



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

BRAUNAU

Braunau
Altheim
Mauerkirchen



MATTIGHOFEN

Eggelsberg
Friedburg – Lengau
Mattighofen
St. Pantaleon



www.facebook.com/vhsooe.at

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

Viele Menschen sorgen sich zurzeit, wie viel Geld sie gegenwärtig und zukünftig zur Verfügung haben und was sie sich davon noch leisten können.

Es wäre fatal, wenn das dazu führt, dass weniger Menschen in ihre Weiterbildung investieren. Denn Weiterbildung ist der Schlüssel zum beruflichen Fortkommen. Darum hat die AK umgehend reagiert und den AK-Bildungsbonus um 15 Prozent auf 150 Euro erhöht. Klar ist, dass nun auch das Land Oberösterreich gefordert ist: Die Kürzungen beim oö. Bildungskonto müssen rückgängig gemacht, die Förderungen erhöht werden.

Die VHS OÖ bietet auch dieses Jahr wieder eine ganze Palette an Möglichkeiten, die eigenen Talente zu entdecken und weiterzuentwickeln, Neues zu lernen und einfach Spaß an Weiterbildung zu haben. Deshalb ist sie auch mit ihren Bildungsangeboten dort, wo Sie zuhause sind. Wer etwas Neues lernen will, findet Angebote ganz in der Nähe: Sei es bei der Erweiterung der persönlichen und sprachlichen Kompetenzen oder bei Angeboten rund um Gesundheit und/oder Work-Life-Balance. Zusätzlich tragen digitale Angebote der Lebensrealität vieler Menschen Rechnung, um Bildung am Puls der Zeit zu garantieren.

Als besonders treffsichere Unterstützung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit Kindern im Volksschulalter hat sich der AK-Ferrienspaß entpuppt, den wir heuer bereits in elf Bezirken anbieten konnten. Ich wünsche viel Spaß mit dem vielfältigen Programm der VHS Oberösterreich.

Andreas Stangl
AK-Präsident

Region

BRAUNAU – MATTIGHOFEN

Leitung:

Ulrike Stadler

Regionalbüro: Auf der Schanz 10, 5280 Braunau

Tel. (0676) 84 55 00 383

E-Mail: braunau-mattighofen@vhssooe.at

www.vhssooe.at

 <https://www.facebook.com/VHSBraunau>



Herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule OÖ!

Das vorliegende Kursprogramm informiert Sie über das aktuelle Bildungs- und Freizeitangebot in Ihrer Volkshochschule.

Im Rahmen von Kursbesuchen in der Volkshochschule können Sie zahlreiche Sprachen lernen, Ihre künstlerischen und kreativen Begabungen (weiter)entwickeln, einen Beitrag für Ihre Gesundheit/Fitness leisten, sich zu unterschiedlichsten Themen informieren und somit Ihre Freizeit sinnvoll gestalten. Die Volkshochschule ist dabei immer auch ein Ort der Begegnung und des sozialen Miteinanders. Hier treffen Sie Gleichgesinnte, Menschen, die offen sind, Neues zu lernen und den eigenen Horizont zu erweitern. Bringen Sie daher auch Ihre Freunde, Partner und Familie mit, denn gemeinsam macht das Lernen, Aktiv sein und Gestalten doppelt Spaß.

Auch in diesem Semester haben Sie die Qual der Wahl. Ein buntes Angebot von „A“ wie „Aerobic“ bis „Z“ wie „Zumba“ wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit die eine oder andere unserer (neuen) Kursleitenden kennenzulernen oder wiederzusehen.

Als Bildungseinrichtung der Arbeiterkammer OÖ können wir Ihnen zahlreiche Ermäßigungen anbieten!

Nutzen Sie z. B. Ihren AK-Bildungsbonus bei gekennzeichneten Kursen! Nach erfolgreich absolviertem Kurs (= 75-prozentige Anwesenheit), kann der AK-Bildungsbonus beantragt werden, Sie erhalten bis zu 40 Prozent der Kurskosten zurück!

Oder, kennen Sie schon unseren 30%-igen Familienvorteil? Ein Familienmitglied bezahlt den vollen Kurspreis, jedes weitere erhält eine Ermäßigung um 30%, wenn Sie gemeinsam denselben Kurs besuchen. Näheres dazu finden Sie auf den letzten Seiten des Programms.

Ein Tipp: Zusätzlich zum bewährten Präsenzprogramm bieten wir auch in diesem Semester eine breit gefächerte Palette an Onlinekursen an, welche ortsunabhängig oberösterreichweit gebucht werden kann. Eine Auswahl finden Sie in der Mitte des Kursbuches.

Egal, ob Sie Ihren Kurs schon lange besuchen oder in diesem Semester etwas Neues ausprobieren wollen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Bleiben Sie neugierig!

Herzlichst Ihre Regionalleiterin

Ulrike Stadler

„Wünsch dir was ...“ – Die VHS-Rufkurse

Sie sind eine Gruppe bildungsinteressierter Personen und wünschen sich ein bestimmtes (Kurs)Angebot vor Ort? – Rufen Sie uns an! Wir organisieren gerne ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Angebot: Inhalte, Zeit und Ort können individuell vereinbart werden.

Wir sind auch immer für Anregungen für unsere nächste Semesterplanung dankbar!





**PENSIONISTEN
VERBAND
OBERÖSTERREICH**

Sehr geehrte Besucher*innen der VHS!

Die Volkshochschule und den Pensionistenverband verbindet in Oberösterreich bereits seit Jahren eine enge Kooperation, die ein lebendiges Beispiel dafür ist, wie Generationen voneinander lernen und voneinander profitieren können.

Unsere beiden Einrichtungen teilen den gemeinsamen Auftrag, die Menschen dort abzuholen, wo sie leben. Mit unseren Ortsgruppen sind wir als regionaler Dienstleister auch stark daran interessiert, die vielfältigsten Bildungsangebote zu den Menschen vor Ort zu bringen. Die kreativen Angebote der Volkshochschule ergänzen dabei unsere eigenen Aktivitäten und Veranstaltungen perfekt.

Im Jahr 2024 begeht der Pensionistenverband seinen 75. Geburtstag. Im feierlichen Jubiläumsjahr unserer Organisation freut es mich ganz besonders, dass wir auch die Kooperation mit der Volkshochschule weiter ausbauen konnten: Galt die Ermäßigung in Höhe von 5 Euro bisher nur für ausgewählte Kurse, so wurde dieser Vorteil für PVÖ-Mitglieder im aktuell vorliegenden Programm auf sämtliche Kurse der Volkshochschule ausgeweitet.

Sie finden den 5-Euro-Kursgutschein auf der Rückseite des VHS OÖ-Programmbuches zum Ausschneiden und können damit die gesamte Palette an Kursen und Veranstaltungen der VHS OÖ vergünstigt genießen - von Ernährungsvorträgen oder EDV-Workshops bis hin zu Traditionshandwerk oder Yoga-Techniken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem vielfältigen Programm der VHS Oberösterreich.

Birgit Gerstorfer

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Braunau

Leitung:

Andrea Brunner

Auf der Schanz 10, 5280 Braunau
Tel. (07722) 84 0 93 oder (0676) 84 55 00 313

E-Mail: braunau@vhs00e.at

 <https://www.facebook.com/VHSBraunau>

Bürozeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr,
Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr



Mitarbeit:

Carolina Gil Martinez



Altheim

Leitung:

Ulrike Stadler

Tel. (0676) 84 55 00 383

E-Mail: altheim@vhs00e.at

 <https://www.facebook.com/VHSBraunau>



Eggelsberg

Leitung:

Ulrike Stadler

Tel. (0676) 84 55 00 383

E-Mail: eggelsberg@vhs00e.at

 <https://www.facebook.com/VHSBraunau>

Betreuung vor Ort:

Magdalena Lieb



Friedburg – Lengau Mattighofen

Leitung:

Ulrike Stadler

Tel. (0676) 84 55 00 383

E-Mail: friedburg@vhs00e.at

E-Mail: mattighofen@vhs00e.at

 <https://www.facebook.com/VHSBraunau>

Beratung und Anmeldung:

Telefonisch: Montag bis Donnerstag 09.00 bis 12.00 Uhr

Persönlich: Mittwoch 15.30 – 18.00 Uhr

BFI Produktionsschule Mattighofen, Lastenstraße 4, 5230 Mattighofen



Mauerkirchen

Leitung:

Andrea Brunner

Auf der Schanz 10, 5280 Braunau

Tel. (07722) 84 0 93 oder (0676) 84 55 00 313

E-Mail: mauerkirchen@vhs00e.at

 <https://www.facebook.com/VHSBraunau>

Bürozeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr,
Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr



St. Pantaleon

Leitung:

Mag.^a Ágnes Dózsa-Juhn

Tel. (0676) 84 55 00 385

E-Mail: st.pantaleon@vhs00e.at

 <https://www.facebook.com/VHSBraunau>



Inhaltsverzeichnis

Braunau	6
Gesellschaft – Politik- Kultur	6
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	9
Sprachen	9
Deutsch Integration	11
Gesundheit – Bewegung	13
Kreativität – Kunst – Freizeit	18
Kulinarik – Lebensraum	19
Altheim	21
Eggelsberg	23
Friedburg – Lengau	25
Mattighofen	27
Gesellschaft – Politik- Kultur	27
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	30
Sprachen	30
Deutsch Integration	31
Computer – Medien – Technik	33
Gesundheit – Bewegung	33
Kreativität – Kunst – Freizeit	36
Mauerkirchen	38
St. Pantaleon	39
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	44
Datenschutzerklärung	48
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus**Exkursion Life Radio OÖ**

Beim Besuch des Radiosenders „Life Radio“ bekommen wir einen Einblick, wie Nachrichten funktionieren und welche Auswirkungen Falschmeldungen haben. Wie gelingt es uns, Qualitätsjournalismus von „Lügenpresse“ zu unterscheiden? Wie kann man Fake News erkennen? Der Radiosender „Life Radio“ erläutert uns den Weg der Nachrichtenrecherche und führt uns im Anschluss durch seinen volligitalen Radiosender.

Treffpunkt: 10.00 Uhr Eingang Life Radio, Linzerie – Landstraße 12/1. Stock. Ende der Veranstaltung: 12.00 Uhr.

Begleitung: **Mag.^a Hildegard Griebel-Shehata**

2024-ZZ 1P06 01 **Termin: Fr, 12. April 2024** / Anmeldeschluss: 29. März 2024 / Kosten pro Person: € 10,00 (bereits ermäßigt)

Besuch einer Landtagsitzung

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit zum Besuch des Landtages mit Teilnahme an einer Landtagssitzung und anschließender Diskussion mit Mitgliedern der im Landtag vertretenen Parteien.

Ablauf: 9.30 Uhr: Treffpunkt Landhaus Erdgeschoß, Empfangsschalter. Begrüßung durch Fr. Mag.^a Griebel-Shehata. 10.00 bis 10.50 Uhr: Teilnahme an der LT-Sitzung, im Anschluss kurzer Film über den OÖ. Landtag und dessen Aufgaben. Anschließend Diskussion mit LT-Abgeordneten. Ende der Veranstaltung: 11.45 Uhr.

Begleitung: **Mag.^a Hildegard Griebel-Shehata**

2024-ZZ 1P05 01 **Termin: Do, 13. Juni 2024** / Anmeldeschluss: 29. Mai 2024 / Kostenlos!

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.vhsooe.at oder weitere Informationen unter office@vhs-verband-ooe.at

In Zusammenarbeit mit der VHS Linz und dem

Verband OÖ Volkshochschulen.

Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft für politische Bildung.



**Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen**



österreichische gesellschaft
für politische bildung

Stadtrundgang durch Braunau mit Kirchturmbegehung

Als wichtiger Brückenkopf am Inn hat die Stadt 763 Jahre Geschichte erlebt. Entdecken Sie diese Geschichte und viele spannende Geschichten bei einem Rundgang, dessen Höhepunkte der ausgedehnte Stadtplatz, der wertvolle Flügelaltar in der Stadtpfarrkirche und das Palmdenkmal sein werden. Aber auch unsere jüngere Vergangenheit, das 20. Jhd., hat seine Spuren hinterlassen und regt uns zum Nachdenken an.

Für Teilnehmer:innen, die auf den Kirchturm gehen wollen, sind vor Ort zusätzlich € 3,00 zu bezahlen.

2024-BRAA 1L07 01

Fr 15:00 - 16:30 / 22.03.2024 / 1,80 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Susanne Urferer, Austria Guide / Treffpunkt: vor dem Rathaus am Stadtplatz



Stadtrundgang - Vom stolzen Bach zum idyllischen Bächlein

Im 14. Jhd. erhielten die Braunauer Bürger vom Bayernherzog das Recht, den Haselbach umzuleiten und schufen damit die Voraussetzungen für den heutigen Verlauf und den Aufstieg Braunaus zur wohlhabenden Stadt, denn Müller, Färber, Gerber, Schleifer und viele anderen Berufsgruppen hatten nun die Möglichkeit, ihre Berufe stadtnah und erfolgreich auszuüben. Und damit nicht genug: der kräftige Bach sorgte mit seinem Fischreichtum und der zahlreichen Brunnenkresse für gesunde Ernährung und speiste die Badehäuser und später die Badeanstalt. Tauchen Sie ein in das bunte Leben unserer Vorfahren – abseits bekannter Touristenpfade!

2024-BRAA 1L07 02

Fr 15:00 - 16:30 / 12.04.2024 / 1,80 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Susanne Urferer, Austria Guide / Treffpunkt: vor dem Rathaus am Stadtplatz



The poster features a large, stylized map of Austria in light blue, with the word 'salzt' written in large orange letters across it. The word 'kultur' is written in large orange letters at the top left, and '2024' is written in large black letters at the bottom left. In the top right corner, it says 'salz kammer gut 2024' with a small map of Austria, and 'European Capital of Culture Bad Ischl Salzkammergut' below it. In the bottom right corner, it says 'PROGRAMM JAN-NOV 2024'. On the left side, there is a QR code and the text 'Mehr erfahren'. At the bottom, there are logos for various partners: Forderungsbüro, Bundesministerium für Kultur, Österreichische Bundesregierung, Top Partner (Salzferien Oberösterreich), Destination Partner (salzkammergut), and Official Partner (Oberösterreichische Landesregierung).



ZUKUNFTS IMPULSE ONLINE TALKREIHE

06.02.24, 18:30 UHR IM WAHLJAHR 2024 ENTSCHEIDEST DU, WIE ANTIRASSISTISCH DU BIST. SIMON INOU

Im Jahr 2024 werden Österreicher:innen wählen gehen. Im Juni 2024 gibt es EU-Wahlen und im Oktober 2024 die Nationalratswahlen. Angesichts des Anstiegs der Fremdenfeindlichkeit in unserer Gesellschaft wird es sich lohnen, politische Kräfte zu wählen, die das Zusammenleben fördern. Warum kann Bildung dabei helfen? Simon Inou setzt sich aktiv für Antirassismus ein, er ist Medienkritiker und Gründer von blackaustria.info, dem Informationsportal über Menschen aus Afrika und deren Diaspora in Österreich.



