



**Volkshochschule**  
HALL IN TIROL

WISSEN FÜR ALLE  
[www.vhs-tirol.at/hall](http://www.vhs-tirol.at/hall)

# Führungen Kurse

Jahresprogramm 2021/2022

**Themenschwerpunkte:**

- ✓ Natur
- ✓ Kreatives
- ✓ Körperkultur







## Mit viel Schwung neu durchstarten

Wie so viele andere Einrichtungen haben es auch die österreichischen Volkshochschulen in der Zeit der Pandemie sehr schwer. In den vergangenen zwei Semestern waren fast gar keine Kurse möglich und so mussten viele auf diese sehr wertvolle Form der Erwachsenenbildung, des gemeinsamen Lernens und auch der Förderung kreativer Talente verzichten.

Nun aber wurde mit viel Eifer ein neues Programm erarbeitet, alles freut sich seitens der Leitung und der Lehrenden auf diesen Neubeginn, zu dem ich auch allen Kursteilnehmenden die besten Wünsche ausspreche. Dass bei der VHS Hall wieder ein reges Kommen und Gehen herrscht, dass die Begegnung – natürlich stets unter Berücksichtigung aller Vorgaben – wieder im Vordergrund stehen darf, das freut mich auch persönlich sehr und ich darf dieser verdienten Einrichtung danken für ihren Beitrag zum bunten Vereinsleben unserer Stadt. Dass die VHS Hall in diesen schwierigen vergangenen Monaten weder Mut noch Elan und Schwung verloren hat, dafür spreche ich Anerkennung und Dank aus.

Glück auf!

**Dr. Eva-Maria Posch**

Bürgermeisterin der Stadt Hall

---



## Herzlich willkommen im VHS-Jahr 2021/2022!

**Endlich ist es wieder so weit.** Die VHS Hall meldet sich nach einem schwierigen Schuljahr und einer langen, Covid-19-bedingten Pause zurück. Schritt für Schritt können wir wieder Präsenz-Kurse starten!

Wir bieten auch in diesem Jahr ein neues, reichhaltiges, spannendes, informatives und abwechslungsreiches Bildungsangebot – einerseits mit Kursen, die sich seit längerer Zeit großer Beliebtheit erfreuen und andererseits solchen, die erstmals angeboten werden. Zusätzlich zu unseren **Präsenzkursen** werden **Online-Kurse** angeboten – und das alles zu günstigen Preisen. Da ist garantiert für jeden etwas dabei! Für **Kinder** gibt es eine **Naturexkursion**, einen **Keramik-Workshop** und im Frühjahr **Tanzkurse** im Angebot. Die Gesundheit unserer Teilnehmer\*innen und Kursleiter\*innen steht für uns weiterhin an erster Stelle. Selbstverständlich gestalten wir den Kursbetrieb in Einklang mit den **gültigen Covid-Bestimmungen**, um ein sicheres Lernumfeld für alle zu schaffen.

Zu Beginn möchten wir uns bei allen, die zum Erfolg unserer VHS beitragen, bedanken.

**Danke** den **Kursbesucher\*innen**, von Ihnen besuchen viele über Jahre hinweg unsere Kurse, und diese Bilanz spricht wohl für sich.

**Danke** allen **Kursleiter\*innen**, durch Ihre Persönlichkeit und Ihr Engagement gelingt es, dass Vermittlung von Wissen, Freude am Lernen und Austausch mit anderen Menschen gleichermaßen im Mittelpunkt stehen.

**Danke** an die **Stadt Hall**, die jährliche Subvention und das „Gehört werden“ unserer Anliegen ermöglichen uns ein reichhaltiges Angebot zu erstellen.

**Danke** allen **Unternehmer\*innen**, durch Ihre Anzeige fördern und unterstützen Sie die VHS Hall.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Durchblättern des Programmheftes. Sicher entdecken Sie das eine oder andere Kursangebot, das Ihre Neugierde weckt und Sie zu einem VHS-Besuch anregt.

**Brigitte Alber**

Zweigstellenleitung



- 1 Abenthung Christine Maria
- 2 Brandmayr Bettina
- 3 Dematté-Naderi Mag.a Sonnhilt
- 4 Egermann Alexandra
- 5 Eigentler Ulrike
- 6 Gentile-Gritsch Gabriela
- 7 Gollé Mag.a Stella
- 8 Gritsch Camila
- 9 Gruber MMag.<sup>a</sup> Nadja
- 10 Gruber Roland
- 11 Kern Malgorzata
- 12 Kiryanova BA Yulianna
- 13 Knabl, MA BA Verena
- 14 Krauss Michaela
- 15 Lanbach Mag.<sup>a</sup> Ingrid
- 16 Lauscher Mag.<sup>a</sup> Sophie
- 17 Lazarus Stefanie
- 18 Lemarchand Mag.<sup>a</sup> Marie
- 19 Lüth Mag.<sup>a</sup> Patricia
- 20 Martha Dr.<sup>in</sup> Anna
- 21 Moser Johanna
- 22 Nagele Mag.<sup>a</sup> Margit
- 23 Nianias Nikolaos
- 24 Nuderscher Birgit
- 25 Obeng Raphael
- 26 Paizoni Silvia
- 27 Pasciolla Dr.<sup>in</sup> Roberta



- 28 Paulmichi Maria Rosa BA MA
- 39 Peskoller Marina BA
- 30 Plank Barbara
- 31 Ramoser Mag.<sup>a</sup> Alexia
- 32 Riedmann Ing. Hanspeter
- 33 Romero MA Antonio
- 34 Ronge Anne-Sophie
- 35 Sachs Adolf
- 36 Schreyer Dr.<sup>in</sup> Antje
- 37 Snetkova Ksenia MA
- 38 Soto-Delgado Mag. Mario
- 39 Steger Anita
- 40 Stockhammer Linda
- 41 Strasser Martina MA
- 42 Strigl Mag.<sup>a</sup> Claudia
- 43 Tiefenbrunner Helene
- 44 Unterrainer Andrea
- 45 Zobl Bed MA Katharina
- 46 Zöttl Mag. Bernhard

kein Bild  
 Bederna Sabine  
 Sacher DI Claudia

INHALTSVERZEICHNIS	
<b>8</b>	<b>GESELLSCHAFT UND KULTUR</b> Was passiert in der Pubertät?; Was Erwachsene von ihren Kindern lernen können; Wenn das Smartphone, das Internet, die Gamer-Konsole die Freunde ersetzt; Die Kunst der Rhetorik; Sprache verändert; Kreislauf Gedanken
<b>10</b>	<b>NATUR UND TECHNIK</b> Kulinarische Kräuterexkursion im Herbst; Waldbaden; Naturerlebnis Wald und Wiese; Kulinarische Kräuterexkursion im Frühling; Herstellen von Naturkosmetik; Schatzkiste Wald; Lebensmittelabfälle – Wie? Warum?; Fit in den Frühling – Kräuterworkshop; Umgang mit Technik im Alltag; Selbständig reparieren leicht gemacht; MHD – mit Hirn degustieren; Einblicke in die Welt des Olivenöls
<b>15</b>	<b>SPRACHEN</b> Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe, Mittelstufe; Englisch; Französisch; Italienisch; Spanisch; Russisch
<b>25</b>	<b>KREATIVITÄT</b> Acrylmalerei; Portrait zeichnen; Malen nach Bob Ross; Töpfern; Papier handgeschöpft; div. Strick- und Häkelkurse; Stoffwindeln Ratgeber
<b>29</b>	<b>KÖSTLICHKEITEN</b> Lebensmittelabfälle – Wie? Warum?; Griechische Küche; Die Kunst des Haltbarmachens; MHD – mit Hirn degustieren; Es muss nicht immer Wurstsemmel sein; Fisch und Meeresfrüchte; Essen im Glas; Sushi; Einblicke in die Welt des Olivenöls; Thailändische Küche; Fingerfood; Indische Küche; Vegane Küche; Kochen für Singles und kleine Haushalte
<b>33</b>	<b>MUSIZIEREN</b> Trommelworkshop „Afrika“; Gitarre für Anfänger
<b>34</b>	<b>KOSMETIK</b> Schmink-Workshop; Farb- und Stilberatung
<b>35</b>	<b>KÖRPER, GEIST UND SEELE</b> Feldenkrais® bewusst. bewegen. bewegt.; Yoga; Zen-Yoga; Curvy-Yoga
<b>39</b>	<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b> Wirbelfit; Rückenschule; Fitness für die Wirbelsäule
<b>40</b>	<b>GESUNDHEITSTURNEN</b> Fit & aktiv in den Tag; Haltungsgymnastik mit Musik
<b>41</b>	<b>FITNESS</b> Balance Swing™ - Training auf dem Minitrampolin; Pilates; Callanetics; Aerobic Mix; Body-Workout; Power-Workout; Zumba
<b>45</b>	<b>TANZEN</b> Line-Dance
<b>46</b>	<b>KINDERPROGRAMM</b> Naturerlebnis Wald und Wiese; Keramik-Workshop; Kreativer Kindertanz; Let's Dance

## Ferien, unterrichtsfreie Tage

Herbstferien	27.10. bis 01.11.2021	Osterferien	11.04. bis 18.04.2022
Weihnachtsferien	24.12.2021 bis 06.01.2022	schulautonomer Tag	27.05.2022
Semesterferien	14.02. bis 18.02.2022	Pfingstmontag	06.06.2022
Faschingsdienstag	01.03.2022 ab 14 Uhr	schulautonomer Tag	17.06.2022

## VOLKSHOCHSCHULE HALL IN TIROL

Büro: Schulgasse 6, 6060 Hall

Tel. 05223 45888 E-Mail: [hall@vhs-tirol.at](mailto:hall@vhs-tirol.at) Internet: [www.vhs-tirol.at/hall](http://www.vhs-tirol.at/hall)

**Kontonummer VHS TIROL: IBAN AT44 2050 3015 0025 0046 BIC SPIHAT22XXX**

Bitte stets um Angabe Ihrer sechsstelligen Zahlungsreferenz, da ohne Angabe der Zahlungsreferenz die Gefahr besteht, dass Ihre Zahlung falsch zugeordnet wird und sich Ihre Buchung dadurch verzögert.

**Barbezahlung ist nicht möglich.**

### WICHTIGE HINWEISE

**Dieses Kursprogramm** bezieht sich auf das **ganze Schuljahr 2021/2022.**

Das 1. Semester führt die Bezeichnung N16-XXXX und das 2. Semester P16-XXXX.

#### • **Anmeldungen:**

**Online-Buchung:** [www.vhs-tirol.at/hall](http://www.vhs-tirol.at/hall)

**E-Mail:** [hall@vhs-tirol.at](mailto:hall@vhs-tirol.at)

**Büro:** zu Schulzeiten Mo – Do, 09.00 – 11.00 Uhr und Di 18.00 – 20.00 Uhr, persönlich oder telefonisch

- **Kurse in Präsenzunterricht:** Gemäß der aktuellen **COVID-19-Notmaßnahmenverordnung** des Bundesministeriums können wieder Präsenz-Kurse vor Ort durchgeführt werden. **Nachweise** über **Genesung, Tests und Impfungen** sind für eine Teilnahme an unseren Kursen erforderlich. Lt. Verordnung sind die **Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen in den Räumlichkeiten** immer einzuhalten. Bei **geschlossenen Gruppen** sind keine Neuanmeldungen möglich. Die Auflistung der betreffenden Kurse dient zur Termininformation.

