannung

Ein ausgleichendes Training für alle Körperbereiche, die im Alltag gefordert sind – kräftigend, mobilisierend und stressreduzierend. Zum Abschluss sorgt eine Tiefenentspannung für Ruhe und neue Energie. Moderat, achtsam und für alle geeignet.

Referentin:

Malin Simsch

Termin:

Montag, 22.09.2025 - 19.01.2026,
18:00 - 18:50 Uhr, 12 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Bewegungsraum, UG, Mittelschule

Preis:

€ 70,00 (10 UE)





Yoga

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

Referent:
Michael Riedmann, Yogalehrer

Termin:
Dienstag, 23.09.2025 - 20.01.2026,
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Voraussichtlich Mehrzwecksaal
Mittelschule

Preis:
€ 130,00 (21 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.
<https://www.yoginimarie.at/>

Referentin:
Marie Winkler

Termin:
Mittwoch, 24.09.2025 - 21.01.2026,
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum Mittelschule

Preis:
€ 115,00 (22,5 UE)

Kendo für leicht Fortgeschritten3

Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. In diesem Fortgeschrittenkurs vertiefen wir weiter die Grundlagen von Etikette, Fußarbeit, Grundschlägen und Haltung <http://www.kendo-tirol.com/site/>

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

Termin:
Freitag, 12.09.2025 - 06.02.2026,
18:30 - 19:15 Uhr, 17 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Turnsaal Volksschule

Preis:
€ 78,00 (12,8 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.

Referentin:
Anna Nußbaumer

Termin:
Mittwoch, 25.09.2025 - 22.01.2026,
18:30-19:20, 15 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Turnsaal, Mittelschule

Preis:
€ 90,00 (12,5 UE)

»Bewegung ist Leben.
Leben ist ein Prozess.
Verbessere die Qualität des
Prozesses & du verbesserst
die Qualität des Lebens.«

Moshé Feldenkrais

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:
eine Decke und eventuell warme Socken

Referentin:
Katja Urthaler

Termin:
Donnerstag, 25.09.2025 - 04.12.2025, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum, UG, Mittelschule

Preis:
€ 70,00 (10 UE)



VERANSTALTUNGEN

KULINARIK &
ERNÄHRUNG



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.

Referentin:
Elisabeth Kinigadner

Termin:
Freitag, 26.09.2025 - 05.12.2025, 26.09./10.10./24.10./07.11./21.11./05.12.2025, 18:00 - 21:30 Uhr, 6 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Küche Mittelschule

Preis:
€ 145,00 (21 UE)

Preishinweis:
Lebensmittelkosten ist inkludiert.

Heiß & Herzhaft – Einfacher Genuss aus dem Backofen

Wenig Aufwand, viel Geschmack – der Ofen macht's möglich! In diesem Kurs dreht sich alles um unkomplizierte Gerichte aus dem Backofen, die im Alltag schnell vorbereitet sind und sich ganz entspannt nachkochen lassen. Ob für dich alleine oder für die ganze Familie: Die Rezepte lassen sich schnell zubereiten, brauchen nur wenige Zutaten und bringen trotzdem richtig viel Geschmack auf den Teller.

Kursinhalte:

- Einfache Ofengerichte für jeden Tag
 - Praktische Meal-Prep-Tipps
 - Zeitmanagement beim Kochen
 - Tipps für stressfreie Vorbereitung
 - Für wen ist der Kurs geeignet?
Für alle, die im Alltag wenig Zeit zum Kochen haben, aber trotzdem nicht auf gutes Essen verzichten wollen.
- Auch für Vegetarier geeignet (Fisch!).

Mitzubringen:
gute Laune, eine Schürze und Behälter. (Was nicht aufgegessen wird, kann gerne mitgenommen werden.)

Referentin:
Laura Schatz

Termin:
Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Völs, Küche Mittelschule

Preis:
€ 40,00 (5 UE) inkl. Lebensmittelkosten

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!

