

# Führungen Kurse Workshops



**Volkshochschule**  
**TELFs**

WISSEN FÜR ALLE

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

## FRÜHJAHR / SOMMER 2026

### Anmeldung ab sofort

Bitte nutzen Sie die Anmeldemöglichkeit im INTERNET:

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

oder per Mail: [telfs@vhs-tirol.at](mailto:telfs@vhs-tirol.at)

oder per Telefon: **0699 / 15 888 214**

Zweigstellenleitung: Katharina Engl MSc.

Büro: Weissenbachgasse 30 (Mittelschule Telfs)

6410 Telfs

Telefon: 0699/15 888 214

E-Mail: [telfs@vhs-tirol.at](mailto:telfs@vhs-tirol.at)



### Junge VHS

#### Eltern-Kind-Turnen

2 – 4 J

Der Turnsaal wird zu einem breiten Erfahrungs- und Spielraum umfunktioniert, den es nun möglichst purzelnd, kugelnd, kletternd, schwingend, schaukelnd, balancierend, laufend und springend zu erobern gilt.

Kursleitung: Evelyn Holleis BA, Gesundheitstrainerin

Kursbeitrag: € 98,- (10x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

**B33-7801**

**Eltern-Kind-Turnen**

**Gruppe 1**

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 14:30 - 15:30 Uhr**

**B33-7802**

**Eltern-Kind-Turnen**

**Gruppe 2**

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 15:30 - 16:30 Uhr**

**B33-7803**

**Kinderturnen - Bewegtes Lernen**

4–6 J

Kursleitung: Olcay Talas

**Kursbeginn: Dienstag, 24.02.26 14:30 - 15:45 Uhr**

Kursbeitrag: € 105,- (10x75 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal

### Persönlichkeitsbildung/ Weiterentwicklung

**B33-1104**

**Müde, aber wach? Warum der Kopf nicht schläft, wenn der Körper es braucht**

In diesem Workshop erfahren Sie, warum viele Menschen trotz Erschöpfung nicht schlafen können und was das Nervensystem mit Schlafproblemen zu tun hat. Sie erhalten praktische Tools gegen das Grübeln und innere Unruhe, hilfreiche Atem- und Entspannungsübungen für zu Hause sowie allerlei wertvolle Tipps für einen guten Schlaf. Damit sind Sie bestens gerüstet für eine rundherum erholsame Nacht!

Kursleitung: Mag.<sup>a</sup> Monika Albrecht

**Kurstag: Donnerstag, 18.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 28,- (1x120 Min.)

Treffpunkt: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, VHS-Raum 1

### Natur, Garten, Umwelt

**B33-3101**

**Vogelbeobachtung**

Der Frühling ist die beste Zeit des Jahres, um dem Leben der heimischen Vogelwelt auf den Grund zu gehen: Viele Arten haben bereits ihr Revier bezogen und markieren sie mit ihren Gesängen. Wir begeben uns auf die Spur der gefiederten Sänger, lernen wichtige Arten kennen und ihre Gesänge und Stimmen zu deuten. Dieser Erlebnisspaziergang richtet sich an alle Naturinteressierten.

Kursleitung: Mag. Eberhard Steiner

**Kursbeginn: Samstag, 21.03.26, 09:00 - 12:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 31,- (1x180 Min.)

Kursort: Wendelinus, Treffpunkt: Brunnen

Bitte mitbringen: Schuhwerk und Bekleidung je nach Witterung

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt!

**B33-3102**

**Eisbaden - Heiß auf kaltes Wasser - Schnupperkurs**

Lust was Neues auszuprobieren? Eisbaden entspannt, belebt und macht einfach gute Laune. Der Schnupperkurs besteht aus 2 Teilen:

Teil 1: Einführung ins Thema Eis- bzw. Kaltwasserbaden sowie Erklärung des Ablaufs

Teil 2: Treffpunkt Möserer See (11 Uhr) Dort überwinden wir unseren inneren Schweinehund und genießen das Gefühl, den Schritt ins kalte Wasser geschafft zu haben.

Kursleitung: Sylvie Schumann, zertifizierte Eisbaden-Trainerin

**Kurstag: Samstag, 28.02.26, 09:00 - 12:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 48,- (1x210 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Badeschuhe, Handtuch, warmes Getränk und wetterangepasste Kleidung

## B33-3103 Heilkräuter-Fasten

Heilkräuter spielen in der Fastenzeit eine wichtige Rolle. Schon seit Jahrhunderten werden sie traditionell zur inneren Reinigung und Stärkung genutzt. In diesem Kurs lernen Sie Heilkräuter und Anwendungsmethoden kennen, die Sie in der Fastenzeit unterstützen.

Die Infos der Kursleiterin ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.

Kursleitung: Maria Huber

**Kurstag: Mittwoch, 25.02.26, 18:30 - 21:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 25,-, Materialbeitrag: € 20,- (1x120 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

## Grundbildung

### A37-2009 Grundbildung - Lesen, Schreiben, Rechnen und Digitales für Erwachsene

Menschen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit deutscher Muttersprache oder mit Migrationshintergrund, die Schwierigkeiten mit Lesen, Schreiben, Rechnen oder Digitalem haben, erhalten durch die Grundbildungsinitiative der Volkshochschule Tirol eine zweite Chance, sich diese Grundkompetenzen anzueignen. Das Grundbildungsprogramm findet in Kleingruppen statt und orientiert sich an den individuellen Lernbedürfnissen der Teilnehmenden.

Kursleitung: Mag.<sup>a</sup> Andrea Krautschneider

Kursort: Mittelschule Telfs

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds sowie aus Mitteln des Landes Tirol und des Bundesministeriums für Frauen, Wissenschaft und Forschung finanziert.



Kofinanziert von der Europäischen Union

LEVEL UP  
Erwachsenenbildung

Bundesministerium  
Frauen, Wissenschaft  
und Forschung



## EDV, Internet

Kursleitung: Mag. Daniel Neurauder

Kursdauer: 1x180 Min.

