

Kursprogramm Sommersemester 2019

Italienisch für Leichtfortgeschrittene, Level A1+

Leitung: *Mag. Jasmina Lininger*

Start: Do 21.02.

Wann: 18:30 bis 20:10 Uhr
15 Einheiten à 100 Minuten

Wo: Alte Volksschule Mils, 1. Stock

€ 135,00

Einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen; einfache Art der Verständigung

Italienisch für Fortgeschrittene, Level A2+

Leitung: *Mag. Jasmina Lininger*

Start: Mo 18.02.2019

Wann: 18:30 bis 20:10 Uhr
15 Einheiten à 100 Minuten

Wo: Alte Volksschule Mils, 1. Stock

€ 135,00

Ein Kurs für all jene, die schon über gute Basiskenntnisse verfügen.

Gesprächen über die Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen. Verstehen von vertrauten Dingen, wenn es um Arbeit, Schule und Freizeit geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Fit mach mit - Bewegung & Tanz im Sitzen für SeniorInnen

Leitung: *Sigrid Köck*

Start: Di 19.02.2019

Wann: 14:00-15:00 Uhr
10 Einheiten à 60 Minuten

Wo: Bücherei Mils

€ 50,00

Bewegung und Tanz für SeniorInnen im Sitzen. Ziel ist es, mit viel Spaß und Freude durch Bewegung und Tanzen im Sitzen mit/aber auch ohne Einschränkungen auf sanftem Weg Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für SeniorInnen

Leitung: *Anna Held*

Start: Mo 18.02.2019

Wann: 10:00-11:00 Uhr
8 Einheiten à 60 Minuten

Wo: Pfarrsaal

€ 40,00

Das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ (kurz GGT) bietet auf unterhaltsame Weise in entspannter und unbeschwerter Atmosphäre ein vielseitiges Trainingsprogramm. Es erfrischt das Denken und erhält die Selbständigkeit. Eine gemeinsame anregende Zeit in froher Runde, auf die man sich schon die ganze Woche freut.

Piloxing

Leitung: *Julia Hintenaus*

Start: Mi 20.02.2019

Wann: 18:30-19:45 Uhr

12 Einheiten à 75 Minuten

Wo: Zentrum für Hör- und Sprachpädagogik, VHS-Raum € 80,00

Piloxing® Sleak Sexy Powerful ist ein schweißtreibendes Intervall-Workout, welches in Blöcken aufgebaut ist. Der Wechsel zwischen Box-, Pilates- und Tanzblöcken fördert die Fettverbrennung, den Muskelaufbau und formt bzw. strafft dadurch den Körper. Piloxing® SSP ist ein Mix aus Kraft, Ausdauer, Power und Tanz mit einem riesigen Spaßfaktor.

Barfuß oder mit rutschfesten Socken. Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche

Bodega moves

Leitung: *Julia Hintenaus*

Start: Mi 20.02.2019

Wann: 20.00-21.15 Uhr

12 Einheiten à 75 Minuten

Wo: Zentrum für Hör- und Sprachpädagogik, VHS-Raum € 80,00

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten.

Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert!

BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates. Mitzubringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche

Rückenfit

Leitung: *Doris Nestler*

Start: Do 21.02.2019

Wann: 18.00-19.00 Uhr

12 Einheiten à 60 Minuten

Wo: Zentrum für Hör- und Sprachpädagogik, Turnsaal € 75,00

Kräftigen, dehnen und mobilisieren der Muskulatur, richtiges Aufstehen, Hinsetzen, Hinlegen

Gesundheitsturnen

Leitung: *Doris Nestler*

Start: Do 21.02.2019

Wann: 17.00-17.50 Uhr

12 Einheiten à 50 Minuten

Wo: Zentrum für Hör- und Sprachpädagogik, Turnsaal € 60,00

Ein Kurs für alle, die keine großen Sportler werden wollen, aber durch gesunde Gymnastik ihren Körper fit und beweglich, den Kreislauf in Schwung halten wollen.

