



Zugestellt durch Post. at

Volkshochschule Götzens

Leitung: Traudl u. Werner Singer, 6091 Götzens, Franz-Singer-Straße 2,

Tel. 0676/4297893

e-mail: goetzens@vhs-tirol.at

Kursprogramm

Herbst 2020

Sport – Gymnastik – Körperertüchtigung

Alle Turnkurse finden im Turnsaal der Volksschule Götzens, Haustür ganz rechts, statt.

L 14-7401 TABATA - Zirkeltraining

Kursleitung: Kapfinger Patricia

Kursbeitrag: € 80,-

Kursbeginn: Mittwoch, 23.9.2020, 19.15 Uhr, 12 x 75 Minuten

Tabata ist ein effektives Ganzkörper- und Intervalltraining für Anfänger und Fortgeschrittene, bei dem die Ausdauer trainiert und der Körper geformt wird. Jede Übung wird in nur 20 Sekunden ausgeführt. Darauf folgt eine 10 sekündige Pause. Mit motivierender Musik überwindest du deinen inneren Schweinehund.

Maximale Teilnehmerzahl 16 Personen

L 14-7402 Konditions- und Rückengymnastik

Kursleitung: Dr. Kerstin Ruhland

Kursbeitrag: € 65,-

Kursbeginn: Dienstag, 22.9. 2020, 18 Uhr, 12x 1 Stunde

Zu beschwingter Musik erarbeiten wir uns eine gesunde Basiskondition, gezielte Ganzkörperkräftigung mit Schwerpunkt Wirbelsäule beugt Gelenkschmerzen und Haltungsschäden vor. Gleichgewichts- und Mobilisationsübungen erhalten Beweglichkeit und Freude am Sport auch für ältere sportlich aktive Menschen.

L 14-7404 Konditionstraining Challenge your Body

Kursleitung: Kapfinger Patricia

Kursbeitrag: € 80,-

Kursbeginn: Freitag, 25.9.2020, 19.45 Uhr, 12 x 75 Minuten –

Ganzkörpertraining, das dein Körper lieben wird. Mit motivierender Musik wird deine Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und vor allem deine Haltung verbessert.

Maximale Teilnehmerzahl 16 Personen

L 14-7405 TABATA – Zirkeltraining - Parallelkurs zu L 14-7401

Kursleitung: Kapfinger Patricia

Kursbeitrag: € 80,-

Kursbeginn: Mittwoch, 23.9.2020, 18 Uhr, 12x 75 Minuten

Tabata ist ein effektives Ganzkörper- und Intervalltraining für Anfänger und Fortgeschrittene, bei dem die Ausdauer trainiert und der Körper geformt wird. Jede Übung wird in nur 20 Sekunden ausgeführt. Darauf folgt eine 10 sekündige Pause. Mit motivierender Musik überwindest du deinen inneren Schweinehund.

Maximale Teilnehmerzahl 16 Personen

L 14-7406 Gesundheitsturnen

Kursleitung: Sitz Karin

Kursbeitrag, € 65,-

Kursbeginn: Dienstag, 22.9.2020, 19 Uhr, 12 x 1 Stunde

Dieser Kurs eignet sich besonders für Menschen, die an Haltungs- und Kreuzschmerzen leiden.

L 14-7802 Erlebnisturnen für Kinder von 4 - 6 Jahren (ohne Eltern)

Kinder

Kursleitung: Saurwein Tamara

Kursbeitrag: € 60,--

Kursbeginn: Mittwoch, 23.9.2020, 17 Uhr, 12 x 1 Stunde

Die Kinder erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit viel Bewegungsbaustellen (Turngeräte), Fang-, Lauf- und Ballspielen und vor allem viele Möglichkeiten um ihre Kreativität in der Bewegung zu entfalten.

Maximale Teilnehmerzahl 16 Kinder, es gilt die Reihenfolge der Einzahlung bei der Bank. Rufen Sie bitte im Zweifelsfalle unter obiger Telefonnummer an, um sicher zu gehen, ob noch Plätze frei sind.

Wenn die Zahl 16 erreicht ist, müssen nachfolgende Kinder leider zurückgewiesen werden.