Referent:
Daniel Fischer

Veranstaltungsort:
Völs, Küche Mittelschule

Preis:
€ 38,00 (4 UE)

Kurs 1

Termin:
Samstag, 18.10.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Kurs 2

Termin:
Samstag, 17.01.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Quick & Yummy – Die schnelle Feierabendküche

Nach einem stressigen Arbeitstag noch lange in der Küche stehen? Muss nicht sein! In diesem Kochkurs zeige ich dir, wie du im Handumdrehen köstliche Gerichte zauberst – frisch, kreativ und ohne Stress. Ob für dich alleine oder für die ganze Familie: Die Rezepte lassen sich schnell zubereiten, brauchen nur wenige Zutaten und bringen trotzdem richtig viel Geschmack auf den Teller.

Kursinhalte:

- Schnelle Rezepte für jeden Tag
 - Praktische Meal-Prep-Tipps
 - Zeitmanagement beim Kochen
 - Für wen ist der Kurs geeignet?
 - Für alle, die im Alltag wenig Zeit zum Kochen haben, aber trotzdem nicht auf gutes Essen verzichten wollen.
- Auch für Vegetarier geeignet.

Mitzubringen:
gute Laune, eine Schürze und Behälter. (Was nicht aufgegessen wird, kann gerne mitgenommen werden.)

Referentin:
Laura Schatz

Termin:
Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Völs, Küche Mittelschule

Preis:
€ 40,00 (5 UE) inkl. Lebensmittelkosten



VERANSTALTUNG SICHERHEIT

Selbstverteidigung & Mentaltraining ab 14 Jahren

Lerne in vier Einheiten effektive und schnell erlernbare Techniken, um dich selbst zu verteidigen. Mit dabei sind Kicks, Blocks und Befreiungstechniken aus verschiedenen Kampfsportarten. Zur Kräftigung wird das Programm von einem schwingvollen Fitnessprogramm umrahmt. Grundmethoden aus dem Mentaltraining helfen dir unter anderem, in stressigen Situationen die Ruhe zu bewahren, mutiger und entschlossener aufzutreten und dein natürliches Selbstbewusstsein freizusetzen. Dadurch entwickelst du auch deine Persönlichkeit für alltägliche Herausforderungen weiter.

Mitzubringen:
bequeme Kleidung und eine Wasserflasche

Referent:
Patrick Berthelot

Termin:
Dienstag, 04.11.2025 - 25.11.2025, 18:10 - 19:10 Uhr, 4 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Diskothek Jugendzentrum Blaike

Preis:
€ 30,00 (4 UE)

»Bekämpfe nicht das Übel, indem du mit Bösem antwortest, aber zeige deine Widerstandskraft als Zeichen deiner Selbstverteidigung.«

unbekannt





VERANSTALTUNGEN

SPRACHEN & KULTUR



Spanischkurs - Leicht Fortgeschrittene

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!

Referentin:

Margarita Garcia de Vinuesa

Termin:

Dienstag, 23.09.2025 - 20.01.2026,
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal, Mittelschule

Preis: € 140,00 (22,5 UE)

Italienisch - Leicht Fortgeschrittene

Nach Auffrischung der Basiskenntnisse beschäftigen wir uns mit der Vergangenheit, erweitern den Wortschatz, erfinden Geschichten und erzählen aus dem Leben. Kulinarik, Musikalisches und Humor sind mit im Gepäck.

Referentin:

Elisabeth Kinigadner, seit über 30 Jahren als Sprachtrainerin in der Erwachsenenbildung tätig, <https://elisabeth-kinigadner.at/>

Termin:

Donnerstag, 25.09.2025 - 05.02.2026,
18:00 - 20:00 Uhr, 17 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal Mittelschule

Preis: € 175,00 (34 UE)

Italienisch - Kommunikation & Konversation

Reden reden. reden ... , kochen, essen, singen, Theater spielen. Italien von seiner schönsten Seite erleben und gestalten. Die nächste „Kreuzfahrt“ läuft am Mittwoch, dem 24. September 2025 aus.

