Zugestellt durch Österreichische Post

Volkshochschule
HALL IN TIROL

WISSEN FÜR ALLE
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.

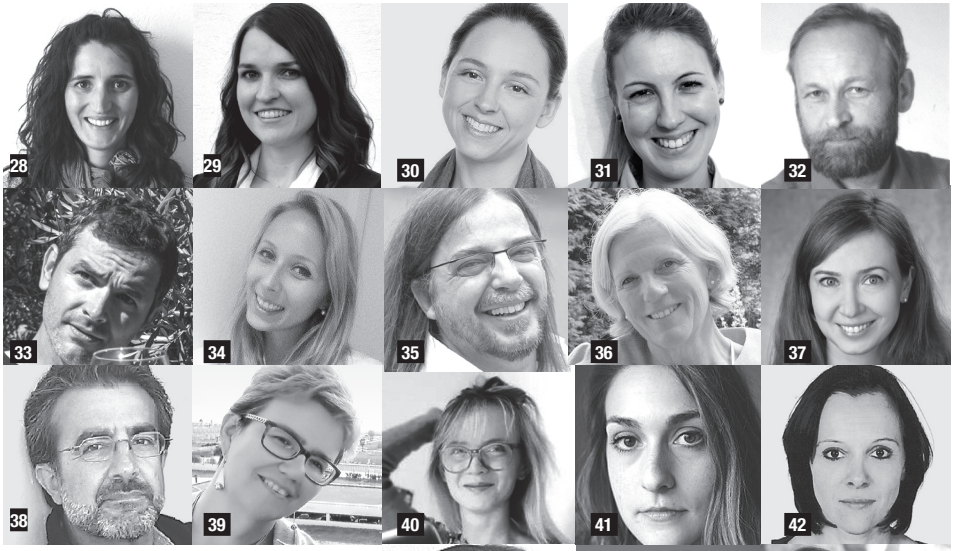
Zu Beginn möchten wir uns bei allen, die zum Erfolg unserer VHS beitragen, bedanken.

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.ª Nadja
10 Gruber Roland
11 Kern Malgorzata
12 Kiryanova BA Yulianna
13 Knabl, MA BA Verena
14 Krauss Michaela
15 Lanbach Mag.ª Ingrid
16 Lauscher Mag.ª Sophie
17 Lazarus Stefanie
18 Lemarchand Mag.ª Marie
19 Lüth Mag.ª Patricia
20 Martha Dr.in Anna
21 Moser Johanna
22 Nagele Mag.ª Margit
23 Nianias Nikolaos
24 Nuderscher Birgit
25 Obeng Raphael
26 Paizoni Silvia
27 Pasciolla Dr.in Roberta



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

kein Bild
Bederna Sabine
Sacher DI Claudia

	INHALTSVERZEICHNIS
8	GESELLSCHAFT UND KULTUR 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
10	NATUR UND TECHNIK 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
15	SPRACHEN Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe, Mittelstufe; Englisch; Französisch; Italienisch; Spanisch; Russisch
25	KREATIVITÄT Acrylmalerei; Portrait zeichnen; Malen nach Bob Ross; Töpfern; Papier handgeschöpft; div. Strick- und Häkelkurse; Stoffwindeln Ratgeber
29	KÖSTLICHKEITEN 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
33	MUSIZIEREN Trommelworkshop „Afrika“; Gitarre für Anfänger
34	KOSMETIK Schmink-Workshop; Farb- und Stilberatung
35	KÖRPER, GEIST UND SEELE Feldenkrais® bewusst. bewegen. bewegt.; Yoga; Zen-Yoga; Curvy-Yoga
39	WIRBELSÄULENGYMNASTIK Wirbelfit; Rückenschule; Fitness für die Wirbelsäule
40	GESUNDHEITSTURNEN Fit & aktiv in den Tag; Haltungsgymnastik mit Musik
41	FITNESS Balance SwingTM - Training auf dem Minitrampolin; Pilates; Callanetics; Aerobic Mix; Body-Workout; Power-Workout; Zumba
45	TANZEN Line-Dance
46	KINDERPROGRAMM 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 Internet: 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
  E-Mail: 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 **verständigt** 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 **Sprache**n stehen Ihnen online unter 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 Mikrofon 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
  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 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 und Verhaltensweisen 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 und Rede sowie zum eindrucksvollen 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 Kräuterexkursion im Herbst – Outdoor

Lecker-Schmecker von Wald und Wiese

Leitung: Mag.ª Ulrike Eigentler

Bei einem Spaziergang werden essbare Wildkräuter und giftige Doppelgänger vorgestellt und erklärt. Anschließend werden die genießbaren Kräuter von den Kursteilnehmer*innen gesammelt. 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.ª 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.ª 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 Cremen-Workshop

Leitung: Mag.ª 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.ª 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. Liebevolles Herstellen von 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.ª 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.ª 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 erhalten Sie einfache Tipps und erfahren Tricks im Umgang mit Haushaltsgeräten aber auch Fahrrad und Auto. Gleichzeitig entwickeln 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?

