

zugestellt durch post.at

Keine Gewähr für eventuelle Druckfehler, wir bitten um Verständnis!
Änderungen nach Redaktionsschluss möglich!
Unser aktuelles Programm finden sie auch immer online!



Programm Frühling 2023



Volkshochschule
SEEFELDER PLATEAU

Wissen für alle

Anmeldung/Information

Anmeldung	ab sofort!
Internet	www.vhs-tirol.at/seefeld
E-Mail	seefeld@vhs-tirol.at
Handy	Montag–Freitag nur von 17:00 bis 19:00 Uhr Neue Telefonnummer: +43 660 781 39 90
AGB	https://www.vhs-tirol.at/agb/

Allgemeine Hinweise

Kursorte

Die meisten unserer Kurse finden in der Mittelschule Seefeld, Römerweg 450, statt!

Abweichende Kursorte sind beim jeweiligen Kurs angeführt.

Kursfreie Zeiten

03.04.2023–10.04.2023 (Ostern)

18.05.2023–21.05.2023 (Christi Himmelfahrt)

08.06.2023–11.06.2023 (Fronleichnam)

Bezahlung

Online-Überweisung/Erlagschein (per Post)

Sprachen

R32-5201 Englisch – Refresher-Kurs

Talk and enjoy English! Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Englisch-Grammatikkenntnisse sowie ihren Wortschatz auffrischen möchten. Am Ende des Kurses können Sie im Alltag wieder englische Gespräche sicher und mit Freude führen!

Beginn:	Dienstag, 21.03.2023, 18:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 100 Minuten
Kursleitung:	Elena Tsilimpari
Kursbeitrag:	€ 130,00 plus Kopien

R32-5202 Englisch – A1.1

Lernen Sie in diesem Kurs die ersten Grundlagen der englischen Sprache!

Beginn:	Dienstag, 21.03.2022, 20:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 100 Minuten
Kursleitung:	Elena Tsilimpari
Kursbeitrag:	€ 130,00 plus Kopien

Bewegung

Bitte für die Kurse mit den Endziffern 03 bis 07 Fitnessmatte und Getränk mitnehmen!

R32-7303 Pilates – leicht Fortgeschrittene – Gruppe 1

Ein großartiger Vertiefungskurs für Teilnehmer*innen mit Pilates-Vorkenntnissen (mind. 1 Semester).

Beginn:	Mittwoch, 22.03.2023, 18:15 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 50 Minuten
Kursleitung:	Andrea Seipelt
Kursbeitrag:	€ 72,00

R32-7304 Pilates – leicht Fortgeschrittene – Gruppe 2

Ein großartiger Vertiefungskurs für Teilnehmer*innen mit Pilates-Vorkenntnissen (mind. 1 Semester).

Beginn: Mittwoch, 22.03.2023, 19:10 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 50 Minuten
Kursleitung: Andrea Seipelt
Kursbeitrag: € 72,00

R32-7305 Pilates – Fortgeschrittene

Der Vertiefungskurs für alle Pilates-Begeisterten!

Beginn: Mittwoch, 22.03.2023, 20:05 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 50 Minuten
Kursleitung: Andrea Seipelt
Kursbeitrag: € 72,00

R32-7406 Bauch – Beine – Po

In diesem tollen Training bringen wir Bauch, Oberschenkel und Po in Form, stärken Rücken, Herz und Kreislauf und dehnen die Muskeln.

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023, 18:15 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Triendl
Kursbeitrag: € 85,00

R32-7407 Ganzkörpertraining

Das Ganzkörpertraining ist ein vitalisierendes Rundum-Training. Dieser Kurs ist für alle, die ein effektives Training für den ganzen Körper suchen!

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023, 19:15 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Triendl
Kursbeitrag: € 85,00

Bitte für die Yoga-Kurse (Endziffer 08 bis 13) mitnehmen: Yoga-Matte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

R32-7208 Pränatales Yoga – Schwangerschaftsyoga für JEDES Trimester

Im Verlauf der Schwangerschaft können angepasste Übungen aus dem Hatha Yoga die körperlichen, geistigen und emotionalen Veränderungen begleiten und dich darin stärken.

Atem- und Entspannungsübungen helfen dir, die Schwangerschaft bewusst und gelassen zu erleben, und bereiten auf die Geburt vor.