Die Kurse werden nur bei **genügender Teilnehmerzahl** durchgeführt (Sprachkurse mit 7 Personen kalkuliert). Die VHS behält sich vor, unterbelegte Kurse abzusagen bzw. diese in Absprache mit den Kursteilnehmer\*innen mit reduzierter Stundenanzahl oder gegen Aufzahlung programmgemäß durchzuführen.

**Schnupperstunden** bei Sprachkursen sind möglich, allerdings muss am Ende der Schnupperstunde eine definitive An- bzw. Abmeldung bei der Kursleitung erfolgen. **Nicht besuchte Kursstunden** können **nicht vergütet** werden. Bei Verhinderung der Kursleitung wird eine entsprechende **Vertretung** eingesetzt. Wenn ein **Kurs** wegen zu geringer Teilnehmerzahl **nicht zustande kommt**, werden alle gemeldeten Personen **verständlich und bezahlte Kursbeiträge rückerstattet**.

Aufgrund der ungewissen weiteren **Entwicklung des Corona-Infektionsgeschehens** kann es zu Änderungen der Rahmenbedingungen kommen, die sich möglicherweise auch auf Ihre gebuchten Kurse auswirken. Wir informieren Sie natürlich sofort über allfällige Änderungen. **Ausgewählte Kurse** können – im Falle von Ereignissen, die einen Präsenzunterricht unmöglich machen – **bei Bedarf online weitergeführt werden**.

**Einstufungstests** zu verschiedenen **Sprachen** stehen Ihnen online unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) zur Verfügung.

- **Online-Kurse:** Zusätzlich zu den beliebten Präsenzkursen bieten wir auch Online-Kurse an. Sie benötigen dazu ein internetfähiges Gerät mit aktuellem Browser, Kamera und Mikrophon optional. Rechtzeitig vor Kursbeginn bekommen Sie einen Link auf Ihre E-Mail-Adresse zugeschickt, mit der Sie ganz einfach zu den vorgegebenen Zeiten Ihres Kurses in das virtuelle Klassenzimmer einsteigen können.  
**Zur Erklärung:** **MKB** = Materialkostenbeitrag, **KB** = Kopierbeitrag
- **Allgemeines:** Die VHS übernimmt **keine Haftung** gegenüber Besucher\*innen für Diebstahl, Verlust, Beschädigung, Unfall u. dgl. An allen **Kursorten** der VHS gilt **Rauchverbot**. Die VHS ist mit ihren Kursen zum Großteil Gast in verschiedenen Haller Schulen. Wir bitten daher, auf Ordnung und Sauberkeit in den Schulen, Turnsälen und Vortragsräumen zu achten. Auskunft über barrierefrei zu erreichende Kursräume erteilt das Sekretariat. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter [www.vhs-tirol.at/agb](http://www.vhs-tirol.at/agb)  
**Haben Sie unser Programm persönlich zugesandt bekommen?** Wir sehen es als wichtigen Service, Sie als Kund\*in unserer Einrichtung über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Der gesetzliche Rahmen hierfür bildet § 107 im Telekommunikationsgesetz 2003. Sollten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies unter der E-Mail-Adresse [hall@vhs-tirol.at](mailto:hall@vhs-tirol.at) oder telefonisch unter 05223 45888 mitzuteilen.

## GESELLSCHAFT UND KULTUR

### **NEU** Was passiert in der Pubertät?

Leitung: Anne-Sophie Ronge

In diesem Seminar setzen wir uns mit der Entwicklungsstufe Pubertät auseinander.

Jugendliche zeigen häufig von einen auf den anderen Tag nie zuvor entdeckte Verhaltensweisen. Viele werden in ihrem Handeln irrational und undurchdringbar. Warum ist das so? Irrationales Verhalten ist der in der Pubertät stattfindenden Abnahme der grauen Substanz und der Zunahme der weißen Substanz im Gehirn geschuldet. Das Gehirn befindet sich im Umbau. Lernen Sie Kinder und Jugendliche besser verstehen.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

**N16-1101** Termin: 11.11.2021, Kosten: € 20,00

### **NEU** Was Erwachsene von ihren Kindern lernen können

Leitung: Anne-Sophie Ronge

In diesem Seminar beleuchten wir die kindlichen Eigenschaften wie z. Bsp. vorurteilsfreie zwischenmenschliche Begegnungen, Ehrlichkeit, Lachen, Spielen, digitale Affinität, Neugier, Kreativität und erörtern was diese Eigenschaften psychologisch bei Kindern und Erwachsenen bewirken.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

**N16-1102** Termin: 18.11.2021, Kosten: € 20,00

### **NEU** Wenn das Smartphone, das Internet, die Gamer-Konsole die Freunde ersetzt – ab wann wird es bedenklich?

Leitung: Anne-Sophie Ronge

Kinder und Jugendliche halten sich im Durchschnitt 10,3 Stunden pro Tag im Netz auf. Manche nutzen Computer und Smartphone für soziale Medien, andere sind von Computerspielen („Zocken“) nicht mehr abzubringen. Häufig leiden das soziale Umfeld und auch die Schulnoten darunter.

Ab wann und in welcher Weise die psychische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen darunter leidet und was Eltern / Lehrer\*innen / Erzieher\*innen (auch präventiv) dagegen tun können, wird in diesem Seminar erklärt.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr

**N16-1103** Termin: 25.11.2021, Kosten: € 20,00



## Die Kunst der Rhetorik – mit Worten mehr erreichen

Leitung: Barbara Plank

Präsentieren und reden in unterschiedlichen Situationen mit Freude und Leichtigkeit, anstatt mit Anspannung und Lampenfieber. In diesem Workshop lernen Sie, welche Redestrukturen wann zum Einsatz kommen. Inhalte so zu strukturieren, dass das Publikum Ihnen gerne und aufmerksam folgt und wichtige Informationen im Gedächtnis bleiben. In einem sicheren Rahmen entdecken Sie Ihren persönlichen Zugang zur wirkungsvollen Präsentation, Rede oder Vortrag.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Samstag, 09.00 – 16.40 Uhr, Mittagspause nach Vereinbarung

**N16-1201** Termin: 16.10.2021, Kosten: € 80,00 (inkl. € 2,00 KB)

**P16-1202** Termin: 02.04.2022, Kosten: € 80,00 (inkl. € 2,00 KB)

## **NEU** Sprache verändert – zielorientiert, gewaltfrei und aktiv kommunizieren

Leitung: Christine Maria Abenthung

Mit unseren Worten erzeugen wir bei uns selbst sowie bei unseren Gesprächspartner\*innen Emotionen, die uns unbewusst reagieren lassen - dadurch können Konflikte entstehen. Bei Veränderungen halten wir manchmal mit unseren Worten am Gewohnten fest und wundern uns, dass wir feststecken. Aktive Worte steigern die Motivation und bringen Sie Ihrem Ziel näher. Mit zielorientierter, gewaltfreier und aktiver Kommunikation gehen Sie entspannter und reflektierter durch stressende Alltagssituationen.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr

**N16-1301** Beginn: 28.09.2021, 4mal, Kosten: € 75,00

## **NEU** Kreislauf Gedanken – Emotionen – Sprache – Handlung

Leitung: Christine Maria Abenthung

Gedanke – Emotion - Sprache - Handlung: Ein Kreislauf, der unser Leben definiert und die Handlung übernimmt. Was wir im Stillen denken, kommt mit Emotionen, Worte und Handlungen nach Außen und wir reagieren darauf. Wir handeln in bestimmten Situationen immer gleich und fragen uns manchmal, wieso das immer mir passiert. Oder wir geben unseren Gesprächspartner\*innen die Schuld an unserer eigenen Emotion. Doch wer oder was hat unsere Emotion wirklich hervorgerufen? In diesem Kurs lernen Sie, sich von ungewolltem und gewohntem Handeln zu lösen. Sie kommen aus dem Reagieren in das Agieren.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr

**P16-1302** Beginn: 08.03.2022, 5mal, Kosten: € 94,00

## NATUR UND TECHNIK

### **NEU** Kulinarische Kräuterekursion im Herbst – Outdoor

#### **Lecker-Schmecker von Wald und Wiese**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Bei einem Spaziergang werden essbare Wildkräuter und giftige Doppelgänger vorgestellt und erklärt, die anschließend von den Kursteilnehmern gesammelt werden. Gemeinsam verarbeiten wir die gefundenen Kräuter zu Spezialitäten, die man einfach nachmachen kann und noch dazu gesund sind.

Programm: Finden, Sammeln und Erklären von essbaren Wildkräutern mit Kräuter-Jause im Herbst.

Die Tipps und Empfehlungen ersetzen nicht die ärztliche Beratung.

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr

**N16-3001** Termin: 01.10.2021, Kosten: € 39,00 (inkl. € 5,00 MKB)

### **NEU** Waldbaden – Outdoor

Leitung: Mag. Ulrike Eigentler

Shinrin-yoku heißt übersetzt "Baden in der Waldluft", besser bekannt als Waldbaden. Die Naturheilmethode aus Japan regt alle Sinne an und der entspannte Waldaufenthalt ist gut für Körper, Geist und Seele.

Programm: Gemeinsames Waldbaden mit Ritualen, Sinneswahrnehmung, Achtsamkeits- und Atemübungen  
Bitte Sitzunterlage, Yoga/Isomatte oder Decke mitnehmen.

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr

**N16-3002** Termin: 08.10.2021, Kosten: € 28,00

### **NEU** Naturerlebnis Wald und Wiese für Groß und Klein – Outdoor

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Wald und Wiese sind voller Überraschungen und unglaublichen Eindrücken - wir begegnen krabbelnden Muskelprotzen, vernaschen Bäume, untersuchen Pflanzen mit besonderen Eigenschaften, baden im Wald und nehmen unser eigenes LandArt-Projekt mit nach Hause.

Kräuter- und Naturexkursion für Groß und Klein.

Bitte wettergerecht anziehen, Jause, Getränk und Sitzunterlage mitbringen.

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr

**N16-3003** Termin: 15.10.2021, Kosten: € 39,00 (inkl. € 5,00 MKB)

**NEU Kulinarische Kräuterexkursion im Frühling – Outdoor****Lecker-Schmecker von Wald und Wiese**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Bei einem Spaziergang werden essbare Wildkräuter und giftige Doppelgänger vorgestellt und erklärt, die anschließend von den Kursteilnehmern gesammelt werden. Gemeinsam verarbeiten wir die gefundenen Kräuter zu Spezialitäten, die man einfach nachmachen kann und noch dazu gesund sind.

Programm: Finden, Sammeln und Erklären von essbaren Wildkräutern mit Kräuter-Jause im Frühling.

Die Tipps und Empfehlungen ersetzen nicht die ärztliche Beratung.

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr

**P16-3004** Termin: 06.05.2022, Kosten: € 39,00 (inkl. € 5,00 MKB)

**Herstellen von Naturkosmetik I****Salben- und Cremes-Workshop**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Viele unserer Pflege- und Kosmetikprodukte sind voll von bedenklichen Inhaltsstoffen, von denen wir oft gar nichts wissen. Gemeinsam stellen wir mit einfachen Rezepten unsere eigene Kosmetik- und Pflegelinie her, die ganz einfach zu Hause nachgemacht werden kann. 100% natürlich, bio, ohne Mikroplastik oder anderen bedenklichen Inhaltsstoffen.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

**N16-3011** Termin: 04.10.2021, Kosten: € 54,00 (inkl. € 12,00 MKB)

**NEU Schatzkiste Wald – Workshop**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Der Wald ist eine riesige Schatzkiste für viele Leckereien, Hausmittel für Wehwehchen und verwöhnenden Aromen für Körper und Seele.

