Zugestellt durch Post.at

Volkshochschule
JENBACH

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at/jenbach

Führungen
Kurse
Vorträge

Sommer 2023

DIE BERGE
SEHEN + HÖREN
BRILLEN - HÖRGERÄTE - CONTACTLINSEN
www.tauber-optik.at
tauber
SEHEN+HÖREN
JENBACH - 05244/63318

Sommer 2023

Anmeldung	Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Kursstart erst ab 8 Teilnehmenden.
Kursdetails	Genaue Infos zu allen Kursen finden Sie online, gerne informieren wir Sie auch telefonisch oder per Mail.
Telefon	0664 - 73 555 100 – keine geregelten Bürozeiten – wir rufen Sie gerne zurück!
E-Mail	jenbach@vhs-tirol.at
Online-Buchung	Nutzen Sie diese Möglichkeit unter www.vhs-tirol.at/jenbach
Facebook	Volkshochschule Jenbach
Instagram	www.instagram.com/vhstirol
Bezahlung	Die Kursgebühr ist vorab per Überweisung zu bezahlen.
Ermäßigung	Ermäßigungen auf viele Kurse für Vielbuchende, Studierende und Familien - wir informieren Sie gerne! NEU: auch halbe Kurse buchbar!
Bankverbindung	VHS Jenbach IBAN: AT44 2050 3015 0025 0046 Bitte stets um Angabe Ihrer sechsstelligen Zahlungsreferenz, da ohne Angabe der Zahlungsreferenz die Gefahr besteht, dass Ihre Zahlung falsch zugeordnet wird und sich Ihre Buchung dadurch verzögert.

Wir bitten um Verständnis, dass bei Erkrankung oder verringerter Teilnahme keine Ermäßigung oder Rückerstattung der Kursgebühr möglich ist.

Viel Freude und Erfolg wünscht Ihnen
Barbara Reinmüller im Namen aller Kursleitenden

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol.
Diese finden Sie unter: www.vhs-tirol.at/agb oder werden Ihnen auf Wunsch zugesandt.
Irrtümer, Druckfehler, Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Sprachkurse

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-5201	**Englisch A2 Refresher**				
	Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Wissen und Können in angenehmem Rahmen kompetent begleitet aufzufrischen!				
	wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 125,–	Mo, 27.02.23 18:30 - 20:10 h	MS Jenbach
R19-5401	**Italienisch A2.2**				
	Buch Nuovo Espresso 2 ISBN 978-3-19-205439-6 ab Kap. 5				
	Sabrina Galeotti Smaniotto	10 Termine	€ 125,–	Mi, 22.02.23 17:30 - 19:10 h	MS Jenbach
R19-5402	**Italienisch A1.1 Fortsetzung**				
	Nuovo Espresso A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN-Nr: 978-3-19-205438-9 ca. ab Kap. 4				
	Sabrina Galeotti Smaniotto	10 Termine	€ 125,–	Mo, 20.02.23 17:30 - 19:10 h	MS Jenbach
R19-5501	**Spanisch A1 – Fortsetzung**				
	Kurs- und Arbeitsbuch „Impresiones A1“ bitte zum Kurs mitbringen ISBN-13: 978-3190045457 es geht weiter, wo die Gruppe im Jänner aufgehört hat				
	Mag.ª Ines Venier	10 Termine	€ 125,–	Do, 02.03.23 17:30 - 19:10 h	MS Jenbach
R19-5502	**Spanisch f. Anfänger*innen A1**				
NEU	Kurs- und Arbeitsbuch „Impresiones A1“ bitte zum Kurs mitbringen ISBN-13: 978-3190045457 wir starten mit Lektion 1!				
	wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 125,–	Do, 02.03.23 17:30 - 19:10 h	MS Jenbach

