

Anmeldung und genauere Informationen zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter:

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.

Bitte für alle Turn- bzw. Yogakurse eine eigene Gymnastikmatte mitbringen, für Yoga zusätzlich eine Decke und warme Socken.

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: Mo, 2. 5. 22, 19 – ca. 20.30 Uhr
NMS Gries – Kultursaal

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

Freizeit und Kreativität

Kleine Tasche – große Tasche 2

Wir nähen witzige Tütis (für Taschentücher), Kosmetikbeutel oder Shopper. Auch für Näheinsteiger*innen geeignet.

Anmeldeschluss: Mo, 28. 3. 2022

Kosten: € 21,-

Leitung: Petra Brunner, Isolde Auer

Beginn: Di, 5. 4. 22, 9 – 11.30 Uhr
Bei Isolde Auer privat

Töpfern - meine "Mama"-Auszeit 3

Stress und emotionale Belastungen im Alltag bringen viele Mütter oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Erlebt entspannte und kreative Stunden mit dem wunderbaren Werkstoff Ton.

Anmeldeschluss: Sa, 2. April 2022

Kosten: € 30,-/Die Materialkosten übernimmt dankenswerterweise die Gemeinde Gries!

Leitung: Christl Reiter

Beginn: Sa, 23. 4. 22, 14 – 17. Uhr
Sa, 7. 5. 22, 16 – 17.30 Uhr
MS Gries - Werkraum

Trink- und Esskultur

Heute gibt's Fisch! 4

Gerhard kocht mit uns einfache und schnelle Fischgerichte, die wir im Anschluss gemeinsam verspeisen.

Anmeldeschluss: Mi, 9. 3. 22

Kosten: € 25,-/Material € 15,-

Leitung: Gerhard Vetter, „Hirschler“

Beginn: Mi, 23. 3. 22, 18 – 21.30 Uhr
NMS Gries – Küche

Ostergebäck 5

Wir bereiten mit Christoph einen süßen Germteig zu und backen daraus Osternestln und Zöpfe. Außerdem stehen luftig lockere Brioche und die berühmten „Aigner'schen“ Schwarzbeertascherl am Programm.

Kosten: € 25,-/Material € 4,-

Leitung: Christoph Aigner

Beginn: Di, 29. 3. 22, 18 – 21 Uhr
MS Gries – Küche

Brot backen 6

Nach dem Originalrezept der ehemaligen Bäckerei Aigner backen wir Brezen und unterschiedliches Partygebäck wie zum Beispiel Salzstangerl, Handsemmel, Mohnflesserl...

Kosten: € 25,-/Material € 4,-

Leitung: Christoph Aigner

Beginn: Di, 19. 4. 22, 18 – 21 Uhr
MS Gries – Küche

Die gesunde 10-Minuten-Küche 7

Schnell, einfach, vollwertig, bekömmlich und eine ideale Ergänzung für den eigenen Speiseplan.

Kosten: € 33,-/Material € 17,-

Leitung: Mag.^a Hany Plattner-Dvorak

Beginn: Do, 19. 5. 22, 18 – 22.00 Uhr

Bei Hany Plattner-Dvorak, Thumserhof in Schmirn

Körper und Gesundheit

Fit in den Sommer - 60 plus 8

Dieses sanfte Ganzkörpertraining ist für alle geeignet, denen ihre Beweglichkeit und Gesundheit ein Anliegen sind.

Kosten: € 35,-

Leitung: Wird noch bekannt gegeben

Beginn: Mi, 2. 3. 21, 17 – 18 Uhr, 5 Nachmittage
MS Gries – kleiner Turnsaal

Tanz mit, bleib fit! 9

Tanzen ab der Lebensmitte. Keine Vorkenntnisse notwendig!

Kosten: € 20,-

Leitung: Annemarie Steiner Seppi

Beginn: Mi, 16. 3. 22, 14.30 – 16 Uhr, 5 x 14tägig
MS Gries – Kultursaal

Yoga plus 55 10

Achtsames, feinfühliges Üben kann uns helfen Körper, Atem und Geist in Harmonie zu bringen und tief zu entspannen!

Kosten: € 45,-

Leitung: Bianca Mader

Beginn: Di, 1. 3. 22, 15.15 – 16.30 Uhr, 5 Nachmittage
MS Gries – kleiner Turnsaal

Yoga mit Julia, 18 Uhr und 19.30 Uhr 11/12

Klassisches Hatha-Yoga in Kombination mit Vinyasa-Flow.

Kosten: € 50,-

Leitung: Julia Künzel

Beginn: **Kurs 12:** Mo, 21. 2. 22, 18 – 19.15 Uhr, 6 Abende
Kurs 13: Mo, 21. 2. 22, 19.30 – 20.45 Uhr, 6 Abende
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Hatha-Yoga mit Melli in Obernberg und Schmirn 13/14

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kosten: € 50,-

Leitung: Melanie Mader

Beginn: **Kurs 13:** Di, 22. 2. 22, 18.30 – 20 Uhr, 5 Abende
VS **Obernberg** – Turnsaal
Kurs 14: Do, 24. 2. 22, 18.30 – 20 Uhr, 5 Abende
VS **Schmirn** - Turnsaal

Wirbelsäulengymnastik am Montag	15
--	-----------

Mit ausgiebiger Stretch- und Dehneinheit

Kosten: € 49,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Mo, 21. 2. 22, 18 - 19 Uhr, 7 Abende
NMS Gries – Turnsaal

Step-Aerobic und Workout	16
---------------------------------	-----------

Dieser Kurs bietet einen ca. 30minütigen Step-Aerobic-Teil mit anschließendem Workout für den gesamten Körper.