Programm: Theoretische Einführung: Sammeln, Trocknen, Verarbeiten und Pflanzenporträts. Herstellen von liebevollen Waldprodukten zum Weiterschenken oder Selbstbehalten

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

**N16-3012** Termin: 18.10.2021, Kosten: € 54,00 (inkl. € 12,00 MKB)

**Herstellen von Naturkosmetik II****Körper-, Haut- und Haarpflege-Workshop**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Viele unserer Pflege- und Kosmetikprodukte sind voll von bedenklichen Inhaltsstoffen, von denen wir oft gar nichts wissen. Gemeinsam stellen wir mit einfachen Rezepten unsere eigene Körper-, Haut- und Haarpflege her, die ganz einfach zu Hause nachgemacht werden kann. 100% natürlich, bio, ohne Mikroplastik oder anderen bedenklichen Inhaltsstoffen.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

**N16-3013** Termin: 08.11.2021, Kosten: € 54,00 (inkl. € 12,00 MKB)

**NEU Lebensmittelabfälle – Wie? Warum?****Ökonomische und ökologische Aspekte von Lebensmittelproduktion und Lebensmittelabfällen**

Leitung: DI Claudia Sacher

Lebensmittelabfälle – Wie kommt es dazu? Warum sind sie ein Problem? Gemeinsam werden vielfältige Gründe gesammelt, wie Lebensmittel zu Abfall werden. Ganz grundsätzlich können Lebensmittelabfälle als Kompost im Kreislauf zurückgeführt werden – warum ist es dann bedenklich Lebensmittel zu entsorgen? Welche ökologischen und ökonomischen Aspekte sprechen dagegen?

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Mittwoch, 18.30 – 21.50 Uhr

N16-3014 Termin: 17.11.2021, Kosten: € 32,00

**NEU Fit in den Frühling – Kräuter-Workshop**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

In diesem Workshop wird die Vielfalt der Frühlingskräuter vorgestellt, welche sich am besten für eine Frühjahrskur eignen. Im Anschluss mixen wir gemeinsam einen schmackhaften Kräuter-Smoothie und stellen unsere eigenen Produkte für die persönliche Frühjahrskur zusammen.

Die Tipps und Empfehlungen ersetzen nicht die ärztliche Beratung.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

**P16-3015** Termin: 14.03.2022 Kosten: € 54,00 (inkl. € 12,00 MKB)

**NEU Umgang mit Technik im Alltag – Einführung****Für alle Interessierte, speziell für Technikmuffel bzw. Laien**

Leitung: Roland Gruber und Ing. Hanspeter Riedmann

Der Fön streikt, die Waschmaschinentür lässt sich nicht öffnen? Sie kennen diese oder ähnliche Probleme und wollen hierfür nicht immer gleich den Techniker holen müssen? Hier erfahren Sie einfache Tipps und Tricks im Umgang mit Haushaltsgeräten aber auch Fahrrad und Auto. Gleichzeitig erhalten Sie dabei mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit der Technik im Allgemeinen. Bitte beachten Sie hierzu auch den Aufbaukurs „Selbständig reparieren - leicht gemacht.“

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

**N16-3301** Termin: 06.10.2021, Kosten: € 20,00

**NEU Selbständig reparieren – leicht gemacht – Aufbaukurs****Für Teilnehmer\*innen vom Kurs „Umgang mit Technik im Alltag“ und Quereinsteiger\*innen**

Leitung: Roland Gruber und Ing. Hanspeter Riedmann

An diesem Kursabend können Sie an praktischen Beispielen unter professioneller Begleitung an technischen Alltagsgeräten üben. Wir reparieren dabei Haushaltsgeräte und erarbeiten gemeinsam die Reinigung und Wartung von Geräten mit Hilfe von Bedienungsanleitungen. Gegebenenfalls können Sie hierzu auch ihr eigenes defektes Gerät mitbringen. Dieser Kurs baut zwar auf den Kurs „Umgang mit Technik im Alltag“ auf, ist aber auch für Quereinsteiger\*innen interessant!

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

**N16-3302** Termin: 20.10.2021, Kosten: € 20,00 -  
bei gleichzeitiger Buchung mit N16-3301 Ermäßigung 50%

**NEU MHD – mit Hirn degustieren**

Leitung: Maria Rosa Paulmichl BA MA

Beginnend mit einer Sinnesschulung steigen wir in das Thema der un-/genießbaren Lebensmittel ein. Wie riecht, schmeckt das Lebensmittel? Wie sieht es aus? Was ist meine Entscheidung - genießbar oder nicht? Und welche Rolle spielt das „MHD“? Gemeinsam gehen wir dem auf den Grund.

Bitte zusätzlich Kochschürze und ein Transportbehältnis mitnehmen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Mittwoch, 18.30 – 21.50 Uhr

**N16-6523** Termin: 13.10.2021, Kosten: € 34,00 (inkl. € 2,00 MKB)

**NEU Einblicke in die Welt des Olivenöls – Workshop mit Verkostung  
verkosten-vergleichen-genießen**

Leitung: Antonio Romero MA

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Ernte, Herstellung, Lagerung und Genuss von Olivenöl. Erfüllen alle Olivenöle die Kriterien, die die Bezeichnung „extra vergine“ rechtfertigen? Was zeichnet überhaupt ein sehr gutes Olivenöl aus? Wie kann ich als Konsument die Qualität der Öle erkennen? Lernen Sie wie ein gutes extra vergine Öl schmeckt, erfahren Sie mehr über den Einfluss von Sorte, Ernte, Pressung und Lagerung. Verkosten Sie eine Vielzahl an Olivenölen und erschmecken die Qualitätsunterschiede von mild, ausgewogen bis deutlich scharf und bitter. Erkennen Sie durch Ihre Riech- und Schmeckfähigkeit positive Eigenschaften wie fruchtig, bitter oder scharf aber auch fehlerhafte Öle.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Samstag, 09.00 – 14.00 Uhr

**N16-6529** Termin: 20.11.2021, Kosten: € 63,00 (inkl. € 15,00 MKB)

Sie suchen Kursbehelfe oder Sprachführer?

*Riepenhausen*

Ihre vielsprachige Buchhandlung in Hall

Hall, Langer Graben 1 • Tel. 05223/55188 • [www.riepenhäuser.at](http://www.riepenhäuser.at) • [buch@riepenhäuser.at](mailto:buch@riepenhäuser.at)

*Dworak*

Taschen · Reisegepäck · Schirme

Stadtgraben 4 | 6060 Hall i. T.

Tel. 05223/45 8 29

[helga.dworak@gmail.com](mailto:helga.dworak@gmail.com)

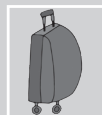
[www.taschen-dworak.at](http://www.taschen-dworak.at)

Öffnungszeiten:

Mo-Do 9-12 + 14.30-18 Uhr

Fr 9-18 Uhr | Sa 9-17 Uhr

like us on Facebook oder instagram



marzahn.at

shiba.com © Heyyo

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE:

Auf Anfrage können gerne Deutschkurse auf den nicht angegebenen Niveaus und Deutsch-Prüfungen auf den Niveaus A1 bis B2 organisiert werden (mind. 10 Personen).

Auch **Einzelcoachings** sind **möglich**.

**Förderungen:** Wir informieren Sie gerne persönlich über die Stellen, die möglicherweise Deutsch- und Alphabetisierungskurse fördern.

**Zur Information:** Bei Deutschkursen sind keine Ermäßigungen möglich.

## DEUTSCHKURSE

### Grundstufe Deutsch – A1.1



Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sonnhilt Dematté-Naderi

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-101080-5

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

Dienstag und Donnerstag, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**N16-5101** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)

### Grundstufe Deutsch – A1.2



Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sonnhilt Dematté-Naderi

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-201080-4

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

Dienstag und Donnerstag, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**N16-5102** Beginn: 02.12.2021, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)

### Grundstufe Deutsch – A2.1



Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sonnhilt Dematté-Naderi

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-201080-3

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

Dienstag und Donnerstag, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**P16-5103** Beginn: 22.02.2022, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Grundstufe Deutsch – A2.2**

update

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sonnhilt Dematté-Naderi

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-201080-2

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

Dienstag und Donnerstag, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**P16-5104** Beginn: 03.05.2022, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)**Grundstufe Deutsch – A2.1**

update



Leitung: wird bekannt gegeben

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-201080-3

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

Montag und Mittwoch, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**N16-5105** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)**Grundstufe Deutsch – A2.2**

update



Leitung: wird bekannt gegeben

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-201080-2

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

Montag und Mittwoch, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**N16-5106** Beginn: 01.12.2021, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)**Grundstufe Deutsch – A1.1**

update



Leitung: wird bekannt gegeben

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-101080-5

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

Montag und Mittwoch, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**P16-5107** Beginn: 21.02.2022, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)**Grundstufe Deutsch – A1.2**

update



Leitung: wird bekannt gegeben

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-201080-4

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

Montag und Mittwoch, 18.00 – 21.05 Uhr (15 Min. Pause)

**P16-5108** Beginn: 02.05.2022, 15mal, Kosten: € 261,00 (inkl. € 3,00 KB)



**Mittelstufe Deutsch – B1.1**update 

Leitung: Yulianna Kiryanova, BA

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Österreich-Ausgabe, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber,

ISBN: 978-3-19-501080-1

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

Donnerstag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5111** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 209,00 (inkl. € 4,00 KB)**Mittelstufe Deutsch – B1.2**

Leitung: Yulianna Kiryanova, BA

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6, Österreich-Ausgabe, Kursbuch und Arbeitsbuch, Hueber,

ISBN: 978-3-19-601080-0

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 20

Donnerstag, 18.00 – 19.40 Uhr

**P16-5112** Beginn: 03.03.2022, 10mal, Kosten: € 139,00 (inkl. € 3,00 KB)**SPRACHEN – VORMITTAGSKURSE:  
ENGLISCH, ITALIENISCH**

Auf Anfrage können gerne Sprachkurse auf den nicht ausgeschriebenen Niveaus organisiert werden (mind. 5 Personen). Auch **Einzelcoachings** sind **möglich**.

**Easy Conversation – B1**

Leitung: Mag. Bernie Zöttl

Would you like to practice your English conversation skills in a fun and easy way? Based on a range of short texts and recordings we will engage in light-hearted discussions about a wide variety of topics. Join in and brush up your English.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Freitag, 08.10 – 09.50 Uhr

**N16-5201** Beginn: 01.10.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)**P16-5202** Beginn: 04.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Conversation – B2**

Leitung: Mag. Bernie Zöttl

Based on a range of articles and recordings you will have plenty of opportunities to practise your English in interesting discussions about a variety of current issues. You will feel more and more comfortable about expressing your opinions in English.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Freitag, 10.00 – 11.40 Uhr

**N16-5203** Beginn: 01.10.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5204** Beginn: 04.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Englisch mit leichter Konversation – B1**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingrid Lanbach

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Mittwoch, 10.00 – 11.40 Uhr

Geschlossene Gruppe!

**N16-5205** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 146,00

**P16-5206** Beginn: 23.02.2022, 10mal, Kosten: € 97,00

**Englisch Konversation – B2**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Patricia Lüth, Native Speaker

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits genügend Englischkenntnisse besitzen, um sich an der Konversation zu beteiligen und ihre Sprachkenntnisse zu verbessern.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Dienstag, 10.00 – 11.40 Uhr

Geschlossene Gruppe!