14.03.24, 18:30 UHR OMAS GEGEN RECHTS: ALT SEIN HEISST NICHT STUMM SEIN MONIKA SALZER

Die OMAS GEGEN RECHTS wurden vor 6 Jahren als Antwort auf die Regierung Kurz/Strache in Wien von Monika Salzer gegründet. Als zivilgesellschaftliche Plattform erhebt sie seit Jahren ihre Stimme gegen Rechtsextremismus, Rassismus, Antisemitismus öffentlich und unterstützt damit die Jugend, die in den OMAS GEGEN RECHTS eine Rückenstärkung auf zahlreichen Demonstrationen, Kundgebungen, Mahnwachen u.a. erlebt. Die Erhaltung der parlamentarischen Demokratie und das Auftreten gegen Kräfte, die diese aushöhlen wollen, sind die Kernanliegen der Omas gegen Rechts. Rote Hauben, Schilder und eigene Lieder machten sie bekannt.



25.04.24, 18:30 UHR DER EINSATZ FÜR FRAUENRECHTE UND FRIEDEN GEHT HAND IN HAND ROSA LOGAR

Gewalt kann jeden treffen. Doch in einer patriarchalen Gesellschaft mit männlichem Besitztenden, sind vor allem Frauen und Kinder gefährdet. Rosa Logar setzt sich für das Recht aller, besonders jeder Frau und jedes Kindes, gewaltfrei zu leben, ein. Rosa Logar war Mitbegründerin des ersten österreichischen Frauenhauses in Wien und hat über 40 Jahre in der Frauenarbeit und Gewaltprävention gearbeitet. Warum Frieden heute wichtiger ist denn je und warum sie 2021 gemeinsam mit anderen Frauen den österreichischen Zweig des „WILPF – Womens International League for Peace and Freedom“ wiedergegründet hat, wird sie uns im Vortrag erzählen.



Quelle: www.wilpf.org

**KOSTENLOSE ONLINE-VORTRÄGE!
ANMELDUNG UNTER WWW.VHSOOE.AT**

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



Wie kann es nach einem Deutschkurs weitergehen? Wo stehe ich gerade und wie kann es beruflich vorwärts gehen? Wir informieren Sie gerne bei Ihren Fragen zu Ausbildungen, Kursen, Fördermöglichkeiten, Berufsplanung und gegebenenfalls auch beim Finden des richtigen Sprachkursniveaus.

Anmeldung für persönliche kostenlose Beratungsgespräche vor Ort oder online unter 0732/661171; gudrun.kolmbauer@vhsooe.at

Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Sprachen

Englisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2 - Kleingruppe

Lernen Sie die Sprache schnell und effektiv, mit einer kommunikativen Methode, in einer entspannten Atmosphäre.

2024-BRAA 3E04 01

Mo 19:30 - 21:00 / 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Mag.^a Gudrun Weithaler / Ort: Polytechnische Schule Braunau



Englische Konversation - Niveau B1

Das Gespräch über Alltagssituationen sowie aktuelle Themen aus Nachrichten und Fernsehen stehen im Mittelpunkt.

2024-BRAA 3E07 01

Mo 18:00 - 19:30 / 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Mag.^a Gudrun Weithaler / Ort: Polytechnische Schule Braunau



Französisch für Fortgeschrittene II - Fortsetzung - Niveau B1 - Kleingruppe

AK

Genießen Sie die französische Sprache anhand lebensnaher Themen und authentischer Sprechanlässe. Landeskundliche Informationen über Frankreich und die Francophonie bieten zusätzlichen Gesprächsstoff. Quereinsteiger:innen willkommen.

2024-BRAA 3F04 01

Do 18:00 - 19:30 / 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 159,00 / AK-Preis € 143,10

Leitung: Mag.^a Christine Stadlinger / Ort: Polytechnische Schule Braunau**Französische Konversation - Niveau B1 - Kleingruppe**

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw.

2024-BRAA 3F05 01

Mi 17:30 - 19:00 / 12x / 31.01.2024 - 08.05.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Mag.^a Sylvia Schiffecker / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10**Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A1 plus**

AK

In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der italienischen Sprache erarbeitet und gefestigt. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Lehrbuch „Nuovo Espresso“.

2024-BRAA 3I07 01

Di 18:00 - 19:30 / 12x / 30.01.2024 - 30.04.2024 / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Mag.^a Barbara Bartolomä / Ort: Polytechnische Schule Braunau**Italienisch für Fortgeschrittene II - Niveau B1**

AK

In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der italienischen Sprache erarbeitet und gefestigt. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen.

2024-BRAA 3I09 01

Mo 18:00 - 19:30 / 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Mag.^a Barbara Bartolomä / Ort: Polytechnische Schule Braunau**Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1 - Kleingruppe**

AK

Lernen Sie die Sprache schnell und effektiv, mit einer kommunikativen Methode, in einer entspannten Atmosphäre. Lehrbuch: eñe A1 (Hueber Verlag).

2024-BRAA 3S01 01

Mi 18:15 - 19:45 / 12x / 28.02.2024 - 29.05.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Ninozka Villacis Sommerauer, Native Speaker / Ort: Polytechnische Schule Braunau

Spanisch für leicht Fortgeschrittene II - Niveau A2 - Kleingruppe

AK

Lernen Sie die Sprache schnell und effektiv, mit einer kommunikativen Methode, in einer entspannten Atmosphäre. Lehrbuch: eñe A2 (Hueber Verlag).

2024-BRAA 3S02 01

Do 19:00 - 20:30 / 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Carolina Gil Martinez, Native Speaker / Ort: Polytechnische Schule Braunau



Spanisch für Fortgeschrittene II - Niveau B1 - Kleingruppe**AK**

Lernen Sie die Sprache schnell und effektiv, mit einer kommunikativen Methode, in einer entspannten Atmosphäre. Lehrbuch: eñe B1 (Hueber Verlag).

2024-BRAA 3S03 01

Di 18:15 - 19:45 / 12x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Carolina Gil Martinez, Native Speaker / Ort: Polytechnische Schule Braunau

Spanische Konversation - Niveau A2 - Kleingruppe**AK**

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw. Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

2024-BRAA 3S04 01

Do 17:30 - 19:00 / 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Carolina Gil Martinez, Native Speaker / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

Deutsch Integration

Unser modulares Kurskonzept orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017. Die thematischen Schwerpunkte der Integrationskurse liegen auf der Vermittlung von Alltagswissen und Sprechmitteln zur Orientierung im alltäglichen Leben. Hierbei werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gleichermaßen miteinbezogen. Der Preis pro Kurs mit 75 UE beträgt € 540,00. Ein reduzierter **Selbstbehalt zwischen € 162,00 und € 350,00** ist bei Erfüllen bestimmter Fördervoraussetzungen sowie der Erreichung der Mindestanwesenheit von 75 % möglich. Nähere Informationen zur Ermittlung Ihres individuellen Selbstbehalts erhalten Sie bei der persönlichen Beratung sowie mehrsprachig auf unserer Homepage → Arbeiterkammer-Mitglieder können zusätzlich selbst den AK Bildungsbonus beantragen.



Gefördert aus Mitteln von:

**Deutsch A1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs****AK**

2024-BRAA 3M11 12

Mo,Mi 09:00 - 11:50 / 20x / 08.04.2024 - 19.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

Deutsch A1 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs**AK**

2024-BRAA 3M12 12

Mo,Do 09:00 - 11:50 / 20x / 08.04.2024 - 24.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

Deutsch A2 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs**AK**

2024-BRAA 3M13 02

Mo,Mi 18:00 - 20:50 / 20x / 08.04.2024 - 19.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Polytechnische Schule Braunau



Deutsch A2 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs**AK**

2024-BRAA 3M14 01

Mo, Mi 18:00 - 20:15 / 25x / 05.02.2024 - 22.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Polytechnische Schule Braunau

2024-BRAA 3M14 12

Di, Do 09:00 - 11:50 / 20x / 09.04.2024 - 20.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Polytechnische Schule Braunau

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache**AK**

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-BRAA 3M15 01

Mo, Mi 18:00 - 20:50 / 20x / 08.04.2024 - 19.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Polytechnische Schule Braunau

Hinweis: Zusätzliche Prüfungstermine bzw. Terminänderungen sind möglich.
Nähere Infos erhalten Sie in Ihrer Nebenstelle und unter www.vhssooe.at

ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A1 mit Werte- und Orientierungswissen

2024-BRAA 3M61 01

Sa 09:00 - 14:15 / 09.03.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A2 mit Werte- und Orientierungswissen

2024-BRAA 3M62 02

Sa 09:00 - 14:15 / 16.03.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2024-BRAA 3M62 03

Sa 09:00 - 14:15 / 18.05.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch B1 mit Werte- und Orientierungswissen

2024-BRAA 3M63 01

Sa 09:00 - 14:15 / 10.02.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2024-BRAA 3M63 02

Sa 09:00 - 14:15 / 13.04.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2024-BRAA 3M63 03

Sa 09:00 - 14:15 / 15.06.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10



ÖIF Prüfung Deutsch B2

2024-BRAA 3M69 01

Sa 09:00 - 14:15 / 20.04.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

Gesundheit – Bewegung

Wohlbefinden mit TCM - Hausmittel aus der chinesischen Medizin

Die drei Termine setzen sich zusammen aus Bewegung (z.B. Meridiandehnungsübungen), gegenseitigem Shiatsu (z.B. bei Verspannungen, Rückenschmerzen), Ernährungstipps (Rezepte aus der TCM für zuhause), und Theorie (Grundwissen der TCM). Ziel ist es durch einfache praktische Techniken die eigene Gesundheit und die der anderen zu stärken und Linderung bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Infekten, Verspannungen, etc.) zu erreichen.

2024-BRAA 4H07 01

Fr 09:00 - 10:30 / 3x / 05.04.2024 - 19.04.2024 / 5,40 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Katrin Kaserbauer, Dipl. Shiatsu-Praktikerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal

Yoga - Restoratives Yoga & Yoga Nidra

In dieser ruhigen Stunde liegt der Fokus auf Entspannung. Restoratives Yoga ist für jedermann und ideal zum Erholen geeignet. Die Positionen werden gerne über längere Zeit gehalten (3 bis 5 Minuten) und hauptsächlich im Sitzen und Liegen ausgeführt. Wir schließen die Stunde mit Yoga Nidra, eine Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein, ab. Entschleunigung pur!

2024-BRAA 4D01 09

Mi 19:00 - 20:00 / 8x / 28.02.2024 - 24.04.2024 / 9,60 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Danique Van Oosterhout, Yogalehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal

Yoga - Slow Flow - Langsam, achtsam, funktionell

Rumpfstabilität-basiertes Yoga kombiniert mit kreativen Elementen aus der Physiotherapie, Gelenk- und funktionellen Training, ein bisschen Anatomie, Biomechanik und Neurologie. Nachhaltige, gesunde Bewegungen stehen im Vordergrund. Wir möchten mit diesen Yogastunden helfen, den Bewegungsapparat besser zu verstehen um so eine bessere Verbindung zum Körper herzustellen. Alle Altersklassen und Könnernstufen sind hier ganz herzlich willkommen. Diese Einheit ist außerdem für alle, die es lieber etwas langsamer angehen, geeignet.

2024-BRAA 4D01 07

Mi 16:30 - 17:30 / 8x / 28.02.2024 - 24.04.2024 / 9,60 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Danique Van Oosterhout, Yogalehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal



Yoga - Strong Flow - Dynamisch, kraftvoll, funktionell

Rumpfstabilität-basiertes Yoga kombiniert mit kreativen Elementen aus der Physiotherapie, Gelenk- und funktionellen Training, ein bisschen Anatomie, Biomechanik und Neurologie. Nachhaltige, gesunde Bewegungen stehen im Vordergrund. Wir möchten mit diesen Yogastunden helfen, den Bewegungsapparat besser zu verstehen um so eine bessere Verbindung zum Körper herzustellen. Dies ist ein Kurs für Yogis mit (etwas) Erfahrung oder sportliche Anfänger:innen. In dieser Stunde kann es mal schneller zugehen und es ist sehr gut möglich, dass man dabei ins Schwitzen kommt.

2024-BRAA 4D01 05

Mo 17:00 - 18:00 / 7x / 26.02.2024 - 22.04.2024 / 8,40 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Danique Van Oosterhout, Yogalehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal

2024-BRAA 4D01 06

Mi 17:45 - 18:45 / 8x / 28.02.2024 - 24.04.2024 / 9,60 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Danique Van Oosterhout, Yogalehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal

Yoga - Strong Flow - Dynamisch, kraftvoll, funktionell - Vormittagskurs

Rumpfstabilität-basiertes Yoga kombiniert mit kreativen Elementen aus der Physiotherapie, Gelenk- und funktionellen Training, ein bisschen Anatomie, Biomechanik und Neurologie. Nachhaltige, gesunde Bewegungen stehen im Vordergrund. Wir möchten mit diesen Yogastunden helfen, den Bewegungsapparat besser zu verstehen um so eine bessere Verbindung zum Körper herzustellen. Alle Altersklassen und Könnernstufen sind hier ganz herzlich willkommen. Diese Einheit ist außerdem für alle die es lieber etwas langsamer angehen geeignet.

2024-BRAA 4D01 08

Di 09:00 - 10:00 / 8x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / 9,60 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Danique Van Oosterhout, Yogalehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal

Yoga für alle

Bewegung ist der Gesang des Körpers. Im Kurs lernen wir beweglich zu sein im Körper, im Geist und in der Seele.

2024-BRAA 4D01 02

Mo 18:30 - 20:00 / 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / 24,00 KE / € 133,00 / AK-Preis € 119,70

Leitung: Katarzyna Außerhuber, Yogalehrerin / Ort: MS Braunau-Stadt, kleiner Turnsaal

2024-BRAA 4D01 01

Mi 17:00 - 18:30 / 12x / 31.01.2024 - 08.05.2024 / 24,00 KE / € 133,00 / AK-Preis € 119,70

Leitung: Daniela Auer, Yogalehrerin / Ort: Volksschule 2 Braunau, Gymnastiksaal

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits Yoga Erfahrung haben.

2024-BRAA 4D01 03

Do 16:00 - 17:30 / 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 20,00 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Bianca Ioana Furdean, Yogalehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal



Qi Gong - ONLINE

Dieser Abendkurs ermöglicht es Ihnen, zur Ruhe zu kommen, die Spannungen des Tages loszulassen und die Regenerationskräfte anzukurbeln. Wir praktizieren Bewegungen aus „Tai Chi Entspannung Teil 1“ und nehmen Elemente aus dem Formenkreis der „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“ hinzu. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Wiederholer:innen vertiefen das Erlernte und tauchen tiefer in Entspannung und Wohlbefinden ein. Der Zugang zum Kurs wird Ihnen mittels Link zugeschickt. Sie benötigen nur einen Laptop/Smartphone und eine Emailadresse. Keine Angst – der Einstieg in den „Zoom-Onlineraum“ wird leichter sein als Sie denken.

