

Kursprogramm

Wintersemester 2012/13 • www.es-voels.at

Musik und Kreatives

Gitarre für Fortgeschrittene

Annelies Kofler / Tel.: 0512 30 40 67 **1** € 47,-
 Gruppenunterricht für Begleittechnik
 Ab Montag, 24. September (10 Abende) 20.00–20.50 Uhr

Gitarre für Fortgeschrittene

Annelies Kofler / Tel.: 0512 30 40 67 **1** € 47,-
 Gruppenunterricht für Begleittechnik
 Ab Mittwoch, 26. September (10 Abende) 19.00–19.50 Uhr

Töpfern

Hadwig Eberharter / Tel.: 0512 93 81 07 **2** € 70,-
 Teilnehmer mit Tonerfahrung gestalten verschiedene Gegenstände.
 Anmeldung telefonisch bis 8. September erforderlich!
 Ab Dienstag, 23. Oktober (8 Abende) 19.00–21.45 Uhr

Töpfern für Kinder

Christl Webhofer / Tel.: 0680 217 86 79 **2** € 25,-
 Vier kreative Nachmittage für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren!
 Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl! Genauer Termin wird bekanntgegeben.
 Ab Montag oder Donnerstag, 22./25. Oktober. 16.00–18.00 Uhr

Bewegung und Sport

Frühgymnastik nach Pilates

Evelin Holzmann / Tel.: 0680 233 69 01 **3** € 42,-
 Nach einem kurzen Aufwärmteil folgen effiziente Übungen mit bewusster Atmung, die Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht steigern und so Rückenproblemen vorbeugen.
 Genauen Termin bitte nachfragen ab 19. 9.!
 Ab Montag oder Mittwoch, 24./26. September 7.45–8.35 Uhr

NEU Zumba

Manuela Ruef / Tel.: 0650 760 31 11 **3** € 42,-
 Zumba – die schwungvolle und mitreißende Kombination aus Fitness und Tanz. Gemeinsam tanzen wir uns in Form zu lateinamerikanischer Musik und mit viel Spaß verbrennen wir auch einige Kalorien.
 Ab Montag, 24. September 20.15–21.05 Uhr

Pilates

Evelin Holzmann / Tel.: 0680 233 69 01 **3** € 42,-
 Kontrollierte Kräftigungs- und Dehnungsübungen in Verbindung mit bewusster Atmung steigern das körperliche Wohlbefinden und entwickeln eine starke Körpermitte
 Ab Mittwoch, 26. September 18.00–18.50 Uhr

Fitness-Mix: Step-Aerobic/Bodyworkout

Evelin Holzmann / Tel.: 0680 233 69 01 **3** € 42,-
 Alle, die sich gerne bei flotter Musik bewegen: Warm-up mit Basic-Schritten mit oder ohne Step, aufgebaut zu eher einfachen Choreografien.

Zeichenerklärung Kursorte

- 1** Neue Mittelschule
- 2** Werkraum der Neuen Mittelschule
- 3** Turnhalle der Neuen Mittelschule
- 4** Informatikraum der Neuen Mittelschule
- 5** Schulküche der Neuen Mittelschule

In dieser Stunde werden Koordination und Ausdauer gefördert sowie die Muskulatur gekräftigt.

Ab Mittwoch, 26. September 19.00–19.50 Uhr

Yolates

Erika Suitner / Tel.: 0676 935 46 57 **3** € 42,-
 Yolates ist eine Kombination und Verschmelzung von Yoga, Pilates und meditativen Elementen. Diese energetische Körperarbeit hilft innere und äußere Blockaden zu erkennen und bewusst aufzulösen. Die verbesserte Körperhaltung führt zu einer gelasseneren Lebens Einstellung und mehr Gesundheit.
 Ab Dienstag, 2. Oktober 20.00–20.50 Uhr

Sprachen

Französisch mit Schwung

Anja Hinteregger /
 Tel.: 0699 10 46 42 77 (ab 17 Uhr) **1** € 70,-
 BONJOUR! Mit frischem Wind starten wir in einen neuen Kurs und tauchen wieder ein in die Lebensart à la française, diesmal auf leicht fortgeschrittenem Niveau. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! / Kursbuch: ON Y VA Niveau A2 (Hueber Verlag)
 Ab Donnerstag, 11. Oktober (10 Abende) 17.45–19.25 Uhr

English Refresher

Anja Hinteregger /
 Tel.: 0699 10 46 42 77 (ab 17 Uhr) **1** € 70,-
 HELLO! In diesem Kurs aktivieren wir unsere Vorkenntnisse auf unterhaltsame und informative Weise und werden überrascht sein, wie schnell unser Englisch wieder in Schwung kommt. Wir bewegen uns auf Niveau A2 des europäischen Referenzrahmens für Fremdsprachen, d. h. für leicht- bis mittelfortgeschrittene TeilnehmerInnen. / Kursbuch: "A NEW START" ENGLISH REFRESHER A2 (Cornelsen Verlag)
 Ab Montag, 8. Oktober (10 Abende) 17.45–19.25 Uhr

Italienisch für den Urlaub

Anja Hinteregger /
 Tel.: 0699 10 46 42 77 (ab 17 Uhr) **1** € 70,-
 BUONGIORNO! Jetzt starten und nächsten Sommer sich den Cappuccino und das Hotel selbst auf ITALIENISCH bestellen! Wir nähern uns der Sprache unserer Nachbarn auf unterhaltsame und spielerische Weise.