**N16-5207** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5208** Beginn: 01.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Italienisch – B1.3**

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Roberta Pasciolla, Native Speaker

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Mittwoch, 08.10 – 09.50 Uhr

**N16-5401** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5402** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

## SPRACHEN – ABENDKURSE: ENGLISCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, RUSSISCH

Auf Anfrage können gerne Sprachkurse auf den nicht ausgeschriebenen Niveaus organisiert werden (mind. 5 Personen). Auch **Einzelcoachings** sind **möglich**.

### **NEU** Englisch für den Urlaub - A1.1

Leitung: wird noch bekannt gegeben

Sie planen eine Reise in ein englischsprachiges Land? In diesem Kurs lernen Sie Alltagssituationen gut zu meistern und sich mit der Bevölkerung in einfachen Worten zu verständigen.

Lehrbuch: Hooray for Holidays! Englisch für den Urlaub – Hueber

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

Montag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5211** Beginn: 27.09.2021, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

### Englisch für den Urlaub für Leichtfortgeschrittene - A1.2

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Claudia Strigl

Sie planen eine Reise in ein englischsprachiges Land und haben leichte Vorkenntnisse in dieser Sprache? In diesem Kurs lernen Sie Alltagssituationen gut zu meistern und sich mit der Bevölkerung in einfachen Worten zu verständigen.

Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1, ab Lektion 3 – Hueber

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Dienstag, 20.00 – 21.40 Uhr

**N16-5212** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5213** Beginn: 08.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

### Englisch – A2.2

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Claudia Strigl

Lehrbuch: Fairway new A2, ab Lektion 10, Kurs- und Übungsbuch - Klett

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Dienstag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5214** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5215** Beginn: 08.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**NEU English – Refresher A2**

Leitung: Verena Knabl, MA BA

Sie haben bereits einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigsten grammatikalischen Strukturen und frisken den Wortschatz auf. Sie werden staunen, wie viele Ihrer vergessenen geglaubten Grundkenntnisse wieder auftauchen!

Lehrbuch: Brush Up A2 - English Refresher - Hueber

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

Mittwoch, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5216** Beginn: 06.10.2021, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**P16-5217** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Englisch mit leichter Konversation – A2/B1**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingrid Lanbach

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 18

Donnerstag, 18.10 – 19.50 Uhr

Geschlossene Gruppe!

**N16-5218** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 146,00

**P16-5219** Beginn: 24.02.2022, 5mal, Kosten: € 49,00

**Englisch mit leichter Konversation – B1**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingrid Lanbach

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 18

Dienstag, 19.00 – 20.40 Uhr

Geschlossene Gruppe!

**N16-5220** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 146,00

**P16-5221** Beginn: 22.02.2022, 5mal, Kosten: € 49,00

**Englisch Konversation – B2**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingrid Lanbach

Mit Grammatikwiederholung

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 18

Montag, 19.00 – 20.40 Uhr

Geschlossene Gruppe!

**N16-5222** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 146,00

**NEU Französisch – A1.1 Fit für den Urlaub**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Marie Lemarchand, Native Speaker

Sie planen eine Reise nach Frankreich? In diesem Kurs lernen Sie Alltagssituationen gut zu meistern und sich mit der Bevölkerung in einfachen Worten zu verständigen, aber auch die Grundsätze der Französischen Sprache.

Lehrbuch: On y va 1 – Hueber

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Mittwoch, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5311** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5312** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Französisch – A1.2 Fit für den Urlaub**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Marie Lemarchand, Native Speaker

Beschreibung: siehe Französisch – A1.1 Fit für den Urlaub

Lehrbuch: On y va 1, ab Lektion 4 – Hueber

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Montag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5313** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5314** Beginn: 07.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Wieder fit in Französisch auf Niveau A2**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Marie Lemarchand, Native Speaker

Haben Sie Lust sich wieder in Französisch unterhalten zu können? Haben Sie seit längerer Zeit die französische Sprache nicht mehr verwendet? Kein Problem: in diesem Kurs steigen wir alle zusammen wieder ein! Sei es über Hobbys, Urlaub, Kultur, Gastronomie oder Musik werden Sie schnell wieder zu Wort kommen und gleichzeitig die verschiedenen Facetten Frankreichs entdecken. Vive la France!

Lehrbuch: Rebonjour, Auffrischkurs Französisch, A2 - Hueber

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Mittwoch, 19.50 – 21.30 Uhr

**N16-5315** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5316** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**NEU Italienisch - A1 Vacanze! Italienisch für den Urlaub**

Leitung: MMag.<sup>a</sup> Nadja Gruber

Ein Italienurlaub steht vor der Tür? In diesem Kurs lernst du die Grundzüge der italienischen Sprache und Grammatik, damit du dich in Italien verständigen kannst.

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1, Klett

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

Donnerstag, 19.50 – 21.30 Uhr

**N16-5411** Beginn: 07.10.2021, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**P16-5412** Beginn: 03.03.2022 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Italienisch - A1.2 Vacanze!  
Italienisch für den Urlaub für Leichtfortgeschrittene**

Leitung: MMag.<sup>a</sup> Nadja Gruber

Beschreibung: siehe Italienisch - A1 Vacanze! Italienisch für den Urlaub

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1, Klett

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

Donnerstag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5413** Beginn: 07.10.2021, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**P16-5414** Beginn: 03.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Italienisch Teil 1 – A1.1**

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Roberta Pasciolla, Native Speaker

Lehrbuch: Chiaro A1

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Donnerstag, 19.50 – 21.30 Uhr

**N16-5415** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**Italienisch Teil 2 – A1.1**

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Roberta Pasciolla, Native Speaker

Fortsetzung des Wintersemesters.

Lehrbuch: Chiaro A1

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Donnerstag, 19.50 – 21.30 Uhr

**P16-5416** Beginn: 03.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Italienisch – A2.3**

Leitung: Linda Stockhammer

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 8

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 02

Donnerstag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5417** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5418** Beginn: 03.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Italienisch Konversation auf Niveau B1**

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Roberta Pasciolla, Native Speaker

Wiederholung der Grammatik und Konversation

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 03

Dienstag, 19.15 – 20.55 Uhr

**N16-5419** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5420** Beginn: 08.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**NEU Spanisch für den Urlaub – A1**

Leitung: Gabriela Gentile-Gritsch, Native Speaker

Du planst ein Wochenende im Barcelona oder willst in Bolivien die Landschaft erkunden? Hier lernst du die wichtigsten Ausdrücke, Sätze und Redewendungen, damit bei deiner Expedition nichts schiefgehen kann. Zudem schafft dieser Spanischkurs eine grammatische Grundlage. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger geeignet, die gerne in den Urlaub fahren und für ihre Reisen spanische Grundkenntnisse benötigen.

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 18

Mittwoch, 19.00 – 20.40 Uhr

**P16-5511** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Spanisch – A1.1**

Leitung: Gabriela Gentile-Gritsch, Native Speaker

Lehrbuch: Impresiones A1

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

Donnerstag, 19.20 – 21.00 Uhr

**N16-5512** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5513** Beginn: 03.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Spanisch – A1.2**

Leitung: Gabriela Gentile-Gritsch, Native Speaker und Camila Gritsch, Native Speaker

Lehrbuch: Impresiones A1, ab Lektion 5

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

Dienstag, 19.50 – 21.30 Uhr

**N16-5514** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5515** Beginn: 08.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Spanisch – A2**

Leitung: Gabriela Gentile-Gritsch, Native Speaker

Lehrbuch: Impresiones A2, ab Lektion 4

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

Donnerstag, 18.00 – 19.10 Uhr

**N16-5516** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 131,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5517** Beginn: 03.03.2022, 10mal, Kosten: € 88,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Spanisch – B1**

Leitung: Gabriela Gentile-Gritsch, Native Speaker und Camila Gritsch, Native Speaker

Lehrbuch: Impresiones B1

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

Dienstag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-5518** Beginn: 28.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5519** Beginn: 08.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**Spanisch Konversation – C1/C2**

Leitung: Mag. Mario Soto-Delgado, Native Speaker

Anhand kurzer Texte werden aktuelle Themen aus Politik, Wirtschaft usw. diskutiert.

Ort: MS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster orange, Raum 19

Mittwoch, 20.00 – 21.40 Uhr

**N16-5520** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5521** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)

**NEU Russisch für Anfänger\*innen – A1.1**

Leitung: Ksenia Snetkova MA, Native Speaker

Lehrbuch: Jasno! A1-A2, ISBN: 978-3-12-527679-6

Ort: NMS Schulzentrum Hall in Tirol, Universitätsallee 1, OG, Cluster rot, Raum 05

Mittwoch, 19.50 – 21.30 Uhr

**N16-5611** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 150,00 (inkl. € 4,00 KB)

**P16-5612** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 100,00 (inkl. € 3,00 KB)



## KREATIVITÄT

### Acrylmalerei für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Stella R. Gollé

Sie lernen verschiedene Maltechniken und Möglichkeiten der Anwendung mit Acrylfarben kennen, erhalten Anleitung für den Umgang mit den Farben sowie Tipps und Tricks, um ein eigenes Bild erfolgreich zu gestalten. Unter anderem können Sie die Freude am Malen in einer kleinen Gruppe erleben.

Material wird am 1. Kursabend besprochen.

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

**N16-6101** Beginn: 29.09.2021, 5mal, Kosten: € 95,00 (inkl. € 5,00 MKB)

**P16-6102** Beginn: 02.03.2022, 5mal, Kosten: € 95,00 (inkl. € 5,00 MKB)

### NEU Portrait zeichnen für Anfänger\*innen

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Stella R. Gollé

In diesem Workshop zeichnen Sie gegenseitig oder nach Fotos und erlernen das Zeichnen von Selbstporträts – learning by doing lautet die Devise. Unter Anleitung schulen Sie Ihr Auge und werden auf mögliche falsche Ansätze aufmerksam gemacht. Die Kursleiterin führt Ihnen den Umgang mit dem Zeichenstift und verschiedenen Materialien, die das Ergebnis positiv beeinflussen können, sowie Tipps und Tricks vor.

Bitte mitnehmen: Grafitstift, Kohlestift Nr. 1, 2 und 3, Stanleymesser zum Spitzen, Zeichenblock A3, Papierwischer und Knetradiergummi

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

**N16-6103** Beginn: 03.11.2021, 5mal, Kosten: € 90,00

**P16-6104** Beginn: 20.04.2022, 5mal, Kosten: € 90,00

### NEU Malen nach Bob Ross® – „Winterlandschaft“

Leitung: Silvia Paizoni

Die einfache und schnelle Bob Ross® Nass-in-Nass-Technik® ermöglicht Ihnen ohne Vorkenntnisse, in einem Zug ein komplettes Bild fertig zu stellen. Sie werden von einer zertifizierten Mallehrerin Schritt für Schritt in diese spezielle Technik eingeführt. Jede\*r malt an der Leinwand die einzelnen Schritte nach und Sie nehmen am Ende Ihr gelungenes Gemälde mit nach Hause. (1 Bild pro Kurs)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf.