2024-BRAA 4D04 04

Mi 19:00 - 20:00 / 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / 12,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Christine Lang, zertifizierte Lehrerin, „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“ / Ort: Online

Qi Gong für Anfänger:innen und Wiederholer:innen - Vormittagskurs

In diesem Kurs erlernt man die Fähigkeit, sich gut zu entspannen, innere Ruhe zu finden, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu erlangen, wiederzugewinnen. Wir stärken die Achtsamkeit für unseren Körper. Sanft fließende Bewegungen und Ruhepositionen fördern die Regenerationskräfte, man kann sich rascher erholen. Wir erlernen Bewegungen aus „Tai Chi Entspannung Teil 1“ sowie Elemente aus „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“.

2024-BRAA 4D04 02

Mo 10:00 - 11:15 / 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / 18,00 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Christine Lang, zertifizierte Lehrerin, „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal

2024-BRAA 4D04 01

Mo 18:30 - 19:45 / 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / 18,00 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Christine Lang, zertifizierte Lehrerin, „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal

Qi Gong für Fortgeschrittene

In diesem Kurs vertiefen wir unsere Fähigkeiten, uns zu entspannen, uns zu zentrieren, uns in unserem Körper wohlfühlen. Wir erlernen Bewegungen aus „Tai Chi Entspannung Teil 1“ sowie verschiedene Formen der „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“. Bei ausgiebiger Bewegung praktizieren wir auch die Meditation in Ruhepositionen.

2024-BRAA 4D04 03

Di 18:00 - 19:15 / 12x / 30.01.2024 - 30.04.2024 / 18,00 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Christine Lang, zertifizierte Lehrerin, „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, kleiner Saal



Eltern-Kind Turnen - Bewegungsraum für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren - Kleingruppe

GUTSCHEIN

Im Eltern-Kind-Turnen steht der Spaß an der Bewegung und das Zusammensein mit Gleichaltrigen im Vordergrund. Spielerisch und mit der Unterstützung von Mama, Papa, Oma oder Opa oder sonst einer Vertrauensperson werden die kleinen Turnzwerge an verschiedene kleine Bewegungslandschaften herangeführt. So können sie klettern, balancieren, springen, hüpfen und toben in gesicherter Umgebung. Auch Bewegungsspiele mit Musik dürfen natürlich nicht fehlen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL, als der /die TEILNEHMER:IN geführt.

2024-BRAA 4G02 01

Mo 09:00 - 10:00 / 10x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 12,00 KE / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Kathrin Bernerstätter / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

2024-BRAA 4G02 02

Mo 10:15 - 11:15 / 10x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 12,00 KE / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Kathrin Bernerstätter / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal



Leichter leben!

Mit der ÖGK zu Ihrem gesunden Gewicht

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Psyche – werden dabei geschickt miteinander verknüpft.

- für Erwachsene mit Body-Mass-Index ab 28 bis 39,9
- Kostenbeitrag 50,- Euro (entfällt bei Rezeptgebührenbefreiung)
- mit persönlicher Ernährungsberatung

Information und Anmeldung:

Tel.+43 5 0766-14103530, www.gesundheitskasse.at/leichterleben

In Braunau startet im Frühjahr folgender Kurs:

Leichter leben!

Die ÖGK bietet in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an. In Gruppen mit max. 15 Teilnehmer:innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft und einem/r Psycholog:in dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen.

31.01.2024 – 08.05.2024, Mi 18:00 – 20:00

Leitung: Mag.^a Monika Straßhofer, Mag.^a Gabriele Gscheidlinger

Ort: VHS Braunau



Die Anmeldung zu den Kursen und die Aufnahme in das Programm erfolgt ausschließlich über die ÖGK.



Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme und stärkt den Beckenboden.

2024-BRAA 4G11 01

Di 17:00 - 18:00 / 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / 12,00 KE / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Ingrid Peterlechner, Pilatetrainerin / Ort: Volksschule Ranshofen, Gymnastiksaal

2024-BRAA 4G11 02

Di 18:15 - 19:15 / 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / 12,00 KE / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Ingrid Peterlechner, Pilatetrainerin / Ort: Volksschule Ranshofen, Gymnastiksaal

Pilates - Körperform & Körperhaltung

Pilates ist ein systematisches Gesamtkörpertraining, mit dem alte Bewegungsmuster geändert und Körperhaltung sowie die Körperform positiv beeinflusst werden können. Ziel ist, alltägliche Bewegungsabläufe zu optimieren und Haltungsfehler zu reduzieren. Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert. Grundlage aller Übungen ist die Aktivierung der in der Körpermitte liegenden Muskulatur von Beckenboden und Bauch- und Rückenbereich. Pilates ist für alle geeignet: für Sportler und Untrainierte, für Mann und Frau, für Jung und Alt.

2024-BRAA 4G11 03

Di 08:30 - 09:30 / 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Elisabeth Petter, Pilatetrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

2024-BRAA 4G11 04

Di 09:45 - 10:45 / 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Elisabeth Petter, Pilatetrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

2024-BRAA 4G11 05

Do 16:15 - 17:15 / 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Elisabeth Petter, Pilatetrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

Pilates - Power Pilates

Diese fitnessorientierte Pilates-Klasse kombiniert das Beste aus Pilates und funktionellem FITNESS WORKOUT. Wir bewegen uns im low-impact-Bereich, dynamisch und kraftvoll mit beliebten Fitnessübungen, begleitet von den Pilatesprinzipien. Der Körper wird geformt und die Fitness nachhaltig gefördert. Für sportliche Einsteiger:innen und fitnesserfahrene Personen geeignet. Nicht geeignet in der Schwangerschaft oder in der Rückbildungszeit (mind. 9 Monate nach Geburt).

2024-BRAA 4G11 06

Do 17:30 - 18:20 / 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 10,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Elisabeth Petter, Pilatetrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

2024-BRAA 4G11 07

Do 18:30 - 19:20 / 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 10,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Elisabeth Petter, Pilatetrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal



STRONG Nation®

STRONG Nation ist ein Intervalltraining auf der Basis von Musik, aber ohne Tanzelemente. Das heißt, hochintensive Übungen wechseln sich mit weniger intensiven Übungen ab. Die Trainingsphase bringt Ihre Herzfrequenz hoch, die aktive Erholungsphase lässt Sie wieder durchatmen. Die Bewegungen einer STRONG Nation Einheit sind klassische Übungen aus hochintensiven Intervall-Trainings: Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks und einige mehr. Sie benötigen dabei keinerlei Hilfsmittel, sondern arbeiten mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Keinerlei Vorerfahrungen notwendig.

2024-BRAA 4G69 01

Fr 17:00 - 18:00 / 10x / 02.02.2024 - 05.04.2024 / 12,00 KE / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Christina Zebhauser, STRONG Nation® Trainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - Mein Einkaufskorb selbst geflochten

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter und alle, die es noch werden wollen! Die Easy-Basket-Methode ist eine einfach zu erlernende Flechttechnik. Mit ihr kann eine Vielfalt von praktischen Körben hergestellt werden. Sie können individuell ihr gewünschtes Werkstück (wie z.B. Einkaufskorb, Tablett, Dirndlertasche, Flaschenkorb) aussuchen. Das Material muss selbst beim Kursleiter bestellt werden und der Materialkostenbeitrag (je nach Werkstück) ist vor Ort dem Kursleiter zu bezahlen. Infos dazu erhalten Sie mit Ihrer Kurseinladung.

2024-BRAA 5A27 01

Do 18:30 - 21:00 / 14.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

Schminken - gewusst wie? Make-up für den Tag ... so geht's!

Ein natürliches Tages-Make-up ist im Nu und mit wenigen Utensilien gezaubert. Erlernen Sie in einfachen Schritten Ihr typgerechtes Tages-Make-up aufzutragen. Ob Hauttypbestimmung, Auswahl der richtigen Produkte oder gezielte Anwendung – durch Tipps und Tricks wird Ihre natürliche Schönheit unterstützt und hervorgehoben.

2024-BRAA 5K10 01

Fr 19:00 - 21:00 / 01.03.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Laura Schmitzberger, Visagistin / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

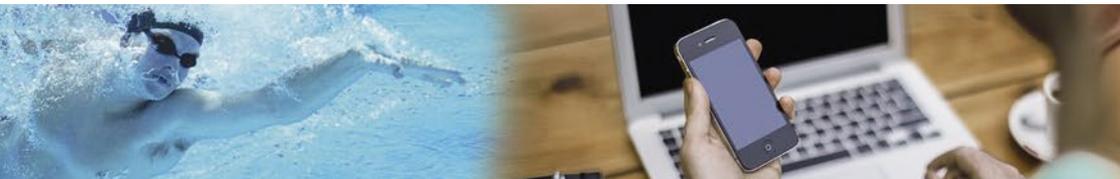
**Musikalische Früherziehung - Musikgarten für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren
in Begleitung der Eltern**


Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Nachahmen. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten. Singen und Tanzen zur Musik sowie Hörbeispiele, Klanggeschichten, Konzertmusik, Gedichte, Kreisspiele und das Spielen einfacher Instrumente wecken und fördern die Liebe und Freude zur und an der Musik. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternanteil geben Sie uns dies bitte bei Anmeldung bekannt.

2024-BRAA 5M48 01

Fr 09:00 - 09:50 / 12x / 02.02.2024 - 03.05.2024 / 12,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Astrid Geisberger, Musikalische Früherzieherin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal



Blockflöte für Kinder ab 8 Jahren - Anfänger:innen - Kleingruppe

Einfaches lernen durch die gemeinsame Freude am Musizieren! Schneller Erfolg mit Duetten und Begleitung durch Gitarre, Piano und Trommel. Am Ende des Kurses kannst du schon einige Lieder selbst spielen. Notenkunde, Gehör- und Stimmbildung (Tonhöhe und Intervalle erkennen und wiedergeben). Alle Inhalte anhand diverser Lieder ein- und mehrstimmig erforschen. Es wird eine eigene Blockflöte und ein Notenständer benötigt.

2024-BRAA 5M19 01

Fr 14:00 - 15:30 / 10x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / 18,00 KE / € 174,00

Leitung: Karin Seiringer, Dipl. Rhythmuspädagogin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

Gitarre für Kinder ab 8 Jahren - Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

Spielerischer Ablauf mit Rätsel, Stationenbetrieb, eigenen Kompositionen und Karaoke ... Instrumentenlehre plus Stimmen lernen, Rhythmen hören und erkennen, Saiten aufziehen, Notenkunde (#, b, Takt, Metrum, Tonleitern, ...), Gehör- und Stimmbildung (Tonhöhe und Intervalle erkennen und wiedergeben). Alle Inhalte anhand diverser Lieder (ein- und mehrstimmig mit Akkorden und Zupfmustern) erforschen. Es wird eine eigene (Kinder-) Gitarre, ein Fußbrett und ein Notenständer benötigt.

2024-BRAA 5M20 01

Fr 15:45 - 17:15 / 10x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / 18,00 KE / € 174,00

Leitung: Karin Seiringer, Dipl. Rhythmuspädagogin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

Kulinarik – Lebensraum

Pflanzen - Streifzug durch die Natur

Mit dieser Veranstaltung setzen wir den im Herbst begonnenen Streifzug durch die Natur fort. Diesmal wandern wir entlang des Simbacher Inndamms, der zu dieser Jahreszeit ein farbenfrohes Bild vor der Kulisse des vielfältigen Grüns des Auwaldes bildet. Dabei besprechen wir die Rollen, die Pflanzen für Mensch und Tier spielten und spielen, immer im spannenden Wandel. Milli – Dieb und Klee – Deifi nannten unsere Vorfahren den Klapperkopf bzw. die Sommerwurz und brachten damit zum Ausdruck, wie sehr sie diese Schmarotzer als Nahrungskonkurrenten betrachteten und sie auszurotten versuchten. Heute haben beide Pflanzen ihre Rückzugsgebiete an den Abhängen des Inndamms und erzählen uns vom Leben unserer Vorfahren. So lernen wir verschiedene Pflanzen und ihre Rollen gegenüber Mensch und Tier kennen und achten.

2024-BRAA 6P08 01

Fr 15:00 - 16:30 / 26.04.2024 / 1,80 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mag.^a Annegret Ritzinger, Mag. Alfred Zeilinger, Austria Guide, Natur- und Landschaftsführer
Ort: Treffpunkt Infopoint Simbach

Wildkräuter - Abnehmen, Reinigen und Entschlacken mit heimischen Wildkräutern

In diesem Kurs erfährt man, mit welcher geballter Kraft Wildkräuter helfen können, den wintermüden Organismus effektiv zu entgiften und regenerieren. Die gesunden Inhaltsstoffe der Pflanzen reinigen und wecken die Lebensgeister und bringen den Stoffwechsel so richtig in Schwung – und dies mit wenig Zeitaufwand und ohne Kosten! € 19,00 sind für Hand-Out und Material an die Kursleiterin extra zu bezahlen.

2024-BRAA 6P14 01

Do 18:00 - 19:40 / 18.04.2024 / 2,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Silvia Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum



Wildkräuter - Frauenkräuter für die hormonelle Balance

Ob Menstruation, Schwangerschaft oder Menopause – in diesem Kurs lernt man, welche umfangreiche Unterstützung Frauenkräuter bieten können. Verabreicht als Tee, Tinktur oder ätherische Öle können sie zyklusregulierend, krampflösend, blutstillend, aphrodisierend, Fruchtbarkeit steigernd, geburtsanregend und erleichternd, milchflussfördernd bzw. hemmend oder hormonell ausgleichend im Wechsel wirken.

€ 19,00 sind für Hand-Out und Material an die Kursleiterin extra zu bezahlen.

2024-BRAA 6P14 02

Do 18:00 - 19:40 / 16.05.2024 / 2,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Silvia Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum



Sprachen

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1 - 3. Semester - Kleingruppe

AK

In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der englischen Sprache erarbeitet und gefestigt. In diesem Kurs herrscht gemüthliches Lerntempo, häufige Wiederholungen prägen den Arbeitsstil. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft.

2024-BRAL 3E03 01

Di 19:00 - 20:40, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Barbara Pernecker / Ort: MS Altheim

Englische Konversation - Niveau A2 - Fortgeschrittene - Kleingruppe

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw.

2024-BRAL 3E07 01

Mo 19:00 - 20:40, 10x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Barbara Pernecker / Ort: MS Altheim

Gesundheit – Bewegung

Yoga für alle - Hatha Yoga & Vinyasa

Traditionelles Yoga mit Meditation, Pranayama & Savasana (Schlussentspannung). Durch dynamische oder auch fließende Bewegungen wird der Körper gekräftigt und gedehnt und die Körperhaltung, sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

2024-BRAL 4D01 03

Mi 19:00 - 20:30, 10x / 06.03.2024 - 22.05.2024 / 20,00 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Rita Kiebe, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße

2024-BRAL 4D01 05

Mi 19:00 - 20:30, 5x / 29.05.2024 - 26.06.2024 / 10,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Rita Kiebe, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße

Yoga für alle - Sanftes Yoga

In dieser Einheit liegt der Schwerpunkt auf Entschleunigung & Entspannung. Durch ein abgestimmtes Zusammenspiel von Meditation, Atemübungen, Yin Yoga oder Faszien Yoga, sowie einer geführten Schlussentspannung (Yoga Nidra) kommt man zur Ruhe und Körper, Geist & Seele werden in Einklang gebracht.

