



**Anmeldung und genauere Informationen zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter:**  
[www.vhs-tirol.at/gries](http://www.vhs-tirol.at/gries)  
**Isolde und Stefan Auer: 0664 4592734**

Liebe Besucher\*innen der VHS Gries/Oberes Wipptal!

Alle Veranstaltungen werden nach den aktuellen Corona-Vorschriften durchgeführt. Wir ersuchen Sie um Ihre Mithilfe (Maske, Abstand, 3-G).

Außerdem ist es derzeit erforderlich, bei allen Bewegungskursen eine **eigene Matte** mitzubringen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und wünschen viel Spaß bei unseren Kursen!

**Vorträge**

**Gries in alten Bildern II** **1**

Ein Querschnitt aus der Fotosammlung im Grieser Chronikarchiv, unter anderem mit Bildern aus der Sammlung des ehemaligen Chronisten Richard Penz  
**Kosten:** Freiwillige Spenden  
**Leitung:** Dr. Gerhard Larcher  
**Beginn:** Fr, 3. 12. 21, 19.30 – ca. 21 Uhr  
 NMS Gries – Kultursaal

Aufgrund von Corona müssen Platzkarten vergeben werden, wir ersuchen um Anmeldung.

**Freizeit und Kreativität**

**Bienenwachstuch - garantiert "plastikfrei"** **2**

Bienenwachstücher sind die wiederverwendbare Alternative zu Frischhaltefolie aus Plastik oder Alufolie, sie sind atmungsaktiv und haben eine antibakterielle Wirkung. Im Kurs fertigen wir zwei Tücher an und nähen aus einem Jausensackerl.  
**Mitzubringen:** Eigenes Bügeleisen, 2 vorgewaschene bunte Baumwollstoffe (können auch im Kurs erworben werden)  
**Anmeldeschluss:** Di, 2. 11. 21  
**Kosten:** € 20,-/Material extra, zwischen € 6,- und 12,-  
**Leitung:** Isolde Auer  
**Beginn:** Fr, 16. 11. 21, 8.30 – 11.00 Uhr  
 Bei Isolde Auer privat

**Trink- und Esskultur**

**Einlegen und Konservieren** **3**

Wir verarbeiten saisonales Obst, Gemüse und Kräuter zu lange haltbaren Köstlichkeiten wie Pesto, Sauergemüse uvm.  
**Mitzubringen:** Hausschuhe, Geschirrtuch, 7 Gläser mit Schraubverschluss (150 - 200 ml), Behältnisse für Reste  
**Anmeldeschluss:** Di, 21. 9. 21  
**Kosten:** € 32,-/Material € 12,-  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Hany Plattner-Dvorak  
**Beginn:** Di, 28. 9. 21, 17.30 – 21.00 Uhr  
 Der Kurs findet bei Hany Plattner-Dvorak am Thumserhof in Schmirn statt.

**Heute gibt's Fisch!** **4**

Gerhard kocht mit uns einfache und schnelle Fischgerichte, die wir im Anschluss gemeinsam verzehren.  
**Anmeldeschluss:** Fr, 1. 10. 2021  
**Kosten:** € 28,-/Material € 15,-  
**Leitung:** Gerhard Vetter, „Hirschler“  
**Beginn:** Do, 14. 10. 21, 18 – 21.30 Uhr  
 NMS Gries – Küche

**Brot backen & schnelle Aufstriche** **5**

Gemeinsam backen wir Vollkornkraftbrot, einen Zopf, Grissini und Focaccia. Raffiniert und schnell gemacht sind die köstlichen Aufstriche, die wir zwischendurch zubereiten.  
**Anmeldeschluss:** Di, 12. 10. 21  
**Kosten:** € 34,-/Material € 20,-  
**Leitung:** Gabi und Harald Gatscher  
**Beginn:** Di, 19. 10. 21, 17 – 21 Uhr  
 Gabis kleine Spezerey

**Körper und Gesundheit**

Bei genügend Interesse findet ab Jänner wieder ein Kurs „Step-Aerobic“ statt. Vormerkungen bitte unter 0664/4592734

