

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



Programm Frühling 2026



Volkshochschule
SEEFELDER PLATEAU

Wissen für alle

Herzlich willkommen

bei der VHS Seefelder Plateau,

Ihrer Volkshochschule am Plateau!

Kompetent – vielseitig – vor Ort!

Leitung: Angelika Gertloff

Anmeldung/Information

Anmeldung	ab sofort!
Internet	www.vhs-tirol.at/seefeld
Mail	seefeld@vhs-tirol.at
Handy	+43 660 781 39 90
AGB	https://www.vhs-tirol.at/agb/

Allgemeine Hinweise

Kursorte

Alle Kurse finden in der Mittelschule Seefeld, Römerweg 450, statt.

Abweichungen finden Sie beim jeweiligen Kurs.

Unterrichtsfreie Tage

Ostern:	30.03.2026 – 06.04.2026
Staatsfeiertag:	01.05.2026
Christi Himmelfahrt:	14.05.2026 – 17.05.2026
Pfingsten:	23.05.2026 – 25.06.2026
Fronleichnam:	04.06.2026 – 07.06.2026

Bezahlung

Online-Überweisung/Erlagschein (per Post)

Sprachen

B32-5601 Italienisch – Anfänger*innen – Teil 2

"Buongiorno!" und herzlich willkommen in unserem Italienischkurs für Anfänger*innen - Teil 2. Lernen Sie weitere Grundlagen der italienischen Sprache für den privaten und beruflichen Gebrauch.

Beginn:	Dienstag, 17.03.2026, 19:30 Uhr
Dauer:	10 Abende zu je 100 Minuten
Kursleitung:	Paul Luigi Galli
Kursbeitrag:	€ 145,00 plus Kopierbeitrag € 2,00

Bewegung

B32-7202 Die Kraft der Kälte – Eisbaden zum Reinschnuppern

Lust, etwas Neues auszuprobieren? Eisbaden entspannt, belebt und macht einfach gute Laune.

Was Sie erwartet:

Teil 1: von 10:00 bis 11:30 Uhr: Einführung ins Thema Eisbaden; mit Tipps und Hintergründen

Teil 2: von 11:30 bis 13:00 Uhr: Und dann wird's eisig: Gemeinsam wagen wir uns ins kalte Nass im Wildsee und feiern den mutigen Moment – Trau dich!

Termin: Samstag, 07.03.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Kursleitung: Sylvie Schumann
Kursbeitrag: € 35,00
Kursort: **Strandperle Seefeld,
Innsbrucker Str. 500, 6100 Seefeld**

Bitte für die Kurse mit den Endziffern 03 bis 06 Fitnessmatte und Getränk mitnehmen.

B32-7303 Aktiv und gesund 60+

Nach einem einfachen Aufwärmprogramm kräftigen wir mit langsamen, ruhigen und trotzdem wirkungsvollen Übungen unsere Muskulatur, stärken unsere Wirbelsäule und bringen sanft unseren Kreislauf in Schwung.

Am Schluss werden die beanspruchten Muskeln achtsam gedehnt und wir starten entspannt und voller Elan gemeinsam in den Tag.

Beginn: Dienstag, 17.03.2026, 09:30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage zu je 60 Minuten
Kursleitung: Heidi Fritz
Kursbeitrag: € 93,00
Kursort: **Fitnessstudio Bodypoint
Möserer Straße 632, 6100 Seefeld**

B32-7604 Form and Flow

Kräftigende Übungen für Arme, Beine und Oberkörper sorgen für Kraft und Ausgeglichenheit im Alltag. Am Ende jeder Einheit steht ein intensives Dehnen, um die Flexibilität des Körpers gezielt zu fördern.

Wichtig: Der Kurs ist für jedes Niveau geeignet.
Das Schwierigkeitsniveau wird individuell angepasst.

Beginn: Dienstag, 17.03.2026, 19:15 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Triendl
Kursbeitrag: € 93,00

B32-7205 Rückenschule

In dieser angeleiteten Rückenschule erwartet Sie ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung und Mobilisation des Rückens. Mit abwechslungsreichen Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung fördern Sie Ihre Rückengesundheit nachhaltig. Ziel ist es, Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern. Der Kurs eignet sich für alle, die aktiv etwas für ihren Rücken tun möchten – unabhängig vom Fitnesslevel.

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 60 Minuten
Kursleitung: René Schatz
Kursbeitrag: € 93,00

B32-7506 Pilates – Gruppe 1

Der tolle Vertiefungskurs für alle Pilates-Begeisterten! Pilateskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Beginn: Mittwoch, 18.03.2026, 18:15 Uhr
Dauer: 8 Abende zu je 50 Minuten
Kursleitung: Andrea Seipelt
Kursbeitrag: € 60,00

B32-7508 The Jungle Body® - KONGA®

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. 1.Stunde zum Kennenlernen gratis!