Yoga für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Leitung: *Claudia Wopfner*

Start: Fr 22.02.2019

Wann: 18.00-19.30 Uhr

8 Einheiten à 90 Minuten

Wo: Zentrum für Hör- und Sprachpädagogik, VHS Raum 80,00 €

Dieser Kurs soll dazu dienen, die grundlegenden Körperübungen (Asanas) sowie die Atemübungen (Pranayama) kennen zu lernen, um danach selbstständig in der Lage zu sein, Yoga zu jeder Zeit und an jedem Ort auszuüben. Dieser Lehrgang ist für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen und Leicht Fortgeschrittene geeignet.

Claudia Wopfner praktiziert seit 8 Jahren Yoga, absolvierte eine zweijährige Yogaausbildung und unterrichtet Iyengar Yoga, eine Form des Hatha Yoga.

Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und wenn vorhanden Yogagurt und Yogablöcke

Kochevent mit Simone

Leitung: *Simone Zauser*

Start: Do 14.03.2019

Wann: 18.00 Uhr

1 Einheit à 180 Minuten

Wo: Neue Volksschule Mils, Küche € 50,00

Unser traditioneller kulinarischer Hochgenuss. Wir zaubern wieder unter der Anleitung von Simone ein delikates Mehrgänge-Menü mit Gerichten der Saison. Eine Gaumenfreude mit den passenden Weinen.

GARTENKERAMIK für EinsteigerInnen und erfahrene KeramikerInnen

Leitung: *Mag. Art. Elisabeth Ehart-Davies*

Start: Fr 22.03., 19.00-22.00 Uhr zum Formen

Fr 29.03., 19.00-22.00 Uhr zum Formen

Fr 26.04., 19.00-22.00 Uhr zum Glasieren (3 Einheiten à 180 Minuten)

Wo: Zentrum für Hör- und Sprachpädagogik, Tonraum € 90,00

Ob im Garten oder am Balkon, vielleicht bietet sich ein Lieblingsplatz für ein selbst gestaltetes Objekt aus Ton an, etwas Figurales, eine Amphore, eine Stele aus mehreren Stücken, besondere Fliesen oder eine Feuerschale. Durch einen Hochbrand machen wir die Stücke winterfest. Material- und Brennkosten werden je nach Verbrauch im Kurs eingehoben.

Schmink-Workshop

Leitung: *Andrea Unterrainer*

Start: Do 06.06.2019

Wann: 19:00-22:00 Uhr

1 Einheit à 180 Minuten

Wo: Bücherei Mils € 32,00 (27,00 + 5,00 Materialkostenbeitrag)

Ob Smokey eyes, Business-Make-up oder einfaches Tages-Make-up. In diesem Workshop wird man zur Make-up Expertin und taucht in die Welt der Farben ein. Geringer Aufwand, tolle Wirkung und täglich anwendbar.

Alle näheren Details finden Sie unter www.vhs-tirol.at/mils

Haben Sie unser Programm direkt zugesendet bekommen?

Wir sehen es als wichtigen Service, Sie als KundIn unserer Einrichtung über bestehende und neue Bildungsangebote zu informieren. Den gesetzlichen Rahmen hierfür bildet § 107 Telekommunikationsgesetz 2003. Sollten Sie diesen Service in Zukunft nicht mehr wünschen, bitten wir Sie, uns dies unter der E-Mail-Adresse innsbruck@vhs-tirol.at oder telefonisch unter +43 512/58 88 82-0 mitzuteilen.

Die Kursbestätigung samt Rechnung gehen Ihnen nach Ihrer Anmeldung per e-mail oder per Post zu.

Wir bitten um Einzahlung des Kursbeitrags rechtzeitig vor Kursbeginn auf das Konto der VHS Tirol:
IBAN AT44 2050 3015 0025 0046

Bitte stets um Angabe der auf der Rechnung angeführten sechsstelligen Zahlungsreferenz, da ohne Angabe dieser Referenz die Gefahr besteht, dass Ihre Zahlung falsch zugeordnet wird und sich die Buchung dadurch verzögert!

Wir verweisen hier auch auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der Homepage www.vhs-tirol.at/agb