Riêpënhåûšén

Ihre vielsprachige Buchhandlung in Hall

Hall, Langer Graben 1 • Tel. 05223/55188 • www.riepenhausen.at • buch@riepenhausen.at

marshall cc

Dworak

Taschen · Reisegepäck · Schirme

Stadtgraben 4 | 6060 Hall i. T.
Tel. 05223/45 8 29
helga.dworak@gmail.com
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

fotolia.com © Neyro

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

update

Leitung: Mag.ª 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

update

Leitung: Mag.ª 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

update

Leitung: Mag.ª 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.ª 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.ª 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.ª 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.in 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 leicht Fortgeschrittene - A1.2

Leitung: Mag.ª 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.ª 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 frischen den Wortschatz auf. Sie werden staunen, wie viele Ihrer vergessen 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.ª 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.ª 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.ª 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.ª 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.ª 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.ª 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, Auffrischungskurs 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.[a] 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 leicht Fortgeschrittene

Leitung: MMag.[a] 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.[in] 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.[in] 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.in 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 leicht Fortgeschrittene

Leitung: Mag.ª 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.ª 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.ª 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.ª 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.ª 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 Nussschnecken, belegten Broten und Fertigessen? Du möchtest etwas Neues ausprobieren und deine Mahlzeiten nachhaltig gestalten? Du suchst nach Inspiration für dein Mittagessen oder Abendessen? Dann kreiere 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 energievollen 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.ª 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.ª 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 „Smokey 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)

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

KÖRPER, GEIST UND SEELE

Feldenkrais®: bewusst.bewegen.bewegt

Feldenkrais® am Mittwochvormittag

Leitung: Dr.in 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.in 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-Kurs

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.in 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.in 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.in 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 Kursbehelfe oder Sprachführer?
Riepënhåûšén
Ihre vielsprachige Buchhandlung in Hall
Hall, Langer Graben 1 • Tel. 05223/55188 • www.riepenhausen.at • buch@riepenhausen.at
marschall.cc

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, tragen zum Lösen von Verspannungen bei 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 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 kann die Beweglichkeit fördern, gezielt Muskulatur, Kraft und Ausdauer aufbauen und zu mehr Wohlbefinden im Alltag führen. 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.ª 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.ª 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 Gleichgewichtsinn 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 leicht Fortgeschrittene 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 Alltagssorgen 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.ª 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.ª 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.ª 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 Progamm speziell für aktive ältere Erwachsene und Einsteiger*innen. Wir tanzen zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Mit viel Freude und Spaß werden einfache Bewegungsabläufe und Choreografien einstudiert. Der Tanzfitnesskurs kann Muskulatur und Herzkreislaufsystem stärken und die Kondition verbessern.

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 Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, jung oder junggeblieben - jede*r 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.ª Margit Nagele

Wir mussten die sehr beliebten Aquafit-Kurse mit Mag.ª 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 kann nicht nur den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Kondition anregen, sondern auch das Gedächtnis und die Koordination trainieren.
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 leicht Fortgeschrittene – 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.ª 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.ª 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

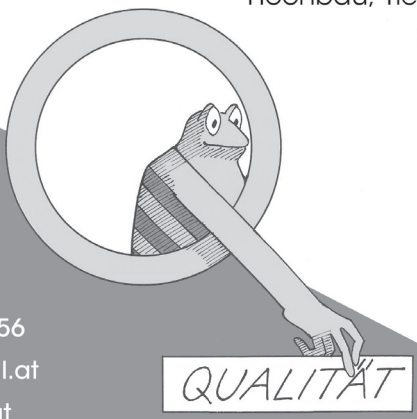
P16-7806 Beginn: 07.03.2022, 10mal, Kosten: € 85,00

TOYOTA BACHER HALL
Salzburger Str. 60–62 | T 05223 - 5811 | hall@bacher.cc
TOYOTA BACHER UDERNS / ZILLERTAL
Zillertalstr. 8 | T 05288 - 6770 | uderns@bacher.cc
Folgen Sie uns! | **www.autobacher.com**

TOYOTA
BACHER

FRÖSCHL

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



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

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;

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 ganztägig 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.

Bewusst Tirol
QUALITÄT+TIROL

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