HANDYTIME

Sprachen & Bewegung

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort	
Türkisch für Anfänger*innen A1.1					R19-5601
Eignen Sie sich Grundlagen der türkischen Sprache für einfache Gespräche an!					NEU
wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 125,–	Do, 02.03.23 18:00 - 19:40 h	MS Jenbach	
KORT.X Gruppe 1					R19-7301
Details online, gerne auch telefonisch oder per Mail					
Gabriele Edlinger	14 Termine	€ 106,–	Mi, 01.03.23 17:30 - 18:30 h	MS Jenbach, Gymnastiksaal	
KORT.X Gruppe 2					R19-7201
für Konzentration, Koordination und Gleichgewichtssinn					
Gabriele Edlinger	14 Termine	€ 106,–	Mi, 01.03.23 18:45 - 19:45 h	MS Jenbach, Gymnastiksaal	
Bauch-Beine-Po					
Trainieren Sie effektiv und mit viel Spaß Bauch, Beine und Po!					
wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 74,–	Mi, 01.03.23 19:10 - 20:10 h	VS Jenbach, Turnsaal	R19-7401
Fortsetzung					
wird noch bekannt gegeben	5 Termine	€ 37,–	Mi, 17.05.23 19:10 - 20:10 h	VS Jenbach, Turnsaal	R19-7402
Power Circle					
DAS Ganzkörper-Fitnesstraining zum Muskelaufbau!					
wird noch bekannt gegeben	10 Termine	€ 74,–	Mi, 01.03.23 18:00 - 19:00 h	VS Jenbach, Turnsaal	R19-7305
Fortsetzung					
wird noch bekannt gegeben	5 Termine	€ 37,–	Mi, 17.05.23 18:00 - 19:00 h	VS Jenbach, Turnsaal	R19-7307

Die Kurse werden von der Marktgemeinde Jenbach
und dem Land Tirol finanziell unterstützt.

Marktgemeinde jenbach

LAND TIROL

update

Gesundheit & Bewegung

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-7302	**Rückenfit** Abwechslungsreiches Training für Ihren Rücken				
	Alexandra Fimml	10 Termine	€ 62,–	Mo, 20.02.23 19:00 - 19:50 h	VS Jenbach, Turnsaal
R19-7403	**Easy Step** NEU Durch einfache Schrittfolgen zu motivierender Musik heben wir den Puls in einen Bereich, in dem viele Kalorien verbrennen.				
	Alexandra Fimml	10 Termine	€ 62,–	Mo, 20.02.23 20:00 - 20:50 h	VS Jenbach, Turnsaal
R19-7404	**Nordic Walking – Outdoorkurs** NEU Beim Nordic Walking (Walking mit Stöcken) trainieren wir 90 % unserer Muskeln. Bein- und Armkraft werden aufgebaut und die Koordination geschult.				
	Alexandra Fimml	5 Termine	€ 33,–	Mo, 22.05.23 18:00 - 18:50 h	MS Jenbach, Seiteneingang
R19-7303	**Pilates –** **für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene** Details online, telefonisch od. per Mail.				
	Adelheid Spildenner MSc	10 Termine	€ 74,–	Do, 02.03.23 18:30 - 19:30 h	VS Jenbach, Turnsaal
R19-7304	**Pilates –** **für Anfänger*innen** NEU Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Weitere Details online, telefonisch od. per Mail.				
	Adelheid Spildenner MSc	10 Termine	€ 74,–	Do, 02.03.23 19:40 - 20:40 h	VS Jenbach, Turnsaal

HINWEIS

„Tirol neu entdecken“

**unter diesem Motto bieten wir in ganz Tirol verschiedenste Kurse –
von Tiroler Kunsthandwerk über Museen bis zu Kreativ- und Bewegungskursen.**

Infos online, gerne auch per Tel. oder Mail.

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort

Yoga für Anf. und leicht Fortgeschrittene

R19-7204

Nach dem Motto „90 Minuten nur für mich“ kommen Sie durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und können in der Gruppe Ihre Einheit von Körper und Geist finden. Sie erfahren mit uns die Kraft des Atems (Pranayama), praktizieren grundlegende Körperübungen (Asanas), üben Ihren ersten Sonnengruß und gleiten schließlich in eine herrliche Entspannung.

ab 6 Pers. € 115,-

Mag.a Nicole Haas	10 Termine	€ 123,–	Mo, 20.02.23 19:00 - 20:30 h	MS Jenbach, Spiegelsaal

Yoga für leicht Fortgeschrittene mittwochs

R19-7202

Wir üben sanfte Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Bitte warme, bequeme Kleidung tragen, Decke und Kissen mitbringen – wer hat, auch eine Yogamatte!

ab 6 Pers. € 105,-

Gerda Holzhammer	10 Termine	€ 109,-	Mi, 01.03.23 19:15 - 20:30 h	MS Jenbach, Spiegelsaal

Yoga für leicht Fortgeschrittene freitags

R19-7203

Wir begeben uns länger in einzelne Stellungen und lassen den Alltag hinter uns!

ab 6 Pers. € 115,-

wird noch bekanntgegeben	10 Termine	€ 123,–	Fr, 03.03.23 18:30 - 20:00 h	MS Jenbach, Spiegelsaal

Kreativität & Kulinarium

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-620X	Sabrina Stauder	1 Termin	€ 36,– + € 8,– bar	Sa 18.03.23 09:00 - 12:00 h	KNOPFLOCH, Schwaz

Makramee – Herz knüpfen

NEU

Egal, ob Sie Makramee bereits von früher kennen oder sich erstmals damit beschäftigen: Es liegt voll im Trend! Lernen oder wiederholen Sie zu Beginn wichtige Knoten, sodass Sie am Ende des Workshops Ihr ganz persönliches Herz mit nach Hause nehmen können. In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz, Materialbeitrag bitte bar im Kurs bezahlen!

