

PROGRAMM FRÜHJAHR 2026

ERWACHSENENSCHULE VÖLS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



MUSIK &
GESANG



FÜR
KINDER



KREATIVITÄT &
HANDWERK



FINANZEN &
STEUERN



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



FÜR
VEREINE



KULINARIK &
ERNÄHRUNG



NATUR IM
GARTEN



SPRACHEN &
KULTUR



DEMOKRATIE &
GESELLSCHAFT

PROGRAMM FRÜHJAHR

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

Das Erwachsenenschulprogramm für den Frühling 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

'26

TANZ & MUSIK



AB SEITE 03

Gitarre
Jodelkurs

KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 04

Maschenabend - Gemeinsam Stricken und Häkeln
Töpfern
Ölmalerei
Werkstatt „Zeichnen und Malen“

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 04

Pilates am Montag
Total Body Boost
Fatburner-Workout
Stabile Wirbelsäule - Stabiler Körper
Funktionelles Ganzkörpertraining
Ganzkörpertraining mit Entspannung
Beckenboden-Training - kraftvoll, alltagstauglich und überraschend wirksam
Leichter bewegen mit Feldenkrais
Yoga Einzigartig
Yoga
Kendo für leicht Fortgeschrittene

KULINARIK & ERNÄHRUNG



AB SEITE 07

Snack Attack – Kleine Häppchen, große Wirkung
Hack it – Hackfleisch, eine Zutat, unzählige Ideen
Grill & Chill – die Beilagen Edition
„Einladung nach Tunesien! - Kulinarik, Kultur und Sprache“
Vietnamesischer Kochabend
La dolce vita
Bierbraukurs (Ab 16 Jahren)

SPRACHEN & KULTUR



AB SEITE 08

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

FÜR KINDER



AB SEITE 09

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Kinder ab 6 Jahren
Ball sport für Volksschulkinder
Schau – Spiel: Theaterworkshop für Kinder von 8 - 11 Jahre

FINANZEN & STEUERN



AB SEITE 10

Grundwissen Steuern und Sozialversicherung - für Angestellte und Nebenselbstständige

FÜR VEREINE



AB SEITE 11

Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein
Gespräche strukturieren und moderieren
Vereinsveranstaltungen mit Musik - die AKM-Abgabe
Einen Verein gründen - vom Statut bis zur Gemeinnützigkeit
Gelungene Öffentlichkeitsarbeit für den Verein

NATUR IM GARTEN



AB SEITE 10

Online-Vorträge für GartlerInnen

DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



AB SEITE 10

Studienfahrt Wien
Studienfahrt Brüssel



VERANSTALTUNGEN

MUSIK & GESANG



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 "Lagerfeuerdiplom".

Referent:

Wolfgang Schmitt

Veranstaltungsort:

Völs, Haus zum Guten Hirten, Bahnhofstraße 4

Preis:

€ 87,00 (15 UE)

Anfängerkurs

Termin:

Mittwoch, 18.02.2026 - 24.06.2026,
19:00 - 19:50 Uhr, 18 Abende

Fortgeschrittene

Termin:

Mittwoch, 18.02.2026 - 24.06.2026,
19:50 - 20:40 Uhr 18 Abende

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 lustige Jodelübungen zwischen Kopf- und Bruststimme.
www.margiesackl.at

Mach mit und erlebe, wie gut Singen tut!

Referentin:

Margie Sackl

Termin:

Samstag, 25.04.2026, 18:00 - 21:00
1 Abend

Veranstaltungsort:

Völs, Mehrzwecksaal, Mittelschule

Preis:

€ 35,00 (3 UE)

»Geld ist das Gegenteil von dem Wetter. Niemand spricht darüber, aber jeder tut etwas damit.«

Rebecca Johnson

Grundwissen Steuern und Sozialversicherung - für Angestellte und Nebenselbstständige

Wir laden herzlich zu einem informativen Kursabend an der Erwachsenenschule Völs ein! Der Abend richtet sich an alle, die sich einen klaren Überblick über wichtige steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Themen verschaffen möchten – sowohl im Angestelltenverhältnis als auch beim Einstieg in eine selbstständige oder nebenberuflich selbstständige Tätigkeit.