Kosten: € 70,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Mi, 23. 2. 22, 17.45 – 19.15 Uhr, 7 Abende
NMS Gries – Turnsaal

Es besteht auch die Möglichkeit, nur Workout zu buchen!

Beginn: 18.15 Uhr, Kosten: € 49,-

Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch	17
--	-----------

Übungen für den Rücken und die gesamte Haltemuskulatur

Kosten: € 49,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Mi, 23. 2. 22, 19.15 – 20.15 Uhr, 7 Abende
NMS Gries – Turnsaal

Verlängerungen mit Armin	18-20
---------------------------------	--------------

Kurs 18: Step-Aerobic und Workout – Mi, 20. 4. 22, 5 Abende

Kurs 19: Wirbelsäule am Mittwoch - Mi, 20. 4. 22, 5 Abende

Kurs 20: Wirbelsäule am Montag – Mo, 25. 4. 22, 5 Abende

Kosten: Kurs 18: € 50,-/ Kurs 19 und 20: € 35,-

Intervention und Umgang bei Gewalt	21
---	-----------

Geeignet für ALLE Frauen ab 14 Jahren. Außergewöhnliche Situationen bedürfen besonderer Maßnahmen und Verhaltensweisen. Die Teilnehmerinnen werden vom Projektleiter Bernhard Pichler praxisorientiert im Umgang mit aggressiven und gewaltbereiten Personen geschult.

Kosten: € 56,-/für Schülerinnen und Studentinnen € 45,-

Leitung: Bernhard Pichler

Beginn: Di, 24. 5. 22, 19 – 21 Uhr, 4 Abende
NMS Gries - Turnsaal

Kinder und Jugend	
--------------------------	--

Namaste Little Yogi's - für Kinder ab 5 Jahren	22
---	-----------

Spielerisch Yoga kennenlernen. Ein Mix aus Bewegung, Spiel, Spaß, aber auch Momente zum Durchatmen und der Ruhe erwarten euch!

Kosten: € 30,-/2. Kind € 20,-

Leitung: Melanie Mader

Beginn: Mi, 23. 2. 22, 16 – 17 Uhr, 5 Nachmittage
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Spiel, Spaß und Bewegung von 5 bis 8 Jahren	23
--	-----------

In dieser Stunde lernen wir neue Spiele kennen - auch mit dem Ball - oder toben uns an einem Geräteparcours aus.

Kosten: € 30,-/2. Kind € 20,-

Leitung: Romana Annewanter

Beginn: Do, 24. 2. 22, 15 – 16 Uhr, 5 Nachmittage
NMS Gries – großer Turnsaal

Abenteuerliches Kinderturnen ab 2 Jahren	24/25
---	--------------

Eine Stunde Austoben - gemeinsam mit Mama, Papa, Oma ...

Kosten: € 30,-/2. Kind € 20,-

Leitung: Isolde Auer

Beginn: Kurs 24: Do, 24. 2. 22, 15 – 16 Uhr, 5 Nachmittage
Kurs 25: Do, 24. 2. 22, 16 – 17 Uhr, 5 Nachmittage
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Schwimmkurs für Anfänger im Juni – ab 6 Jahren	26
---	-----------

Mitzubringen: Jause, Getränk, Schwimmflügel, Bademantel

Kosten: € 45,-/Eintritt ins Hallenbad € 25,-

Leitung: Claudia Harm

Beginn: Mo, 6. 6. 22 bis Fr, 10. 6. 22, 17 – 18 Uhr
Hotel Wilder Mann

Schwimmkurs für Anfänger in den Ferien	27
---	-----------

Siehe Kurs Nummer 26

Beginn: Mo, 11. 7. 22 bis Fr, 15. 7. 22, 17 – 18 Uhr

Folgende Kurse finden in Kooperation mit dem EKIZ statt.

Ausführliche Infos unter:

www.vhs-tirol.at/gries

www.ekiz-wipptal.at



Babymassage – Infoabend und Kurs	28
---	-----------

Geeignet für Babys von 3 Wochen bis 6 Monaten

Kosten: € 66,-/für EKIZ-Mitglieder 55,-

Leitung: Tanja Strickner

Beginn: Infoabend: Mo, 14. 3. 22, 19 – 19.30 Uhr
Ort: "Duft-Atelier" in Gries am Brenner Nr. 65

Koyoten unterwegs	29
--------------------------	-----------

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren gemeinsam mit Eltern

Kosten: € 9,-/für EKIZ-Mitglieder 5,-

Leitung: Mag. Jane Kathrein

Beginn: Di, 7. 6. 22, 14 - 16 Uhr
Parkplatz Raika - Obernberg

Wer läuft denn da - auf Spurensuche in Obernberg	30
---	-----------

Siehe Kurs 29

Beginn: Mi, 29. 6. 22, 14 - 16 Uhr

Parkplatz Raika - Obernberg

Wir bedanken uns bei den Gemeinden für die Unterstützung!



**Raiffeisenbank
Wipptal - Stubaital Mitte**