2024-BRAL 4D01 02

Mi 17:45 - 18:45, 10x / 06.03.2024 - 22.05.2024 / 12,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Rita Kiebe, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße

2024-BRAL 4D01 04

Mi 17:45 - 18:45, 5x / 29.05.2024 - 26.06.2024 / 6,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Rita Kiebe, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße



Yoga für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Körperübungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die am Beginn ihres Yogaweges stehen bzw. Yoga kennenlernen möchten. Der Kursleiter vertritt den ganzheitlichen Ansatz. So besteht jede Yogaeinheit aus Asanas (körperlich: leicht bis mittelmäßig anstrengend), Pranayama (Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen) und Meditation. Im Kurs wird den Teilnehmer:innen genug Zeit gegeben, Yoga zu erfahren und für sich zu entdecken.

2024-BRAL 4D01 01

Mo 19:00 - 20:30, 10x / 26.02.2024 - 13.05.2024 / 20,00 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Gerhard Müller, Yogalehrer / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße, Turnraum

Bodystyling & Fatburner

Durch Kräftigungsübungen kann man besonders den eigenen Problemzonen und Rückenschmerzen zu Leibe rücken. Dieser Kurs formt, strafft und festigt den ganzen Körper. Hier kann man richtig viel Fett verbrennen, den Stoffwechsel ankurbeln und überflüssige Pfunde zum Schmelzen bringen. Los geht's mit einem Warm-up mit klassischen Elementen aus dem Aerobic. Darauf folgen figurformende Übungen für den ganzen Körper, die sich mit Ausdauersequenzen abwechseln – der Stoffwechsel und die Fettverbrennung arbeiten so auf Hochtouren.

2024-BRAL 4G15 02

Mo 18:00 - 19:00, 5x / 08.04.2024 - 06.05.2024 / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Edith Trieb, Fitnesstrainerin / Ort: Volksschule Altheim, Turnraum

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme.

2024-BRAL 4G11 01

Mi 18:00 - 19:00, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / 12,00 KE / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Waltraud Mederle, Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Altheim, Turnraum

2024-BRAL 4G11 03

Mo 19:00 - 20:00, 5x / 08.04.2024 - 06.05.2024 / 6,00 KE / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Edith Trieb, Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Altheim, Turnraum



Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - Niveau A1 - 3. Semester - Kleingruppe

AK

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Englisch-Vorkenntnisse. Das Tempo ist hier etwas langsamer, es bleibt mehr Zeit zum Üben und Festigen der Kenntnisse. Für alle, die das vorgesehene Lernpensum ohne Druck und Eile bewältigen möchten. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die englische Sprache. Es werden typische Urlaubssituationen spielerisch und in entspannter Atmosphäre behandelt. Sie lernen wie man ein Hotelzimmer reserviert und im Restaurant bestellt, wenig Grammatik. Lehrbuch „Englisch ganz leicht“ – Jubiläumsausgabe / ISBN-Nr.: 978-3-19-105456-4.

2024-MAEB 3E02 01

Di 19:30 - 21:10, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Dominik Knull / Ort: MS Eggelsberg, Klasse vorne links

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1 - 1. Semester - Kleingruppe

AK

In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der englischen Sprache erarbeitet und gefestigt. In diesem Kurs herrscht gemütliches Lerntempo, häufige Wiederholungen prägen den Arbeitsstil. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft.

2024-MAEB 3E03 01

Do 19:00 - 20:40, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Karin Seiringer, Dipl. Sprachpädagogin / Ort: MS Eggelsberg, Klasse vorne links

Computer – Medien – Technik

Computer Grundkurs - Fit am Computer - Kleingruppe

AK

Der Computer bringt viele Möglichkeiten, wie zum Beispiel Kontakt zu anderen Menschen herzustellen, sich Dienstleistungen und Information zu beschaffen, Ordner anzulegen und Daten zu speichern. Man kann damit nicht nur Texte schreiben und Daten verwalten, sondern auch im kreativen Bereich tätig werden. Welcher PC ist der Richtige für mich? Welche Zusatzgeräte benötige ich? Was ist für den Einstieg ins Internet wichtig? Wie werden E-Mails versendet und verwaltet? Es wird nur auf Windows Betriebssystem gearbeitet. Lehrbuch ist in der Kursgebühr inkludiert.

2024-MAEB 7F13 01

Mo 19:30 - 22:00, 3x / 26.02.2024 - 11.03.2024 / 9,00 KE / € 103,00 / AK-Preis € 92,70

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Computerfachmann / Ort: MS Eggelsberg, Informatikraum 2



Gesundheit – Bewegung

Yoga für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Durch verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Meditation wird der Körper bewusst gefordert und entspannt. Es kann Rückenschmerzen, Kopfschmerzen sowie Depressionen und viele weitere Beschwerden lindern. Yoga führt zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit.

2024-MAEB 4D01 01

Mi 18:40 - 20:10, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / 20,00 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Bianca Ioana Furdean, Yogalehrerin / Ort: MS Eggelsberg, VS Turnsaal

Bodystyling

Gezieltes Fitnessprogramm zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und zum Abbau von Übergewicht.

2024-MAEB 4G15 01

Di 17:30 - 18:20, 12x / 30.01.2024 - 30.04.2024 / 12,00 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Magdalena Kret, BA BSc, Sporttrainerin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Eggelsberg, VS Turnsaal

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining mit Elementen aus klassischer Gymnastik und rhythmischen, tänzerischen Bewegungen, zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch das ständige Auf- und Absteigen vom Step werden vor allem Beine und die Gesäßmuskulatur gekräftigt, während Arme und Oberkörpereinsatz das Training ergänzen. Zudem schult die Ausführung komplexer Schrittfolgen die Koordination und das Körperbewusstsein. Die Einheit beinhaltet ein Warm-up, eine Choreographie und ein Cool-down. Stepper sind vorhanden.

2024-MAEB 4G18 01

Di 18:30 - 19:20, 12x / 30.01.2024 - 30.04.2024 / 12,00 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Magdalena Kret, BA BSc, Sporttrainerin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Eggelsberg, VS Turnsaal

Kreativität – Kunst – Freizeit

Gitarre für Anfänger:innen - Kleingruppe

Instrumentenlehre plus Stimmen lernen, Rhythmen hören und erkennen, Saiten aufziehen, Notenkunde (#, b, Takt, Metrum, Tonleitern, ...), Gehör- und Stimmbildung (Tonhöhe und Intervalle erkennen und wiedergeben).

Alle Inhalte anhand diverser Lieder (ein- und mehrstimmig mit Akkorden und Zupfmustern) erforschen.

Es wird eine eigene Gitarre, ein Fußbrett und ein Notenständer benötigt.

2024-MAEB 5M08 01

Fr 18:30 - 20:00, 8x / 02.02.2024 - 05.04.2024 / 14,40 KE / € 162,00 / AK-Preis € 145,80

Leitung: Karin Seiringer, Dipl. Rhythmuspädagogin / Ort: MS Eggelsberg, Klasse vorne links



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Anmeldung: www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/ oder per Mail

Parallel zu unseren Präsenzkursen bieten wir auch in diesem Semester wieder eine breite Palette von mehr als 130 Kursen und Vorträgen an, die ortsunabhängig gebucht und bequem von zu Hause aus besucht werden können.
Eine kleine Auswahl finden Sie auf dieser Doppelseite.



Details zu den angeführten Angeboten und viele weitere entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“

2024-FRAA 8VK1 01 Mi 19:00 - 20:30 / 03.04.2024 / KL: Klaus Pachner / freistadt@vhsooe.at

ÖGB

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

2024-KIPB 8S02 01 Di 18:30 - 21:00 / 12.03.2024 / KL: Monique Germano de Oliveira Malaquias / pettenbach@vhsooe.at

AK

Kreatives Schreiben „Ich schreibe, also bin ich“ - Schreibwerkstatt mit H. Srubar

2024-EFAA 2L04 01 Mo 18:00 - 20:00, 4 x / 08.04.2024 - 27.05.2024 / KL: Dr.ⁱⁿ Helena Srubar / eferding@vhsooe.at

AK

Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

2024-FRAA 2L04 01 Di 18:00 - 19:40 / 05.03.2024 / KL: Britta Badura, M.A. / freistadt@vhsooe.at

AK

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

2024-KIPB 2P32 01 Do 19:00 - 21:00 / 04.04.2024 / KL: wird bekannt gegeben / pettenbach@vhsooe.at

AK

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

2024-SZGM 2R12 01 Do 18:00 - 20:30 / 07.03.2024 / KL: Gudrun Scharax-Jeske / gmunden@vhsooe.at

AK

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

2024-KIPB 2P47 01 Do 18:30 - 20:00 / 18.04.2024 / KL: Silke Huemer / pettenbach@vhsooe.at

AK

Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

2024-UUOH 2P20 01 Do 18:30 - 20:00 / 15.02.2024 / KL: Patrick Jesenko / ottensheim@vhsooe.at

AK

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

2024-UUGR 2P20 01 Fr 18:30 - 20:00 / 22.03.2024 / KL: Mag.^a Jasmin Walter / gramastetten@vhsooe.at

AK

Mentales Training für Anfänger:innen

2024-UUPU 2P41 01 Di 18:30 - 20:00 / 13.02.2024 / KL: Mag.^a Jasmin Walter / puchenu@vhsooe.at

AK

Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

2024-FRAA 2P41 02 Do 18:30 - 20:00 / 18.04.2024 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhsooe.at

AK

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

2024-KIPB 2R04 01 Do 18:00 - 20:00 / 11.04.2024 / KL: Gudrun Scharax-Jeske / pettenbach@vhsooe.at

GUTSCHEIN AK

Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

2024-FRPR 2P45 01 Di 18:00 - 19:40 / 09.04.2024 / KL: Mag.^a Sissi Kaiser / pregarten@vhsooe.at

GUTSCHEIN

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

2024-KIPB 8M09 01 Do 18:00 - 20:00 / 15.02.2024 / KL: Gudrun Scharax-Jeske / pettenbach@vhsooe.at

GUTSCHEIN

Themenabend „Legasthenie und LRS - Was ist das eigentlich?“

2024-UUOH 2P45 01 Di 18:30 - 20:00 / 23.04.2024 / KL: Mag.^a Jasmin Walter / ottensheim@vhsooe.at

GUTSCHEIN

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

2024-RIAA 2E04 20 Do 19:00 - 21:00 / 29.02.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

2024-LLAA 2E07 01 Mi 18:30 - 20:35 / 17.04.2024 / KL: Susanne Jarolim / traun@vhsooe.at



Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

2024-VBSG 2E08 02 Mi 19:30 - 21:00 / 17.04.2024 / KL: Bettina Lahner / st.georgen-attergau@vhsooe.at



Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

2024-VBSG 2E08 01 Do 19:30 - 21:00 / 14.03.2024 / KL: Bettina Lahner / st.georgen-attergau@vhsooe.at



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

2024-KIPB 2P47 02 Do 18:30 - 20:00 / 21.03.2024 / KL: Silke Huemer / pettenbach@vhsooe.at



Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

2024-RIAA 2S41 01 Do 19:00 - 21:10 / 08.02.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

2024-RIAA 2S04 01 Do 19:00 - 20:40 / 01.02.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at



Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

2024-UUEB 2S04 01 Mo 18:00 - 19:30 / 12.02.2024 / KL: Mag.^a Jasmin Walter / eidenberg@vhsooe.at



Gebärdensprache für Anfänger:innen

2024-LLAA 3W15 01 Di 18:30 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / KL: Christa - Elfriede Saidani / traun@vhsooe.at



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe

2024-UUEB 3W17 01 Mi 18:30 - 19:20, 10x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / KL: Qi Wang / eidenberg@vhsooe.at



Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1

2024-UUPU 3W35 01 Di 18:30 - 19:45, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / KL: Jakob Skogö / puchenau@vhsooe.at



Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2

2024-UUPU 3W35 02 Di 20:00 - 21:15, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / KL: Jakob Skogö / puchenau@vhsooe.at



Portugiesisch für Anfänger:innen

2024-LLAA 3P01 01 Di 18:00 - 19:30, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / KL: Débora Leão Oberleitner / traun@vhsooe.at

2024-UUEB 3P01 01 Do 18:00 - 19:30, 10x / 01.02.2024 - 04.04.2024 / KL: Ivana Goulard / eidenberg@vhsooe.at



Russisch für Anfänger:innen

2024-KIWI 3R04 01 Fr 08:00 - 09:30, 6x / 01.03.2024 - 12.04.2024 / KL: Regina Wunderer-Sperer / windischgarsten@vhsooe.at

2024-RIAA 3R01 12 Di 18:00 - 19:40, 5x / 06.02.2024 - 05.03.2024 / KL: Team Sprachen / ried@vhsooe.at

2024-RIAA 3R01 11 Di 18:00 - 19:40, 5x / 12.03.2024 - 09.04.2024 / KL: Team Sprachen / ried@vhsooe.at



Ungarisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen A1 (Kleinstgruppe)

2024-KIWI 3U01 01 Mi 18:00 - 18:50, 9x / 28.02.2024 - 08.05.2024 / KL: Prof. Jolán Maurer-Berta / windischgarsten@vhsooe.at



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe)

2024-KIWI 3D04 01 Do 18:00 - 18:50, 9x / 29.02.2024 - 02.05.2024 / KL: Prof. Jolán Maurer-Berta / windischgarsten@vhsooe.at



Bildbearbeitung mit GIMP

2024-KIAA 7A40 01 Mo 18:00 - 19:40, 6x / 04.03.2024 - 22.04.2024 / KL: Willi Trausner / kirchdorf@vhsooe.at



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Web-Design - WordPress Basics

2024-FRAA 7C04 01 Do 19:00 - 21:30, 4x / 01.02.2024 - 29.02.2024 / KL: Wolfgang Kern BSc MA / freistadt@vhsooe.at

AK

Social Media - Instagram your business

2024-VBSG 7C20 01 Mo 18:30 - 20:35 / 29.01.2024 / KL: Martina Lörracher-Leeb / st.georgen-attergau@vhsooe.at
2024-VBSG 7C20 02 Fr 09:00 - 11:05 / 12.04.2024 / KL: Martina Lörracher-Leeb / st.georgen-attergau@vhsooe.at

AK

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

2024-KIPB 4A13 01 Mi 18:30 - 20:30 / 03.04.2024 / KL: Klaudia Molner / pettenbach@vhsooe.at

Gesunder Schlaf - Schlafprävention

2024-LLAA 4A41 01 jederzeit buchbar, Kursbeginn individuell / KL: Sabine Saltenberger / traun@vhsooe.at

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

2024-KIPB 4A53 01 Mi 18:30 - 20:30 / 06.03.2024 / KL: Klaudia Molner / pettenbach@vhsooe.at

AK

Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag

2024-KIPB 4A53 02 Mi 18:30 - 20:30 / 13.03.2024 / KL: Mag. Martin Traunmüller / pettenbach@vhsooe.at

AK

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude

2024-KIPB 4A26 01 Do 18:00 - 20:30 / 08.02.2024 / KL: Melanie Sara Laßl / pettenbach@vhsooe.at

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda

2024-KIPB 4B01 02 Do 20:00 - 21:30 / 11.04.2024 / KL: Melanie Sara Laßl / pettenbach@vhsooe.at

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition!