Themen des Abends:

Grundlagen der Arbeitnehmerveranlagung:

- Was kann ich absetzen?
- Welche Fristen gelten?
- Wie funktioniert die digitale Einreichung?
- Steuerliche Grundzüge beim Start in die Selbstständigkeit oder Nebenbeschäftigung

Sozialversicherungsrechtliche Basics:

- Wann besteht Pflichtversicherung?
- Welche Meldungen sind notwendig?
- Welche Beiträge fallen an?

Der Kurs bietet praxisnahe Informationen und Raum für individuelle Fragen – ideal für alle, die ihre persönliche Steuer- und Versicherungssituation besser verstehen möchten.

Wir freuen uns auf einen spannenden und wissenswerten Abend!

Referentin:

Alexandra Salchner

Termin:

Montag, 16.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr,
1 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal, Mittelschule

Preis:

€ 20,00 (3 UE)



VERANSTALTUNG

FINANZEN & STEUERN





VERANSTALTUNGEN

KREATIVITÄT & HANDWERK

Maschenabend - Gemeinsam Stricken und Häkeln

Ein gemütlicher Strick- und Häkelabend für alle, die Lust auf kreative Stunden in netter Runde haben. Unter fachkundiger Anleitung unserer Referentin Gabi entstehen Schritt für Schritt neue Lieblingsstücke – ganz egal, ob du Anfängerin bist oder bereits Erfahrung mitbringst. Alle Materialien, die du dazu brauchst, können auch am Kursabend erworben werden.

Referentin:
Gabi Seelos

Termin:
Montag, 02.03.2026 - 16.03.2026,
02.03./09.03./16.03.2026,
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Mittelschule, Gruppenraum D

Preis:
€ 35,00 (6 UE)

Töpfern

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, Schrü - 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.

Dienstagkurs

Termin:
Dienstag, 17.02.2026 - 21.04.2026,
17.02./10.03./24.03./07.04./21.04.2026 ,
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Abende

Mittwochkurs

Termin:
Mittwoch, 18.02.2026 - 22.04.2026,
18.02./11.03./25.03./08.04./22.04.2026 ,
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Abende

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, 02.03.2026 - 22.06.2026,
02.03./20.04./18.05./22.06.2026,
18:30 - 20:30 Uhr, 4 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Mittelschule, Zeichensaal

Preis:
€ 55,00 (8 UE)

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, 23.02.2026 - 29.06.2026,
23.02./09.03./23.03./13.04./27.04./11.05./
01.06./15.06./29.06.2026 18:30 – 20:30 Uhr,
9 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Mittelschule, Zeichensaal

Preis: € 105,00 (18 UE)



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, 23.02.2026 - 22.06.2026,
20:00 - 21:00 Uhr, 14 Abende

Veranstaltungsort:
Mittelschule, Turnsaal, Völs

Preis:
€ 82,00 (14 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, 17.02.2026 - 23.06.2026,
08:45 - 09:45 Uhr, 17 Vormittage

Veranstaltungsort:
Völs, Disco Blaike

Preis:
€ 100,00 (17 UE)

Total Body Boost

Total Body Boost ist das perfekte Training für alle, die Vielfalt lieben! Wir kombinieren funktionelle Bewegungen, Kraftübungen und Ausdauerheiten, 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.

Referent:
Anna Nußbaumer

Termin:
Donnerstag, 19.02.2026 - 25.06.2026,
18:30 - 19:20 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum, Mittelschule

Preis:
€ 75,00 (12,5 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, 24.02.2026 - 23.06.2026,
19:00 - 19:50 Uhr, 17 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum, Mittelschule

Preis:
€ 82,00 (14,2 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, 18.02.2026 - 24.06.2026,
19:10 - 20:00 Uhr, 18 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Mittelschule, Kleiner Turnsaal

Preis:
€ 87,00 (15 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.