Erforderliches Material – Leinwand 50 x 60 cm, Farben, Malmedien und Bereitstellung von Spezialpinseln, Staffelei, Palette – wird zur Verfügung gestellt.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr

**N16-6111** Termin: 23.10.2021, Kosten: € 100,00 (inkl. € 30,00 MKB)

**NEU Malen nach Bob Ross® – „Frühlingslandschaft“**

Leitung: Silvia Paizoni

Die einfache und schnelle Bob Ross® Nass-in-Nass-Technik® ermöglicht Ihnen ohne Vorkenntnisse, in einem Zug ein komplettes Bild fertig zu stellen. Sie werden von einer zertifizierten Mallehrerin Schritt für Schritt in diese spezielle Technik eingeführt. Jede\*r malt an der Leinwand die einzelnen Schritte nach und Sie nehmen am Ende Ihr gelungenes Gemälde mit nach Hause. (1 Bild pro Kurs)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf.

Erforderliches Material - Leinwand 50 x 60 cm, Farben, Malmedien und Bereitstellung von Spezialpinseln, Staffelei, Palette - wird zur Verfügung gestellt.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr

**P16-6112** Termin: 30.04.2022, Kosten: € 100,00 (inkl. € 30,00 MKB)

**Spaß am Töpfern im Herbst mit Stella**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Stella R. Gollé

Verschiedene Techniken der Töpferkunst kennen lernen und die Kreativität mit der Materie Ton ausleben.

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr, 2mal, Termine: 07.10. und 14.10.2021

Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr, 2mal, Termine: 04.11. und 11.11.2021

**N16-6201** Beginn: 07.10.2021, 4mal, Kosten: € 120,00 (inkl. € 35,00 MKB)

**Spaß am Töpfern im Frühling mit Stella**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Stella R. Gollé

Beschreibung: siehe Spaß am Töpfern im Herbst mit Stella.

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr, 2mal, Termine: 24.02. und 03.03.2022

Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr, 2mal, Termine: 24.03. und 31.03.2022

**P16-6202** Beginn: 24.02.2022, 4mal, Kosten: € 120,00 (inkl. € 35,00 MKB)

**NEU Papier handgeschöpft**

**Für Erwachsene und Kinder geeignet.**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Stella R. Gollé

Der Kurs bietet die Möglichkeit zu sehen wie man aus Altpapier neues, interessantes Papier herstellt. Zum Weiterverarbeiten für dekorative Bilder oder Lampen etc.

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

Freitag, 14.30 – 18.00 Uhr

**N16-6203** Termin: 01.10.2021, Kosten: € 35,00

**NEU Das kleine Strick-ABC**

Leitung: Anita Steger

Stricken kann so einfach sein. Richtiges Abnehmen, Anschlagen, Abketteln usw. leicht verständlich erklärt.

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen bestens geeignet.

Bitte, wenn vorhanden Stricknadeln mitbringen.

Der Materialbeitrag von ca. € 5,00 wird im Kurs eingehoben.

Ort: Strickhexen, Kaiser-Max-Straße 21d

Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

**N16-6301** Beginn: 13.10.2021, 2mal, Kosten: € 44,00

**NEU Mandalas häkeln**

Leitung: Anita Steger

Kreatives häkeln in bunten Farben zur Entspannung. Die angefertigten Werkstücke können als Pölster, Traumfänger, Untersetzer usw. verwendet werden.

Auch für Anfänger\*innen geeignet.

Bitte, wenn vorhanden Häkelnadeln mitbringen.

Der Materialbeitrag von ca. € 15,00 wird im Kurs eingehoben.

Ort: Strickhexen, Kaiser-Max-Straße 21d

Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

**N16-6302** Termin: 03.11.2021, Kosten: € 22,00

**P16-6303** Termin: 06.04.2022, Kosten: € 22,00

**Strickfilzen von Taschen, Hüten, Patschen, Accessoires ...**

Leitung: Anita Steger

Zuerst werden die Modelle gestrickt und ausgefertigt. Dann wird alles in der Maschine gewaschen und schon ist die schöne Handarbeit fertig.

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen mit leichten Grundkenntnissen geeignet.

Bitte, wenn vorhanden Nadeln (Stärke 8) mitbringen.

Der Materialbeitrag von ca. € 10,00 bis € 30,00 - je nach Modell - wird im Kurs eingehoben.

Ort: Strickhexen, Kaiser-Max-Straße 21d

Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

**N16-6304** Beginn: 10.11.2021, 2mal, Kosten: € 44,00

**Stricken macht glücklich**

Leitung: Anita Steger

In entspannter Atmosphäre lassen wir die Maschen von den Nadeln gleiten. Ob noch Kuscheliges für die kalte Jahreszeit oder was Duftiges für das Frühjahr, die Entscheidung liegt bei jedem selbst.

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet.

Bitte, wenn vorhanden Stricknadeln mitbringen.

Der Materialbeitrag von ca. € 10,00 wird im Kurs eingehoben.

Ort: Strickhexen, Kaiser-Max-Straße 21d

Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

**P16-6305** Beginn: 02.03.2022, 2mal, Kosten: € 44,00

**NEU Luftig leichte Sommermode schnell und einfach gestrickt**

Leitung: Anita Steger

Ob Pulli, Top, Stola, gemeinsam schaffen wir es.

Man möchte gar nicht glauben, was man aus ein oder zwei geraden Teilen alles zaubern kann.

Auch für Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

Der Materialbeitrag von ca. € 30,00 wird im Kurs eingehoben.

Ort: Strickhexen, Kaiser-Max-Straße 21d

Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

**P16-6306** Termine: 27.04.2022, 2mal, Kosten: € 44,00

**NEU Stoffwindeln Ratgeber-Workshop**

Leitung: Marina Peskoller BA

Etwa eine Tonne Müll entsteht beim Wickeln mit Wegwerfwindeln pro Baby. Eine Alternative dazu sind Stoffwindeln, die sich in den letzten Jahren zu modernen Windelsystemen weiterentwickelt haben. Neben ökologischen Gründen gibt es noch eine Vielzahl weiterer Vorteile, die für deren Einsatz sprechen.

In diesem Workshop werden verschiedene Stoffwindelsysteme vorgestellt. Außerdem werden wichtige Themen wie die Lagerung, das Waschen und die Anschaffungskosten der Windelsysteme besprochen. An einer Demopuppe kann das Anlegen der Windeln probiert werden.

Dieser Kurs richtet sich an Schwangere, aber auch an Eltern von Kleinkindern, die einen Umstieg auf ein Stoffwindelsystem in Betracht ziehen, welcher sich auch noch beim zweiten oder dritten Kind rentiert.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Montag, 18.30 – 20.30 Uhr

**N16-6411** Termin: 17.01.2022, Kosten: € 22,00 (inkl. € 2,00 MKB)

## KÖSTLICHKEITEN

### Zur Information:

Beschränkte Teilnehmer\*innenzahl! Es gelten nur bezahlte Anmeldungen. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn muss der Lebensmittelbeitrag als Stornogebühr einbehalten werden, wenn keine Ersatzperson gestellt wird. **Wir bitten Sie zu allen Kochkursen in der Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche, Geschirrtücher, Schreibzeug und verschließbare Gefäße mitzubringen.**

### NEU Lebensmittelabfälle – Wie? Warum?

Ökonomische und ökologische Aspekte von Lebensmittelproduktion und Lebensmittelabfällen

Leitung: DI Claudia Sacher

Lebensmittelabfälle – Wie kommt es dazu? Warum sind sie ein Problem? Gemeinsam werden vielfältige Gründe gesammelt, wie Lebensmittel zu Abfall werden. Ganz grundsätzlich können Lebensmittelabfälle als Kompost im Kreislauf zurückgeführt werden – warum ist es dann bedenklich Lebensmittel zu entsorgen? Welche ökologischen und ökonomischen Aspekte sprechen dagegen?

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Mittwoch, 18.30 – 21.50 Uhr

**N16-3014** Termin: 17.11.2021, Kosten: € 32,00

### Griechische Küche – klassisch

Leitung: Nikolaos Nianias

Wollen Sie wissen, wie Sie das mediterrane Flair in Ihre Küche bringen, die warme Sonne, die frische Brise vom Meer und den Duft von frischen Kräutern wie Oregano, Thymian und Rosmarin? Überraschen Sie Ihre Familie und Freund\*innen mit typisch griechischen Gerichten. Das Essen ist nicht nur vollmundig im Geschmack, sondern auch sehr gesund.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**N16-6521** Termin: 05.10.2021, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

### NEU Die Kunst des Haltbarmachens

Leitung: DI Claudia Sacher

Das Einmachen von erntefrischem Gemüse, das Konservieren von Obst, das Haltbarmachen von regionalen, hochwertigen Lebensmitteln sind alte Techniken. Lebensmittel können damit länger aufbewahrt, für die Winterzeit bevorratet oder vor dem Verderb geschützt werden.

Bitte zusätzlich Kochschürze, Kopfbedeckung, 6 Gläser (bis 250ml) und 2 Flaschen (bis 500ml) mitnehmen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Mittwoch, 18.30 – 21.50 Uhr

**N16-6522** Termin: 06.10.2021, Kosten: € 47,00 (inkl. € 15,00 MKB)

**NEU MHD – mit Hirn degustieren**

Leitung: Maria Rosa Paulmichl BA MA

Beginnend mit einer Sinnesschulung steigen wir in das Thema der un-/genießbaren Lebensmittel ein. Wie riecht, schmeckt das Lebensmittel? Wie sieht es aus? Was ist meine Entscheidung– genießbar oder nicht? Und welche Rolle spielt das „MHD“? Gemeinsam gehen wir dem auf den Grund.

Bitte zusätzlich Kochschürze und ein Transportbehältnis mitnehmen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Mittwoch, 18.30 – 21.50 Uhr

**N16-6523** Termin: 13.10.2021, Kosten: € 34,00 (inkl. € 2,00 MKB)

**NEU Es muss nicht immer Wurstsemmel sein**

Leitung: Johanna Moser

Nachdem immer weniger Firmen eigene, angeschlossene Kantinen besitzen und auch die Arbeitszeiten immer flexibler werden, greifen mehr Arbeitnehmer\*innen mittags zum belegten Brot. In diesem Kurs sprechen wir über Alternativen und bereiten verschiedene Speisen zu, mit Fleisch und Fisch, aber auch vegan, die Energie liefern und somit sowohl dem nachmittäglichen Tief als auch den Heißhungerattacken vorbeugen können. Gerne können Unverträglichkeiten schon bei der Anmeldung bekannt gegeben werden.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Donnerstag, 18.30 – 22.00 Uhr

**N16-6524** Termin: 14.10.2021, Kosten: € 54,00 (inkl. € 20,00 MKB)

**NEU Fisch und Meeresfrüchte – der Duft des Südens**

Leitung: Nikolaos Nianias

Frisch aus dem Meer! Wir kochen einfache Fisch- und Meeresfrüchtegerichte. Dazu gibt es viele Tipps und Anregungen für die schonende Zubereitung dieser Speisen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**N16-6525** Termin: 19.10.2021, Kosten: € 58,00 (inkl. € 24,00 MKB)

**NEU Essen im Glas**

Leitung: Maria Rosa Paulmichl BA MA

Du hast genug von Nusschnecken, belegten Broten und Fertigessen? Du möchtest etwas Neues ausprobieren und deine Mahlzeiten nachhaltig gestalten? Du suchst nach Inspiration für dein Mittagessen oder Abendessen? Dann kreierte dir dein Essen im Glas– nachhaltig verpackt, frisch gekocht und lecker. Im Workshop lernen wir Rezepte kennen, die sich gut eignen und probieren diese direkt aus. Bitte zusätzlich Kopfbedeckung und leere Marmeladegläser mitnehmen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Mittwoch, 18.30 – 21.50 Uhr

**N16-6526** Termin: 20.10.2021, Kosten: € 47,00 (inkl. € 15,00 MKB)

## Sushi – Köstliches aus Fernost

Leitung: Nikolaos Nianias

Sushi ist köstlich, gesund, fettarm, reich an Eiweiß und hat wenig Kalorien; außerdem gibt es zahlreiche Arten von Sushi ohne Fisch. In diesem Kochkurs lernen Sie das Zubereiten von verschiedenen Sushi-Formen, zum Beispiel Ura Maki, Oshi Sushi, Nigiri Sushi und Gunkan Maki und die Zubereitungstechniken von Sushi und Maki.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**N16-6527** Termin: 09.11.2021, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

**P16-6528** Termin: 22.03.2022, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

## **NEU** Einblicke in die Welt des Olivenöls – Workshop mit Verkostung

### verkosten-vergleichen-genießen

Leitung: Antonio Romero MA

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Ernte, Herstellung, Lagerung und Genuss von Olivenöl. Erfüllen alle Olivenöle die Kriterien, die die Bezeichnung „extra vergine“ rechtfertigen? Was zeichnet überhaupt ein sehr gutes Olivenöl aus? Wie kann ich als Konsument die Qualität der Öle erkennen? Lernen Sie wie ein gutes extra vergine Öl schmeckt, erfahren Sie mehr über den Einfluss von Sorte, Ernte, Pressung und Lagerung.