2024-KIPB 4B01 01 Do 18:00 - 20:30 / 14.03.2024 / KL: Melanie Sara Laßl / pettenbach@vhsooe.at

Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“

2024-FRAA 4C15 04 Mo 19:00 - 20:00 / 29.01.2024 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhsooe.at

AK

Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“

2024-FRAA 4C15 05 Mo 19:00 - 20:00 / 05.02.2024 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhsooe.at

AK

Leben in Balance - Säulen der Gesundheit für Körper, Geist und Seele

2024-KIPB 4C16 02 Di 18:30 - 21:00 / 30.04.2024 / KL: Harald Pastleitner / pettenbach@vhsooe.at

AK

Minikurs - In der Dyade zu mehr Präsenz und (Selbst-)Mitgefühl

2024-UUOH 4X90 04 Mo 08:30 - 10:00 und 18:30 - 20:00 / 05.02.2024 / KL: Mag.^a Rosvita Kröll / ottensheim@vhsooe.at

MINIKURS

Meditation am Morgen - In der Dyade zu mehr (Selbst-)Mitgefühl

2024-UUPU 4C06 01 Mo 08:30 - 10:00, 7x / 19.02.2024 - 22.04.2024 / KL: Mag.^a Rosvita Kröll / puchenau@vhsooe.at

AK

Meditation am Abend - In der Dyade zu mehr (Selbst-)Mitgefühl

2024-UUEB 4C06 01 Mi 18:30 - 20:00, 6x / 21.02.2024 - 17.04.2024 / KL: Mag.^a Rosvita Kröll / eidenberg@vhsooe.at

AK

Achtsamkeitstraining - „Wie wir unseren Alltag mit mehr Achtsamkeit erleben“

2024-FRAA 4C09 01 Mi 18:30 - 20:00 / 08.05.2024 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhsooe.at

AK

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken

2024-SZGM 4H20 01 Do 18:00 - 20:30 / 01.02.2024 / KL: Gudrun Scharax-Jeske / gmunden@vhsooe.at

WYDA - Keltisches YOGA

2024-KIPB 4D41 01 Mi 18:30 - 20:30 / 20.03.2024 / KL: Mag. Martin Traunmüller / pettenbach@vhsooe.at

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Qi Gong

2024-BRAA 4D04 04 Mi 19:00 - 20:00 / 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / KL: Christine Lang / braunau@vhsooe.at
2024-ROAA 4D04 02 Do 17:30 - 18:30, 7x / 04.04.2024 - 23.05.2024 / KL: Karin Höllinger / rohrbach@vhsooe.at

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



2024-UUEB 4F13 01 Mi 18:30 - 20:30, 3x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / KL: Mag.^a Evelyn Högner / eidenberg@vhsooe.at

Bodystyling mit Theraband

2024-LLAA 4G15 01 Mi 18:10 - 19:00, 5x / 07.02.2024 - 06.03.2024 / KL: Tamara Lang, Bsc. / traun@vhsooe.at
2024-LLAA 4G15 02 Mi 18:10 - 19:00, 5x / 03.04.2024 - 01.05.2024 / KL: Tamara Lang, Bsc. / traun@vhsooe.at

Pilates

2024-SZGM 4G11 01 Do 19:40 - 20:40, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / KL: Roswitha Mörl / gmunden@vhsooe.at

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

2024-SZGM 4G86 04 Do 19:00 - 20:15, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / KL: Susanne Tückmantel / gmunden@vhsooe.at

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

2024-UUEB 5M06 01 Mi 18:00 - 20:30, 2x / 06.03.2024 - 27.03.2024 / KL: Reynhard Boegl / eidenberg@vhsooe.at

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

2024-KIPB 5M08 06 Do 17:30 - 18:20, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / KL: Harald Pastleitner / pettenbach@vhsooe.at

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

2024-KIPB 5M08 05 Mi 18:30 - 19:20, 5x / 07.02.2024 - 13.03.2024 / KL: Harald Pastleitner / pettenbach@vhsooe.at

Ukulele für Anfänger:innen

2024-LLAA 5M33 01 Di 17:30 - 18:20, 4x / 06.02.2024 - 05.03.2024 / KL: Gabriela Grafeneder / traun@vhsooe.at

Mein Garten „Wasser ernten“

2024-LLAA 6P15 01 Mi 19:00 - 21:00 / 06.03.2024 - 08.05.2024 /
KL: Thomas Oberländer traun@vhsooe.at



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

Haustiere - „Alles was ein Hund zum Glücklichsein braucht“

2024-PEST 6N17 01 Di 18:00 - 19:30 / 16.04.2024 / KL: Nicole Lachmair / steyregg@vhsooe.at

Haustiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

2024-LLAA 6N17 01 Mo 17:45 - 19:45 / 12.02.2024 / KL: Cornelia Gattinger / traun@vhsooe.at

Haustiere - Kommunikation mit Hund

2024-LLAA 6N17 03 Mo 17:45 - 19:45 / 11.03.2024 / KL: Cornelia Gattinger / traun@vhsooe.at

Haustiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

2024-LLAA 6N17 06 Di 18:00 - 18:50 / 28.05.2024 / KL: Initiative Wau statt Au / traun@vhsooe.at

Haustiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

2024-LLAA 6N17 02 Mo 17:45 - 19:45 / 15.04.2024 / KL: Cornelia Gattinger / traun@vhsooe.at

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

- **Lernhilfe** Mathematik, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Latein, Rechnungswesen
- **Essen und Psyche**

- **Weitere Sprachkurse:** Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch / Japanisch / Koreanisch
- **Yoga**



Friedburg – Lengau

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - Niveau A1 - 1. Semester - Kleingruppe

AK

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen ohne Englisch-Vorkenntnisse. Das Tempo ist hier etwas langsamer, es bleibt mehr Zeit zum Üben und Festigen der Kenntnisse. Für alle, die das vorgesehene Lernpensum ohne Druck und Eile bewältigen möchten. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die englische Sprache. Es werden typische Urlaubssituationen spielerisch und in entspannter Atmosphäre behandelt. Sie lernen wie man ein Hotelzimmer reserviert und im Restaurant bestellt, wenig Grammatik. Lehrbuch „Englisch ganz leicht“ – Jubiläumsausgabe / ISBN-Nr.: 978-3-19-105456-4.

2024-MAFB 3E02 01

Mo 19:15 - 20:55, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Dominik Knull / Ort: MS Friedburg

Gesundheit – Bewegung

Rücken-Fitness auf Basis von Pilates - Die Wirbelsäule stärken, den Rücken bewegen

AK

Funktionelle Übungen, Koordination, Stabilisation stärken die Rumpfmuskulatur und machen sie beweglicher. Dadurch entsteht ein neues Körperbewusstsein, das auch den Alltag mit Leichtigkeit erfüllt. Weiters trainieren wir den richtigen Einsatz der Gliedmaßen, wie sie dem Rumpf dienen. Anspannung, Entspannung und sanftes Dehnen im richtigen Zusammenspiel halten uns jung und fit bis ins hohe Alter.

2024-MAFB 4F14 02

Di 18:00 - 19:15, 11x / 27.02.2024 - 14.05.2024 / 16,50 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Banu Bader / Ort: MS Friedburg, Turnsaal

Pilates - Power Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme.

2024-MAFB 4G11 01

Di 19:20 - 20:35, 11x / 27.02.2024 - 14.05.2024 / 16,50 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Banu Bader / Ort: MS Friedburg, Turnsaal



Kinderschwimmen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Unter der bewährten Leitung von Karl Pfeiffer werden viele kleine Wasserratten zu Schwimmern. Es besteht auch die Möglichkeit den Frühschwimmerausweis bzw. für die Geübteren den Fahrtenschwimmerausweis zu erwerben. Der Kurs findet im Hallenbad Braunau an 6-7 Kurstagen statt. Kurszeit kann sich noch ändern! Geschwisterkinder erhalten eine 30%ige Ermäßigung. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-MAFB 4S10 01

Do 14:30 - 16:00, Fr 14:00 - 15:00, 7x / 21.03.2024 - 18.04.2024 / 9,00 KE / € 68,00

Leitung: Karl Pfeiffer / Ort: Hallenbad Braunau

Kreativität – Kunst – Freizeit

Gitarre für Anfänger:innen

Erlernen von Dur- und Mollgriffen und verschiedenen Schlag- und Zupftechniken zum Liedbegleiten. Kurszeit kann sich noch ändern!

2024-MAFB 5M08 01

Mi 17:30 - 18:20, 12x / 07.02.2024 - 15.05.2024 / 12,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Monika Kreiseder / Ort: MS Lochen

Gitarre für Kinder ab 8 Jahren

Erlernen von Dur- und Mollgriffen und verschiedenen Schlag- und Zupftechniken zum Liedbegleiten. Kurszeit kann sich noch ändern!

2024-MAFB 5M20 01

Fr 15:30 - 16:20, 12x / 02.02.2024 - 03.05.2024 / 12,00 KE / € 116,00

Leitung: Monika Kreiseder / Ort: MS Lochen



Gesellschaft – Politik- Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

Beim Besuch des Radiosenders „Life Radio“ bekommen wir einen Einblick, wie Nachrichten funktionieren und welche Auswirkungen Falschmeldungen haben. Wie gelingt es uns, Qualitätsjournalismus von „Lügenpresse“ zu unterscheiden? Wie kann man Fake News erkennen? Der Radiosender „Life Radio“ erläutert uns den Weg der Nachrichtenrecherche und führt uns im Anschluss durch seinen volligitalen Radiosender.

Treffpunkt: 10.00 Uhr Eingang Life Radio, Linzer – Landstraße 12/1. Stock. Ende der Veranstaltung: 12.00 Uhr.

Begleitung: **Mag.ª Hildegard Griebel-Shehata**

2024-ZZ 1P06 01 **Termin:** Fr, 12. April 2024 / Anmeldeschluss: 29. März 2024 / Kosten pro Person: € 10,00 (bereits ermäßigt)

Besuch einer Landtagsitzung

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit zum Besuch des Landtages mit Teilnahme an einer Landtagsitzung und anschließender Diskussion mit Mitgliedern der im Landtag vertretenen Parteien.

Ablauf: 9.30 Uhr: Treffpunkt Landhaus Erdgeschoß, Empfangsschalter. Begrüßung durch Fr. Mag.ª Griebel-Shehata. 10.00 bis 10.50 Uhr: Teilnahme an der LT-Sitzung, im Anschluss kurzer Film über den OÖ. Landtag und dessen Aufgaben. Anschließend Diskussion mit LT-Abgeordneten. Ende der Veranstaltung: 11.45 Uhr.

Begleitung: **Mag.ª Hildegard Griebel-Shehata**

2024-ZZ 1P05 01 **Termin:** Do, 13. Juni 2024 / Anmeldeschluss: 29. Mai 2024 / Kostenlos!

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.vhs0oe.at oder weitere Informationen unter office@vhs-verband-ooe.at

*In Zusammenarbeit mit der VHS Linz und dem
Verband OÖ Volkshochschulen.*

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



Stadtrundgang durch Braunau mit Kirchturmbegehung

Als wichtiger Brückenkopf am Inn hat die Stadt 763 Jahre Geschichte erlebt. Entdecken Sie diese Geschichte und viele spannende Geschichten bei einem Rundgang, dessen Höhepunkte der ausgedehnte Stadtplatz, der wertvolle Flügelaltar in der Stadtpfarrkirche und das Palmdenkmal sein werden. Aber auch unsere jüngere Vergangenheit, das 20. Jhd., hat seine Spuren hinterlassen und regt uns zum Nachdenken an. Für Teilnehmer:innen, die auf den Kirchturm gehen wollen, sind vor Ort zusätzlich € 3,00 zu bezahlen. Anmeldung: VHS Braunau, braunau@vhs0oe.at

2024-BRAA 1L07 01

Fr 15:00 - 16:30 / 22.03.2024 / 1,80 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Susanne Urferer, Austria Guide / Treffpunkt: vor dem Rathaus am Stadtplatz



Stadtrundgang - Vom stolzen Bach zum idyllischen Bächlein

Im 14. Jhd. erhielten die Braunauer Bürger vom Bayernherzog das Recht, den Haselbach umzuleiten und schufen damit die Voraussetzungen für den heutigen Verlauf und den Aufstieg Braunaus zur wohlhabenden Stadt, denn Müller, Färber, Gerber, Schleifer und viele anderen Berufsgruppen hatten nun die Möglichkeit, ihre Berufe stadtnah und erfolgreich auszuüben. Und damit nicht genug: der kräftige Bach sorgte mit seinem Fischreichtum und der zahlreichen Brunnenkresse für gesunde Ernährung und speiste die Badehäuser und später die Badeanstalt. Tauchen Sie ein in das bunte Leben unserer Vorfahren – abseits bekannter Touristenpfade!

Anmeldung: VHS Braunau, braunau@vhsooe.at

2024-BRAA 1L07 02

Fr 15:00 - 16:30 / 12.04.2024 / 1,80 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Susanne Urferer, Austria Guide / Treffpunkt: vor dem Rathaus am Stadtplatz

kultur salzt 2024

salz kammer gut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzkammergut

Mehr erfahren

PROGRAMM
JAN-NOV 2024

Funding Bodies: Bundesministerium für Kultur, Medien, Öffentliche Dienstleistungen und Sport; Das Land STEIERMARK; Bundesministerium für Kultur, Medien und Sport

Top Partner: Salzkammergut, Oberösterreich

Qualification Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische Landesregierung

salzkammergut-2024.at





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

ZUKUNFTS IMPULSE

**ONLINE
TALKREIHE**

06.02.24, 18:30 UHR IM WAHLJAHR 2024 ENTSCHEIDEST DU, WIE ANTIRASSISTISCH DU BIST. SIMON INOU

Im Jahr 2024 werden Österreicher:innen wählen gehen. Im Juni 2024 gibt es EU-Wahlen und im Oktober 2024 die Nationalratswahlen. Angesichts des Anstiegs der Fremdenfeindlichkeit in unserer Gesellschaft wird es sich lohnen, politische Kräfte zu wählen, die das Zusammenleben fördern. Warum kann Bildung dabei helfen? Simon Inou setzt sich aktiv für Antirassismus ein, er ist Medienkritiker und Gründer von blackaustria.info, dem Informationsportal über Menschen aus Afrika und deren Diaspora in Österreich.