Referent:
Jonas Staubach

Termin:
Montag, 16.02.2026 - 22.06.2026,
18:00 - 18:50 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum, Mittelschule

Preis:
€ 75,00 (12,5 UE)



Beckenboden-Training - kraftvoll, alltagstauglich und überraschend wirksam

Der Beckenboden ist ein echtes Kraftzentrum unseres Körpers und doch wird er oft erst dann beachtet, wenn er Probleme macht. In diesem praxisnahen Training lernst du deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt zu kräftigen und im Alltag richtig einzusetzen. Das Training verbindet fundiertes Wissen mit sanften, effektiven Übungen und zeigt, warum der Beckenboden weit mehr ist als „nur“ Muskelarbeit. Er beeinflusst Haltung, Stabilität, Atmung, Kontinenz, Rückenbeschwerden und sogar unser Körpergefühl. Egal ob zur Prävention, nach Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder einfach, um deinem Körper etwas Gutes zu tun, dieses Training hilft dir, wieder mehr Sicherheit, Kraft und Vertrauen in deinen Körper zu entwickeln. Ein Training, das von innen heraus stärkt.

Referentin:
Claudia Gföller

Termin:
Dienstag, 17.02.2026 - 28.04.2026,
18:00 - 18:50 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum, Mittelschule

Preis: € 50,00 (8,3 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“
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, 19.02.2026 - 07.05.2026,
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum, UG, Mittelschule

Preis: € 60,00 (10 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

Veranstaltungsort:
Völs, Bewegungsraum, Mittelschule

Preis: € 158,00 (27 UE)

Kurs 1

Termin:
Mittwoch, 18.02.2026 - 24.06.2026,
18:30 - 20:00 Uhr, 18 Abende

Kurs 2

Termin:
Mittwoch, 18.02.2026 - 24.06.2026,
20:00 - 21:30 Uhr, 18 Abende

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, 17.02.2026 - 23.06.2026,
18:00 - 19:30 Uhr, 18 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Voraussichtlich Mehrzwecksaal
Mittelschule

Preis: € 158,00 (27 UE)

Kendo für leicht Fortgeschrittene

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

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

Termin:
Freitag, 20.02.2026 - 26.06.2026,
18:30 - 19:15 Uhr, 15 Abende

Veranstaltungsort:
Völs, Turnsaal, Volksschule

Preis: € 68,00 (11,3 UE)



VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG

Snack Attack – Kleine Häppchen, große Wirkung

Ob für den gemütlichen Abend mit Freunden, die nächste Feier oder den unangemeldeten Besuch – raffinierte Kleinigkeiten sorgen immer für Begeisterung! In diesem Kurs widmen wir uns köstlichem Fingerfood, kreativen Vorspeisen und vielseitigen Snacks, die nicht nur gut schmecken, sondern auch optisch überzeugen. Kursinhalte: Kreatives Fingerfood für verschiedene Anlässe, Herzhafte und süße Party-Snacks, Praktische Tipps zur Vorbereitung

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die Gäste gerne mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnen, Buffets lieben oder einfach neue Ideen für besondere Anlässe suchen – ganz egal ob Anfänger oder Hobbyköche.

Auch für Vegetarier!

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

Referentin:
Laura Schatz

Termin:
Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Völs, Küche, Mittelschule

Preis:
€ 37,00 (5 UE) inkl. Lebensmittelkosten



Hack it – Hackfleisch, eine Zutat, unzählige Ideen

Hackfleisch ist ein echter Allrounder in der Küche – vielseitig und schnell zubereitet. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du aus einer einfachen Zutat abwechslungsreiche und köstliche Gerichte zaubern kannst: Von Klassikern bis zu neuen Ideen. Dabei lernst du praktische Tipps für die Zubereitung, Würzung und Kombination mit verschiedenen Lebensmitteln kennen.

Kursinhalte: Eine Hack-Basis – viele verschiedene Varianten, Rezepte für den Ofen und die Pfanne, Praktische Meal-Prep-Tipps, Zeitmanagement beim Kochen

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle, die einfache, alltagstaugliche und trotzdem abwechslungsreiche Küche mögen – ideal für Anfänger oder Hobbyköche, auf der Suche nach neuen Ideen mit vertrauten Zutaten.