Verkosten Sie eine Vielzahl an Olivenölen und erschmecken die Qualitätsunterschiede von mild, ausgewogen bis deutlich scharf und bitter. Erkennen Sie durch Ihre Riech- und Schmeckfähigkeit positive Eigenschaften wie fruchtig, bitter oder scharf aber auch fehlerhafte Öle.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Samstag, 09.00 – 14.00 Uhr

**N16-6529** Termin: 20.11.2021, Kosten: € 63,00 (inkl. € 15,00 MKB)

## Thailändische Küche – eine wahre Gaumenfreude

Leitung: Nikolaos Nianias

Kommen Sie mit in das Land des Lächelns! In diesem Kurs erlernen Sie die fachgerechte Zubereitung einiger Klassiker der allseits beliebten thailändischen Küche. Freuen Sie sich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte und interessante Saucen, Gewürze und frische Kräuter. Zahlreiche praktische und wertvolle Tipps des Kursleiters sorgen dafür, dass die Gerichte auch zu Hause bestens gelingen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**N16-6530** Termin: 23.11.2021, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

**P16-6531** Termin: 10.05.2022, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

**NEU** **Fingerfood**

Leitung: Nikolaos Nianias

Die im Kurs zubereiteten kleinen Gerichte schmecken nicht nur vorzüglich, sondern bieten außerdem auch etwas für das Auge. Laden Sie Ihre FreundInnen zu einem Abend ein, bei dem alle die Seele baumeln lassen und die köstlichen Häppchen genießen können! Vielleicht schon bei der nächsten Party?

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**N16-6532** Termin: 30.11.2021, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

**NEU** **Indische Küche**

Leitung: Nikolaos Nianias

Gemeinsam bereiten wir ein indisches Menü aus Gerichten zu, die auf der ganzen Welt gerne gegessen werden.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**N16-6533** Termin: 18.01.2022, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

**NEU** **Vegane Küche**

Leitung: Nikolaos Nianias

Nach einem Einblick in die pflanzliche Küche bereiten wir ein köstliches Menü zu. Dabei erhalten Sie viele praktische Tipps und Tricks für eine abwechslungsreiche Zubereitung der Speisen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**N16-6534** Termin: 08.02.2022, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)

**NEU** **Kochen für Singles und den kleinen Haushalt**

Leitung: Nikolaos Nianias

In diesem Kurs kochen Sie einfache Menüs und kleine Gerichte, dabei erhalten Sie viele Tipps und Anregungen für die schonende Zubereitung der Speisen.

Ort: Polytechnische Schule, Thurnfeldgasse 12, Eingang Westseite, Lehrküche

Dienstag, 19.00 – 22.30 Uhr

**P16-6535** Termin: 05.04.2022, Kosten: € 57,00 (inkl. € 23,00 MKB)



## MUSIZIEREN

### Trommelworkshop „Afrika“

Leitung: Adolf Sachs

Höre und spüre die Urklänge der Trommeln und werde Teil feurig pulsierender Rhythmen. Entdecke an dir selbst die entspannende, befreiende Wirkung des Trommelns. Im Djembe Workshop „Afrika“ lernst du bereits die ersten Schlagtechniken auf der Djembe und ein grundlegendes System kennen, das zu einem energiegeladen und präzisen Trommelspiel führt. Durch bewährte Methoden, langjährige Erfahrung und eine professionelle Didaktik werden die Inhalte leicht verständlich und gut nachvollziehbar vermittelt. Solltest du nach dem Djembe Workshop die Lust verspüren- weiterzumachen- hast du die Gelegenheit in den Trommelkurs „Afrika“ für Anfänger\*innen einzusteigen. Mit dem Kurs für Anfänger\*innen beginnend können Trommelneulinge aufbauende Trommelkurse bis hin zum professionellen Niveau besuchen. Wenn du nach dem Workshop weitermachen möchtest wird dir der Djembe Workshop als Kursabend angerechnet und die Workshop-Gebühr von der Kursgebühr abgezogen. Leihtrommeln € 3,00. Wer möchte kann gerne die eigene Trommel mitbringen.

<https://www.veranstaltungen.klang-bild.co.at/events/djembe-workshop-afrika-fuer-anfaenger-8/>

<https://www.veranstaltungen.klang-bild.co.at/events/djembe-workshop-afrika-fuer-anfaenger-5/>

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Montag, 18.00 – 19.40 Uhr

**N16-6601** Termin: 27.09.2021, Kosten: € 27,00, zzgl. € 3,00 Leihgebühr Trommel

**P16-6602** Termin: 25.04.2022, Kosten: € 27,00, zzgl. € 3,00 Leihgebühr Trommel

### **NEU** Gitarre für Anfänger\*innen ab 16 Jahre 1. Semester

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sophie Lauscher

Musik ist Balsam für die Seele. Wir erlernen in lockerer Atmosphäre einfache Begleitgriffe und Schlag- bzw. Zerlegungsmuster und versuchen auch nach und nach, gemeinsam mitzusingen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Kopien der Liedtexte werden in der Stunde ausgeteilt.

Bitte eigene Gitarre und Schreibzeug mitbringen.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr

**N16-6603** Beginn: 07.10.2021, 10mal, Kosten: € 95,00 (inkl. € 2,00 KB)

### **NEU** Gitarre für Anfänger\*innen ab 16 Jahre 2. Semester

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sophie Lauscher

Beschreibung: siehe Gitarre für Anfänger\*innen ab 16 Jahre 1. Semester

Bitte eigene Gitarre und Schreibzeug mitbringen.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr

**P16-6604** Beginn: 03.03.2022, 10mal, Kosten: € 95,00 (inkl. € 2,00 KB)

## KOSMETIK UND STILBERATUNG

### Schmink-Workshop

Leitung: Andrea Unterrainer

Ob „Smookey eyes“, „Business-make up“ oder einfaches „Tages-make up“. Werdet zur Make up-Expertin, taucht in die Welt der Farben ein, betont eure individuelle Schönheit und das Schritt für Schritt.

Geringer Aufwand, „tolle“ Wirkung und täglich anwendbar ...

Bitte, wenn gewünscht eigenes Schminkmaterial zur Farbkontrolle mitbringen.

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.00 – 22.00 Uhr

**N16-7001** Termin: 07.10.2021, Kosten: € 40,00 (inkl. € 5,00 MKB)

**P16-7003** Termin: 10.03.2022, Kosten: € 40,00 (inkl. € 5,00 MKB)

### NEU Farb- und Stilberatung – Workshop

Leitung: Andrea Unterrainer

„Glücklich ist, wer das Leben in Farben genießt.“

Erfahren Sie, wie Ihre Persönlichkeit in Ihren richtigen Farben Ihre Ausstrahlung ganz leicht & natürlich unterstreicht und wie verschiedene Farben unterschiedliche Wirkungen in Ihrem Erscheinungsbild hervorrufen.

Nach dieser Beratung werden Sie zukünftige Fehleinkäufe vermeiden und dadurch nicht nur Geld, sondern auch Zeit sparen. Bei Ihrer persönlichen Farbberatung erfahren Sie, die für Sie perfekten Farben und können so Ihre Kleidung nach Ihrem typgerechten Farbkonzept auswählen und kombinieren.

Specials der Farbberatung: Farbanalyse (Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp), Beratung auf Accessoires, Typgerechte Farbkarte

Ort: Kursraum A der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.00 – 22.00 Uhr

**N16-7005** Termin: 21.10.2021, Kosten: € 58,00 (inkl. € 8,00 MKB)



besser sehen  
mit optik ebenbichler

stadtgraben 3 | A - 6060 hall in tirol  
t: 05223/57 773  
e: office@ebenbichler-optik.com  
www.ebenbichler-optik.com



**EBENBICHLER  
OPTIK**



## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### KÖRPER, GEIST UND SEELE

#### Feldenkrais®: bewusst.bewegen.bewegt

##### Feldenkrais® am Mittwochvormittag

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Antje Schreyer

Oft ist uns gar nicht bewusst, wie wir tun, was wir tun! Mit der Feldenkrais®-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais, erforschen wir einfache Bewegungsabläufe. Wir lernen Gewohnheiten zu erkennen, entdecken und probieren neue Bewegungsmuster. Erst wenn wir mehrere Möglichkeiten kennen, können wir entscheiden, welche davon für uns die beste ist. Bitte bequeme, warme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder kleine Decke mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr

**N16-7201** Beginn: 29.09.2021, 10mal, Kosten: € 95,00

**P16-7202** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 95,00

#### Feldenkrais®: bewusst. bewegen. bewegt.

##### Feldenkrais® am Freitagvormittag

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Antje Schreyer

Beschreibung: siehe Feldenkrais® am Mittwochvormittag

Bitte bequeme, warme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder kleine Decke mitbringen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Freitag, 08.45 – 09.45 Uhr

**N16-7203** Beginn: 01.10.2021, 10mal, Kosten: € 95,00

**P16-7204** Beginn: 04.03.2022, 10mal, Kosten: € 95,00

#### **NEU** Yoga und Mentaltraining am Morgen – gratis Online Schnupperstunde

Leitung: Michaela Krauss

Starten Sie Ihren Tag mit leichten, fließenden Bewegungen, sanften Dehn- und Kräftigungsübungen sowie einem Schub positiver Energie. In der Yogastunde werden Übungen aus dem Mentaltraining integriert, welche dabei helfen können die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bequeme Kleidung und Matte.

Voraussetzungen: internetfähiges Gerät mit aktuellem Browser, Kamera und Mikrofon optional. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Ort: online

Dienstag, 07.00 – 08.00 Uhr

**N16-7205** Termin: 28.09.2021, 1mal, Kosten: gratis

**P16-7206** Termin: 08.03.2022, 1mal, Kosten: gratis

**NEU Yoga und Mentaltraining am Morgen – Online**

Leitung: Michaela Krauss

Beschreibung: siehe Yoga und Mentaltraining am Morgen – gratis Online Schnupperstunde

Keine Vorkenntnisse erforderlich, bequeme Kleidung und Matte.