rische Weise und erwerben Basiskenntnisse der Grammatik. // Kursbuch: CHIARO A1 (Hueber Verlag)
Ab Donnerstag, 11. Oktober (10 Abende) 19.30–21.10 Uhr

Italienisch für Leichtfortgeschrittene und Wiederauffrischer

Anja Hinteregger //
Tel.: 0699 10 46 42 77 (ab 17 Uhr) 1 € 70,-
BUONGIORNO! Sie lieben Italien, bereisen es oft und möchten Ihre Sprachkenntnisse aktivieren? Im Kurs wiederholen und erarbeiten wir auf unterhaltsamen Weise Grundstrukturen der italienischen Sprache in Verbindung mit Wissenswertem über Land, Leute und Kultur. // Kursbuch: CHIARO A1 ab Lektion 4
Ab Montag, 8. Oktober (10 Abende) 19.30–21.10 Uhr

EDV

Windows für Anfänger

Albert Lechner // Tel.: 0699 12 55 41 50 4 € 100,-
a.lechner@gmx.at
Erklärung von Begriffen der EDV, Hard- und Software, Anleitung zum selbstständigen Arbeiten am PC, Kennenlernen des Betriebssystems, Datensicherung, Festplattenverwaltung, Desktop, Explorer, Arbeitsplatz, Druckmanager, Systemdateien, Zubehör, Schreiben einfacher Texte, Zeichnen mit Paint, Virenschutz, Internet // Keine Vorkenntnisse notwendig // Anmeldung erforderlich!
Ab Montag, 1. Oktober (10 Abende) 18.30–20.10 Uhr

Word

Albert Lechner // Tel.: 0699 12 55 41 50 4 € 100,-
a.lechner@gmx.at
Lernen Sie die Handgriffe für eine gute Textverarbeitung: Formatieren und Gestalten von kreativen Texten, Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Listen, Nummerierung und Aufzählungszeichen, Spaltendruck, Einbinden und Bearbeiten von Grafiken und Word-Art, Textbausteine, Formulare, Tipps u. Tricks für rationelles Arbeiten, Serienbrief // Leichte Vorkenntnisse in Windows erwünscht // Anmeldung erforderlich!
Ab Dienstag, 2. Oktober (10 Abende) 18.30–20.10 Uhr

Bildbearbeitung und Bildpräsentation

Albert Lechner // Tel.: 0699 12 55 41 50 4 € 70,-
a.lechner@gmx.at
Damit Urlaubsfotos und besondere Schnappschüsse nicht im Datenschungel vergessen werden! Bildoptimierung, Helligkeit und Kontrast, Auflösung und Bildgröße, Bildmanipulation, Arbeiten mit verschiedenen Bildbearbeitungsprogrammen, Gestalten eines Fotobuches, Versenden an ein Fotolabor // Präsentation mit verschiedenen Programmen. // Kenntnisse in Windows erwünscht
Anmeldung erforderlich!
Ab Mittwoch, 3. Oktober (7 Abende) 18.15–19.55 Uhr

Excel

Albert Lechner // Tel.: 0699 12 55 41 50 4 € 100,-
a.lechner@gmx.at
Kennenlernen einfacher Funktionen einer Tabellenkalkulation: Anlegen von Tabellen, Formatieren, Arbeiten mit Formeln, Einfügen von Diagrammen, Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern. // Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt // Anmeldung erforderlich!
Ab Mittwoch, 3. Oktober (10 Abende) 20.10–21.50 Uhr

Kulinarisches

Was koche ich morgen?

Waltraud Florineth-Lamprecht // 5 € 100,-
Tel.: 30 24 33 (ab 18:15 Uhr)
Hausfrauen und Hausmänner: Kennenlernen von Gerichten, die schmackhaft, preiswert, aber auch für den geplagten Familienkoch nachvollziehbar sind. Lebensmittelkosten inklusive. Anmeldung erforderlich!
Ab Mittwoch, 3. Oktober (1x/Monat) 18.30–21.15 Uhr

Weihnachtsbäckerei

Waltraud Florineth-Lamprecht // 5 € 42,-
Tel.: 30 24 33 (ab 18:15 Uhr)
Backen verschiedener Sorten von Weihnachtsbäckerei. Lebensmittelkosten inklusive. Anmeldung erforderlich!
Mittwoch & Donnerstag, 28. & 29. November 18.30–21.15 Uhr

Zur besonderen Beachtung

- // Alle Kurse der Erwachsenenenschule Völs finden in der Neuen Mittelschule Völs statt!
- // Für die Kurse in den Klassenräumen bitte **Hausschuhe** mitnehmen!
- // Für die Kurse im Turnsaal bitte **Hallenschuhe mit weißer Sohle** verwenden!
- // Der Kursbeitrag ist bei **Kursbeginn** bar zu bezahlen. Die Einzahlung gilt als fixe Anmeldung!

Die EDV-Kurse werden durch die „Zukunftsaktie“ der Arbeiterkammer Tirol gefördert!



Die Erwachsenenenschule Völs wird durch die Gemeinde Völs und die Raiba Kematen gefördert.

