

Genauere Informationen zu unseren Kursen unter:
www.vhs-tirol.at/gries
Isolde und Stefan Auer:
0664 4592734

Freizeit und Kreativität

Nähe dir dein Lieblingsteil

1

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen. Du lernst richtiges Maßnehmen, Zuschnitt, Reißverschluss einnähen und vieles mehr. Zum Kurs bitte eigene Nähmaschine mitbringen!
€ 175,-
Meggy Halder
So, 15.02.26, 16 – 19 Uhr, 6 x
MS Gries, textiler Werkraum

Töpfern

2

Am ersten Nachmittag formen wir nach eigenen Ideen eine Vase, Schüsseln, Blumen ... Beim zweiten Termin glasieren wir unsere Kunstwerke.
Anmeldeschluss: Mo, 06.04.2026
€ 48,-/Die Materialkosten übernimmt dankenswerterweise die Gemeinde Gries!
Christl Reiter
Fr, 17.04.26, 17 – 19.30 Uhr
Fr, 08.05.26, 17 – 19.30 Uhr

Trink- und Esskultur

Alle Koch- und Backkurse finden in der MS Gries - Schulküche statt. Bitte Hausschuhe, Geschirrtuch und die Materialkosten in bar mitbringen.

Glutenfreies Brot

3

Wir backen mit Christoph Aigner zwei verschiedene Varianten.
€ 30,-/Material € 3,-
Christoph Aigner
Di, 28.04.26, 18 - 21 Uhr

Kuchen backen - für Einsteiger*innen

4

Du hast noch nie einen Kuchen gebacken, hättest aber Lust darauf? Dann probiere es in diesem Kurs doch aus!
Mit einem einfachen Grundrezept backen wir verschiedene Kuchen wie Obstkuchen, Schokotorte, Joghurtschnitten ...
€ 30,-/Material €15,-
Isolde Auer
Di, 17.03.25, 17 – 20 Uhr

Mealprep leicht gemacht – frische Ideen für Frühjahr und Sommer

5

In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich Mahlzeiten sinnvoll und alltagstauglich vorausplanen lassen – mit frischen, abwechslungsreichen Ideen für Frühjahr und Sommer. Nach einem kurzen Theorieteil mit Miriam, in dem sich alles rund um Planung, Lagerung und geeignete Lebensmittel dreht, geht es gemeinsam mit Sonja in die Küche. Dort werden praktische und leckere Gerichte zubereitet, die sich gut vorbereiten lassen und ideal für die Arbeitswoche, unterwegs oder für entspannte Tage zu Hause sind. Abgerundet wird der Workshop natürlich mit dem gemeinsamen Verkosten der zubereiteten Gerichte.
€ 35,-/Material € 15,-
BSc Miriam Vötter
BEd Sonja Lindner
Di, 07.04.2026, 17.30 – 20 Uhr

Körper und Gesundheit

Sanftes Yoga mit Bianca

6

Veränderung beginnt im Inneren Die Vielschichtigkeit des Yoga hilft uns in die Ruhe und Entspannung zu kommen, damit wir diese im Alltag nutzen können. Yoga ist für jedes Lebensalter geeignet! Die Körperübungen werden der individuellen Befindlichkeit angepasst.
€ 72,-
Bianca Mader
Di, 17.02.26, 15.15 – 16.30 Uhr
6 Nachmittage
MS Gries, kleiner Turnsaal

Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit

7

Lerne die richtige Ausführung der Asanas. Die Stunde verbindet klassische Körperübungen (Asanas) des Yoga mit modernen, funktionellen Bewegungsansätzen und kraftorientierten Übungen. Es werden Beweglichkeit, Muskelkraft, Haltung und das Gleichgewicht trainiert. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Jede*r kann die Übungen dem eigenen Können anpassen. Bitte mitnehmen: Matte, bequeme Kleidung
€ 54,-
Erika Plank
Mi, 18.02.26, 18 – 19 Uhr
5 Abende
MS Gries, kleiner Turnsaal

Selbstverteidigung für Frauen jeder Altersklasse

8

Selbstverteidigung fängt schon vor einem tatsächlichen Angriff an. Dieser Kurs zielt darauf ab, Frauen auf einfache und effektive Weise darauf vorzubereiten, Angriffe und Übergriffe abzuwehren und sich mittels geringstem Kraftaufwand zu verteidigen. Außerdem werden rechtliche Hintergründe besprochen. Im Anschluss folgen viele praktische Übungen im Turnsaal.
€ 60,-
Daniel Gleinser
Di, 03.03.26, 18 – 20.30 Uhr, 3 x
MS Fulpmes
Ab 10 Personen findet zusätzlich ein Kurs in Gries statt.