Voraussetzungen: internetfähiges Gerät mit aktuellem Browser, Kamera und Mikrofon optional. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

Ort: online

Dienstag, 07.00 – 08.00 Uhr

**N16-7207** Beginn: 05.10.2021, 12mal, Kosten: € 85,00

**P16-7208** Beginn: 15.03.2022, 12mal, Kosten: € 85,00

**Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch, 10.15 Uhr**

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Anni Martha

Ein Weg mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zu üben, sich selbst bewusster zu erfahren, einen bewussten Entwicklungsprozess zu ermöglichen und die dabei gewonnenen Erfahrungen im Alltagsleben zu verwirklichen. Bitte dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Mittwoch, 10.15 – 11.30 Uhr

**N16-7209** Beginn: 06.10.2021, 13mal, Kosten: € 115,00

**P16-7210** Beginn: 02.03.2022, 13mal, Kosten: € 115,00

**NEU Mit Zen-Yoga im Jetzt ankommen am Donnerstag, 10.00 Uhr**

Leitung: Katharina Zobl, Bed. MA

Zen-Yoga verbindet Meditation, Atem- und Körperübungen miteinander. Übungen aus der Zen-Gymnastik, dem Qi Gong und Yoga-Asanas werden hier miteinander kombiniert und achtsam im Atemfluss ausgeführt. Die Praxis startet sanft und sehr bewusst, wird dann geschmeidig und kraftvoll. So entsteht ein dynamischer Übungsfluss, eine Meditation in Bewegung.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken anziehen, Decke mitbringen, falls vorhanden Yogamatte und Sitzkissen.

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 10.00 – 11.15 Uhr

**N16-7211** Beginn: 30.09.2021, 13mal, Kosten: € 115,00

**P16-7212** Beginn: 03.03.2022, 13mal, Kosten: € 115,00

**NEU Curvy-Yoga am Montag, 18.00 Uhr**

Leitung: Katharina Zobl Bed. MA

Sie bewegen sich gerne und möchten die vielen positiven Effekte von Yoga auf Körper, Geist und Seele erfahren, fühlen sich aber bei der Vorstellung, Yoga inmitten von gertenschlanken Frauen zu praktizieren, einfach nicht wohl? Willkommen bei Curvy Yoga! Egal, welche Kleidergröße auf dem Etikett steht, Curvy Yoga bringt Ihren Körper in einen wunderschönen, energetischen Flow. Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Stärken Sie Ihr Körpergefühl, Ihre Beweglichkeit und Ihre Lebensfreude!

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken anziehen, Decke mitbringen, falls vorhanden Yogamatte und Sitzkissen.

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Montag, 18.00 – 19.15 Uhr

**N16-7213** Beginn: 04.10.2021, 13mal, Kosten: € 115,00

**P16-7214** Beginn: 07.03.2022, 13mal, Kosten: € 115,00

**Yoga für Anfänger\*innen am Donnerstag, 19.30 Uhr**

Leitung: Bettina Brandmayr

Mit sanften Körperübungen (Asanas) und Entspannungsphasen finden auch Neulinge den Weg auf die Yogamatte. Achtsamkeit sich selbst gegenüber steht im Vordergrund, fernab von Leistungsdruck. Yoga ist ein Weg mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zu üben, sich selbst bewusster zu erfahren und die dabei gewonnenen Erfahrungen im Alltagsleben zu verwirklichen.

Bitte Matte, dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Donnerstag, 19.30 – 20.45 Uhr

**N16-7217** Beginn: 30.09.2021, 10mal, Kosten: € 88,00

**N16-7218** Beginn: 13.01.2022, 10mal, Kosten: € 88,00

**P16-7219** Beginn: 21.04.2022, 5mal, Kosten: € 44,00

**WASSER WÄRME KLIMA GAS**



**TUSCH**

INSTALLATIONS GES.M.B.H.

**HALL IN TIROL**



05223 567 17



tusch-hall.at



office@tusch-hall.at

**Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch, 18.15 Uhr**Leitung: Dr.<sup>in</sup> Anni Martha

Beschreibung: siehe Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch, 10.15 Uhr

Bitte dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr

**N16-7222** Beginn: 06.10.2021, 13mal, Kosten: € 115,00**P16-7223** Beginn: 02.03.2022, 13mal, Kosten: € 115,00**Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch, 19.45 Uhr**Leitung: Dr.<sup>in</sup> Anni Martha

Beschreibung: siehe Yoga für Fortgeschrittene am Mittwoch, 10.15 Uhr

Bitte dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Mittwoch, 19.45 – 21.00 Uhr

**N16-7224** Beginn: 06.10.2021, 13mal, Kosten: € 115,00**P16-7225** Beginn: 02.03.2022, 13mal, Kosten: € 115,00**Yoga für Fortgeschrittene am Donnerstag, 18.00 Uhr**

Leitung: Bettina Brandmayr

Ein Weg mit dem Körper, dem Atem und dem Geist zu üben, sich selbst bewusster zu erfahren, einen bewussten Entwicklungsprozess zu ermöglichen und die dabei gewonnenen Erfahrungen im Alltagsleben zu verwirklichen.

Bitte Matte, dicke Socken und Decke mitbringen.

Ort: Exerzitienhaus der Kreuzschwestern, Bruckergasse 24

Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr

**N16-7226** Beginn: 30.09.2021, 10mal, Kosten: € 88,00**N16-7227** Beginn: 13.01.2022, 10mal, Kosten: € 88,00**P16-7228** Beginn: 21.04.2022, 5mal, Kosten: € 44,00

Sie suchen Kursbehalte oder Sprachführer?

**Riepenhausen**

Ihre vielsprachige Buchhandlung in Hall

Hall, Langer Graben 1 • Tel. 05223/55188 • [www.riepenhause.at](http://www.riepenhause.at) • [buch@riepenhause.at](mailto:buch@riepenhause.at)

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

### Wirbelfit 08.30 Uhr

Leitung: Birgit Nuderscher

Dieser Kurs besteht aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Beweglichkeitstraining und trägt zur Gesunderhaltung Ihres Rückens bei. Wir stärken Rücken- und Bauchmuskulatur, lösen Verspannungen und üben eine gute Körperhaltung einzunehmen. Die beanspruchten Muskeln werden gedehnt und auch Entspannung hat genügend Platz. Bitte Iso-Matte mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Montag, 08.30 – 09.30 Uhr

**N16-7301** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 90,00

**P16-7302** Beginn: 07.03.2022, 12mal, Kosten: € 72,00

### Wirbelfit 09.40 Uhr

Leitung: Birgit Nuderscher

Beschreibung: siehe Wirbelfit 08.30 Uhr Bitte Iso-Matte mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Montag, 09.40 – 10.40 Uhr

**N16-7303** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 90,00

**P16-7304** Beginn: 07.03.2022, 12mal, Kosten: € 72,00

### Rückenschule 08.30 Uhr

Leitung: Stefanie Lazarus

Ein ganzheitliches Training mit dem Schwerpunkt Rücken, das Komponenten aus Pilates und Yoga unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten mit einbezieht. Ziele sind Mobilisation der Wirbelsäule, muskuläre Stabilisation und Kräftigung der Körpermitte, sowie eine Förderung der Entspannungsfähigkeit.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr

Geschlossene Gruppe!

**N16-7305** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 90,00

**P16-7306** Beginn: 24.02.2022, 15mal, Kosten: € 90,00

### Rückenschule 09.45 Uhr

Leitung: Stefanie Lazarus

Beschreibung: siehe Rückenschule 08.30 Uhr. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Donnerstag, 09.45 – 10.45 Uhr

**N16-7307** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 90,00

**P16-7308** Beginn: 24.02.2022, 15mal, Kosten: € 90,00

**Fitness für die Wirbelsäule, 18.00 Uhr**

Leitung: Raphael Obeng

Mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen fördern wir die Beweglichkeit und Stabilität unserer Wirbelsäule. Zusätzlich dienen die Übungen um Verspannungen im Rückenbereich zu lösen und eine korrekte Körperhaltung im Alltag einzunehmen.

Bitte Iso-Matte mitbringen.

Ort: Öffentliches Gymnasium der Franziskaner, Kathreinstraße 6, Mehrzweckraum

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

**N16-7309** Beginn: 05.10.2021, 13mal, Kosten: € 78,00

**P16-7310** Beginn: 08.03.2022, 13mal, Kosten: € 78,00

**Fitness für die Wirbelsäule, 19.05 Uhr**

Leitung: Raphael Obeng

Beschreibung: siehe Fitness für die Wirbelsäule, 18.00 Uhr

Bitte Iso-Matte mitbringen.

Ort: Öffentliches Gymnasium der Franziskaner, Kathreinstraße 6, Mehrzweckraum

Dienstag, 19.05 – 20.05 Uhr

**N16-7311** Beginn: 05.10.2021, 13mal, Kosten: € 78,00

**P16-7312** Beginn: 08.03.2022, 13mal, Kosten: € 78,00

**GESUNDHEITSTURNEN****Fit & aktiv in den Tag mit Gymnastik für jedes Alter**

Leitung: Alexandra Egermann

Ein ganzheitliches Körper- und Bewegungstraining fördert die Beweglichkeit, baut gezielt Muskulatur, Kraft und Ausdauer auf und führt zu mehr Wohlbefinden im Alltag. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm aus Koordinations-, Dehn- und Kräftigungsübungen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Bitte Isomatte mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr

**N16-7321** Beginn: 06.10.2021, 13mal, Kosten: € 78,00

**P16-7322** Beginn: 23.02.2022, 15mal, Kosten: € 90,00



## Haltungsgymnastik mit Musik, Callanetics- und Pilateselementen – Montag

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Margit Nagele

Aufwärmen, kräftigen und relaxen

Bitte eigene Unterlagsmatte mitbringen.

Ort: VS Unterer Stadtplatz, Unterer Stadtplatz 14, Turnsaal

Montag, 20.00 – 21.15 Uhr

**N16-7323** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 105,00

**P16-7324** Beginn: 07.03.2022, 12mal, Kosten: € 82,00

## Haltungsgymnastik mit Musik – Mittwoch

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Margit Nagele

Bitte eigene Unterlagsmatte mitbringen.

Ort: VS Unterer Stadtplatz, Unterer Stadtplatz 14, Turnsaal

Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr

**N16-7325** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 84,00

**P16-7326** Beginn: 02.03.2022, 15mal, Kosten: € 84,00

## FITNESS

### **NEU** Balance SwingTM – Fitness auf dem Minitrampolin

Für Männer und Frauen aller Altersgruppen

Leitung: Alexandra Egermann

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche Einheiten zur Verbesserung Ihres jetzigen Körpergefühls und des Gleichgewichts sowie der Beckenbodenmuskulatur. Nach einem Aufwärmteil kommt der koordinative Teil. In diesem Teil kräftigen wir unseren gesamten Bewegungsapparat. Mit dem Gleichgewichtssinn geht es weiter, die Rücken- und Bauchmuskulatur vergessen wir auch nicht. Zum Schluss entspannen und dehnen wir unseren Körper.

An den Trampolinen können Halterungen befestigt werden, sollten Sie Gleichgewichtsschwierigkeiten haben. Bitte dicke Socken, ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr

**N16-7401** Beginn: 06.10.2021, 10mal, Kosten: € 72,00

**P16-7402** Beginn: 23.02.2022, 10mal, Kosten: € 72,00

**NEU Pilates I und II am Vormittag**

Leitung: Malgorzata Kern

Dieser Kurs ist für jeden, der Pilates und seine Grundlagen schon kennt. Fließende Übergänge und kraftvolle Bewegungen sind Merkmale dieses Kurses. Wir verbinden Standing-Pilates mit klassischen Pilates-Bodenübungen. Für Abwechslung sorgen Kleingeräte wie der Foam-Roller, Theraband oder Redondo Ball. Das Training endet mit einer kurzen Entspannung.