L 14-7803 Erlebnisturnen für Kinder von 4 - 6 Jahren (ohne Eltern) –Parallelk. zu J 14-7802

Kursleitung: Saurwein Tamara

Kinder

Kursbeitrag: € 60,--

Kursbeginn: Dienstag, 22.9. 2020, 17 Uhr, 12x 1 Stunde

Beschreibung wie vorheriger Kurs

Maximale Teilnehmerzahl 16 Kinder, es gilt die Reihenfolge der Einzahlung bei der Bank. Rufen Sie bitte im Zweifelsfalle unter obiger Telefonnummer an, um sicher zu gehen, ob noch Plätze frei sind.

Wenn die Zahl 16 erreicht ist, müssen nachfolgende Kinder leider zurückgewiesen werden.

L 14-7804 Turnen für die Großen

Kinder

Kursleitung: Saurwein Tamara

Kursbeitrag: € 60,--

Kursbeginn: Donnerstag, 24.9.2020, 17 Uhr, 12 x 1 Stunde

Aufregende Bewegungs- und Hindernisparcours, spannende und abwechslungsreiche Spiele, und vor allem viel Spaß erwartet die „Großen“ bei diesem Turnen. Lasst euch überraschen und schaut euch eine Stunde an. Gemeinsam werden wir viele schöne Stunden erleben.

Maximale Teilnehmerzahl 16 Personen

L 14-7201 Hatha-Yoga und autogene Tiefenentspannung „atme dich frei“

Kursleitung: Held Michael

Kursbeitrag: € 80,--

Kursbeginn: Dienstag, 22.9.2020, 20 Uhr, 10 x 1,5 Stunden

Mit Hatha-Yoga können wir uns gezielt körperlich und geistig konzentrieren, um eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele anzustreben und zu Entspannung zu finden. Begleitend lernen wir die autogene Tiefenentspannung kennen.

Das Wort autogen bedeutet, uns aus uns selbst heraus zu entspannen oder zu beruhigen. Es erfolgt bei dieser Methode eine Umschaltung von Anspannung und Entspannung.

L 14-7805 Dance Kids für Kinder von 7-11 Jahren

Kursleitung: Tamara Saurwein

Kursbeitrag: € 60,--

Kursbeginn: Jänner 2021, jeweils an einem Donnerstag um 18 Uhr – genaues Datum im Jänner-

Kursprogramm

Altersgerecht erlernen die Kinder die Basis bis hin zu Choreos zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Ein schöner Mix aus Zumba, Hiphop und Aerobic erwartet die Kinder. Gefördert werden Kreativität, Selbstbewusstsein, Teamwork, Gedächtnis, Freude an der Bewegung uvm., das hier mit einfließt. Spaß ist vorprogrammiert.

Sprachen

Alle Sprachkurse finden in der Volksschule Götzens, 1.Stock statt. (rechte Haustür).

Mindestteilnehmerzahl bei den Sprachkursen – 9 Personen. Unbedingt telefonische

Voranmeldung oder Einzahlung 3 Tage vor Kursbeginn erforderlich, da sonst der jeweilige Kurs nicht stattfindet.

L 14-5401 Englisch – Auffrischkurs – B 1

Kursleitung: Donald Elson

Kursbeitrag: € 108,--

Kursbeginn: Donnerstag, 24.9.2020, 19 Uhr, 12 x 1,5 Stunden

Sie hatten schon einmal Kenntnisse der Stufe A 1, aber inzwischen ist wieder vieles vergessen?

Sie möchten gerne vorhandene Lücken schließen? Dann eignet sich dieser Auffrischkurs mit Wiederholungen von Wortschatz und Grammatik. Konversation soll nicht zu kurz kommen.

L 14-5402 Italienisch für Fortgeschrittene – A 2

Kursleitung: Sarah Heiß

Kursbeitrag: € 90,--

Kursbeginn: **Mittwoch: 23.9.2020, 19 Uhr, 12 x 1,5 Stunden**

In diesem Kurs können die Teilnehmer ihre schon erworbenen Grundkenntnisse der italienischen Sprache festigen und erweitern. Es wird sowohl Grammatik wiederholt, als auch die Konversation ausgewählter Themen in italienischer Sprache angeregt.

Neues wird u.a.

spielerisch erlernt, um einen schnelleren und leichteren Zugang zu geben bzw. die Verständlichkeit zu fördern. Die Themenbehandlung innerhalb des Kurses kann den speziellen Interessen der Teilnehmer angepasst werden und wird sich hauptsächlich aus „Relevantes für den Italienurlaub“ zusammensetzen.