Beginn: Freitag, 20.03.2026, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 60 Minuten
Kursleitung: Karina Told
Kursbeitrag: € 93,00

Bitte für die Yogakurse (Endziffer 09 bis 13) mitnehmen:
Yoga-Matte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

B32-7209

**Vinyasa Flow Yoga
(alle Levels)**

In diesem Vinyasa-Flow-Kurs mobilisieren wir den ganzen Körper, stärken die Muskulatur und fördern Beweglichkeit und Stabilität. Fließende Sequenzen verbinden Atem und Bewegung und beinhalten klassische Yogahaltungen. Der Kurs ist für alle Levels geeignet.

Beginn: Montag, 16.03.2026, 18:30Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Mathild Lechner
Kursbeitrag: € 120,00

B32-7210

Hatha Yoga – 60+

Dieser Hatha-Yoga-Kurs kombiniert sanfte Kräftigung, Mobilisation und Entspannung mit einem besonderen Fokus auf den Rücken. Da Beweglichkeit, Kraft und Balance im Laufe der Zeit abnehmen können, unterstützen die Übungen dabei, den Körper gesund, stabil und beweglich zu halten. Ideal für Anfänger*innen und alle, die Yoga ruhig und achtsam praktizieren möchten.

Beginn: Mittwoch, 18.03.2026, 17:15 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Mathild Lechner
Kursbeitrag: € 120,00

B32-7211

Hatha Yoga – Fortgeschrittene

Dieser Hatha-Yoga-Kurs für Fortgeschrittene verbindet klassische Asanas mit Atemübungen und Meditation zu einer ganzheitlichen Praxis. Die ausgewogene Mischung aus Bewegung, bewusster Atmung und Entspannung fördert innere Ruhe, Stabilität und körperliches Wohlbefinden.

Beginn: Mittwoch, 18.03.2026, 18:45 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Mathild Lechner
Kursbeitrag: € 120,00

B32-7212 NEU

**Hatha Yoga für Anfänger*innen
am Vormittag**

Sie wollen endlich mit Yoga beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!
Mehr Balance, Ruhe & Kraft – dafür werden klassische Hatha-Yoga-Haltungen mit fließenden Vinyasa-Elementen kombiniert
Ihr Moment – Ihr Yoga.

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026, 09:30 Uhr
Dauer: 8 Vormittage zu je 75 Minuten
Kursleitung: Christiane Brugger
Kursbeitrag: € 93,00
Kursort: **Fitnessstudio Bodypoint
Möserer Straße 632, 6100 Seefeld**

B32-7213

Meditation mit Klangschalen

Durch ihre wohltuenden Klänge fördern Klangschalen seit Jahrhunderten tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Sie bringen im wahrsten Sinne des Wortes ihre Umgebung zum Klingen. Mit Atemübungen verlangsamen wir unser Gedankenkarussell und erfahren anschließend in geführten Klangmeditationen Ruhe und Gelassenheit.

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026, 17:45 Uhr
Dauer: 3 Abende zu je 75 Minuten
Kursleitung: Sylvie Schumann
Kursbeitrag: € 36,00

B32-6614

Abenteuer „klassische Musik“ – hören und verstehen

Anhand von „live“ (auf der Gitarre) vorgespielten vornehmlich klassisch orientierten Musikstücken machen wir uns gemeinsam musikalische Grundstrukturen bewusst (Melodie, Rhythmus, Stimmkombinationen, Harmonie, Form etc.) und schulen und verbessern so unser Hinhören mit dem Ziel einer intensiveren Erfahrung von Musik.

Es ist explizit **keine** musikalische Vorbildung erforderlich.

Kursbeginn: Mittwoch, 18.03.2026, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Abende zu je 50 Minuten
Kursleitung: Walter Kirchmair
Kursbeitrag: € 46,00

B32-6615 **NEU**

Intuitives Malen für (hoch) sensible Frauen

Dieser Kurs richtet sich an (hoch) sensible Frauen, die durch intuitives Malen achtsam mit sich selbst in Kontakt kommen möchten.

In einem geschützten Rahmen stehen Wahrnehmung, Gefühlsausdruck und der kreative Prozess im Mittelpunkt. Ziel ist es, zur Ruhe zu kommen, Stress loszulassen, die eigene Intuition zu stärken und neue Kraft zu schöpfen.

Es ist kein Mal- oder Zeichenkurs, es sind **keine** Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

Kleidung, die voller Farbe werden darf!