14.03.24, 18:30 UHR OMAS GEGEN RECHTS: ALT SEIN HEISST NICHT STUMM SEIN MONIKA SALZER

Die OMAS GEGEN RECHTS wurden vor 6 Jahren als Antwort auf die Regierung Kurz/Strache in Wien von Monika Salzer gegründet. Als zivilgesellschaftliche Plattform erhebt sie seit Jahren ihre Stimme gegen Rechtsextremismus, Rassismus, Antisemitismus öffentlich und unterstützt damit die Jugend, die in den OMAS GEGEN RECHTS eine Rückenstärkung auf zahlreichen Demonstrationen, Kundgebungen, Mahnwachen u.a. erlebt. Die Erhaltung der parlamentarischen Demokratie und das Auftreten gegen Kräfte, die diese aushöhlen wollen, sind die Kernanliegen der Omas gegen Rechts. Rote Hauben, Schilder und eigene Lieder machten sie bekannt.



25.04.24, 18:30 UHR DER EINSATZ FÜR FRAUENRECHTE UND FRIEDEN GEHT HAND IN HAND ROSA LOGAR

Gewalt kann jeden treffen. Doch in einer patriarchalen Gesellschaft mit männlichem Besitztenden, sind vor allem Frauen und Kinder gefährdet. Rosa Logar setzt sich für das Recht aller, besonders jeder Frau und jedes Kindes, gewaltfrei zu leben, ein. Rosa Logar war Mitbegründerin des ersten österreichischen Frauenhauses in Wien und hat über 40 Jahre in der Frauenarbeit und Gewaltprävention gearbeitet. Warum Frieden heute wichtiger ist denn je und warum sie 2021 gemeinsam mit anderen Frauen den österreichischen Zweig des „WILPF – Womens International League for Peace and Freedom“ wiedergegründet hat, wird sie uns im Vortrag erzählen.



Quelle: www.wilpf.org

**KOSTENLOSE ONLINE-VORTRÄGE!
ANMELDUNG UNTER WWW.VHSOOE.AT**



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



Wie kann es nach einem Deutschkurs weitergehen? Wo stehe ich gerade und wie kann es beruflich vorwärts gehen? Wir informieren Sie gerne bei Ihren Fragen zu Ausbildungen, Kursen, Fördermöglichkeiten, Berufsplanung und gegebenenfalls auch beim Finden des richtigen Sprachkursniveaus.

Anmeldung für persönliche kostenlose Beratungsgespräche vor Ort oder online unter 0732/661171; gudrun.kolmbauer@vhs0oe.at

Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Sprachen

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1 - 1. Semester - Kleingruppe



In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der englischen Sprache erarbeitet und gefestigt. In diesem Kurs herrscht gemütliches Lerntempo, häufige Wiederholungen prägen den Arbeitsstil. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft.

2024-MAAA 3E03 01

Mi 19:00 - 20:40, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Karin Seiringer, Dipl. Sprachpädagogin / Ort: MS Mattighofen



Deutsch Integration

Unser modulares Kurskonzept orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017. Die thematischen Schwerpunkte der Integrationskurse liegen auf der Vermittlung von Alltagswissen und Sprechmitteln zur Orientierung im alltäglichen Leben. Hierbei werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gleichermaßen miteinbezogen. Der Preis pro Kurs mit 75 UE beträgt € 540,00. Ein reduzierter **Selbstbehalt zwischen € 162,00 und € 350,00** ist bei Erfüllen bestimmter Fördervoraussetzungen sowie der Erreichung der Mindestanwesenheit von 75 % möglich. Nähere Informationen zur Ermittlung Ihres individuellen Selbstbehalts erhalten Sie bei der persönlichen Beratung sowie mehrsprachig auf unserer Homepage → Arbeiterkammer-Mitglieder können zusätzlich selbst den AK Bildungsbonus beantragen.



Gefördert aus Mitteln von:



Deutsch A1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs



2024-MAAA 3M11 01

Mo, Mi 17:30 - 20:30, 19x / 12.02.2024 - 06.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

2024-MAAA 3M11 02

Di, Do 17:00 - 20:00, 19x / 23.04.2024 - 02.07.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

Deutsch A1 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs



2024-MAAA 3M12 01

Mo, Mi 17:30 - 20:30, 19x / 08.05.2024 - 15.07.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

Deutsch A2 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs



2024-MAAA 3M13 02

Mo, Mi 17:00 - 20:00, 19x / 04.03.2024 - 22.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

2024-MAAA 3M13 01

Di, Do 17:30 - 20:30, 19x / 23.04.2024 - 02.07.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache



Voraussetzung: Niveau A2.

2024-MAAA 3M15 01

Di, Do 17:30 - 20:30, 19x / 15.02.2024 - 02.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen



Deutsch B2 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: Niveau B1.

2024-MAAA 3M27 01

Di,Do 17:00 - 20:00, 19x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

Deutsch B2 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: B2 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

In Teil 2 wird auf die B2-Prüfung intensiv vorbereitet.

2024-MAAA 3M28 01

Di,Do 17:00 - 20:00, 19x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

Hinweis: Zusätzliche Prüfungstermine bzw. Terminänderungen sind möglich.
Nähere Infos erhalten Sie in Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at

ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A2 mit Werte- und Orientierungswissen

2024-MAAA 3M62 01

Sa 09:00 - 14:15 / 10.02.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

2024-MAAA 3M62 02

Sa 09:00 - 14:15 / 06.04.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

2024-MAAA 3M62 03

Sa 09:00 - 14:15 / 08.06.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch B1 mit Werte- und Orientierungswissen

2024-MAAA 3M63 01

Sa 09:00 - 14:15 / 16.03.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: VHS/ÖIF-Prüfer:innenteam / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen



Computer – Medien – Technik

EDV-Workshop für Anfänger:innen - Kleingruppe

AK

Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen mit dem Ziel erste Schritte mit dem eigenen Computer/Laptop und Microsoft Windows zu absolvieren. Dieser Workshop befasst sich unter anderem mit den wichtigsten Systemeinstellungen, dem Arbeiten mit Programmen und Dokumenten sowie der Verwaltung von Dateien und Ordner im Explorer. Weiters wird auch das Internet näher gebracht und die Sicherheit im Netz besprochen. Zum Schluss gibt es einen kleinen Überblick der wichtigsten Programme von Microsoft (Word, Excel, PowerPoint, Fotos, Kalender). Für jede Altersgruppe. Lehrbuch ist in der Kursgebühr inkludiert.

2024-MAAA 7A25 01

Mo 18:00 - 20:00, 3x / 04.03.2024 - 18.03.2024 / 7,20 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Gerold Schmidt / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Computerraum

Gesundheit – Bewegung

Wohlbefinden mit TCM - Hausmittel aus der chinesischen Medizin

Die drei Abende setzen sich zusammen aus Bewegung (z.B. Meridiandehnungsübungen), gegenseitigem Shiatsu (z.B. bei Verspannungen, Rückenschmerzen), Ernährungstipps (Rezepte aus der TCM für zuhause), und Theorie (Grundwissen der TCM). Ziel ist es durch einfache praktische Techniken die eigene Gesundheit und die der anderen zu stärken und Linderung bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Infekten, Verspannungen, etc.) zu erreichen.

2024-MAAA 4H07 01

Fr 17:30 - 19:15, 2x / 01.03.2024 - 08.03.2024 / 5,40 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Katrin Kaserbauer / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

Yoga - Slow Flow & Yin Yoga

Erlebe die Kombination von sanft fließenden Bewegungen & stillen erholsamen Positionen. Slow Flow: Hier werden einzelne Yogapositionen miteinander kombiniert und finden immer in Verbindung mit der Atmung statt, es entstehen sanft fließende Bewegungsabfolgen. Yin Yoga: Hier werden einzelnen Positionen über einen längeren Zeitraum (einige Minuten) gehalten und das möglichst passiv (mit wenig Muskelkraft). Ziel ist es Blockaden zu lösen und einen Entspannungszustand zu erreichen. Für alle Levels geeignet!

2024-MAAA 4D01 04

Mi 19:00 - 20:30, 10x / 27.03.2024 - 12.06.2024 / 20,00 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Alexandra Lugstein, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Ost Mattighofen

Yoga für alle - Morgen Yoga

Die beste Art, den Tag zu beginnen! Am Morgen bringen wir den Körper mit harmonischen Yoga- und Atemübungen in Schwung und gönnen uns ein sanftes Aufwachen und eine entspannende Yogapraxis.

2024-MAAA 4D01 06

Di 08:30 - 10:00, 5x / 02.04.2024 - 30.04.2024 / 10,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Bianca Ioana Furdean, Yogalehrerin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock



Yoga für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2024-MAAA 4D01 10

Di 18:45 - 20:15, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 20,00 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Nadine Vorderleitner / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

2024-MAAA 4D01 02

Mi 17:15 - 18:45, 10x / 27.03.2024 - 12.06.2024 / 20,00 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Alexandra Lugstein, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Ost Mattighofen

Wirbelsäulengymnastik

Neben einer zielgerechten Wirbelsäulengymnastik werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu erkennen bzw. zu reduzieren. Es werden Gymnastik-, Entspannungs- und Koordinationsübungen vorgestellt, die auch zu Hause und am Arbeitsplatz praktiziert werden können.

2024-MAAA 4F13 02

Di 18:15 - 19:15, 11x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / 13,20 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Ulrike Öhlböck, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Mattighofen, Bewegungsraum



Eltern-Kind Turnen für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren mit Begleitperson

GUTSCHEIN

Im Eltern-Kind-Turnen steht der Spaß an der Bewegung und das Zusammensein mit Gleichaltrigen im Vordergrund. Spielerisch und mit der Unterstützung von Mama, Papa, Oma oder Opa oder sonst einer Vertrauensperson werden die kleinen Turnzwerge an verschiedene kleine Bewegungslandschaften herangeführt. So können sie klettern, balancieren, springen, hüpfen und toben in gesicherter Umgebung. Auch Bewegungsspiele mit Musik dürfen natürlich nicht fehlen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-MAAA 4G02 02

Di 15:30 - 16:45, 8x / 12.03.2024 - 07.05.2024 / 12,00 KE / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Kathrin Bernerstätter / Ort: Volksschule Kirchberg

Aerobic - Step Aerobic, Tae Bo

Aerobic ist ein umfassendes Gesundheits- und Fitnessstraining, bei dem tänzerische Elemente mit Bewegungen der Gymnastik kombiniert – und durch Musik unterstützt werden. Das Ziel einer Stunde ist motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft effizient und ausgewogen zu üben bzw. zu verbessern. Zudem schult die Ausführung komplexer Schrittfolgen das Körperbewusstsein. In diesem Kurs wechseln wir regelmäßig zwischen: Aerobic-, Step Aerobic- bzw. Tae-Bo (Aerobic mit Kampfsportelementen). Die Einheit beinhaltet ein Warm-up, eine Choreographie und ein Cool-down. Stepper sind vorhanden.

2024-MAAA 4G14 01

Mo 18:40 - 19:30, 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / 12,00 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Magdalena Kret, BA BSc, Fitnesstrainerin / Ort: MS Mattighofen, Sepp Öller Halle



Bodystyling

Gezieltes Fitnessprogramm zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer, zum Abbau von Übergewicht und zur Vorbeugung von Osteoporose. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund und sorgt für eine positive Stimmung.

2024-MAAA 4G15 01

Mo 17:40 - 18:30, 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / 12,00 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Magdalena Kret, BA BSc, Sporttrainerin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Mattighofen, Sepp Öller Halle

Pilates and more

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme.

2024-MAAA 4G11 02

Di 19:30 - 20:30, 11x / 27.02.2024 - 14.05.2024 / 13,20 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Ulrike Öhlböck, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Mattighofen, Bewegungsraum

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training.

2024-MAAA 4G75 01

Mi 18:00 - 19:00, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / 12,00 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Diana Kölbl / Ort: Volksschule Kirchberg

Bauchtanz - Anfänger:innen - Level 1

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt den Kursteilnehmerinnen einen neuen Zugang zu Sinnlichkeit, Schönheit und Weiblichkeit. Körperhaltung und Gleichgewichtssinn werden geschult, Verspannungen werden gelockert. Für jede Frau, egal welchen Alters, Größe oder Gewichts geeignet!

2024-MAAA 4T08 02

Mi 17:30 - 18:30, 6x / 13.03.2024 - 24.04.2024 / 7,20 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Nila McCallum, Bauchtanztrainerin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

Bauchtanz - Fortgeschrittene - Level 2

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt den Kursteilnehmerinnen einen neuen Zugang zu Sinnlichkeit, Schönheit und Weiblichkeit. Für Frauen mit Kenntnissen im orientalischen Tanz, die ihre Tanztechnik und ihr Repertoire weiter ausbauen möchten.

2024-MAAA 4T08 05

Mi 18:40 - 19:40, 6x / 13.03.2024 - 24.04.2024 / 7,20 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Nila McCallum, Bauchtanztrainerin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock



Kinderschwimmen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Unter der bewährten Leitung von Karl Pfeiffer werden viele kleine Wasserratten zu Schwimmern. Es besteht auch die Möglichkeit den Frühschwimmerausweis bzw. für die Geübteren den Fahrtenschwimmerausweis zu erwerben. Der Kurs findet im Hallenbad Braunau an 6-7 Kurstagen statt. Kurszeit kann sich noch ändern! Geschwisterkinder erhalten eine 30%ige Ermäßigung. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-MAAA 4S10 01

Do 14:30 - 16:00, Fr 14:00 - 15:00, 7x / 21.03.2024 - 18.04.2024 / 9,00 KE / € 68,00

Leitung: Karl Pfeiffer / Ort: Hallenbad Braunau

Kreativität – Kunst – Freizeit

Malen - „one stroke painting“ mit Acrylfarben

Wie von alleine entstehen bei dieser speziellen Maltechnik Schatten, Highlights und tolle Farbverläufe indem zwei oder mehr Farben mit dem Pinsel aufgenommen und mit einem Strich (one stroke) gemalt werden. Sie werden begeistert sein, wie einfach und schnell ein Bild mit dekorativen Blumen, Blüten, Blättern oder anderem fertig ist. Probieren Sie diese spannende Maltechnik aus und staunen Sie über die Tiefenwirkung Ihres Werkes! Materialliste wird bei Kurseinladung zugesandt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2024-MAAA 5C09 01

Sa 09:30 - 17:10 / 09.03.2024 / 7,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: MS Mattighofen, Zeichensaal, Mitteltrakt

Malen - Enkaustik und Aquarell mit Brusho

Eine einmalige Gelegenheit an einem Tag zwei verschiedene Malmedien auszuprobieren. Für einen geringen Beitrag stellt die Kursleiterin die Materialien zur Verfügung und es brauchen keine teuren Neuanschaffungen zum Kennenlernen der kreativen Techniken gemacht werden. Material: € 16,00 sind der Kursleiterin extra zu bezahlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2024-MAAA 5C09 02

Sa 13:00 - 18:00 / 13.04.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: MS Mattighofen, Zeichensaal, Mitteltrakt

Haarentfernung - Sugaring für den Hausgebrauch

Wer wünscht sich nicht eine samtweiche Haut wie Kleopatra? Eine Praxis, die seit mehr als 2500 Jahren mit viel Erfolg Freunde findet. Bodysugaring heute – Zucker, Wasser und Zitronensaft, eine alte Idee auf modernem Standard. Lernen Sie die Technik und das perfekte Material kennen. Haare auf den Beinen sollten mind. 0,5 cm lang sein. Materialkosten: € 5,00 sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

2024-MAAA 5K19 01

Do 19:00 - 21:30 / 22.02.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Laura Schmitzberger, Visagistin / Ort: Beauty Studio by Laura, Neukirchen a.d. Enknach



Gitarre für Kinder ab 8 Jahren - Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

Spielerischer Ablauf mit Rätsel, Stationenbetrieb, eigenen Kompositionen und Karaoke ... Instrumentenlehre plus Stimmen lernen, Rhythmen hören und erkennen, Saiten aufziehen, Notenkunde (#, b, Takt, Metrum, Tonleitern, ...), Gehör- und Stimmbildung (Tonhöhe und Intervalle erkennen und wiedergeben). Alle Inhalte anhand diverser Lieder (ein- und mehrstimmig mit Akkorden und Zupfmustern) erforschen.