Bequeme Kleidung, Socken, wenn vorhanden Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Dienstag, 09.30 – 10.45 Uhr

**N16-7404** Beginn: 05.10.2021, 15mal, Kosten: € 117,00

**P16-7405** Beginn: 22.02.2022, 15mal, Kosten: € 117,00

**Pilates I für Anfänger\*innen und Leichtfortgeschrittene am Abend**

Leitung: Malgorzata Kern

Pilates ist ein effektives und zugleich schonendes, ganzheitliches Körpertraining mit dem Sie schnell fit und ausgeglichener werden können. Während Sie trainieren konzentrieren Sie sich auf die Atmung und die korrekte Ausführung der speziellen Übungen. So können Sie abschalten und die Alltagsorgen hinter sich lassen.

Bequeme Kleidung, Socken, wenn vorhanden Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Donnerstag, 18.15 – 19.30 Uhr

**N16-7406** Beginn: 07.10.2021, 15mal, Kosten: € 117,00

**P16-7407** Beginn: 24.02.2022, 14mal, Kosten: € 110,00

**Pilates II für Mittelstufe am Abend**

Leitung: Malgorzata Kern

Dieser Kurs ist für jeden, der Pilates und seine Grundlagen schon kennt. Fließende Übergänge und kraftvolle Bewegungen sind Merkmale dieses Kurses. Wir verbinden Standing-Pilates mit klassischen Pilates-Bodenübungen. Für Abwechslung sorgen Kleingeräte wie der Foam-Roller, Theraband oder Redondo Ball. Das Training endet mit einer kurzen Entspannung.

Bequeme Kleidung, Socken, wenn vorhanden Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: Saal des Leopoldinums, Straubstraße 7

Donnerstag, 19.45 – 21.00 Uhr

**N16-7408** Beginn: 07.10.2021, 15mal, Kosten: € 117,00

**P16-7409** Beginn: 24.02.2022, 14mal, Kosten: € 110,00

## Callanetics

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Margit Nagele

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Ort: VS Unterer Stadtplatz, Unterer Stadtplatz 14, Turnsaal

Montag, 18.30 – 19.45 Uhr

Nur mehr Restplätze!

**N16-7410** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 105,00

**P16-7411** Beginn: 07.03.2022, 12mal, Kosten: € 82,00

## Aerobic Mix

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Margit Nagele

Aerobic-Kombinationen im Fettburnerbereich, Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Dehnungsübungen.

Bitte eigene Unterlagsmatte mitbringen.

Ort: VS Unterer Stadtplatz, Unterer Stadtplatz 14, Turnsaal

Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr

**N16-7412** Beginn: 29.09.2021, 15mal, Kosten: € 84,00

**P16-7413** Beginn: 02.03.2022, 15mal, Kosten: € 84,00

## **NEU** Body Workout – Move Your Body – HIT

Leitung: Martina Strasser MA

Ziel dieses Kurses ist es, alle Muskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Wir beginnen die Trainingseinheiten mit Aufwärmübungen und Mobilisation, gehen über zu Kräftigungsübungen, weiter zu High-Intensity-Übungen und runden die Stunden mit Dehnungsübungen ab.

Bitte Unterlagsmatte mitbringen.

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Mittwoch, 18.30 – 19.45 Uhr

**P16-7414** Beginn: 02.03.2022, 10mal, Kosten: € 78,00

## Power Workout – Poweric – Kondition, Koordination und Kräftigung

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Margit Nagele

Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Zu Beginn steht ein Cardio Anteil mit Aerobic-Kombinationen, gefolgt von BBP (Bauch – Beine – Po) Workout mit abschließendem Dehnen und Entspannen.

Bitte eigene Unterlagsmatte mitbringen.

Ort: VS Unterer Stadtplatz, Unterer Stadtplatz 14, Turnsaal

Donnerstag, 19.30 – 20.45 Uhr

**N16-7415** Beginn: 30.09.2021, 15mal, Kosten: € 114,00

**P16-7416** Beginn: 03.03.2022, 13mal, Kosten: € 99,00

## Zumba® für Junggebliebene

Leitung: Helene Tiefenbrunner

Geeignet ist dieses Programm speziell für aktive ältere Erwachsene und EinsteigerInnen. Wir tanzen zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Mit viel Freude und Spaß werden einfache Bewegungsabläufe und Choreografien einstudiert. Der Tanzfitnesskurs stärkt Muskulatur und Herzkreislaufsystem und verbessert die Kondition.

Ort: VS am Stiftsplatz, Schulgasse 1, Turnsaal

Montag, 18.15 – 19.15 Uhr

**N16-7417** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 93,00

**P16-7418** Beginn: 07.03.2022, 10mal, Kosten: € 62,00

## Zumba®

Leitung: Helene Tiefenbrunner

Zumba® ist für alle, die ein Fitness-Workout machen wollen und vor allem Spaß am Tanzen haben. Egal, ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene, jung oder junggeblieben - jeder kann mitmachen. Wir tanzen zu Rhythmen wie Cumbia, Merengue, Salsa, Reggae und auch zu internationaler Musik.

Ort: VS am Stiftsplatz, Schulgasse 1, Turnsaal

Montag, 19.30 – 20.30 Uhr

**N16-7419** Beginn: 27.09.2021, 15mal, Kosten: € 93,00

**P16-7420** Beginn: 07.03.2022, 10mal, Kosten: € 62,00

## WASSERGYMNASTIK

### Aquafit-Kurse mit Mag.<sup>a</sup> Margit Nagele

Wir mussten die sehr beliebten Aquafit-Kurse mit Mag.<sup>a</sup> Margit Nagele aus dem Programm nehmen. Das Schwimmbad im Bildungszentrum für Hören und Sehen, Mils steht für schulfremde Personen nicht mehr zur Verfügung. Leider konnte als Ersatz kein geeignetes Schwimmbad angemietet werden.

Ein großes Danke den Kursbesucher\*innen, von Ihnen besuchten viele über Jahre hinweg die Aquafit-Kurse, und diese Bilanz spricht wohl für sich und die Kursleiterin.

## TANZEN

### Line-Dance Schnupperabend

Leitung: Sabine Bederna

Line Dance ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet und wird in festgelegten, sich wiederholenden Figurenfolgen in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jede\*r tanzt ohne Partner\*in und synchron in der Gruppe. Getanzt wird zu verschiedensten Rhythmen wie z. B. Walzer, Cha Cha, Polka, Two Step, Rock, usw. Line Dance regt nicht nur den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Kondition an, sondern trainiert auch das Gedächtnis und die Koordination.

Bitte mitnehmen: hallentaugliche Turnschuhe, Getränk, angenehme Tanzkleidung

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr

**N16-7601** Termin: 30.09.2021, 1mal, Kosten: € 10,00

### Line-Dance für Anfänger\*innen - Grundkurs

Leitung: Sabine Bederna

Beschreibung: siehe Line-Dance Schnupperabend

Bitte mitnehmen: hallentaugliche Turnschuhe, Getränk, angenehme Tanzkleidung

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

**N16-7602** Beginn: 07.10.2021, 8mal, Kosten: € 89,00

### Line-Dance für Leichtfortgeschrittene – Aufbaukurs

Leitung: Sabine Bederna

Beschreibung: siehe Line-Dance Schnupperabend

Bitte mitnehmen: hallentaugliche Turnschuhe, Getränk, angenehme Tanzkleidung

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

**P16-7603** Beginn: 03.03.2022, 8mal, Kosten: € 89,00

## KINDERPROGRAMM

### **NEU** Naturerlebnis Wald und Wiese für Groß und Klein - Outdoor

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Eigentler

Siehe Seite 10.

Bitte wettergerecht anziehen, Jause, Getränk und Sitzunterlage mitbringen.

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr

**N16-3003** Termin: 15.10.2021, Kosten: € 39,00 (inkl. € 5,00 MKB)

### **NEU** Keramik-Workshop in Engobe-Technik ab 6 Jahren

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Stella R. Gollé

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Figuren, Tiere und vieles mehr.

Ort: Atelier Stella Gollé, Schlossergasse 4, Eingang Rosengasse (1c)

Freitag, 14.30 – 17.30 Uhr, 1mal, Termin: 15.10.2021

Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr, 1mal, Termin: 05.11.2021

**N16-6801** Beginn: 15.10.2021, 2mal, Kosten: € 65,00 (inkl. € 20,00 MKB)

### **NEU** Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre)

Leitung: Martina Strasser MA

In diesem Kurs steht die Freude an Bewegungsabläufen im Fokus. Es werden

sowohl Kreativität als auch koordinative Fähigkeiten der Kinder gestärkt und

ausgebaut. Auch die Raum- und Rhythmuswahrnehmung werden spielerisch erlernt.

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Montag, 15.00 – 15.50 Uhr

**P16-7805** Beginn: 07.03.2022, 10mal, Kosten: € 70,00

### **NEU** Let's Dance (7-10 Jahre)

Leitung: Martina Strasser MA

In diesem Kurs werden kleine Choreographien mit Elementen aus dem Ballett,

Modern-, Contemporary- und Jazzdance gemeinsam mit den Kindern erarbeitet.

Neben tänzerischem Aufwärmen und Rhythmusübungen werden Improvisation im

Tanz geübt und geschult.

Ort: Kursraum B der VHS, Schulgasse 6

Montag, 16.00 – 17.00 Uhr

**P16-7806** Beginn: 07.03.2022, 10mal, Kosten: € 85,00

**Verlässlichkeit bewegt.**

**TOYOTA BACHER**

**TOYOTA BACHER HALL**  
Salzburger Str. 60-62 | T 05223 - 5811 | hall@bacher.cc

**TOYOTA BACHER UDERNS/ZILLERTAL**  
Zillertalstr. 8 | T 05288 - 6770 | uderms@bacher.cc

Folgen Sie uns! | [www.autobacher.com](http://www.autobacher.com)

**FRÖSCHL**

Hochbau, Tiefbau, Straßenbau  
Steine, Kies, Sand  
Transportbeton  
Asphalt

6060 Hall  
Brockenweg 2  
Tel. 05223 / 57156  
office@froeschl.at  
www.froeschl.at

**QUALITÄT**

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber: Volkshochschule Hall, Schulgasse 6, 6060 Hall;  
Für den Inhalt verantwortlich: Brigitte Alber; Fotos: privat;  
Layout & Druck: Ablinger Garber, Medienturm, Hall in Tirol;



wir alle sind HALLAG: *salzlager*

es  
werde  
licht



*dahoamelig*



ganztäglich  
küche

## ein kleines gourmetparadies

genießen sie herrliche sonnenstunden auf der großzügigen terrasse des hauseigenen restaurant welzenbacher. mit blick auf die imposante bergwelt, direkt am kurpark gelegen, servieren wir ganztäglich leckerbissen. ob kleiner snack, hausgemachte kuchen, ausgiebiges lunch oder ein romantisches dinner.

**der perfekte ort für eine schöne zeit,  
die in erinnerung bleibt.**

\*\*\*  
parkhotel

welzenbacher  
DAS RESTAURANT IN HALL.



parkSpa  
come down & live up

parkhotel hall  
thurnfeldgasse 1, 6060 hall in tirol  
tel. +43 (0) 5223 / 53 769  
info@parkhotel-hall.com  
[www.parkhotel-hall.com](http://www.parkhotel-hall.com)