L 14 – 5403 Italienisch für Leichtfortgeschrittene - A 2.3

Kursleitung: Mag. Reinhard Kelderer

Kursbeitrag: 90,--

Kursbeginn: **Montag, 21.9.2020, 19 Uhr, 12 x 1,5 Stunden**

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“ (Ziglio/Rizzo, Hueber-Verlag) ab Lektion 5 weiter. Inhalt dieses Kurses ist es zunächst, aus den vorangegangenen Lektionen bereits vorhandenes Wissen zu wiederholen und erworbene Fertigkeiten zu festigen. Davon ausgehend sollen neue Themen und die dafür erforderlichen sprachlichen Strukturen erarbeitet werden: ein Hotelzimmer buchen und beschreiben, sich beschweren, vom Urlaub und vergangenen Ereignissen berichten, auf der Straße um Auskunft bitten und einen Weg beschreiben, über das Wetter sprechen (Lektionen 5 – 7); Tempo (und weitere Inhalte) des Kurses richten sich nach dem Niveau, dem Interesse und den individuellen Bedürfnissen der Kursteilnehmer.

Basteln – Handarbeiten- kreatives Gestalten

Der Töpferkurs sowie der Kurs „Papierschöpfen...“ finden im Bastelraum im Keller der Volksschule Götzens, rechte Haustür, statt. Der Kurs „Landschaft malen in Öl nach Bob Ross“ wird im Atelier der Kursleiterin im Loaweg 40 in Götzens abgehalten.

L 14-6201 Töpferkurs – für alle

Kursleitung: Tusch Hanni

Kursbeitrag; € 90,--, **Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben**

Kursbeginn: **Mittwoch, 30.9.2020, 20 Uhr, 10 x 2 Stunden,**

Keramisches Formen von Zier- und Gebrauchsgegenständen in Aufbautechnik,

Achtung begrenzte Teilnehmerzahl 9 – es gilt die Reihenfolge der Einzahlung

L14-6203 Papierschöpfen mit Pflanzenmaterialien

Kursleitung: Kathrin Bosse

Kursbeitrag: € 43,--

Maximale Teilnehmerzahl 9 Personen

Kursbeginn: **Donnerstag, 24.9.2020, 19 bis 20,40 Uhr, 2 x 100 Minuten**

Anmeldungen bis

17.9.2020 erforderlich!!

Die Teilnehmer erfahren bei diesem Kurs die Technik und Ausführung des Papierschöpfens. Aus einfachen Grundmaterialien (Eierkarton, Servietten, Kaffeefilter) sowie getrockneten Pflanzen schöpfen wir schöne und kreative Papiere. **Mitzubringen** sind eine Schürze sowie mehrere Klarsichtfolien für den Transport der geschaffenen Papiere.

L14-6202 Landschaft malen in Öl nach Bob Ross

Kursleitung: Paizoni Silvia (zertifizierte Mallehrerin)

Kursbeitrag: € 45,--

Kurstage: **Dienstag, 17.11.2020, Dienstag, 24.11.2020, jeweils von 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr, 2 x 3 1/2 Stunden**

Landschaft malen nach Bob Ross, ein Gemälde pro Kurs.

Malen ist keine Zauberei, der amerikanische Fernsehmalers beweist es. Er hat ein Verfahren entwickelt (Nass auf Nass), mit dem es jedem gelingt, ein realistisches Ölbild zu malen. An den zwei Kursabenden vermittelt die zertifizierte Mallehrerin diese spezielle Technik und zeigt Schritt für Schritt, wie es funktioniert. Jede(r) malt an seiner Leinwand die einzelnen Schritte nach. So gelingt das eigene Gemälde. Das erforderliche Material wird gestellt. Die Kosten für zwei Leinwände 40 x 60 cm, Farben, Malmedien und Bereitstellung von Spezialpinseln, Staffelei, Palette u.a. betragen € 30,-- und werden von der Kursleiterin eingehoben. **Achtung begrenzte Teilnehmerzahl 9 Personen.**

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf.

Kursort: **Atelier Paizoni, Götzens, Loaweg 40**

Kursanmeldung

Kursanmeldungen sind ab sofort unter

[http:// vhs-tirol.at/goetzens](http://vhs-tirol.at/goetzens)

jederzeit möglich. Personen, die keinen Computerzugang haben, können die Anmeldung

telefonisch unter der Tel. Nr. 0676 429 7893 von Montag bis Mittwoch

zwischen 17 und 18,30 Uhr abgegeben. Eine Anmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich, genauso die Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto der VHS Götzens!