Kursbeitrag: € 45,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, VHS-Raum 1

### B33-4201 Kryptowährungen verstehen und handeln

Neben dem Bitcoin existieren mittlerweile zahlreiche weitere Coins und Token mit vielfältigen Anwendungsbereichen. Lernen Sie die Funktionalität sowie die Chancen und Risiken der wichtigsten Kryptowährungen zu verstehen.

**Kurstag: Freitag, 27.03.26, 17:00 - 20:00 Uhr**

### B33-4202 Steuerausgleich online

Erlernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitnehmerveranlagung ganz einfach und bequem von zu Hause aus online abwickeln.

**Kurstag: Freitag, 17.04.26, 17:00 - 20:00 Uhr**

## Sprachen

Kursbeitrag: € 143,- (10x100 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Selbsteinstufung: Machen Sie einen Online-Sprachtest auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) oder beurteilen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach den Kriterien des Gem. Europ. Referenzrahmens. Download auf unserer Homepage.

### B33-5201 Englisch - Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen/A1.2

Kursleitung: Birgit Maringgele

**Kursbeginn: Montag, 23.02.26, 19:00 - 20:40 Uhr**

### B33-5202 Englisch - leicht Fortgeschrittene/A2.3

Kursleitung: Mag.<sup>a</sup> Margit Huber

**Kursbeginn: Montag, 02.03.26, 18:00 - 19:40 Uhr**

### B33-5203 Englisch - Fortgeschrittene/B1/B2

Kursleitung: Alex Macdonald, native speaker

**Kursbeginn: Dienstag, 03.03.26, 17:50 - 19:30 Uhr**

### B33-5302 Französisch - leicht Fortgeschrittene/A2/B1

Kursleitung: Mag.<sup>a</sup> Virginie Petiteau, native speaker

**Kursbeginn: Mittwoch, 25.02.26, 18:30 - 20:10 Uhr**

### B33-5401 Italienisch - Anfänger\*innen/A1 mit leichten Vorkenntnissen

Kursleitung: Birgit Maringgele

**Kursbeginn: Montag, 23.02.26, 17:10 - 18:50 Uhr**

Lehrbuch: Ciao! A1

### B33-5402 Italienisch - Fortgeschrittene/A2

Kursleitung: Theresa Tscharf Med BA BA

**Kursbeginn: Donnerstag, 26.02.26, 18:00 - 19:40 Uhr**

### B33-5403 Italienisch - Conversazione facile/B1 (A2)

Kursleitung: Dr.<sup>in</sup> Clorinda Di Maio

**Kursbeginn: Mittwoch, 18.02.26, 18:00 - 19:40 Uhr**

### B33-5501 Spanisch - Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen/A1

Kursleitung: Pepa Ortega Solano, native speaker

**Kursbeginn: Dienstag, 17.02.26, 19:30 - 21:10 Uhr**

### B33-5502 Spanisch - Fortgeschrittene/A2

Kursleitung: Pepa Ortega Solano, native speaker

**Kursbeginn: Mittwoch, 18.02.26, 19:30 - 21:10 Uhr**

**INNTAL CENTER**

Alle Infos zu unseren Events & Aktionen unter [www.inntalcenter-telfs.at](http://www.inntalcenter-telfs.at)

Größe, Marken und regionale Vielfalt

[www.inntalcenter-telfs.at](http://www.inntalcenter-telfs.at)

**TYROLIA** Alles Buchbar auf [www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)

**BÜCHER**

**TYROLIA BUCH - PAPIER TELFS**  
Inntalcenter, Weißenbachgasse 9, 6410 Telfs  
Tel.: 05262 / 64390  
E-Mail: [telfs@tyrolia.at](mailto:telfs@tyrolia.at)

Mo bis Fr 9.00 bis 18.30 Uhr  
Sa: 9.00 bis 17.00 Uhr

## Kreativität / Kosmetik

### B33-6101 Farbspuren - Pouring entdecken und erleben

Wir versuchen durch mehrere einfache Techniken ein Gefühl für das Material zu bekommen. Verwendet werden vorbereitete Farbmischungen und kleine Leinwände. Da die Bilder einige Zeit zum Trocknen brauchen, bleiben sie im Klassenraum bis zum Abholtermin.

Kursleitung: Claudia Jäger

**Kurstag: Donnerstag, 30.04.26, 18:00 - 20:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 25,-, Materialbeitrag: € 30,- (1x120 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

### B33-6102 Aktzeichnen

Langsam und Schritt für Schritt nähern wir uns zeichnerisch der menschlichen Figur vor dem Modell. Wesentliche Punkte wie Anatomie, Licht-Schatten-Situation, Standbein, Spielbein, Verkürzungen werden besprochen und in der Folge gezeichnet.

Kursleitung: Sabine Daum

**Kurstag: Freitag, 20.03.26, 16:00 - 19:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 45,-, Modellbeitrag: € 13,- (1x180 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Radiergummi, Papier, gerne auch farbiges

### B33-6103 Malen nach Bob Ross® - Frühlingserwachen

Ohne Vorkenntnisse gelingt ein attraktives Ölbild! Mit der einfachen und schnellen Nass-in-Nass-Technik® malen Sie die vorgezeigten Schritte nach. Pro Kurs ist ein Bild möglich. Das erforderliche Material – Leinwand 50 x 60 cm, Farben, Malmédien, Spezialpinsel, Staffelei, Palette – wird zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Silvia Paizoni

**Kurstag: Sonntag, 28.02.25, 10:00 - 17:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 76,-, Materialbeitrag: € 30,- (1x 7 Stunden)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Zeichensaal

### B33-6301 Seifensieden - ein altes Handwerk neu entdeckt

Ein Großteil der handelsüblichen Seifen wird aus tierischen oder pflanzlichen Fetten (z. B. Palmöl) hergestellt. Dazu kommen noch künstliche Farbstoffe, Parfüm und rückfettende Substanzen. Oft wird auch noch Mikroplastik oder ein Erdölprodukt hinzugefügt.