SeelenSport®

9

SeelenSport® soll dabei helfen, Gefühle zu verarbeiten und durch speziell entwickelte Übungen herauszulassen. Ziel ist es, unangenehme Gefühle durch positive zu ersetzen.
€ 70,-
Christina Sternig
Fr, 10.04., 17.04., 08.05., 22.05. und 29.05.2026
jeweils 19 – 20.10 Uhr
MS Gries, kleiner Turnsaal

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückengymnastik - Level I

10

Diese Stunde ist für all jene gedacht, die lange keinen Sport mehr ausübten, die nach Verletzungen wieder beginnen wollen, die körperlich nicht mehr ganz fit sind oder die es einfach etwas gemütlicher wollen. Zwischen beiden Levels kann jederzeit gewechselt werden.
€ 86,-
Romana Annewanter
Mo, 16.02.26, 17 – 18 Uhr, 10 x
MS Gries, kleiner Turnsaal

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rückengymnastik - Level II

11

Hier werden die Übungen fordernder, die Muskelbelastung wird etwas höher und die Haltemuskulatur mehr beansprucht.
€ 86,-
Romana Annewanter
Mo, 16.02.26, 18.15 – 19.15 Uhr
10 x
MS Gries, kleiner Turnsaal

Zirkeltraining	12
-----------------------	-----------

€ 86,-
Romana Annewanter
Do, 19.02.26, 19 Uhr
10 Abende je 60 Minuten
MS Gries, kleiner Turnsaal

Workout am Mittwoch	13
----------------------------	-----------

€ 62,-
Armin Eisendle
Mi, 08.04.26, 18 - 19 Uhr, 7 Abende
MS Gries, großer Turnsaal

Wirbelsäulengymnastik	14
------------------------------	-----------

€ 62,-
Armin Eisendle
Mi, 08.04.26, 19 Uhr, 7 Abende
MS Gries, großer Turnsaal

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

Bewegungsspiele für Kindergartenkinder in Schmirn	15
--	-----------

In diesem Kurs bewegen sich die Kinder auf spielerische Weise. Sie probieren einfache Lauf- und Bewegungsspiele aus. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Mittelpunkt.
€ 37,-/2. Kind € 28,-
Tamara und Tanja Auer
Di, 24.02.26, 15 Uhr
5 Nachmittage je 60 Minuten
VS Schmirn, Turnsaal

Bewegungsspiele für Volksschulkinder in Schmirn	16
--	-----------

In diesem Kurs lernen die Kinder abwechslungsreiche Bewegungsspiele kennen. Sie verbessern dabei ihre Koordination, Ausdauer und Teamfähigkeit. Der Spaß an der Bewegung steht im Mittelpunkt.
€ 37,-/2. Kind € 28,-
Tamara und Tanja Auer
Di, 24.02.26, 16 Uhr
5 Nachmittage je 60 Minuten
VS Schmirn, Turnsaal

Kinderturnen ab 4 Jahren	17
---------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Eltern-Kind-Turnen“ (Kurs Nr. 19) statt.
€ 37,-/2. Kind € 28,-
Lea Strickner, Beate Auckenthaler, Jenny Kapferer
Fr, 27.02.26, **14.30 Uhr**
5 Nachmittage je 60 Minuten
MS Gries, großer Turnsaal

Kinderturnen ab 4 Jahren	18
---------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Eltern-Kind-Turnen“ (Kurs Nr. 20) statt.
€ 37,-/2. Kind € 28,-
Lea Strickner, Beate Auckenthaler, Jenny Kapferer
Fr, 27.02.26, **15.30 Uhr**
5 Nachmittage je 60 Minuten
MS Gries, großer Turnsaal

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren	19
---------------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Kinderturnen“ (Kurs Nr.17) statt.
€ 37,-/2. Kind € 28,-
Verena Barigozzi
Anna-Maria Jenewein
Fr, 27.02.26, **14.30 Uhr**
5 Nachmittage je 60 Minuten
MS Gries, kleiner Turnsaal

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren	20
---------------------------------------	-----------

Dieser Kurs findet parallel zum „Kinderturnen“ (Kurs Nr.18) statt.
€ 37,-/2. Kind € 28,-
Verena Barigozzi
Anna-Maria Jenewein
Fr, 27.02.26, **15.30 Uhr**
5 Nachmittage je 60 Minuten
MS Gries, kleiner Turnsaal

Babymassage - kostenloser Infoabend	21
--	-----------

Im Duft-Atelier, Brennerstraße 65
Tanja Strickner
Infoabend: 06.03.26, 19 Uhr
Kursstart: 10. 03. 2026, 17:30 Uhr
5 Nachmittage

Ausführliche Infos zu den Kursen in Kooperation mit dem EKIZ finden Sie unter

www.ekiz-wipptal.at

und
www.vhs-tirol.at/gries
0664459273



Wir feiern ein Jubiläum!

80 Jahre Volkshochschule Tirol
45 Jahre Volkshochschule Gries am Brenner/Oberes Wipptal – Wissen für alle seit 1945
Bleiben Sie informiert über unsere Website www.vhs-tirol.at/80-jahre

Wir bedanken uns bei den Gemeinden für die Unterstützung!



**Raiffeisenbank
Wipptal - Stubaital Mitte**

