

Selbstbewusst durchs Leben

R28-1020

Leitung: Franziska Schiffert

Inhalt: Im Mentaltraining geht es um anerkannte Techniken, die dazu dienen, die eigene mentale Stärke für mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu nutzen.

Termin: Mo, 17.04.23, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 Abend

Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151

Kosten: € 44,- / Materialbeitrag: € 15,-

Mental stark im Sport

R28-1030

Leitung: Franziska Schiffert

Inhalt: Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie durch mentale Techniken zum Erreichen Ihrer Ziele beitragen können.

Termin: Mo, 20.03.23, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend

Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151

Kosten: € 44,- / Materialbeitrag: € 10,-

Entspannt im Alltag - Selbstentspannung und innere Ruhe

R28-1040

Leitung: Julia Föger

Inhalt: In jeder Einheit wird eine Entspannungstechnik in der Theorie vorgestellt und mit den Teilnehmer*innen durchgeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Termin: Do, 23.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Do. Abende

Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151

Kosten: € 79,-

Anmeldungen und Information:

Telefonisch: 0699 - 15 888 204, per E-Mail: oetztaal@vhs-tirol.at
oder Online-Buchung

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn notwendig!

Homepage: www.vhs-tirol.at/oetztaal



Volkshochschule
ÖTZTAL-IMST

Kurse

FRÜHJAHR/SOMMER

2023



Ein herzliches Dankeschön für die Unterstützung an die **Stadtgemeinde Imst und die Gemeinden Umhausen, Roppen, Oetz, Sautens und Haiming**

Bitte beachten sie die AGBs unter www.vhs-tirol.at

www.vhs-tirol.at/oetztaal

Kräuter für den natürlichen Haushalt

R28-3200

Leitung: Jolanta Wittib

Inhalt: Wir waschen mit Efeu und Seifenkraut und putzen mit selbst gemachtem Kräuteresig. Viele Dinge lassen sich in selbst gemachte Bienenwachstücher einwickeln.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk!

Termin: Sa, 11.03.23, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Sa. Nachmittag

Ort: Jolanta Wittib, Salchat 9, Sautens

Kosten: € 33,- / Materialbeitrag: € 8,- (inkl. Rezepte)

Frühlings-Wildkräuter

R28-3300

Leitung: Jolanta Wittib

Inhalt: Wir lernen mehr als 15 Wildkräuter kennen, die den Körper stärken und reinigen können. Wir stellen unter anderem Kräuterbutter, Krautsalat und Maiwuchskuchen her. Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk!

Termin: Sa, 15.04.23, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Sa. Nachmittag

Ort: Jolanta Wittib, Salchat 9, Sautens

Kosten: € 33,- / Materialbeitrag: € 5,- (inkl. Rezepte und Kräuterliste)

Gewürze im Garten

R28-3400

Leitung: Jolanta Wittib

Inhalt: Auch im kleinsten Garten kann man eigene gesunde Gewürze züchten. Wir stellen verschiedene Gewürzmischungen selbst her und probieren Kräuterbutter und -topfen aus. Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk!

Termin: Sa, 27.05.23, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Sa. Nachmittag

Ort: Jolanta Wittib, Salchat 9, Sautens

Kosten: € 33,- / Materialbeitrag: € 5,- (inkl. Rezepte und Kräuterliste)

Heilkräuter und Wildkräuter

R28-3500

Leitung: Jolanta Wittib

Inhalt: Wir sammeln Kräuter und bereiten sie zu Kräutertees, Öl, Tinktur und Salben. Die Informationen der Kursleiterin ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk!

Termin: Sa, 10.06.23, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 Sa. Nachmittag

Ort: Jolanta Wittib, Salchat 9, Sautens

Kosten: € 33,- / Materialbeitrag: € 5,-

Smartphone für Einsteiger*innen und ältere Personen R28-4101

Leitung: Dipl.-Ing. Frank Bilger

Inhalt: Grundfunktionen, Übertragung von Bildern auf PC, Kontakte anlegen, E-Mail einrichten. Anwendung wichtiger Apps, wie z. B. Browser, Wetter, Kamera, Touren- und Wander-Apps, QR-Code.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit Betriebssystem Android

Termin: Mi, 01.03.23, 17:00 - 18:30 Uhr, 5 Mi. Abende

Ort: Volksschule Sautens, Kirchblickweg 2

Kosten: € 104,-

Italienisch Crashkurs für Anfänger*innen A1.2

R28-5400

Leitung: Stefanie Waibl

Inhalt: Wir erarbeiten grundlegende Fertigkeiten wie z.B. einen Tisch reservieren, über das Wetter sprechen, ein Hotelzimmer buchen, einchecken etc.