Wir stellen eine Naturseife aus pflanzlichen Fetten, frei von Palmöl, mit natürlichen ätherischen Ölen her, nach alter Tradition mit Natronlauge. Die Materialien zur Seifenproduktion werden sorgfältig ausgesucht. Diese selbst hergestellten Seifen sind begehrte Geschenke für Freund\*innen und Verwandte. Ziel dieses Workshops ist es, dass Sie auch zu Hause selbst Seifen herstellen können und den Spaß an der Produktion kennen lernen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Kursleitung: Claudia Hackhofer

**Kurstag: Freitag, 18.04.26, 15:00 - 17:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 17,- (1x150 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Bitte mitbringen: Gummihandschuhe und Schutzbrille

### B33-6302 Silberschmuck aus Art Clay Silver und Blattgold individuell gestalten - Grundkurs

Sie erlernen in diesem Kurs die Grundtechniken mit Silver-Art-Modelliermasse, -Paste und -Spritzmasse. Art Clay ist eine formbare Masse, die wie Ton verarbeitet und danach gebrannt wird. Auch das Brennen, das Einarbeiten von Zirkonien und das Schwärzen der Schmuckstücke werden im Kurs erklärt. Es besteht auch die Möglichkeit, die gefertigten Silberschmuckstücke mit Blattgold zu kombinieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Sabine Schimani

**Kurstag: Sonntag, 19.04.26, 10:00 - 17:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 68,- (1x420 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Bitte mitbringen: eventuell Blätter aus dem Garten, wenn Sie diese mit Art-Clay-Paste bearbeiten möchten. Material, Zubehör und Werkzeug sind gegen Gebühr im Kurs erhältlich.

### B33-6303 Make-up-Basics

Natürliches Make-up, das die individuellen Vorzüge optimal in Szene setzt und Makel gekonnt kaschiert, ist keine Hexerei: In diesem Kurs lernst du die Basics kennen, welche Farben und Nuancen zu deinem Hautton passen, das richtige Auftragen von Concealer, Rouge, Lidschatten, Highlighter. So kannst du deine Stärken betonen und siehst gepflegt aus, ohne "angemalt" zu wirken.

Kursleitung: Manuela Winkler

**Kurstag: Samstag, 02.05.26, 17:00 - 20:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 43,- (1x180 Min.)

Kursort: Salon Art of Hair, Anton-Auer-Str. 5/4, 6410 Telfs

### B33-6304 Kosmetik - Ein Natur-Workshop voller Duft, Wissen und Handwerk

Tauche ein in die Welt der Naturkosmetik und entdecke, wie wertvolle Inhaltsstoffe aus der Pflanzenwelt bewahrt und genutzt werden können. Gemeinsam lernen wir verschiedene Methoden kennen, um Pflanzenölauszüge haltbar zu machen, und verwandeln einen Auszug gleich direkt in eine wohltuende Salbe. Außerdem setzen wir eine wohltuende Sole an und mischen ein besonderes Salz, das auf vielfältige Weise Anwendung findet – ob zur Entspannung, Pflege oder zum Verwöhnen. Am Ende des Workshops hältst du viele Schätze in den Händen: eine Heilsalbe, einen kostbaren Ölauszug, einen Sole-Ansatz zum Reifen daheim und ein Salzmultitalent mit vielen Anwendungsmöglichkeiten. Dazu erhältst du alle Rezepte zum einfachen Nachmachen.

Kursleitung: Claudia Hackhofer

**Kurstag: Montag, 11.05.26, 18:00 - 20:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 15,- (1x150 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

## Musik / Kochen

### Liedbegleitung auf Gitarre

Sie erlernen oder verbessern die Grundakkorde auf der Gitarre und den richtigen Gebrauch verschiedener Anschlag- und Zupfmuster anhand von Liedern verschiedenster Stilrichtungen.

Kursleitung: Stefanie Waibl

Kursbeitrag: € 70,- (6x50 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Bitte mitbringen: Gitarre

### B33-6500 Gitarre Anfänger\*innen

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 17:00 - 17:50 Uhr**

### B33-6501 Gitarre - Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 18:00 - 18:50 Uhr**

### B33-6502 Gitarre - leicht Fortgeschritten

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 16:00 - 16:50 Uhr**

### B33-6503 Singkreis mit Patricia del Mar

Gemeinsames Singen schenkt uns nicht nur mehr Lebensfreude und schöne Stunden, sondern ist zudem auch noch äußerst gesund! So stärkt das tiefe Atmen alle unsere Körperzellen und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Wir singen an den 3 Abenden ausgewählte Volkslieder aus dem deutschsprachigen Raum, sowie meditative und fröhliche Lieder aus aller Welt. Hörbeispiele und Infos zur Kursleiterin Patricia del Mar finden Sie auf [www.lunaysol.at](http://www.lunaysol.at). Voraussetzung: Freude am Singen ohne Noten und die Bereitschaft Neues zu lernen

Kursleitung: Patricia del Mar

**Kursbeginn: Montag, 16.03.26, 19:00 - 20:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 81,-, (2x90 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

## Kulinarik / Ernährung

Bei Stornierung eines Kochkurses ab 7 Tagen vor dem Kurstag wird der Lebensmittelbeitrag einbehalten.