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-622X	DI.in Angelika Bachmann-Hönlinger	1 Termin	€ 98,– + € 12,- bar	Sa, 06.05.23, 14:00 - 17:30 h	MS Schwaz, Parterre

Korbflechten in Wickeltechnik

NEU

Üben Sie sich mit uns in der Kunst des Flechtens und stellen Sie Ihren ganz persönlichen Weidenkorb in Wickeltechnik her! In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz

Materialbeitrag € 5,- bis € 12,- bitte im Kurs bar bezahlen

Weitere Details online, per Mail oder telefonisch

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-681X	Miriam Tran BEd	1 Termin	€ 24,- + € 5,- bar	Fr, 21.04.23 17:00 - 19:00 h	VS Jenbach Werkraum

Acrylic Pouring für Kreative ab 8 Jahren

NEU

Acrylgießen macht unglaublich Spaß und es entstehen wunderschöne Unikate! In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz. Details online, gerne auch per Mail oder telefonisch

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-650X	Ing.in Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,– + € 10,– bar	Mi, 12.04.23 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche

Saisonale Liköre – einfach und selbstgemacht für den Hausgebrauch

Details online, telefonisch od. per Mail. In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-652X	Ing.in Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,– + € 10,– bar	Mi, 01.03.23 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche

Männer – Kochworkshop

NEU

Nach diesem Crashkurs wird Abwechslung in Ihre Küche einziehen! Details online, telefonisch od. per Mail. In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-653X	Ing.in Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,– + € 10,– bar	Mi, 15.03.23 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche

Nudeln, Krapfen & Co

Ein Grundrezept – viele Anwendungsmöglichkeiten! Details online, telefonisch od. per Mail. In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz

Kulinarium & Praktisches

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort

Brot backen für den Alltag – schnell und einfach

R19-654X

Details online, telefonisch od. per Mail.

Ing.in Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,– + € 10,– bar	Mi, 26.04.23 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche

Ostern für Auge und Gaumen

R19-655X

NEU

Bereichern Sie Osterfrühstück, -brunch oder -jause mit selbstgebackenen Spezialitäten aus Germteig: Hennen, Hasen, Zöpfe - auch Palmbrezen für den Palmsonntag sind dabei! Details online, telefonisch od. per Mail.

Ing.in Alexandra Kammerlander	1 Termin	€ 29,– + € 10,– bar	Mi, 29.03.23 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach, Schulküche

Die wilden Grünen der Natur

R19-3003

NEU

Nach einer kleinen Kräuterwanderung verarbeiten wir die gesammelten Kräuter zu schmackhaften und pflegenden Produkten. Details online, telefonisch od. per Mail.

Manuela Hubauer Petra Huber	1 Termin	€ 29,- + € 20,- bar	Do, 11.05.23 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach Schulküche

Gesunde Geschenke aus Kräutern

R19-3002

NEU

- genau richtig für Ostern

Wir verarbeiten Kräuter zu tollen kleinen Geschenken für Körper und Geist. Details online, telefonisch od. per Mail.

Manuela Hubauer Petra Huber	1 Termin	€ 29,- + € 28,- bar	Do, 23.03.23 19:00 - 21:30 h	VS Jenbach Schulküche

Herstellen von Naturkosmetik I

R19-3001

NEU

Wir stellen mit einfachen Rezepten unsere eigene Kosmetik- und Pflegelinie her – 100 % natürlich, bio, ohne Mikroplastik oder andere bedenkliche Inhaltsstoffe.

Details online, telefonisch od. per Mail.

Ulrike Eigentler	1 Termin	€ 28,- + € 12,- bar	Di, 11.04.23 18:30 - 20:30 h	VS Jenbach Schulküche

Gitarre (g'sungen und g'spielt)

R19-6601

Liedbegleitung ohne Noten für Fortgeschrittene; geschlossene Gruppe

Mag. Johannes Scheicher	10 Termine	€ 119,–	Do, 23.02.23 19:30 - 21:10 h	MS Jenbach

VS = Volksschule, Südtiroler Platz 1, Jenbach
MS = Mittelschule, Josef-Sattler-Straße 1, Jenbach
MS Schwaz = Mittelschule, Hubert-Danzl-Platz 1, Schwaz