Voraussetzung: sich vorstellen, Essen bestellen, Zahlen 0-1000.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Termin: Mi, 22.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr, 7 Mi. Abende

Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151

Kosten: € 102,- / Materialbeitrag: € 10,-

Italienisch Crashkurs für Fortgeschrittene A2

R28-5500

Leitung: Stefanie Waibl

Inhalt: Wir erarbeiten Fertigkeiten wie z.B. Urlaubsaktivitäten benennen, über den Tagesablauf sprechen, einen Ort beschreiben, in einer Apotheke um Rat fragen.

Voraussetzungen: sich vorstellen, Essen bestellen, Zimmer buchen, eine Wegbeschreibung machen. Bitte mitbringen: Schreibzeug

Termin: Mi, 22.02.23, 19:30 - 21:00 Uhr, 7 Mi. Abende

Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151

Kosten: € 102,- / Materialbeitrag: € 10,-

Mit Kindern kochen - Workshop für 5 - 10jährige Kids (mit Elternteil)

R28-6002

Leitung: Julia Föger

Inhalt: In diesem Kurs lernen die Kinder in Begleitung eines Elternteils, kleine Gerichte mit viel Spaß selbst zuzubereiten.

Termin: Fr, 24.03.23, 15:30 - 17:30 Uhr, 2 Fr. Nachmittage

Ort: Mittelschule Oetz, Schulweg 3

Kosten: € 39,- / Materialbeitrag: € 15,-

Farbe erleben, Farbe spüren, dem Unsichtbaren auf der Spur **R28-6140**

Leitung: Margit Zangerl
Inhalt: Farbe sucht ihren Weg, bewegt sich frei, wird gelenkt, bleibt stehen, verändert sich, braucht Ruhe. Gearbeitet wird in verschiedenen Techniken.
Termin: Sa, 15.04.23, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 Tag
Ort: Atelier Margit Zangerl, Pfarrgasse 8, Imst
Kosten: € 77,- / exkl. Materialkosten für Sondermaterial wie Eisen, Binder usw. Material wird bei Anmeldung bekanntgegeben!

Innovativ, spontan, experimentell - abstraktes Malen mit Acryl (Fortgeschrittene)

Leitung: Alexandra Rangger
Inhalt: Geeignet für alle, die bereits Erfahrung im abstrakten Bereich mitbringen und sich im Rahmen einer begleitend geführten Gruppe austauschen und anhand verschiedener Themenstellungen weiterentwickeln möchten.

Kurs 1: **R28-6560**

Termin: Mo, 13.03.23, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Mo. Abend

Kurs 2: **R28-6570**

Termin: Mo, 17.04.23, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Mo. Abend

Ort: Volksschule Sautens, Kirchblickweg 2

Kosten: € 43,- (je Kurs)

Neurographik - den inneren Konflikt loslassen **R28-6670**

Leitung: Valentina Leitner BA
Inhalt: Das Zeichnen neurokreativer Bilder kann beim Loslassen helfen. Keine Vorkenntnisse notwendig! . Bitte mitbringen: DIN-A3-Papier, Filzstifte, Buntstifte
Termin: Di, 18.04.23, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Abend
Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151
Kosten: € 41,-

Neurographik - meine Stärken und Schwächen **R28-6680**

Leitung: Valentina Leitner BA
Inhalt: In diesem Workshop mit der Neurographik-Methode geht es um das Thema Selbstbewusstsein und wie man es kreativ mit Farben und Stiften stärken kann.
Bitte mitbringen: DIN-A3-Papier, Filzstifte, Buntstifte
Termin: Di, 09.05.23, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Abend
Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151
Kosten: € 41,-

Cajón - das Schlagzeug in der Kiste - Grundkurs **R28-6605**

Leitung: Walter Permoser
Inhalt: Kennen Sie die Möglichkeiten dieser Groove Box? Unsere Themen sind: verschiedene Schlagtechniken, Grundrhythmen, Songbegleitung.
Bitte mitnehmen: Cajón, wenn vorhanden (oder € 5,- Leihgebühr)
Termin: Sa, 18.03.23 und So, 19.03.23, jeweils 15:00 - 18:00 Uhr, 2 Sa. Nachmittage
Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151
Kosten: € 69,-

Workshop: TCM Kinder-Ernährung **R28-6801**

Leitung: Julia Föger
Inhalt: In diesem Workshop schauen wir uns die verschiedenen Essenstypen und die kindliche Entwicklung aus Sicht der TCM genau an. Im Anschluss gibt es viele Tipps.
Termin: Mi, 03.05.23, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Mi. Abend
Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151
Kosten: € 29,-

Pilates für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Edith Schmitt
Inhalt: Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining für alle. Insbesondere werden die tiefliegenden Bauchmuskeln und die kleinen Rückenmuskeln trainiert.
Bitte mitbringen: Matte (rutschfest und nicht zu dünn), bequeme Kleidung

Kurs 1: **R28-7100**

Termin: Mo, 20.02.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Mo. Abende