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

### B33-6601 Sushi Spezial

In diesem Kochkurs lernen Sie, verschiedenste Sushiformen zuzubereiten, wie Schlachtschiff- und Oshi-Sushi, aber auch Sushi-Bällchen und Sushi-Sandwiches. Die köstliche Teriyakisauce darf auch nicht fehlen, diese bereiten wir von Grund auf zu. Der Reiswein "Sake" rundet das Essen ab.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

**Kurstag: Mittwoch, 25.02.26, 18:30 - 21:50 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,- (1x200 Min.)

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltedosen

### B33-6602 Fermentieren - ganz so wie früher!

Schmackhaft, gesund, haltbar: Das kommt heraus, wenn wir Bakterien für uns arbeiten lassen! Und dazu ist die Methode des Fermentierens günstiger als gekaufte Produkte. Alles, was man dazu benötigt, ist Neugierde, Salz, ein paar Gläser und Zeit. Die jahrtausendealte Kunst macht Lebensmittel ohne Konservierungsmittel lange haltbar, sie sind reich an Vitaminen und Probiotika, gut verdaulich und schmecken durch Aromavielfalt. Anhand von verschiedenen Gemüsesorten, die zur Fermentation vorbereitet werden, lernen wir die Grundlagen dieser alten Konservierungsmethode genauer kennen und experimentieren uns durch verschiedene Fermente.

Kursleitung: Dipl. BW Oliver Schumann

**Kurstag: Donnerstag, 05.03.26, 19:00 - 21:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 31,-, Materialbeitrag: € 5,- (1x150 Min.)

Bitte mitbringen: 1-2 Einweggläser mit Schraubverschluss (ca. 0,4-0,5 l)

### B33-6603 Thaiändische Küche

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.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

**Kurstag: Mittwoch, 18.03.26, 18:30 - 21:50 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,- (1x200 Min.)

### B33-6604 Pizzaworkshop

Kurs für Pizzaliebhaber\*innen und alle, die mehr über das berühmteste Gericht der Welt erfahren wollen. Die Kunst der neapolitanischen Pizza wurde von der UNESCO als Kulturerbe anerkannt und dieser Pizzakurs zielt darauf ab, die Grundprinzipien dieser Kunst zu verstehen. Im Wechsel zwischen Theorie und Praxis lernen Sie, wie man Pizza knetet, ausrollt und belegt. Natürlich wird die selbstgemachte Pizza auch gemeinsam verspeist.

Kursleitung: Mag. Alberto Cammarata

**Kurstag: Samstag, 21.03.26, 17:00 - 21:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 43,-, Materialbeitrag: € 10,- (1x4 Stunden)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

### B33-6605 Miso, Kefir und Kobucha - Tauchen Sie ein in die Welt des Fermentierens mittels Pilze

Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie drei fermentierte Spezialitäten sicher zu Hause herstellen. Wir fokussieren uns auf die essenziellen Schritte und das dafür nötige Wissen.

Miso: Grundlagen der Koji-Fermentation und Ansetzen der Paste.

Kombucha: Arbeit mit dem SCOBY und Aromatisierungstechniken.

Kefir: Pflege der Knollen des Wasserkefirs und tägliche Zubereitung.

Starten Sie jetzt Ihr eigenes Mikroben-Abenteuer für die gesunde Küche!

Kursleitung: Dipl. BW Oliver Schumann

**Kurstag: Dienstag, 23.04.26, 19:00 - 21:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 31,-, Materialbeitrag: € 5,- (1x150 Min.)

Bitte mitbringen: 2 saubere Milchflaschen, 1 großes Glas mind. 1 Liter

### B33-6606 Indische Küche

Lassen Sie sich entführen auf eine kulinarische Reise durch Indien: Gemeinsam bereiten wir ein indisches Menü aus Gerichten zu, die auf der ganzen Welt gerne gegessen werden: Samosas, Palak Paneer, Chicken Makani, Apfel-Tomaten-Chutney.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

**Kurstag: Dienstag, 23.04.26, 18:30 - 21:50 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,- (1x200 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltedosen

### B33-6607 Fermentieren 2.0: Brotaufstriche, Gemüsefingerfood und Getränke

Weiter geht die kulinarische Reise. Wir bereiten gemeinsam schmackhafte fermentierte Brotaufstriche zu, lassen in Gläsern gemüsiges Fingerfood reifen. Wir sprechen über die Herstellung von aromatischem Beeren- und Obstessig und reisen weiter zu den fermentierten Erfrischungsgetränken.

Kursleitung: Oliver Schumann Dipl. BW

**Kurstag: Dienstag, 06.05.26, 19:00 - 21:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 31,-, Materialbeitrag: € 5,- (1x150 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Für den Aufstrich Gläser, nicht zu hoch, mit großer Öffnung. Für das Fingerfood gleiche Gläser, nur höher: 8-10 cm.

### B33-6608 Sushi Next Generation

In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen zuzubereiten, wie Sushi Kugeln und Onigirisushi, aber auch Sushi-Lachs-Muffins und knusprige Sushi-Kuchen. Die köstliche Teriyakisauce darf auch nicht fehlen, diese bereiten wir von Grund auf zu. Der Reiswein „Sake“ rundet das Essen ab.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

**Kurstag: Dienstag, 26.05.26, 18:30 - 21:50 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,- (1x200 Min.)

### B33-6609 Wildkräuter-Buffer – Naturgenuss selbst gemacht!

Lust auf frische Aromen, grüne Vielfalt und echte Naturküche?

In diesem genussvollen Workshop zaubern wir gemeinsam ein buntes Wildkräuterbuffet – von herzhaften Aufstrichen über Salat bis hin zu kleinen, überraschenden Kostproben aus Wiese und Garten.

Neben dem gemeinsamen Zubereiten lernst du auch die verwendeten Wildkräuter kennen und ihre Erkennungsmerkmale. Wie und wann werden sie geerntet und kreativ in der Küche eingesetzt.

Kursleitung: Claudia Hackhofer

**Kurstag: Montag, 01.06.26, 18:00 - 20:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 17,- (1x150 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltedosen



**wir bieten**  
raum für bildung

Wir vermieten Räume für  
Seminare, Fortbildungen,  
Meetings & Events.

[www.telfs.at](http://www.telfs.at) | [sportzentrum@telfs.gv.at](mailto:sportzentrum@telfs.gv.at)

RathausSaal  
**TELFs**

SportGemeinde  
**TELFs**

## Brot backen - vom Laien für Lai\*innen

Kursleitung: Mag. Mario Tomasini  
Kursbeitrag: € 48,-, Materialbeitrag: € 15,- (1x5 Stunden)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche  
Bitte mitbringen: Kochschürze sowie ein Glas (200 ml) mit Schraubverschluss für den eigenen Sauerteig, der dann als Anstellgut zu Hause verwendet werden.