**Power-Body-Workout** **6**

Dieser Block bietet ein Workout für den gesamten Körper.  
**Kosten:** € 65,-  
**Leitung:** Armin Eisendle  
**Beginn:** Mi, 15. 9. 21, 18 - 19 Uhr, 10 Abende  
 NMS Gries – Kultursaal

**Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch** **7**

Übungen für den Rücken und die gesamte Haltemuskulatur  
**Kosten:** € 65,-  
**Leitung:** Armin Eisendle  
**Beginn:** Mi, 15. 9. 21, 19 - 20 Uhr, 10 Abende  
 NMS Gries – Kultursaal

**Wirbelsäulengymnastik am Montag** **8**

Mit ausgiebiger Stretch- und Dehnheit  
**Kosten:** € 65,-  
**Leitung:** Armin Eisendle  
**Beginn:** Mo, 20. 9. 21, 18 - 19 Uhr, 10 Abende  
 NMS Gries – Kultursaal

**Fit in den Herbst - 60 plus** **9**

Dieses sanfte Ganzkörpertraining ist für alle geeignet, denen ihre Beweglichkeit und Gesundheit ein Anliegen sind.  
**Kosten:** € 24,-  
**Leitung:** Claudia Tomaselli  
**Beginn:** Mi, 29. 9. 21, 16.30 – 17.30 Uhr, 4 Nachmittage  
 NMS Gries – kleiner Turnsaal

**Tanz mit, bleib fit!** **10**

Tanzen ab der Lebensmitte. Keine Vorkenntnisse notwendig!  
 Bitte Schuhe mit nicht zeichnender Sohle mitnehmen.  
**Kosten:** € 32,-  
**Leitung:** Annemarie Steiner Seppi  
**Beginn:** Mi, 29. 9. 21, 14.30 – 16 Uhr, 4 x **wöchentlich**  
 NMS Gries – Kultursaal

**Yoga plus 55** **11**

Die Körperübungen werden der individuellen Befindlichkeit angepasst.  
**Mitzubringen:** eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Socken  
**Kosten:** € 64,-  
**Leitung:** Bianca Mader  
**Beginn:** Di, 5. 10. 21, 15.15 – 16.30 Uhr, 8 Nachmittage  
 NMS Gries – kleiner Turnsaal

<b>Yoga mit Julia, 18 Uhr</b>	<b>12</b>
Klassisches Hatha-Yoga in Kombination mit Vinyasa-Flow. Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte, Decke, kuschlige Socken <b>Kosten:</b> € 40,- <b>Leitung:</b> Julia Künzel <b>Beginn:</b> Mo, 4. 10. 21, 18 – 19.15 Uhr, 5 Abende NMS Gries – kleiner Turnsaal	

<b>Yoga mit Julia, 19.30 Uhr</b>	<b>13</b>
Siehe Kurs 12 <b>Kosten:</b> € 40,- <b>Leitung:</b> Julia Künzel <b>Beginn:</b> Mo, 4. 10. 21, 19.30 – 20.45 Uhr, 5 Abende NMS Gries – kleiner Turnsaal	

<b>Hatha-Yoga mit Melli in Obernberg</b>	<b>14</b>
Keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte, Decke, kuschlige Socken <b>Kosten:</b> € 95,- <b>Leitung:</b> Melanie Mader <b>Beginn:</b> Di, 19. 10. 21, 18.30 – 20 Uhr, 10 Abende VS Obernberg – Turnsaal	

<b>Körperpflegeprodukte mit ätherischen Ölen</b>	<b>15</b>
Da jeder Mensch eigene Pflegebedürfnisse und Wünsche hat, mischen wir in diesem Kurs unsere individuellen Produkte wie Duschgel, Haarshampoo, Körperspray, Lippenpflege uvm <b>Kosten:</b> € 30,-/Material nach Art und Anzahl der Produkte <b>Leitung:</b> Tanja Strickner <b>Beginn:</b> Di, 19. 10. 21, 19 – 22 Uhr "Duft-Atelier" in Gries am Brenner Nr. 65	