Referentin:

Elisabeth Kinigadner, seit über 30 Jahren als Sprachtrainerin in der Erwachsenenbildung tätig, <https://elisabeth-kinigadner.at/>

Termin:

Mittwoch, 24.09.2025 - 04.02.2026,
18:00 - 20:00 Uhr, 17 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal Mittelschule

Preis: € 175,00 (34 UE)

»Eine neue Sprache öffnet
vorallem die Augen,
und nicht nur Türen.«

Sprachheld



VERANSTALTUNGEN

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.

Mitzubringen:

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

Referentin:

Isabella Bizai-Hendrickx

Termin:

Montag, 22.09.2025 - 01.12.2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Bewegungsraum, Mittelschule

Preis:

€ 80,00 (10 UE)



VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER

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, Merkball, Völkerball, Minihandball und viele mehr.

Referentin:

Karin Staudt, Volksschullehrerin, Handball C-Trainerin

Termin:

Mittwoch, 24.09.2025 - 21.01.2026,
voraussichtlich 17:10 - 18:00 Uhr,
15 Nachmittage

Veranstaltungsort:

Völs, Turnsaal Volksschule

Preis: € 55,00 (12,5 UE)

Shibori-Drachen bauen

Mit der alten japanischen Färbetechnik Shibori erzeugen wir – aus den drei Grundfarben Gelb, Rot und Blau – ein leuchtend buntes Papier. Mit einfachsten Materialien können Kinder ab 8 Jahren und ihre Eltern oder Omas und Opas dekorative Papierdrachen herstellen. Sie schauen nicht nur als Wanddekor gut aus, sie zeigen auch ein überzeugendes Flugverhalten. Begleitung ist gratis.

Referentin:

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

Termin:

Samstag, 04.10.2025, 08:30 - 11:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Völs, Mittelschule, Zeichensaal

Preis:

€ 17,00 (3 UE)

Preishinweis:

Bitte Materialbeitrag von € 18,00 mitnehmen.

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen die Kinder spielerisch und altersgerecht, wie sie sich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen behaupten können. Der Kurs vermittelt wichtige Grundlagen der Selbstbehauptung, einfache Selbstverteidigungstechniken sowie Strategien zur Konfliktvermeidung. Ziele des Kurses:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen
- Richtiger Umgang mit Fremden
- Deeskalation und klare Kommunikation

Hinweis: Der Kurs ist kein Kampfsporttraining, sondern legt den Fokus auf Prävention, Selbstbehauptung und Selbstschutz.

Referent:

Patrick Berthelot

Termin:

Dienstag, 04.11.2025 - 25.11.2025,
17:00 - 18:00 Uhr, 4 Nachmittagen

Veranstaltungsort:

Völs, Diskothek Jugendzentrum Blaike

Preis:

€ 30,00 (4 UE)

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. Was muss ich mitbringen: Freude am Spiel und bequeme Kleidung.

Referentin:

Christine Stallbaumer

Termin:

Samstag, 04.10.2025 - 22.11.2025,
04.10./11.10./18.10.und
08.11./15.11./22.11.2025,
09:30 - 12:00 Uhr, 6 Vormittage

Veranstaltungsort:

Völs, Mehrzwecksaal Mittelschule

Preis: € 100,00 (15 UE)

Mentale Gesundheit - das tut gut! - online

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 Erwachsenen-schule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

Burn-out in meinem Umfeld erkennen

Termin:

Montag, 29.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kinder im Volksschulalter psychisch stärken

Termin:

Montag, 27.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Was Stress mit unserem Körper macht

Termin:

Montag, 24.11.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos

Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at





ONLINE-VERANSTALTUNG FINANZ- BILDUNG

**kostenloses
Angebot**

Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

Unser Denken ist oft nicht so rational, wie wir glauben. Wie Sie bewusster im Alltag, im sozialen Umfeld, bei Geldfragen und im Konsum entscheiden, erfahren Sie hier. Ob beim Einkaufen, in Beziehungen oder bei Finanzentscheidungen – psychologische Verzerrungen beeinflussen unser Verhalten weit mehr, als wir annehmen. Diese Fortbildung zeigt anhand aktueller Forschung, warum wir uns systematisch täuschen und wie Sie mithilfe einfacher, wissenschaftlich fundierter Strategien klüger entscheiden.