## B33-6700 Brot backen - vom Laien für Lai\*innen - Dinkelbrote

Dinkel wird immer beliebter, hat aber einige Besonderheiten bei der Verarbeitung. Lediglich das Weizenmehl durch Dinkelmehl zu ersetzen, ergibt zumeist kein befriedigendes Ergebnis. In diesem Kurs gehen wir genauer darauf ein, was bei Dinkelbrot zu beachten ist.

Wir versuchen uns an einer Dinkelwolke, einem freigeschobenen Dinkelbrot, einem Dinkel-Vollkornbaguette und an Dinkelsaatenbrötchen.

**Kurstag: Samstag, 21.03.26, 10:00 - 15:00 Uhr**

## B33-6701 Brot backen - vom Laien für Lai\*innen Beliebte Brote

Hier sind einige jener Brote und Brötchen vorhanden, die bei mir zu Hause sehr beliebt sind und relativ rasch zubereitet sind. Wir backen einen Vinschgerlaib, ein Bierbrot, St. Galler Bürl und Laugenstangen.

**Kurstag: Samstag, 23.05.26, 10:00 - 15:00 Uhr**

## Tanz / Bewegung / Gesundheit

Tanzkurse mit Sonja Vallazza

### Tanzkurs intensiv für Hochzeit und Feste

Kursort: Mittelschule Telfs Weissenbachgasse 30  
Kursbeitrag: € 90,- Barzahlung vor Ort (4x105 Min.)

#### B33-7201 Tanzkurs intensiv Termin 1

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 18:15 - 20:00 Uhr**

#### B33-7205 Tanzkurs intensiv Termin 2

**Kursbeginn: Freitag, 22.05.26, 18:15 - 20:00 Uhr**

#### B33-7202 Tanzkurs Stufe 1: Anfänger\*innen

Abwechslungsreiche und zeitgemäße Vermittlung der aktuellsten Tänze mit 1-3 attraktiven Tanzfiguren in den Standardtänzen (u. a. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango), lateinamerikanischen Tänzen (u. a. Rumba, Cha-Cha-Cha, Boogie) und Freizeittänzen (Discofox, Mambo/Salsa) inkl. der bekanntesten regionalen Tanzhits (Polka, Boarischer, Landler).

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 18:15 - 20:00 Uhr**  
Kursbeitrag: € 120,- Barzahlung vor Ort (8x105 Min.)

### Discofox mit Sonja Vallazza

Kursbeitrag: € 90,- Barzahlung vor Ort (4x105 Min.)

#### B33-7203 Discofox Stufe 1: Anfänger\*innen Termin 1

**Kursbeginn: Freitag, 20.02.26, 20:15 - 22:00 Uhr**

#### B33-7204 Discofox Stufe 2: Fortgeschrittene

**Kursbeginn: Freitag, 27.03.26, 20:15 - 22:00 Uhr**

#### B33-7206 Discofox Stufe 1: Anfänger\*innen Termin 2

**Kursbeginn: Freitag, 22.05.26, 20:15 - 22:00 Uhr**

# TANZ MIT UNS DURCHS LEBEN

Seit mehr als 20 Jahren auch viele Kursangebote in der NMS TELFS als bewährter Partner der VHS TELFS

**TANZSCHUL- & FELDENKRAIS®-ZENTRUM**  
**VALLAZZA**.at  
www.vallazza.at

**Infos + Anmeldungen:**  
**0660/82 69 448 (TANZHIT)**  
**info@vallazza.at**

**ABC-Rossau - 6020 Innsbruck, Valiergasse 58/1**

## Fitness und Ausdauer

### B33-7301 Bodyworkout - Gemeinsam werden wir fit!

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in ein ganzheitliches Körpertraining. Mit einfachen, aber effektiven Übungen stärken wir Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme. Der Fokus liegt auf dem sanften Muskelaufbau, einer besseren Körperhaltung und mehr Beweglichkeit. Mach mit und stärke deinen Körper und dein Wohlbefinden!

Kursleitung: Lisa Bernhard MEd  
**Kursbeginn: Montag, 16.02.26, 17:30 - 18:30 Uhr**  
Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal  
Bitte mitbringen: Gymnastikleidung

### B33-7302 After-Work-Fitness

Wer am Ende eines (Arbeits)Tages einen sportlichen Ausgleich sucht ist in diesem Kurs richtig. Das abwechslungsreiche, kräftigende und schwungvolle Fitnessprogramm wird mit verschiedenen Hilfsgeräten (Step, Hanteln, Therabändern und Gymnastikbällen etc.) kombiniert, sodass (Alltags)Belastungen vorgebeugt werden. Am Ende jeder Stunde runden Stretching und Entspannungsübungen diesen Kurs ab.

Kursleitung: Evelyn Holleis BA (FH), Gesundheitstrainerin  
**Kursbeginn: Dienstag, 17.02.26, 19:00 - 20:00 Uhr**  
Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal

### Tanz dich fit mit „Golden Dance“

Diese mitreißende DanceArt zu sämtlichen lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert ein leichtes Ganzkörpertraining mit Tanzschritten und Fitnessübungen. Der Spaß steht im Vordergrund!

Kursleitung: Martina Hausegger, Zumba Gold Instructor  
Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)

### B33-7303 Golden Dance am Vormittag

**Kursbeginn: Dienstag, 17.02.26, 09:00 - 10:00 Uhr**  
Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

### B33-7304 Golden Dance am Abend

**Kursbeginn: Mittwoch, 18.02.26, 17:30 - 18:30 Uhr**  
Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str.13, Gymnastikraum

### B33-7305 Powerworkout

Dieser Kurs ist die perfekte Mischung aus Cardio, Krafttraining und vor allem jede Menge Spaß. Wir starten mit einem flotten Warm up zu coolen Beats, gehen über zur Ganzkörperkräftigung mit einem abschließenden Cool down. Diverse Kleingeräte (Step, Hanteln, Bälle und co) machen die Übungen abwechslungsreicher.