**Kinder und Jugend**

<b>Musik ist cool - für Kinder ab 6 Jahren</b>	<b>16/17</b>
Wir singen, musizieren und tanzen. Als Abschluss gestalten wir eine kleine Aufführung unserer "Best Offs".... <b>Kosten:</b> € 7,- Schnupperstunde € 35,- Kurs <b>Leitung:</b> Vera Eller <b>Beginn:</b> <b>Schnuppern:</b> Mo, 4. 10. 21, 14.30 – 16.10 Uhr <b>Kurs:</b> Mo, 11. 10. 21, 14.30 – 16.10 Uhr, 5 x	

<b>Spiel, Spaß und Bewegung von 5 bis 8 Jahren</b>	<b>18</b>
In dieser Stunde lernen wir neue Spiele kennen - auch mit dem Ball - oder toben uns an einem Geräteparcours aus. <b>Kosten:</b> € 30,-/2. Kind € 15,- <b>Leitung:</b> Romana Annewanter <b>Beginn:</b> Do, 4. 11. 21, 15 – 16 Uhr, 5 Nachmittage NMS Gries – großer Turnsaal	

<b>Abenteuerliches Kinderturnen ab 2 Jahren</b>	<b>19</b>
Eine Stunde Austoben - gemeinsam mit Mama, Papa, Oma ... <b>Kosten:</b> € 30,-/2. Kind € 15,- <b>Leitung:</b> Isolde Auer <b>Beginn:</b> Do, 4. 11. 21, 15 – 16 Uhr, 5 Nachmittage NMS Gries – kleiner Turnsaal	

<b>Namaste Little Yogi's - für Kinder ab 5 Jahren</b>	<b>20</b>
Spielerisch Yoga kennenlernen. Ein Mix aus Bewegung, Spiel, Spaß aber auch Momente der Ruhe erwarten euch! <b>Kosten:</b> € 30,-/2. Kind € 20,- <b>Leitung:</b> Melanie Mader <b>Beginn:</b> Do, 4. 11. 21, 14.30 – 15.30 Uhr, 5 Nachmittage VS Obernberg – Turnsaal	

<b>Namaste Little Yogi's - für Kinder ab 5 Jahren</b>	<b>21</b>
Siehe Kurs 20 <b>Kosten:</b> € 30,-/2. Kind € 20,- <b>Leitung:</b> Melanie Mader <b>Beginn:</b> Do, 4. 11. 21, 16 – 17 Uhr, 5 Nachmittage NMS Gries – kleiner Turnsaal	

<b>Babymassage – Infoabend und Kurs</b>	<b>22</b>
Geeignet für Babys von 3 Wochen bis 6 Monaten <b>Kosten:</b> € 66,-/für EKiz-Mitglieder 55,- <b>Leitung:</b> Tanja Strickner <b>Beainn:</b> Infoabend: Di, 12. 10. 21, 19 – 19.30 Uhr Der Kurs findet 5 x statt - Uhrzeit und Termine werden nach Wunsch der Teilnehmer*innen vereinbart. Ort: "Duft-Atelier" in Gries am Brenner Nr. 65 In Kooperation mit dem EKiz Wipptal	



<b>Kekse backen für Familien</b>	<b>23</b>
Was wäre die Adventzeit ohne Duft von frischgebackenen Keksen? Gemeinsam kneten, walken, formen und verzieren wir unterschiedlichste Sorten. <b>Kosten:</b> € 30,- pro Paar/Material € 12,- <b>Leitung:</b> Mag. <sup>a</sup> Hany Plattner-Dvorak <b>Beginn:</b> Mi, 1. 12. 21, 15 – 17.30 Uhr NMS Gries – Küche	

Wir bedanken uns bei den Gemeinden für die Unterstützung!



**Gemeinschaft**

**Unterstützung**

**Mensch**

Menschen, die Unterstützung brauchen, müssen im Mittelpunkt des Denkens und Handelns stehen. Nachbarn, Freunde und Vereine helfen mit. Und ganz selbstverständlich auch Deine Raiffeisenbank Wipptal.

Wir fördern unsere Kunden und Mitglieder.  
Wir stehen zu den Menschen.

Ausgezeichneter Tiroler Lehrbetrieb

2021-2022