Es wird eine eigene (Kinder-) Gitarre, ein Fußbrett und ein Notenständer benötigt.

2024-MAAA 5M20 01

Mo 17:30 - 19:00, 10x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 18,00 KE / € 174,00

Leitung: Karin Seiringer, Dipl. Rhythmuspädagogin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.

Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!

- ▶ **Bildungsbonus auf 150 Euro erhöht**
Zusätzlich 10 Prozent Rabatt mit der AK-Leistungskarte
- ▶ **Antrag auch online möglich**
Den Link bekommen Sie mit der Kurseinladung
- ▶ **Fragen zum Bildungsbonus?**
Infos bei Ihrer Arbeiterkammer unter Tel. + 43 (0)50 6906-2633
oder unter [ooe.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus](https://www.ooe.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus)



AK
Oberösterreich



Mauerkirchen

Gesundheit – Bewegung

Körperhaltung und Rücken

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor.

2024-BRMK 4F10 01

Di 19:00 - 20:00 / 12x / 16.01.2024 - 16.04.2024 / 14,40 KE / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer / Ort: Veranstaltungszentrum Mauerkirchen, Saal

AK

St. Pantaleon

Sprachen

Italienisch für Anfänger:innen - Niveau A1 - Fortsetzung - Kleingruppe

AK

Einführung in die italienische Sprache zur Bewältigung von Alltagssituationen. Ideal für Teilnehmer:innen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Der Kurs bezieht sich auf verschiedene Schwerpunkte: das Erlernen der italienischen Grundgrammatik mithilfe einfacher Grammatikübungen, leichte Konversation im Mono- und Dialog, Hör- und Lesetexte. Lehrbuch „Nuovo Espresso 1“.

2024-MASP 3I02 01

Di 19:00 - 20:40, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Herwig Schreckeneder / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Aula

Spanisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau 1 - Fortsetzung - Kleingruppe

AK

Lernen Sie die Sprache schnell und effektiv, mit einer kommunikativen Methode, in einer entspannten Atmosphäre. Lehrbuch „Impresiones A1“

2024-MASP 3S02 01

Do 17:45 - 19:25, 10x / 15.02.2024 - 02.05.2024 / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Mag.^a Anja Poetsch / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

Computer – Medien – Technik

Fotografieren in der Natur - Workshop - Kleingruppe

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Kamera! Das Wissen um Zeit, Blende, Brennweite, Tiefenschärfe, Belichtung etc. ist Voraussetzung für eine kreative Bildgestaltung. In Bildbesprechungen werden auch Grundkenntnisse für einen verbesserten Bildaufbau besprochen. Für alle Hobby-Fotograf:innen, praktische Tipps und Tricks, Motive erkennen, schwierige Lichtverhältnisse meistern, die eigene Kamera besser kennen und verstehen lernen.

2024-MASP 7T03 01

Sa 14:00 - 16:30 / 16.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Berufsfotograf / Ort: St. Pantaleon, Info folgt

Fotobuch und Kalender - Kleingruppe

Ein persönliches Geschenk zu jedem Anlass! Gemeinsam erstellen wir ein Fotobuch oder einen Fotokalender zu von Ihnen ausgewählten Themen. Wir wählen ein passendes Layout, fügen unsere Bilder ein und erstellen Bildüberschriften und Texte. Es gibt Tipps und Tricks zum Gestalten des Fotobuches. Es wird nur mit dem Windows-Betriebssystem gearbeitet. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows-Betriebssystem.

2024-MASP 7T06 01

Di 19:30 - 22:00 / 19.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Berufsfotograf / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Computerraum



Gesundheit – Bewegung

Burn-Out - Raus aus dem Winterschlaf! Voller Kraft in den Frühling starten!

AK

Noch die Schwere des Winters in den Gliedern? Das wollen wir abschütteln und dann loslegen. Durch verschiedenste Übungen und Methoden sorgen wir wieder für Leichtigkeit im Leben. Statt vollem Kopf lassen wir die Sorgen los und auf geht's zum Kraft tanken. Sobald wir die Leichtigkeit wieder gefunden haben sprudeln wir nur so vor neuen Ideen. Wir nutzen auch die Kraft der Natur um Veränderung zu bewirken und unser persönliches Wohlbefinden zu steigern. Durch eine positive Gedanken-Ausrichtung wird es ganz leicht voller Energie in die Tat zu schreiten!

2024-MASP 4C13 01

Fr 17:00 - 19:30, 2x / 02.02.2024 - 09.02.2024 / 6,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Camilla Harfmann / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

Entspannungstraining - Tiefenentspannung

AK

Ziel dieses Kurses: negativen und emotionalen Stressabbau, besser durch- und einschlafen, Magen/Darmerkrankungen vorbeugen. Das eigene Körpergefühl wird verbessert, die Seele wird beruhigt – Gemeinsam tiefe Entspannung erleben!

2024-MASP 4C02 01

Di 18:30 - 19:20, 10x / 20.02.2024 - 07.05.2024 / 10,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Tanja Ramböck / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

Yoga für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2024-MASP 4D01 01

Mi 19:00 - 20:30, 8x / 31.01.2024 - 03.04.2024 / 16,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Andrea Fabi, Yogalehrerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

BBP - Bauch, Beine, Po

Gezieltes Training für Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Übungen zur Koordinationsverbesserung und Körperformung.

2024-MASP 4G19 01

Di 17:30 - 18:20, 8x / 05.03.2024 - 30.04.2024 / 8,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



Tanzkurs - Grundkurs für leicht Fortgeschrittene

Der Grundkurs in den wichtigsten Gesellschaftstänzen, Foxtrott, Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha, Discofox und Jive bzw. Boogie, verspricht allen Tanzbegeisterten, ob mit Partner oder als Single, ein geselliges Vergnügen und Sicherheit auf dem Tanzparkett. Sie lernen sowohl die Grundschritte, als auch die bekanntesten Figurenkombinationen. Der Tanzkurs wird von Andrea Kraus sowie Elischa Wimmer geleitet. Das Helferteam ist mit 4 Personen aufgestellt, sodass eine intensive und individuelle Betreuung der Teilnehmer:innen garantiert ist.

Der Kurs endet mit einem Abschlussball. Die Kursgebühr ist direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Der Familienvorteil der VHS Oberösterreich kann bei diesem Kurs leider nicht eingelöst werden.

2024-MASP 4TS4 02

Sa 19:00 - 20:30, 8x / 23.03.2024 - 11.05.2024 / 14,40 KE / € 145,00

Leitung: Tanzschule Kraus, Tanzpädagogin und Tanzlehrer/-meister

Ort: MS St. Pantaleon, Vereineingang, Turnhalle

Kinderballett und Modern Jazz Dance für Kinder ab 6 Jahren

Ballett steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden spielerisch Bewegungsabläufe geübt und so die ersten Grundkenntnisse des klassischen Balletts erworben. Teamfähigkeit und Motorik werden geschult und der Phantasie der Nachwuchstänzer:innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen. Bei der Abschlussveranstaltung am Ende des 2. Semesters zeigen wir die erlernten Choreografien. Eine Leihgebühr für die Kostüme in der Höhe von € 5,00 sind der Kursleiterin extra zu bezahlen. Durch eventuelle Gruppenteilung kann es zu Zeitverschiebung kommen!

2024-MASP 4T17 01

Do 15:20 - 16:10, 15x / 29.02.2024 - 27.06.2024 / 15,00 KE / € 88,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

Modern-Jazz-Dance für Minikids ab 4 Jahren und VS Kinder (1. Klasse)

Erste gelenkte Bewegungserfahrungen mit Tanz und Spielen zum Ausgleich. Spezielle kinderfreundliche und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen, einfach zu erlernende Steps zu den neuesten Hits verbessern die Koordination. Das Schwierigkeitsniveau richtet sich ganz individuell nach der Gruppenkonstellation. Neuanfänger:innen sind herzlich willkommen, um sich zu den hippen Beats zu bewegen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! Abschlussveranstaltung nach dem 2. Semester. Eine Leihgebühr für die Kostüme in der Höhe von € 5,00 sind der Kursleiterin extra zu bezahlen. Bei notwendiger Teilung der Gruppe kann es zu einer Zeitverschiebung kommen. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-MASP 4T20 01

Do 14:25 - 15:15, 15x / 29.02.2024 - 27.06.2024 / 15,00 KE / € 88,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



Modern-Jazz-Dance für VS Kinder (2. bis 4. Klasse)

Erste gelenkte Bewegungserfahrungen mit Tanz und Spielen zum Ausgleich. Spezielle kinderfreundliche und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen, einfach zu erlernende Steps zu den neuesten Hits verbessern die Koordination. Das Schwierigkeitsniveau richtet sich ganz individuell nach der Gruppenkonstellation. Neuanfänger:innen sind herzlich willkommen, um sich zu den hippen Beats zu bewegen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! Abschlussveranstaltung nach dem 2. Semester. Eine Leihgebühr für die Kostüme in der Höhe von € 5,00 sind der Kursleiterin extra zu bezahlen.

Durch eventuelle Gruppenteilung kann es zu einer Zeitverschiebung kommen!

2024-MASP 4T20 02

Do 13:30 - 14:20, 15x / 29.02.2024 - 27.06.2024 / 15,00 KE / € 88,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

Modern-Jazz-Dance for Teens (ab 1. Klasse Mittelschule oder AHS)

Speziell für Kinder und Jugendliche geeignete und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen. Einfach zu erlernende, der Gruppenkonstellation angepasste Steps und Bewegungsabläufe zu abwechslungsreichen Rhythmen verbessern die Koordination. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen, wenn sie sich gerne zu hippen Beats bewegen möchten. Das Erlernete zeigen wir bei der Abschlussveranstaltung am Ende des 2. Semesters. Eine Leihgebühr für die Kostüme in der Höhe von € 5,00 sind der Kursleiterin extra zu bezahlen. Durch eventuelle Gruppenteilung kann es zu einer Zeitverschiebung kommen.

2024-MASP 4T20 03

Do 16:15 - 17:05, 15x / 29.02.2024 - 27.06.2024 / 15,00 KE / € 88,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

Laufen für Laufanfänger:innen

Genießen Sie das gemeinsame Laufen in einer Gruppe Gleichgesinnter. Wenn Sie Ihre Kondition verbessern und den Körper fithalten möchten, sind Sie hier genau richtig. Bei der Gestaltung der Einheiten (Dauer, Geschwindigkeit) wird selbstverständlich das individuelle Leistungsniveau berücksichtigt.

2024-MASP 4S18 01

Do 17:30 - 18:30, 8x / 04.04.2024 - 06.06.2024 / 9,60 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Mag.^a Agnes Dozsa-Juhn / Ort: St. Pantaleon, Info folgt

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen! Die Easy-Basket-Methode ist eine einfach zu erlernende Flechttechnik. Mit ihr kann eine Vielfalt von praktischen Körben hergestellt werden. Sie können individuell Ihr gewünschtes Werkstück (wie z.B. Einkaufskorb, Tablett, Dirndlertasche, Flaschenkorb) aussuchen. Das Material muss selbst beim Kursleiter bestellt werden und der Materialkostenbeitrag (je nach Werkstück) ist vor Ort zu bezahlen. Infos dazu erhalten Sie mit Ihrer Kurseinladung.

2024-MASP 5A27 01

Di 18:30 - 21:00 / 06.02.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

2024-MASP 5A27 02

Do 18:30 - 21:00 / 06.06.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.



Kulinarik – Lebensraum

Brot - Sauerteigbrot selbst backen - aktueller als je zuvor

Selbst gebackenes Brot ist eines der kostbarsten und wertvollsten Lebensmittel, die es überhaupt gibt! Mit ganz wenig Arbeitsaufwand und wenigen Hilfsmitteln ist es möglich, ein richtig gesundes und leckeres Brot zuzubereiten. Lebensmittelkosten: ca. € 5,00 sind der Kursleiterin extra zu bezahlen.

2024-MASP 6B17 01

Sa 09:00 - 11:05 / 16.03.2024 / 2,50 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Agnes Zauner / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Schulküche

Spanische Küche - Tapas und Pintxos

Sie erfreuen sich der kulinarischen Köstlichkeiten Spaniens und wollen ein kleines Stück Urlaub und Spanien nach Hause nehmen? Im Kurs „Tapas und Pintxos“ erfahren Sie mehr über die spanische Küche und ihre regionalen Unterschiede und Besonderheiten. Mit der Zubereitung und Verkostung einiger einfacher spanischer Gaumenfreuden belohnen wir unseren Fleiß. Lebensmittelkosten: ca. € 12,00 sind der Kursleiterin extra zu bezahlen.

2024-MASP 6L08 01

Sa 15:30 - 19:00 / 27.04.2024 / 4,20 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Mag.^a Anja Poetsch / Ort: MS St. Pantaleon, Vereinseingang, Schulküche

Permakultur - Hühnerhaltung - Selbstversorgung

Das Halten einer kleinen Hühnerherde im eigenen Garten stellt gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit einen schönen, geerdeten Ausgleich zum Alltag dar. Die sich daraus ergebende Selbstversorgung mit tierischen Produkten ist dabei ein willkommener Nebeneffekt. Mit relativ wenig Aufwand und Kosten kann man seinen Garten in ein kleines Hühnerparadies verwandeln. Die Hühner danken es einem mit einem leckeren Frühstücksei oder auch als fleißige Mitarbeiter im Garten. Nicht zuletzt ist es eine Freude, nach einem stressigen Arbeitstag einfach den Hühnern beim Scharren und Picken zuzusehen oder sie mit ein paar Leckerbissen zu verwöhnen. Dieser Kurs soll mit alten und neuen Ideen einen Einblick und Anregung in die Hobbyhühnerhaltung geben.