Kursleitung: Eva Mair, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin  
**Kursbeginn: Donnerstag, 19.02.26 17:30 - 18:30 Uhr**  
Kursbeitrag: € 110,- (10x60 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal

### B33-7306 Bodystyling - am Vormittag

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining zu motivierender Musik bringt Schwung in den Tag! Mit gezielten Übungen für Bauch, Beine, Po sowie Arme und Rücken formen und straffen wir den gesamten Körper. Kräftigung, Ausdauer und Beweglichkeitsübungen stehen im Mittelpunkt, um Haltung, Muskelkraft und Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Kursleitung: Marina Konrader  
**Kursbeginn: Freitag, 27.02.26, 08:30 - 09:30 Uhr**  
Kursbeitrag: € 118,- (10x60 Min.)  
Kursort: Musikschule, Obermarktstraße 43, Ballettsaal  
Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche

### B33-7307 Pilates & Faszien - am Vormittag

Wir kombinieren klassische Pilates-Übungen mit gezielten Faszien-Elementen. Durch kontrollierte, fließende Bewegungen kräftigen wir vor allem unsere Körpermitte und aktivieren die Tiefenmuskulatur. Durch sanfte Dehnungen lösen wir Verklebungen und verbessern die Elastizität des Gewebes. Für einen gestärkten Körper und einen entspannten Geist

Voraussetzung: Vorkenntnisse

Kursleitung: Marina Konrader

**Kursbeginn:** Freitag, 27.02.26, 09:30 - 10:30 Uhr

Kursbeitrag: € 118,- (10x60 Min.)

Kursort: Musikschule, Obermarktstraße 43, Ballettsaal

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, Faszienrolle

### B33-7308 The Jungle Body® - KONGA® High-Intensiv Workout

KONGA® ist das beliebteste Workout von The Jungle Body®. Es ist ein High-Intensity Workout bestehend aus Boxen, Cardio, Dance & Toning Elementen choreographiert zu den heißesten Beats aller Zeiten. KONGA® ist ein mitreißendes Gesamtkörperworkout, das den ganzen Körper straffen, formen und definieren kann, während es ganz nebenbei für eine richtigen Endorphinrausch sorgen kann. Freu dich auf ein abwechslungsreiches und motivierendes Training mit lauter Musik!

Kursleitung: Karina Told

**Kursbeginn:** Mittwoch, 25.02.26, 08:30 - 09:30 Uhr

Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)

Kursort: Musikschule, Obermarktstraße 43, Ballettsaal

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

### B33-7309 Tanz dich fit

In diesem Kurs werden wir zu motivierender Musik ins Schwitzen kommen! Einfache Choreografien und Übungsabfolgen trainieren das Herz-Kreislauf-System, stärken und mobilisieren den gesamten Körper und verbessern die Koordination. Tanzen hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern fördert nachweislich auch die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die Spaß an der Bewegung suchen und sich wieder ganzheitlich fitter und gesünder fühlen wollen. Für komplette Tanzanfänger\*innen sowie auch Tanzerfahrene geeignet!

Kursleitung: Raphaela Seelaus BSc

**Kursbeginn:** Donnerstag, 26.02.26, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal

Bitte mitbringen: Wasserflasche, Handtuch, bequeme Sportkleidung (Hallenturnschuhe, Tanzschuhe oder einfach Socken)

### Wassergymnastik

Wassergymnastik stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Kondition, aktiviert den Stoffwechsel, schont die Gelenke und hilft die Muskelkraft zu erhalten! Im Wasser bauen Sie Stress ab, und die Leichtigkeit, mit der Sie sich im Wasser bewegen, vermittelt ein wunderbares Körpergefühl!

Kursleitung: Elisabeth Kaserer, Aqua-Fitness-Trainerin

Kursbeitrag: € 114,- zzgl. Eintrittspreis ins Telferbad (10x60 Min.)

Kursort: Telfer Bad, Weissenbachgasse 17

Bitte mitbringen: Badesachen, Trinkflasche

### B33-7401 Aquasoft - sanfte Wassergymnastik

**Kursbeginn:** Montag, 23.02.26, 15:00 - 16:00 Uhr

### B33-7402 Aquafit – Wassergymnastik medium

**Kursbeginn:** Montag, 23.02.26, 16:00 - 17:00 Uhr

### B33-7403 Aquapower – intensive Wassergymnastik

**Kursbeginn:** Montag, 23.02.26, 17:00 - 18:00 Uhr

### Heilgymnastik

### B33-7501 Heilgymnastik - Samstagvormittag

Vorbeugen ist einfacher als heilen und gemeinsam geht es leichter: Die Übungen zur Kräftigung des Rumpfes und der Wirbelsäule bilden die Basis für eine stabile Haltung und einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Bei abwechslungsreicher Gymnastik verbinden wir schonendes Training mit Spaß an der Bewegung.

Kursleitung: Christine Schatz, Dipl. Physiotherapeutin

**Kursbeginn:** Samstag, 24.01.26, 08:30 - 09:20 Uhr

Kursbeitrag: € 94,- (9x50 Min.)

Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 13, Turnsaal

### Gestärkt in die Woche - vielseitige funktionelle Gymnastik am Vormittag

Abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Ganzkörpergymnastik: Übungen aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Ausdauertraining können die (Rücken-)Muskulatur kräftigen, beweglicher machen und die Ausdauer verbessern. Haltungs- und Koordinationsübungen können die geistigen und motorischen Fähigkeiten fördern und das Wohlbefinden steigern. Die abschließende Dehnungs- und Entspannungsphase schenkt neue Kraft. Auch für ältere Personen geeignet.