Mitzubringen:

gute Laune, eine Kochschürze und genügend Behälter. (Was nicht aufgegessen wird, kann gerne mitgenommen werden.)

Referentin:

Laura Schatz

Termin:

Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Völs, Küche, Mittelschule

Preis:

€ 37,00 (5 UE) inkl. Lebensmittelkosten

»Gutes Essen ist der beste Weg, um gute Laune zu haben.«

VerfasserIn unbekannt

Vietnamesischer Kochabend

Erlebe die Vielfalt Vietnams: Gemeinsam kochen wir frische, aromatische Gerichte und entdecken typische Zutaten und Techniken der vietnamesischen Küche. Ein Abend voller Geschmack, Genuss und neuen Ideen für zuhause. Wir freuen uns auf euer Kommen! Nga, Maria und Carola

Referent:

Nga Pan-Feßler

Termin:

18.04.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Völs, Küche, Mittelschule

Preis:

€ 30,00 (4 UE) inkl. Lebensmittelkosten

Grill & Chill – die Beilagen Edition

Beim Grillen steht oft das Fleisch im Mittelpunkt – aber was wäre ein gutes BBQ ohne die richtigen Beilagen? In diesem Kurs dreht sich alles um die vielfältige, kreative und oft unterschätzte Welt der Grillbegleiter: Frische Salate, selbstgemachtes Brot und Grillgemüse mal anders, die jedes Grillfest zum kulinarischen Highlight machen. Ob klassisch, mediterran oder modern – ich zeige dir, wie du mit wenig Aufwand richtig Eindruck machen kannst. Auch Vegetarier kommen auf ihre Kosten, denn viele Beilagen sind nicht nur „Beilage“, sondern echte Hauptdarsteller.

Kursinhalte: Bunte Salatideen, Brot und Fladen aus dem Ofen und der Pfanne, Tipps für stressfreie Vorbereitung

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle Grillfans, Hobbyköche und Gastgeber, die ihr BBQ-Repertoire erweitern und Gäste mit kreativen Beilagenideen überraschen möchten.

Auch für Vegetarier!

Mitzubringen:

gute Laune, eine Kochschürze und genügend Behälter. (Was nicht aufgegessen wird, kann gerne mitgenommen werden.)

Referentin:

Laura Schatz

Termin:

Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Völs, Küche, Mittelschule

Preis:

€ 37,00 (5 UE) inkl. Lebensmittelkosten

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, 27.02.2026 - 08.05.2026, 27.02./13.03./27.03./10.04./24.04./08.05.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 6 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Küche, Mittelschule

Preis:

€ 155,00 (21 UE) inkl. Lebensmittelkosten

„Einladung nach Tunesien! - Kulinarik, Kultur und Sprache“

Waren Sie schon immer neugierig auf die arabische Sprache, Küche und Kultur? Dieser kurze, unkonventionelle Kurs im Rahmen von drei gemütlichen Abendessen ist genau das Richtige für Sie. Tauchen Sie ein in die Kultur und probieren Sie typische Gerichte. Begeben Sie sich auf eine sprachliche und kulinarische Reise durch Tunesien.

Wir sprechen Deutsch, Tunesisch-Arabisch und Französisch, keine Vorkenntnisse notwendig. Wir hören Musik und genießen typische Spezialitäten, um eine gesellige und bereichernde Zeit miteinander zu verbringen. Aufgrund der multikulturellen Vielfalt Tunesiens bereiten wir in drei Kursen verschiedene Gerichte zu, die den Einfluss westlicher, arabischer und osmanischer Koch-Traditionen erleben lassen.

Mitzubringen:

gute Laune, eine Kochschürze und genügend Behälter. (Was nicht aufgegessen wird, kann gerne mitgenommen werden.)