Sie erhalten dazu leicht verständliche Erklärungen und praktische Tipps.

Referent:
Michael Kirchler

Termin:
Montag, 13.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:
online - via Zoom

Anmeldeschluss:
09.10.2025



Hinweis:
eine Veranstaltung in Kooperation mit der Volkswirtschaftlichen Gesellschaft Tirol



ONLINE - SEMINAR DIGITALISIERUNG

CANVA kann was! -

Social Media Posts, Plakate, Flyer, Graphic Hacks oder Videos schnell erstellt

Canva ist eine Grafikdesign-Plattform für die Erstellung von visuellen Inhalten. Die Software funktioniert nach dem Drag-and-Drop Prinzip und beinhaltet bereits Vorlagen, Bilder, Schriftarten und Grafikelemente, die von den Nutzern verwendet werden können.

Einführungsworkshop

Nach diesem Onlineseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA und können diese für eine gelingende Öffentlichkeitsarbeit einsetzen.

Inhalt:

- Installation und Anmeldung
- Rundumblick: Was kann Canva?
- Wer steht hinter Canva?
- Genauer Blick ins MagicStudio von Canva
- Wie arbeitet man im Team?
- Wie kann ich Fotos schnell bearbeiten?
- Welche Apps sind sinnvoll?
- Erstellen von Instagram-Posts und WhatsApp-Status

Termine zur Auswahl:

Dienstag, 23.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Vertiefungsworkshop

Dieser Abend dient der Vertiefung der schon bestehenden Kenntnisse. Vorwissen zu Canva ist erforderlich.

Inhalt:

- Videos, Dokumente und Präsentationen erstellen
- Erklärvideos erstellen
- Tondokumente und Musik schneiden
- Tipps und Tricks, um schneller zu arbeiten
- Graphic Hacks für Social Media
- Erstellen einer einfachen Landing-Page (Website)

Termine zur Auswahl:

Dienstag, 07.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort:

Online-Workshop via Zoom

Referentin:

Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

Kosten: € 25,00 / Termin

kostenlos für Mitglieder des Tiroler Bildungsforums

Anmeldung:

tiroler-bildungsforum.at



ONLINE - VORTRÄGE NATUR IM GARTEN

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.

Herbst- und Wintergemüse

Termin:
11.09.2025, 19.30 Uhr - online

Herbst Heckenpflanzzeit - mehr als Thuja und Kirschlorbeer

Termin:
25.09.2025, 19.30 Uhr - online

Vögel - sicher durch das Gartenjahr

Termin:
23.10.2025, 19.30 Uhr - online



ONLINE - VORTRÄGE FÜR VEREINE

**kostenloses
Angebot**

Vorstandsmitglieder scheiden aus! - Wie Weiterentwicklung im Verein gut gelingen kann?

Termin: Dienstag, 07.10.2025, 19.00 Uhr

Vereinsrichtlinien NEU - Was sich für Vereine mit Feber 2025 geändert hat.

Termin: Dienstag, 04.11.2025, 19.00 Uhr

So gelingt Nachhaltigkeit im Verein - von der Planung bis zur Umsetzung

Termin: Dienstag, 02.12.2025, 19.00 Uhr

(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln & umsetzen

Termin: Dienstag, 13.01.2025, 19.00 Uhr

Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Termin: Dienstag, 03.02.2025, 19.00 Uhr

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen für Vereine: tiroler-bildungsforum.at

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere unsere Gärten gestalten würde

Termin:

11.12.2025, 19.30 Uhr - online

Weitere Veranstaltungen & Info:

<https://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 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 2025/26 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