Beginn: Montag, 20.03.2023, 19:15 Uhr
Dauer: 6 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Carina Krautzig
Kursbeitrag: € 70,00

R32-7209 Mama-Yoga

Die Yoga-Übungen bieten dir die Möglichkeit, nach der Geburt wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und gut auf dich selbst zu achten. Im Vordergrund stehen spezifische Yoga-Übungen für die Zeit nach der Geburt sowie Übungen für die Rückbildung und die Kräftigung des Beckenbodens.

Beginn: Freitag, 24.03.2023, 09:15 Uhr
Dauer: 6 Vormittage zu je 75 Minuten
Kursleitung: Carina Krautzig
Kursbeitrag: € 70,00
Kursort: **Bodypoint Seefeld**

R32-7210 Hatha Yoga – Anfänger*innen

Für Yoga ist es nie zu spät! Nimm dir Zeit für dich! Stärke dein Immunsystem mit Yoga-Asanas (Körperhaltung), Pranayama-Techniken (Atemübungen) und Shavasana (Entspannungstechnik).

Beginn: Dienstag, 14.03.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Irene Seyrling
Kursbeitrag: € 55,00

R32-7211 Hatha Yoga – Männerkurs

Yoga ist auch für Männer! Gemeinsame Männerzeit einmal anders! Stärke dein Immunsystem mit Yoga-Asanas (Körperhaltungen), Pranayama-Techniken (Atemübungen) und Shavasana (Entspannungstechnik).

Beginn: Dienstag, 14.03.2023, 19:30 Uhr
Dauer: 5 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Irene Seyrling
Kursbeitrag: € 55,00

R32-7212 Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Ein aufbauendes Yin Yoga in Kombination mit Meditation, Entspannungstechniken und Atemübungen können deiner Intuition förderlich sein. Alle Levels sind willkommen!

Beginn: Donnerstag, 16.03.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Julia Stütz
Kursbeitrag: € 105,00

R32-7213 Hatha Yoga für ALLE

... ob sportlich, bequem, flexibel oder etwas „eingerostet“ ... gemeinsam entdecken wir durch die Lehren des Hatha Yoga unseren Körper und seine individuellen Möglichkeiten. Verschiedenen Asanas (Körperhaltungen) und Vinyasas (Bewegungsabläufe) kombiniert mit Pranayama (Atemübungen) können zu einer angenehmen Entspannung beitragen.

Beginn: Freitag, 28.04.2023, 17:15 Uhr
Dauer: 7 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Julia Stütz
Kursbeitrag: € 85,00
Kursort: Scharnitz, Turnhalle

R32-7414 Sturzprävention für Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Das Risiko zu stürzen steigt mit dem Alter kontinuierlich an. Die Angst vor einem erneuten Sturz oder vor Verletzungen reduziert unsere Alltagsaktivitäten. Durch zielgerichtetes Training kann man Stürze verhindern oder abschwächen und so selbstbewusster die täglichen Herausforderungen des Lebens meistern. Kraft, Gleichgewicht und Reaktion werden durch gezielte Übungen, die auch zu Hause durchführbar sind, verbessert. Spaß soll dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Durch eine Kontrolle der Fortschritte wird den Teilnehmer*innen bewusst, was bereits gut funktioniert und wo sie sich noch weiter verbessern können. Die Teilnehmer*innen bekommen ein Skript mit Übungen für zu Hause.

Beginn: Mittwoch, 12.04.2023, 09:30 Uhr
Dauer: 6 Vormittage zu je 60 Minuten
Kursleitung: Sophia Hensler
Kursbeitrag: € 55,00
Kursort: Bodypoint Seefeld

Musik

Bitte für die Gitarrenkurse Gitarre mitnehmen!

R32-6615 Gitarre – Anfänger*innen

Greif in die Saiten! In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse der Gitarre und die einfache Begleitung bekannter Lieder. Wir spielen einfach ohne Noten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursbeginn: Montag, 20.03.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Abende je 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Unterberger
Kursbeitrag: € 85,00

R32-6616 Gitarre – Aufbaukurs

Ein toller Vertiefungskurs für alle mit Grundkenntnissen

Kursbeginn: Montag, 20.03.2023, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Abende je 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Unterberger
Kursbeitrag: € 85,00