Referentin:

Anissa Kilani

Termin:

Donnerstag, 16.04.2026 - 30.04.2026, 16.04./23.04./30.04.2026 18:00 - 19:30 Uhr, 3 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Küche, Mittelschule

Preis:

€ 30,00 (4,5 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

Termin:

Samstag, 13.06.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Völs, Küche, Mittelschule

Preis:

€ 35,00 (4 UE)



VERANSTALTUNGEN

SPRACHEN & KULTUR

Italienisch - Kommunikation & Konversation

Wir haben uns viel zu erzählen. Geschichten aus dem Leben, verfassen Texte und Briefe, halten Referate, singen, spielen Theater, kochen und erleben italienischen Lifestyle.

„Unsere Küche ist Kultur, Tradition, Arbeit und Reichtum“ (Giorgia Meloni)

Diesen Reichtum erforschen wir in der Schulküche. Mit Genuss.

Referentin:

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

Termin:

Mittwoch, 18.02.2026 - 17.06.2026,
18:00 - 20:00 Uhr, 17 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal, Mittelschule

Preis: € 175,00 (34 UE)

Italienisch - Leicht Fortgeschrittene

In diesem Semester bauen wir weiter am Wortschatz, schalten die Mitvergangenheit dazu, wagen uns an den Konditional und erträumen uns die Zukunft.

Wir singen, spielen, erzählen, kochen, essen und feiern uns durch die Zeiten.

Referentin:

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

Termin:

Donnerstag, 19.02.2026 - 09.07.2026,
18:00 - 20:00 Uhr, 17 Abende

Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal, Mittelschule

Preis: € 175,00 (34 UE)

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, 17.02.2026 - 23.06.2026,
18:15 - 19:45 Uhr, 18 Abende

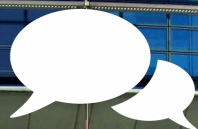
Veranstaltungsort:

Völs, Zeichensaal, Mittelschule

Preis: € 155,00 (27 UE)

»Die Sprache ist der
Schlüssel zur Welt«

*Wilhelm von Humboldt,
Bildungsreformer, Schriftsteller &
Staatsmann*



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



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, Merkbball, Völkerball, Minihandball und viele mehr.

Referentin:

Karin Staudt, Volksschullehrerin, Handball C-Trainerin

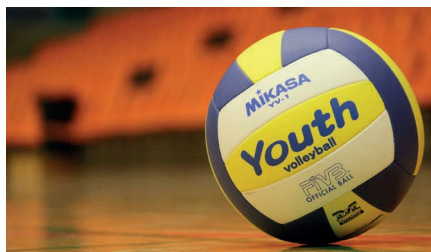
Termin:

Mittwoch, 25.02.2026 - 10.06.2026,
voraussichtlich 17:10 - 18:00 Uhr,
15 Nachmittage

Veranstaltungsort:

Völs, Turnsaal, Volksschule

Preis: € 60,00 (12,5 UE)



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 voraussichtlich:

17.05. - 20.05.2026

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, 07.04.2026 - 28.04.2026,
07.04./14.04./21.04./28.04.2026
17:00 - 18:00 Uhr, 4 Nachmittagen

Veranstaltungsort:

Völs, Diskothek, Jugendzentrum Blaike

Preis: € 28,00 (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.

Mitzubringen:

Freude am Spiel und bequeme Kleidung.

Referentin:

Christine Stallbaumer

Termin:

Samstag, 21.02.2026 - 28.03.2026, 21.02./
07.03./14.03./21.03./28.03.2026
09:30 - 12:00 Uhr, 5 Vormittage

Veranstaltungsort:

Völs, Mehrzwecksaal, Mittelschule

Preis: € 75,00 (12,5 UE)

„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 stän-

digen Vertretung Österreichs, Erkundung des Parlamentariums für interaktive Einblicke in die Arbeit des Europäischen Parlaments, Diskussionen mit ExpertInnen und politischen EntscheidungsträgerInnen.

Termin voraussichtlich:

11.07. - 15.07.2026

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



VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT

Online - Vorträge von Natur im Garten

Vortrag mit anschließender Möglichkeit den ExpertInnen Fragen zu stellen.