Ort: SPZ Ötztal-Bahnhof, Waldstraße 13

Kurs 2: **R28-7150**

Termin: Do, 02.03.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Do. Abende

Ort: Mittelschule Imst Unterstadt, Hinterseberweg 5

Kosten: € 102,- (je Kurs)

Zirkeltraining

Leitung: Edith Schmitt
Inhalt: Effektives Ganzkörpertraining, das Kraft und Ausdauer steigert. Für Frauen und Männer! Bitte mitbringen: Matte (rutschfest und nicht zu dünn), bequeme Kleidung und Turnschuhe

Kurs 1: **R28-7300**

Termin: Fr, 24.02.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Fr. Abende

Ort: SPZ Ötztal-Bahnhof, Waldstraße 13

Kurs 2: **R28-7400**

Termin: Do, 02.03.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Do. Abende

Ort: Mittelschule Imst Unterstadt, Hinterseberweg 5

Kosten: € 94,- (je Kurs)

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Dr.in Isabell Weninger

Inhalt: Mit gezielten Übungen kräftigen, stabilisieren und mobilisieren wir die Wirbelsäule.
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

Kurs 1: R28-7301

Termin: Mo, 17.04.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Mo. Abende

Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151

Kurs 2: R28-7302

Termin: Do, 09.03.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 5 Do. Abende

Ort: Volksschule Tarrenz, Trujegasse 13a

Kosten: € 65,- (je Kurs)

Rückenfit

Leitung: Edith Schmitt

Inhalt: Ein gezieltes Training der Bauch- und der Rückenmuskulatur trägt zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und Turnschuhe

Kurs 1: R28-7700

Termin: Do, 02.03.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Do. Abende

Ort: Mittelschule Imst Unterstadt, Hinterseberweg 5

Kurs 2: R28-7800

Termin: Di, 21.02.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Di. Abende

Ort: SPZ Ötztal-Bahnhof, Waldstraße 13

Kosten: € 94,- (je Kurs)

Zumba® Kids von 6 bis 10 Jahren

R28-7350

Leitung: Lic. Jaqueline Paola Hofbauer

Inhalt: Kinder lieben es, sich zu bewegen. Kinder lieben Musik. Was gibt es dann Besseres, als Bewegung und Musik zu verbinden und zu tanzen?

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe oder Ballerinas, Trinkflasche

Termin: Fr, 24.02.23, 16:30 - 17:20 Uhr, 8 Fr. Nachmittage

Ort: Imst (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)

Kosten: € 64,-

Zumba® Fitness

R28-7380

Leitung: Lic. Jaqueline Paola Hofbauer

Inhalt: Zumba® Fitness ist ein Fitnesstrend, bei dem verschiedene lateinamerikanische Tanzschritte und gute Musik Spaß und gute Laune garantieren!

Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe oder Ballerinas, Trinkflasche

Termin: Fr, 24.02.23, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 Fr. Abende

Ort: Imst (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)

Kosten: € 84,-

Funktionelles Ganzkörpertraining

R28-7750

Leitung: Nadine Brandtner

Inhalt: Durch gezielte Übungen unter Fachanleitung trainieren wir den gesamten Körper.
Für jeden geeignet! Bitte mitbringen: eine Matte, Trinkflasche

Termin: Mi, 12.04.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Mi. Abende

Ort: Volksschule Tumpen, Tumpen 122

Kosten: € 71,-

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

R28-7500

Leitung: Sabine BEd Frischmann-Lentsch

Inhalt: Sanftes Hatha Yoga mit speziellen Körperübungen (Asanas) stärkt den Körper und schult Balance und Flexibilität. Bitte mitbringen: eine Yogamatte und eine Decke

Termin: Di, 28.02.23, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Di. Abende

Ort: SOS Kinderdorf, Imst

Kosten: € 215,-

Ganzkörpertraining

R28-7900

Leitung: Katrin Neuner

Inhalt: Bauch, Beine, Po, Arme und unser Rücken - wir trainieren den gesamten Körper. Zum Abschluss machen wir Entspannungsübungen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene! Bitte mitbringen: eine Matte und Turnschuhe

Termin: Mo, 20.02.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Mo. Abende

Ort: SPZ Imst, Auf Arzill 151

Kosten: € 51,-

Grillen statt Fleisch verbrennen

R28-6606

Leitung: Andreas Bstieler

Inhalt: Die Teilnehmer*innen erfahren wichtige Informationen zu den Themen Grill, BBQ, Smoken und werden auch die verschiedenen Techniken wie direktes und indirektes Grillen auf Gas, Kohle oder Holz, mit oder ohne Raucharomen selbst ausprobieren. Viele brauchbare Tipps und Tricks!

Termin: Sa, 10.06.23, 14:00 - 19:00 Uhr, 1 Sa. Nachmittag

Ort: Grillwerkstatt Brunau

Kosten: € 103,-