Kursbeginn: Dienstag, 07.04.2026, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Abende zu je 120 Minuten
Kursleitung: Veronika Wörndl
Kursbeitrag: € 75,00 + € 15,00 Materialbeitrag

B32-3016 **NEU**

Ätherische Öle im Alltag – Sanfte Unterstützung für die ganze Familie

Ätherische Öle können den Alltag auf natürliche Weise bereichern und unterstützen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie ätherische Öle praktisch und sicher im täglichen Leben eingesetzt werden können – von Entspannung und besserem Einschlafen über Erkältungszeit bis hin zu saisonalen Belastungen.

Termin: Montag, 20.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Kursleitung: Madeleine Seidner
Kursbeitrag: € 20,00

B32-3017 **NEU**

Ätherische Öle - Workshop

In diesem praxisorientierten Workshop stellen die Teilnehmenden einfache und bewährte DIY-Produkte mit ätherischen Ölen selbst her.

Gemeinsam werden alltagstaugliche Rezepte umgesetzt, die sich besonders für Familien eignen. Hergestellt werden unter anderem: ein belebender Roll-on, ein „Monster“-Roll-on für Kinder, ein Raumspray.

Termin: Montag, 27.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Kursleitung: Madeleine Seidner
Kursbeitrag: € 20,00 + € 18,00 Materialbeitrag

B32-6518 **NEU**

Brot backen – Kleingebäck

Kleine Brötchen sind nicht nur für die Jause beliebt, sondern verlangen auch einiges an handwerklichem Geschick. Dieses Mal gibt es die allseits beliebten Kaisersemmeln, Mohnflesserln, Ölbrote (Panini al Olio) und Dresdner Franzsemmeln.

Bitte mitbringen:

Kochschürze, sowie ein Glas (200 ml) mit Schraubverschluss für den eigenen Sauerteig, der dann als Anstellgut zu Hause verwendet werden kann, verschließbare Gefäße.

Termin: Samstag, 11.04.2026, 10:00 – 15:00 Uhr
Kursleitung: Mario Tomasini
Kursbeitrag: € 54,00 plus € 15,00 Materialkosten

B32-6519 NEU Brot backen – Sommerbrote

Rechtzeitig zum Sommerbeginn backen wir Brote für Grillabende und als Beilage zu sommerlichen Salaten. Es gibt Burger Buns, ein Wurzelbrot, ein Ciabatta und Laugenperlen.

Bitte mitbringen:

Kochschürze, sowie ein Glas (200 ml) mit Schraubverschluss für den eigenen Sauerteig, der dann als Anstellgut zu Hause verwendet werden kann, verschließbare Gefäße.

Termin: Samstag, 23.05.2026, 10:00 - 15:00 Uhr
Kursleitung: Mario Tomasini
Kursbeitrag: € 54,00 plus € 15,00 Materialkosten

B32-6520 NEU Vietnamesische Küche
--

Lernen Sie in diesem Kurs die vietnamesische Küche mit "Sommerrollen" und einer "PHỞ Suppe" kennen. Einfache und zugleich geschmackvolle Kombinationen werden gemeinsam Schritt für Schritt zu bereitet

Bitte mitbringen

Geschirrtücher, Kochschürze und verschließbare Gefäße.

Termin: Freitag, 24.04.2026, 18:00 – 21:30 Uhr
Kursleitung: Phuoc My An Nguyen
Kursbeitrag: € 38,00 plus € 26,00 Materialkosten

B32-6521 NEU Fermentieren 2.0: Brotaufstriche, Gemüsefingerfood und Getränke

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.

Bitte mitbringen:

Geschirrtücher und verschließbare Gefäße (0,75-1 l).

Termin: Freitag, 12.06.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
Kursleitung: Oliver Schumann
Kursbeitrag: € 31,00 plus € 6,00 Materialkosten

Junge Volkshochschule

Die Jazzdance-Kurse finden im [Fitnessstudio Bodypoint](#), Möserer Straße 632, 6100 Seefeld, statt.

B32-7822 Jazzdance (6–7 Jahre)

Diese Tanzstunde bringt viel Spaß: aufwärmen, Basics, Sprünge, Drehungen. All das bauen wir in einen coolen, fetzigen Tanz ein, mit dem Du alle begeistern wirst!

Beginn: Dienstag, 17.03.2026, 15:00 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage zu je 60 Minuten
Kursleitung: Linda Heiss
Kursbeitrag: € 73,00
Mitzubringen: rutschfeste Socken, Trinkflasche mit Wasser (kein Saft)

B32-7823 Jazzdance (8-11 Jahre)
--

Diese Tanzstunde bringt viel Spaß: aufwärmen, Basics, Sprünge, Drehungen. All das bauen wir in einen coolen, fetzigen Tanz ein, mit dem Du alle begeistern wirst!

Beginn: Dienstag, 17.03.2026, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage zu je 60 Minuten
Kursleitung: Linda Heiss
Kursbeitrag: € 73,00
Mitzubringern: rutschfeste Socken, Trinkflasche mit Wasser (kein Saft)