2024-MASP 6P04 01

Sa 09:30 - 11:30 / 25.05.2024 / 2,40 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Fabian Wetter / Ort: Holzöster

Vortrag - Plötzlich ohne Strom - Selbstversorgung für den Katastrophenfall

Katastrophen können jederzeit eintreten. Selbstvorsorge in Notzeiten – Wie koche ich ohne Strom? Woher bekomme ich sauberes Wasser? Was tun, wenn die Regale der Supermärkte leer sind? Welche nahrhaften Obst- und Gemüsesorten kann man anbauen? Besteht die Möglichkeit zur Nutztierhaltung? Tipps zur Krisenvorsorge mit abschließender kulinarischer Überraschung.

Die Lebensmittelkosten von ca. € 10,00 sind dem Kursleiter extra zu bezahlen.

2024-MASP 6V03 01

Sa 09:30 - 12:30 / 16.03.2024 / 3,60 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Fabian Wetter / Ort: St. Pantaleon, Info folgt



Anmeldung

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle telefonisch, schriftlich (mittels Anmeldekarte, Adresse auf der Rückseite der Anmeldekarte), per Mail oder Online anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Das Zustandekommen unserer Kurse ist unter anderem von einer bestimmten Mindestzahl an Teilnehmenden abhängig. Die VHS OÖ behält sich daher die kurzfristige Absage von Kursen vor. Anstelle der Absage des Kurses kann der Unterricht in einer Kleingruppe zu einem höheren Preis je Unterrichtseinheit im Einvernehmen mit den Kursteilnehmenden durchgeführt werden.

Kursbeitrag und Anwesenheit

Der Kursbeitrag ist mit Veranstaltungsbeginn fällig. Materialien, Lehrbücher, Eintrittsgebühren etc. sind in den Kursbeiträgen, wenn nicht anders angegeben, nicht enthalten.

Sie haben keinen Anspruch auf Reduzierung des Kurspreises, wenn Sie Unterrichtseinheiten versäumen oder später in einen Kurs einsteigen. Die angegebenen Kursbeiträge sind mehrwertsteuerfrei gem. § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994.

Durch Verschulden der VHS OÖ entfallene Kurseinheiten können im Einvernehmen mit den Kursteilnehmenden nachgeholt werden. Kommt kein Einvernehmen über Ersatztermine zustande, werden die Kursbeiträge im Ausmaß der nicht erbrachten Leistungen rückerstattet bzw. einvernehmlich als Guthaben für eine weitere Kursteilnahme gebucht.

Für die Ausstellung einer Teilnahme-Bestätigung ist eine Anwesenheit von mind. 75 % erforderlich.

Bei etwaiger Kursabsage durch die VHS OÖ werden bereits einbezahlte Kursbeiträge rückerstattet.

Bei Zahlungsrückständen erfolgt eine zweimalige Mahnung durch die VHS OÖ. Werden die offenen Zahlungsrückstände nicht innerhalb der in der zweiten Mahnung festgelegten Frist beglichen, wird die Forderung zur Eintreibung an ein Inkassobüro weitergeleitet. Die damit in Zusammenhang stehenden Kosten sind zur Gänze von den Teilnehmenden zu tragen.

Stornierung

Im Falle Ihres Rücktritts nach Kursanmeldung ist eine Stornierung bis zum 7. Tag vor Kursbeginn kostenlos, ab dem 6. Tag vor Kursbeginn sind 30 % des Kursbeitrages zu bezahlen. Bei Storno ab dem Tag des Kursbeginns ist der gesamte Kursbeitrag zu entrichten. Der Stornobetrag entfällt, wenn eine von Ihnen genannte Ersatzperson Ihren Kursplatz übernimmt.

Die VHS OÖ behält sich eine Änderung der Kursleitung oder des Kursortes innerhalb derselben Nebenstelle vor.

AK-Leistungskarte

AK-Mitglieder mit gültiger AK-Leistungskarte zahlen bei eigenem Kursbesuch den ausgewiesenen AK-Preis.

Hausordnung

Wir ersuchen Sie, die geltenden Haus- und/oder Schulordnungen zu beachten. In allen Veranstaltungsräumen gilt Rauchverbot. Die Mitnahme von Tieren ist nicht gestattet.

Haftung

Bitte beachten Sie, dass eine Haftung der VHS OÖ sowie des Raumeigentümers für Sachschäden, die auf Grund leichter Fahrlässigkeit im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen der VHS OÖ entstehen, ausgeschlossen ist.

Jede teilnehmende Person übernimmt die volle Verantwortung für sich und ihre Handlungen und entbindet die VHS OÖ und ihre Kursleitenden von jeglicher Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten.

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

Die VHS OÖ empfiehlt, vor der Teilnahme an Bewegungskursen allfällige gesundheitliche Einschränkungen ärztlich abklären zu lassen und diese der Kursleitung vor Beginn des Kurses mitzuteilen.

Unsere Gesundheitskurse dienen ausschließlich der persönlichen Wissenserweiterung und Gesundheitsvorsorge sowie der Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens. Eine Absolvierung dieser Kurse berechtigt keinesfalls zur Ausübung von medizinischen Tätigkeiten, insbesondere solchen, die den gesetzlich geregelten Heilberufen vorbehalten sind.

Datenschutz

Wir gehen sorgfältig gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (Datenschutzgrundverordnung, DSGVO) mit den zur Verfügung gestellten Daten um und haben dies ausführlich in unserer Datenschutzerklärung beschrieben.

In eigener Sache

Bitte denken Sie daran, dass die meisten unserer Volkshochschulleitenden nebenberuflich für Sie arbeiten und daher nicht jederzeit persönlich erreichbar sind. Wir sind auch vor Druckfehlern nicht gefeit und behalten uns das Recht vor, nachträglich Berichtigungen vorzunehmen.

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer



..... Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

KE ... Kurseinheit à 45, 50 oder 60 Min.

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



- Im Rahmen des „30 % Familienvorteils“ der Volkshochschule Oberösterreich bezahlt ein Familienmitglied den vollen Kurspreis und jedes weitere erhält eine Ermäßigung um 30 %, wenn sie gemeinsam denselben Kurs besuchen.
- Familienmitglied = Familienangehörige:r oder Lebenspartner:in im gemeinsamen Haushalt
- Gefördert wird das gesamte Kursangebot der Volkshochschule Oberösterreich, so ferne in der Kursbeschreibung nicht explizit auf eine Ausnahme hingewiesen wird. Ebenso ausgenommen sind Deutsch-Integrations-Kurse (DIK) und Minikurse. Diese Kurse unterliegen anderen Fördermodellen und werden daher bereits ermäßigt angeboten.
- Besondere Regelung für Kinderkurse:
Bei zeitgleicher Anmeldung von Geschwistern wird der Familienvorteil auch für gleiche Kurse in verschiedenen Altersgruppen bzw. bei Lernferien in unterschiedlichen Lernfächern gewährt.
- Anmeldungen für den Familienvorteil über die Homepage bzw. mit der Anmeldekarte sind aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich. Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail an die zuständige Nebenstelle der Volkshochschule Oberösterreich.

Der 30 % Familienvorteil der Volkshochschule Oberösterreich gilt nicht für die Volkshochschulen der Magistrate Linz und Wels.

Impressum

Herausgeber: Kammer für Arbeiter und Angestellte in Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz;
Medieninhaber (Verleger), für den Inhalt verantwortlich: Volkshochschule Oberösterreich gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz, Tel: +43(0)732 661171 -0, Fax: +43(0)732 661171 30,
E-Mail: service@vhs-ooe.at, Internet: www.vhs-ooe.at;
Layout: MMGraphics Michael Moder, Linz-Leonding;
Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.B.H., Anastasius-Grün-Straße 6, 4021 Linz



Produziert nach der Richtlinie des österreichischen Umweltzeichens „Druckerzeugnisse“
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



- ➔ **Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten**
- ➔ **Bildungs- und Berufsabschlüsse nachholen**
- ➔ **berufliche Neuorientierung**
- ➔ **Studium ohne Matura**
- ➔ **Förderungen, Bildungskarenz und Co.**

Beratungstermine nach Vereinbarung

- Persönliche Beratung
- Online-Beratung und Textchats
- Videoberatung
- Potenzialanalyse
- Stärkenworkshops + Einzelcoaching

AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

bildungsinfo@akooe.at

ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung



= Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.

AK
Oberösterreich



MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK - Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

- ▶ 150 Euro für Ihre persönliche Weiterbildung mit dem **AK-Bildungsbonus**
- ▶ **Bildungsberatung** zu Aus- und Weiterbildungen, dem Nachholen von Bildungsabschlüssen, Förderungen, Stipendien, Bildungskarenz & mehr
- ▶ Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten mit der **kostenlosen Potenzialanalyse, Stärkenworkshops und der Kompetenzberatung**

Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben.

Nachstehende Regelungen informieren Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung sowie die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten.

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

- 1.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit der Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHSOÖ zu und nehmen die Datenschutzerklärung zur Kenntnis. Für die Kursbuchung werden folgende personenbezogenen Daten elektronisch verarbeitet:
 - Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
 - Geburtsdatum, SV-Nummer, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse bei Buchungen über die Website
 - Arbeiterkammer-Mitgliedschaft (freiwillig) – siehe 1.4.
- 1.2 Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von Kursteilnehmenden bei den von der VHS OÖ angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS OÖ. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die Verwaltung und Anmeldung der Teilnehmenden unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet. Die von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten sind zur Vertragserfüllung erforderlich. Ohne die Bekanntgabe Ihrer Daten ist keine Kursbuchung möglich.
- 1.3 Die Mitarbeiter:innen des Kundenservice-Telefons des Berufsförderungsinstitutes OÖ und des Verbandes der OÖ Volkshochschulen nehmen Anmeldungen für Kurse und Veranstaltungen entgegen und verarbeiten diese im EDV-System der VHS OÖ.
- 1.4 Mit der Angabe, dass Sie Arbeiterkammer-Mitglied sind, stimmen Sie einem Abgleich Ihrer Daten (Name, Adresse, SV-Nummer und Geburtsdatum) mit der Arbeiterkammer-Mitglieder Datenbank zu. Dieser Abgleich ist Voraussetzung für die Gewährung des AK-Leistungskarten-Rabattes und ggfs. auch für die Abrechnung des AK-Bildungsbonus.
- 1.5 Mit der Bekanntgabe Ihrer Adresse für die Kursbuch-Zusendung bzw. bei Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe Ihrer Daten an das Institut für Berufs- und Erwachsenenbildungsforschung (IBE) für Marktforschungszwecke zu.
- 1.6 Zum Zweck der Kursdurchführung werden Ihre Daten an die jeweilige Kursleitung weitergegeben.
- 1.7 Bei unseren Online-Kursen in Form von Video-Meetings wird zumeist das Programm „Zoom“ verwendet. Für Teilnehmende eines Meetings ist keine Registrierung bzw. Eingabe von persönlichen Daten erforderlich. Weitere Informationen zur Datenschutzerklärung von Zoom erhalten Sie unter: zoom.us/de-de/privacy.html
- 1.8 Ihre Daten werden für den Zweck des Kursbuch-Versandes an unsere Auftragsdienstleister, Druckerei Gutenberg und die Österreichische Post AG, weitergegeben.
- 1.9 Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.
- 1.10 Wir weisen darauf hin, dass Ihre Daten nach Kursende nicht automatisch gelöscht werden. Die Ausstellung von Teilnahmebestätigungen und die Zusendung des Kursprogrammes werden dadurch ermöglicht und weitere Kursbuchungen vereinfacht.

2. Kontakt per E-Mail

2.1. Wir fragen bei der Anmeldung, ob wir Ihnen Informationen zur Abwicklung des gebuchten Kurses per E-Mail zusenden dürfen. Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie Informationen zum gebuchten Kurs wie Anmeldebestätigung, Umstiegschreiben, ggfs. Absage per E-Mail.

Wenn Sie diese Frage mit „Nein“ beantworten, erhalten Sie diese Informationen nicht.

Anmeldebestätigungen und kurzfristige Informationen werden nicht per Post versendet.

Bei kurzfristigen Kursverschiebungen (z. B. Erkrankung der Kursleitung) versuchen wir Sie telefonisch zu erreichen, wenn dies organisatorisch noch möglich ist.

2.2. Wir fragen, ob Sie Ihre Rechnung bzw. die Zahlungsinformationen per E-Mail erhalten wollen.

Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie die Information, dass der Kurs stattfindet sowie alle notwendigen Details wie Uhrzeit, Kursort und auch den Kurspreis mit den Zahlungsinformationen für das Online-Banking per E-Mail.

Wenn Sie diese Frage mit Nein beantworten, erhalten Sie die Einladung zum Kurs mit allen Kursdetails als Rechnung mit Zahlschein-Allonge per Post zugesendet.

2.3. Wir fragen weiters: „Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten? (Kein Newsletter!)“

Wenn Sie diese Frage bejahen, ist es möglich, dass Sie in unregelmäßigen Abständen Informationen – wie z. B. eine Info über das neue Kursprogramm oder Kursangebote zu Ihren bisherigen VHS-Interessen – erhalten. Die VHS OÖ nutzt dafür eine Funktion aus dem allgemeinen Verwaltungsprogramm der VHS OÖ und kein Newsletter-Programm.

2.4 Sie können die Zustimmung zu allen 3 oben genannten Fragen jederzeit widerrufen. Das ist folgendermaßen möglich:

a) Über die Homepage der VHS OÖ: bei Vorhandensein eines Benutzerkontos können Sie in „Mein Profil“ diese Einstellungen ändern.

b) Formlos: per E-Mail an: service@vhsooe.at,
Brief an: Volkshochschule Oberösterreich, Bulgariplatz 12, 4020 Linz
oder telefonisch: Tel. (0732) 66 11 71

3. Ihre Rechte

Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde. Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Volkshochschule Oberösterreich
Gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ
Bulgariplatz 12
4020 Linz
Tel. (0732) 66 11 71
E-Mail: service@vhsooe.at



VOLKSHOCHSCHULE
BRAUNAU –
MATTIGHOFEN

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE
BRAUNAU – MATTIGHOFEN
Auf der Schanz 10
5280 Braunau



VOLKSHOCHSCHULE
BRAUNAU –
MATTIGHOFEN

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE
BRAUNAU – MATTIGHOFEN
Auf der Schanz 10
5280 Braunau



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

www.vhsooe.at

In wenigen Schritten zur Kursermäßigung:

- Als PVÖ-Mitglied einmal pro Kursprogramm von unserem 5-Euro-Gutschein profitieren.
- Bei der Anmeldung ist die Kursermäßigung „Pensionistenverband“ anzugeben.
- Den Gutschein auf dieser Seite bitte ausgeschnitten und ausgefüllt bei Kursbeginn der Kursleitung übergeben.
- **PVÖ-Mitglied werden:** Telefonisch (0732/663241) oder per E-Mail an info@pvoe.at eine Mitgliedsanmeldung anfordern.

***Gutschein für
PVÖ-Mitglieder***

€ 5,-

Name: _____

Mitgliedsnummer: _____

Kurs: _____

Kursnummer: _____