Kursleitung: Eva Mair, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin

Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)

Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

### B33-7502 Gruppe 1

**Kursbeginn:** Montag, 16.02.26, 08:30 - 09:30 Uhr

### B33-7503 Gruppe 2

**Kursbeginn:** Montag, 16.02.26, 09:30 - 10:30 Uhr

### B33-7504 Full Body Stretch & Mobility

Dieser Kurs kombiniert gezieltes Ganzkörper-Stretching mit sanften Mobilisationsübungen für mehr Beweglichkeit, eine gesunde Körperhaltung und ein rundum gutes Körpergefühl. Wir arbeiten systematisch alle großen Muskelgruppen durch, lösen Spannungen, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Bewegungsfreiheit von Kopf bis Fuß. Die sanften, aber gezielten Bewegungen sind perfekt als Ergänzung zu Kraft- oder Ausdauertraining oder als wohltuender Ausgleich zu langem Sitzen im Alltag.

Kursleitung: Lisa Bernhard MEd

**Kursbeginn:** Montag, 16.02.26, 18:30 - 19:00 Uhr

Kursbeitrag: € 53,- (10x30 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal



**B33-7505** **Wirbelsäulengymnastik - Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer**

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun? Diese Stunde ist besonders für Personen mit sitzender Tätigkeit empfehlenswert. Mithilfe der Wirbelsäulengymnastik und verwandter Übungsformen (Yoga, Pilates, Qi Gong) werden Bewegungsabläufe geübt, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke fördern, die Kraft der Muskulatur erhalten und verbessern können. Dehnungsübungen und Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Kursleitung: Astrid Prugger, Rückenschultrainerin  
**Kursbeginn:** **Donnerstag, 19.02.26, 17:45 - 18:45 Uhr**  
Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)  
Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 1

**B33-7506** **Mindful Movin' - Sanfte Bewegung. Spürbare Wirkung**

Mindful Movin' ist dein wöchentliches Ritual für mehr Beweglichkeit, weniger Stress und einen klaren Kopf - dieses Format stärkt dich, ohne dich zu überfordern, macht Bewegung als Erholung spürbar, baut Stress ab, bevor er sich festsetzt, hilft dir, alte Muster zu verlassen. Basierend auf der Feldenkrais®-Methode. Für alle, die beweglich bleiben und dabei entspannen möchten.

Kursleitung: Sonja Vallazza  
**Kursbeginn:** **Freitag, 20.02.26, 16:30 - 17:45 Uhr**  
Kursbeitrag: € 110,- (8x95 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

**B33-7507** **Rückenfit – Stark und schmerzfrei durch den Alltag!**

Mit Rückenfit stärkst du gezielt deine Rückenmuskulatur und verbesserst deine Haltung. Das Training kombiniert sanfte Dehnungen, Mobilisationsübungen und Kräftigungstechniken, die deinen gesamten Rumpf stabilisieren und für mehr Beweglichkeit sorgen. Egal, ob du Rückenproblemen vorbeugen, bestehende Beschwerden lindern oder einfach etwas für deine Gesundheit tun möchtest – mein Kurs ist für alle Fitnesslevel ideal. Gemeinsam zu einem gesunden Rücken!

Kursleitung: Sabina Lisowska BEd, BA  
**Kursbeginn:** **Donnerstag, 05.03.26, 17:30 - 18:20 Uhr**  
Kursbeitrag: € 90,- (10x50 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

**Yoga / Meditation**

**Yoga in St. Georgen**

Yoga zeigt einen Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken. Mit einfachen, bewegten Übungen in Verbindung mit dem Halten von bestimmten, teilweise kraftvollen Asanas (Körperhaltungen) lernen wir unseren Körper besser kennen.

Kursleitung: Claudia Winkler, Dipl. Shiatsu-Praktikerin  
Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)  
Kursort: Kindergarten St. Georgen, Birkenbergstr. 26b, Turnsaal

**B33-7601** **Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 1**

**Kursbeginn:** **Montag, 16.02.26, 17:30 - 18:45 Uhr**

**B33-7602** **Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 2**

**Kursbeginn:** **Montag, 16.02.26, 19:00 - 20:15 Uhr**

**B33-7603** **Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 3**

**Kursbeginn:** **Dienstag, 17.02.26, 19:00 - 20:15 Uhr**

**B33-7604** **Yoga mit Claudia leicht Fortgeschrittene**

**Kursbeginn:** **Dienstag, 17.02.26, 17:30 - 18:45 Uhr**

**B33-7605** **Qigong zum Tagesausklang - Schnupperkurs**

Für mehr Beweglichkeit und innere Ruhe: Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen, harmonischen Bewegungsabläufen. Dieses Übungsprogramm zielt darauf ab, beruhigend, ausgleichend und harmonisierend zu wirken und die Beweglichkeit zu fördern. Die einfachen und effektiven Übungen können uns helfen, mit achtsamen und fließenden Bewegungen Kraft, Energie und Ruhe zu tanken. Ein abwechslungsreiches Programm für Körper, Geist und Seele.

Kursleitung: Mathias Reiter  
**Kursbeginn:** **Dienstag, 17.02.26, 18:30 - 19:45 Uhr**  
Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal  
Bitte mitbringen: bequeme/lockere Kleidung, evtl. Yogamatte

**B33-7606** **Mit Zen-Yoga im Jetzt ankommen**

Zen-Yoga verbindet Meditation, Atem- und Körperübungen miteinander. Übungen aus der Zen-Gymnastik, dem Qi Gong und Yoga-Asanas werden 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.

Kursleitung: Katharina Deseife BEd MA, Yogalehrerin  
**Kursbeginn:** **Mittwoch, 18.02.26, 17:30 - 18:45 Uhr**  
Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal  
Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung; evt. Yogamatte

**B33-7607** **Curvy Yoga**

Sie bewegen sich gerne und möchten die vielen positiven Effekte von Yoga auf Körper, Geist und Seele erfahren, sind sich aber nicht sicher, ob Sie dafür geeignet sind? Willkommen bei Curvy Yoga! Unabhängig davon, 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!