Die Kursgebühren wurden (falls nicht beim jeweiligen Kurs etwas anderes angegeben ist) auf eine Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen ausgelegt.

Schieben Sie die Kurs-Anmeldung bitte nicht zu weit hinaus, weil immer wieder Kurse wegen nicht rechtzeitig erfolgter Anmeldung abgesagt werden müssen.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme an den Kursen und die Benützung der Einrichtungen und Geräte der Volkshochschule erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr und mit der Zustimmung, dass bei Unfällen weder die Volkshochschule noch der Raumeigentümer haften.

Falls Sie einen Kurs Ihrer Wahl in diesem Programm nicht finden, teilen Sie uns das bitte mit. Wir sind bereit, auch neue Kurse auszuschreiben, falls der Bedarf gegeben ist.

Wichtiger Hinweis der Gemeinde Götzens für die Kursteilnehmer:

Für den gesamten Schulhof der Volksschule besteht ein Parkverbot. Dieses wird in Zukunft auch überwacht. Im Schulgebäude besteht striktes Rauchverbot.

Corona: Es gelten die zum Zeitpunkt des Kursbeginnes gültigen Regeln.

50 Jahre Volkshochschule Götzens: 1970 - 2020

Die Volkshochschule Götzens wurde im Jahre 1970 vom damaligen Gemeindevizeiter und langjährigem späteren Bürgermeister Werner Singer gegründet. Er leitet sie seit 50 Jahren und ist somit der längst gediente Volkshochschulleiter in Tirol. Dies funktioniert nur deshalb, weil seit 2002 seine Frau Traudl an vorderster Stelle arbeitet. Nachdem die VHS Götzen von Anfang an gut lief, gründete Singer Werner auch die Volkshochschulen in Grinzens, Axams und Birgitz. Im Jahre 1970 begann man mit zwei Kursen: Englisch und Nähen für Anfänger. Von Jahr zu Jahr wurde die Anzahl der Kurse erhöht. Großen Andrang erfuhren die Kurse für Sport, Gymnastik, Gesundheit, Yoga und autogenes Training. Am Programm standen auch Trachtennähkurse, Töpfern, Papier schöpfen, Landschaft malen in Öl nach Bob Ross, Weihnachtsbasteln, Wachsgießen, Lawinenschutz. Selbstverständlich gibt es auch regelmäßig Sprachkurse für Englisch, Italienisch, vereinzelt auch Französisch. Als Götzens im Mai 1990 als erste Gemeinde Tirols Flüchtlinge aufnahm, wurden für diese sofort mehrere Deutschkurse – selbstverständlich gratis – organisiert. Nach der Besteigung des Mount Everest durch Peter Haberl und Reinhold Messner, ohne zusätzliche Sauerstoffverwendung, im Jahre 1978 hielt Peter Haberl nach seiner Heimatgemeinde Mayrhofen den zweiten Lichtbildervortrag in Tirol für die VHS Götzens in Götzens. Das Gemeindezentrum war noch nie so stark besucht. Aber auch Bergführer Hannes Gasser hielt gemeinsam mit dem Tiroler Mundartdichter Karl Depauli mehrere Lichtbildervorträge. Im Jahre 1980 gründete Werner Singer die „Galerie im GEM(Gemeindezentrum)“, wo Künstler aus Götzens, dem Mittelgebirge usw. jährlich bis 1999 ihre Werke präsentieren konnten. Kaum eine Ausstellung verzeichnete weniger als 500 Besucher. Heuer stellte Werner Singer in den Räumen der Sparkasse Götzens die Ausstellung „Götzens in alter Zeit“ zusammen, die bestens besucht war. 8 Volkshochschulklassen und rund 7 interessierte Gruppen bzw. Vereinen führte er gesondert durch die Ausstellung.

Die Kurse der Volkshochschule Götzens werden jährlich von ca. 500 Personen besucht. Bedarf wäre noch für viel mehr Kurse. **Leider hat die Gemeinde Götzens in den letzten Jahren die Verwendung des Turnsaales stark eingeschränkt, sodass die Wartelisten immer größer werden. Schade für die Bevölkerung.**

**Volkshochschule Götzens
Traudl und Werner Singer**