Preis: € 8,00 (1 UE)

Mit Unterstützung vom Land Tirol.

Anmeldung & Information zu weiteren Vorträgen:
tiroler-bildungsforum.at

Selbstversorgt im Naturgarten: Gemüsebeete planen - Mit Mischkultur zur großen Ernte

Termin: Mittwoch, 11.02.2026,
19:30 Uhr - online

Blumenbeete gestalten - Bunt und Artenreich!

Termin: Mittwoch, 25.02.2026,
19:30 Uhr - online

Selbstversorgt im Naturgarten: Gemüsebeete anlegen & pflegen

Termin: Donnerstag, 12.03.2026,
19:30 Uhr - online

Teiche im Naturgarten Hotspots der Artenvielfalt

Termin: Donnerstag, 26.03.2026,
19:30 Uhr - online

Selbstversorgt im Naturgarten: Kompost - Schwarzes Gold

Termin: Donnerstag, 09.04.2026,
19:30 Uhr - online

Blumenwiesen anlegen und pflegen

Termin: Donnerstag, 23.04.2026,
19:30 Uhr - online

Selbstversorgt im Naturgarten: Sommergemüse im Portrait

Termin: Donnerstag, 07.05.2026,
19:30 Uhr - online

Nützlinge im Garten

Termin: Donnerstag, 28.05.2026,
19:30 Uhr - online

»Wenn wir vergessen,
wie wir die Erde umgraben
und den Boden pflegen,
vergessen wir uns selbst.«

Mahatma Gandhi

Lehrgang - Gemüseanbau im Naturgarten

In den 5 Terminen, die sich zwischen Februar und September verteilen, erlernen die Kursteilnehmer:innen wie man einen Gemüsegarten anlegt, welche Gemüse zu welcher Jahreszeit in den Garten kommen und welche Arbeiten erledigt werden müssen. Dabei werden alle gartenrelevanten Themen angesprochen, von Bodengesundheit, Pflanzenschutz, Gartengeräten und Anbautechniken bis hin zur Anbauplanung, Lagerung und dem Haltbarmachen.



VERANSTALTUNGEN

FÜR EHRENAMTLICHE VEREINE

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

Die Veranstaltungsreihe wird gemeinsam mit der TKI - Tiroler Kulturinitiativen veranstaltet und vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt.

Eine Anrechnung des Veranstaltungsbesuchs für die Initiative „Vereinsfit.Tirol“ von Blasmusikverband, Bund der Schützenkompanien, Landesschützenbund, Chorverband, Landestrachtenverband und Volksmusikverein ist möglich.

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

Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Termin:
Dienstag, 03.02.2026, 19.00 Uhr - online

ReferentInnen:

Petra Obojes-Signitzer, Leiterin der Servicestelle Gemeinschaftsgärten
Matthias Karadar, Projektleiter von Natur im Garten

Termine:

Samstag, 07.03.2026, 8.30 - 16.30 Uhr in Innsbruck

Samstag 11. 04./16.05./04.07./26.09.2026
8.30 - 13.00 Uhr in Matrei am Brenner

Preis:

€ 390,00; € 370,00 für TBF-Mitglieder

Anmeldung & Information:

tiroler-bildungsforum.at



ICHE &

**kostenloses
Angebot**

Gespräche strukturieren und moderieren

Termin:

Dienstag, 03.03.2026, 19.00 Uhr - online

Vereinsveranstaltungen mit Musik - die AKM-Abgabe

Termin:

Dienstag, 07.04.2026, 19.00 Uhr - online

Einen Verein gründen - vom Statut bis zur Gemeinnützigkeit

Termin:

Dienstag, 05.05.2026, 19.00 Uhr - online

Gelungene Öffentlichkeitsarbeit für den Verein

Termin:

Dienstag, 02.06.2026, 19.00 Uhr - online

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

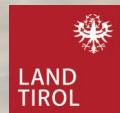
Informationen über unser Kursangebot finden sich auch im Internet unter erwachsenenschulen.at/voels


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
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



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