Kursleitung: Katharina Deseife BEd MA, Yogalehrerin  
**Kursbeginn:** **Mittwoch, 18.02.26, 19:00 - 20:15 Uhr**  
Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal  
Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung; evtl. Yogamatte

**B33-7608** **Hatha Yoga**

Gemeinsam fließen wir durch eine ausgeglichene Yoga-Einheit. Es wird kraftvoll und entspannend. Das Ziel von Yoga ist Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen. Dafür nutzen wir Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen.

Kursleitung: Maria Trenkwaldner  
**Kursbeginn:** **Freitag, 20.02.26, 18:00 - 19:15 Uhr**  
Kursbeitrag: € 59,- (5x75 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal  
Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung; evtl. Yogamatte

**B33-7609** **Yin Yoga und Meditation - entschleunige deinen Abend**

Lasse den Tag sanft ausklingen mit einer Kombination aus beruhigendem Yin Yoga und einer geführten Meditation. In der Yin Yoga-Stunde verweilen wir länger in den einzelnen Positionen, um die tieferen Schichten des Körpers zu erreichen – Muskeln, Faszien und Gelenke. Dabei liegt der Fokus nicht auf Kraft, sondern auf Loslassen und Hingabe. Diese sanfte und regenerative Yogaform bringt Körper und Geist in Einklang, fördert die Flexibilität und hilft dir, Stress abzubauen. Nach der sanften Yoga-Praxis führt dich die Meditation in einen Zustand tiefer Ruhe und innerer Gelassenheit – ideal, um den Tag loszulassen und entspannt in die Nacht zu gleiten.

Kursleitung: Sabina Lisowska BEd, BA  
**Kursbeginn:** **Donnerstag, 05.03.26, 18:30 - 19:45 Uhr**  
Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)  
Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

**B33-7610 Klangschaalenmeditation - Finde innere Ruhe**

Bist du oft angespannt und erschöpft, aber jetzt bereit für eine klangvolle Veränderung? Durch ihre Klänge fördern Klangschaalen seit Jahrhunderten tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Sie bringen im wahrsten Sinne des Wortes unsere Zellen zum Klingen. Mit einer Atemübung verlangsamen wir unser Gedankenkarussell und erfahren anschließend in der geführten Klangmeditation tiefe Entspannung und Wohlbefinden.

Kursleitung: Sylvie Schumann

**Kursbeginn: Freitag, 13.03.26, 18:30 - 19:45 Uhr**

Kursbeitrag: € 35,- (3x75 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

**B33-7901 Bogenschießen - Schnupperkurs für Erwachsene**

Bogenschießen ist ein spannender Sport für Alt und Jung. Eine ausgewogene Kombination aus Konzentration, Koordination und Körperspannung macht das Bogenschießen zu einer außergewöhnlichen, attraktiven Sportart. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Grundlagen des Bogenschießens. Die Benützungsg Gebühr für Bogen, Köcher, Armschutz und Pfeile beträgt € 12,- pro Person und ist direkt vor Ort in bar zu bezahlen. Gerne können Sie eigenen Bogen und Pfeile mitbringen.

Kursleitung: Bogensportverein Mieminger Plateau

**Kurstag: Samstag, 16.05.26, 10:30 - 12:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 35,-, Leihgebühr: € 12,- / Person (1x120 Min.)

Treffpunkt: Parkplatz Gasthaus Gerhardhof, Wildermieming

Bitte warme Kleidung und eng anliegende Oberteile ohne abstehende Krägen, Knöpfe oder Rüschen tragen. Lange Haare zusammenbinden.

**B33-9001 Tagesausflug: Das Blaue Land: Naturgeschichte(n) und mehr im Murnauer Moos**

Das Murnauer Moos liegt im Landkreis Garmisch-Partenkirchen am Nordrand der Bayerischen Alpen und südlich von Murnau und dem Staffelsee. Es ist mit 32 km<sup>2</sup> Fläche das größte zusammenhängende, naturnah erhaltene Moorgebiet Mitteleuropas.

Am Vormittag erkunden wir zwischen Westried und Hechendorf die verschiedenen Lebensräume im Moos. Von Moorrandwäldern geht es durch die Hochmoorfläche des Langen Filzes zu den Niedermooren und Streuwiesen am Nordrand des Moores. Am Ende der Wanderung wartet noch eine kleine Ausstellung zum Gebiet. Im Langen Filz sind die Spuren des einstigen Torfabbaus noch deutlich zu erkennen, doch seit der Wiedervernässung gewinnt die Natur langsam wieder die Oberhand. In den Niedermooren können wir mit etwas Glück einige der seltenen Vogelarten der Region entdecken oder zumindest hören.

Nach der Mittagspause erkunden wir noch einen Teil des Staffelsees, dessen Entstehung mit jener des Murnauer Moores untrennbar verbunden ist. Nach einer abschließenden Pause in Murnau erfolgt die Rückreise nach Nordtirol.

Reine Gehzeit: Ca. 3 ½ Stunden. Weglänge rd. 11 km.

Keine Höhenunterschiede. Wenn möglich Fernglas mitnehmen.

Kursleitung: Dr. Manfred Föger

**Kurstag: Samstag, 20.06.26, 07:30 Uhr**

Kurskosten: € 70,-

Treffpunkt: SportZentrum Telfs, Franz-Rimml-Straße 4, Parkplatz

Eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum 05.06.26 möglich!

Weitere Zustiegsstellen:

07:40 Uhr Pfaffenhofen, alte Gemeinde;

07:45 Uhr Oberhofen, Haltestelle Fritz;

07:50 Uhr Flaurling, Gemeinde;

08:00 Uhr Inzing, Dorfplatz;

Geplante Rückkehr: ca. 19:00 Uhr

Die genaue Beschreibung Ihres Kurses finden Sie unter [www.vhs-tirol.at/telfs](http://www.vhs-tirol.at/telfs)