Praktisches

	Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort
R19-6522	**Workshop „Grünes Putzen“**				
NEU	gemeinsam stellen wir ein „Starter-Kit“ für grüne Sauberkeit her				
	Ulrike Eigentler	1 Termin	€ 28,– + € 10,- bar	Di, 25.04.23 18:30 - 20:30 h	VS Jenbach Schulküche
R19-656X	**Gästebewirtung mit Wow-Effekt**				
NEU	Unsere Kursleiterin entführt Sie in die Welt der „Gastronomie zu Hause“, damit Sie mit Ihrer Familie, im Freundeskreis aber auch mit Geschäftspartner*innen einen gelungenen, möglichst stressfreien Abend genießen können. Details online, gerne auch per Mail/Telefon				
	Dipl.-Päd. Kathrin Bettina Sailer	3 Termine	€ 72,–	Di, 07.03.23 19:00 - 21:00 h	MS Jenbach
R19-621X	**Heimwerken für Frauen**				
NEU	An verschiedenen Stationen können Sie die fachgerechte Handhabung von Maschinen und Werkzeug erlernen. Details online, gerne auch per Mail oder telefonisch. In Zusammenarbeit mit der VHS Schwaz				
	Expert*innen der Ing. Hans Lang GmbH	1 Termin	€ 25,–	Fr, 14.04.23 14:00 - 18:00 h	Hagebau Centrum Jenbach

Elektro Mairzedt

Kommunikationselektronik
Herbert Mairzedt
6200 Jenbach

seit 1987

Schießstandstraße 21

Telefon 0650 5763975
herbertmairzedt@gmail.com
www.mairzedt.net

Führung, Persönlichkeitsbildung

Leitung	Dauer	Kosten	Beginn	Ort

Führung durch die Innsbrucker Altstadt

R19-910X

NEU

Eine Führung durch die Altstadt ist auch ein Gang durch die Tiroler Geschichte. Sie werden zahlreiche Details entdecken, die Sie bisher noch nicht gesehen haben.
Weitere Details online, gerne auch per Tel. od. Mail Treffpunkt: 15.00 Uhr Domplatz

Mag. Anton Prock	1 Termin	€ 19,–	Fr, 05.05.23, 15:00 - 17:00 h	Innsbruck Dom-platz

Innere Stärke und psychische Widerstandskraft

R19-131X

Resilienz ist trainierbar!

Details online, gerne auch per Tel. oder Mail.

Dr.in Maria Saurwein	1 Termin	€ 48,–	Sa, 17.06.23 08:45 - 12:45 h	MS Schwaz

Kindern Grenzen setzen

R19-1101

NEU

speziell für Eltern von Kindern bis 4 Jahre

Grenzen setzen? - Will ich ja, aber wie soll das gelingen? Ein Beispiel zeigt sinnvolles Setzen von Grenzen, wir hinterfragen unsere Werte und suchen gemeinsam nach Lösungen für den eigenen Alltag. Auf Wunsch gerne online per ZOOM!

Barbara Reinmüller	1 Termin	€ 24,-	Di, 28.03.23 19:00 - 21:00 h	MS Jenbach

Kindern Grenzen setzen – Teil 2

R19-1102

NEU

für Eltern von Kids bis 4 Jahre

Gemeinsam üben wir anhand weiterer Beispiele, damit einfühlsame Erziehung besser gelingen kann!

Weitere Infos online u. per Tel. Auf Wunsch gerne online per ZOOM!

Barbara Reinmüller	1 Termin	€ 24,-	Di, 18.04.23 19:00 - 21:00 h	MS Jenbach

Kreativitätstraining

R19-610X

Inspirierende und experimentelle Wege zu sich selbst

Details online, gerne auch per Tel. oder Mail.

Elisabeth Marek	2 Termine	€ 59,- + € 15,- bar	Di, 02.05.23 18:00 - 20:30 h	MS Schwaz

Programmpräsentation

R19-9301

Kommen Sie einfach vorbei! Unsere Zweigstellenleiterin freut sich über ein persönliches Kennenlernen und informiert Sie gerne über das aktuelle Programm.

Keine Anmeldung nötig

Barbara Reinmüller	1 Termin	kostenlos	Fr, 10.02.23 16:00 - 18:00 h	Bücherei Jenbach

Impressum:

Herausgeberin: Volkshochschule Jenbach
Für Inhalt, Grafik und Satz verantwortlich: Barbara Reinmüller
Druck: Konzept Druck, Schwaz
Fotonachweis: ©: S. 3: Barbara Reinmüller
©: S. 12: Pixabay

Raiffeisen Regionalbank Achensee