



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

EFERDING

Eferding



GRIESKIRCHEN

Grieskirchen
Peuerbach
Schlößberg



 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

EFERDING



Leitung:
Edda Wiesmüller
E-Mail: wels@vhs00e.at
www.vhs00e.at

GRIESKIRCHEN



Leitung:
Gabriele Übleis
E-Mail: grieskirchen@vhs00e.at
www.vhs00e.at

Liebe Kursteilnehmer:innen!

Es ist wieder soweit und Sie halten unser neues Programmheft „Frühjahr 2024“ in Ihren Händen.

Wir haben uns bemüht, ein vielfältiges, leistbares Angebot für alle Generationen zusammenzustellen, das darauf wartet von Ihnen gebucht zu werden. Bildung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft und die Volkshochschule ist immer ein Treffpunkt, wo Wissen vermittelt wird, ein Ort der Begegnung und des sozialen Miteinanders. Bringen Sie daher auch Ihre Freund:innen, Partner:innen und Familie mit, denn gemeinsam macht das Lernen, aktiv Sein und Gestalten doppelt Spaß.

Im Rahmen Ihrer Kursbesuche bei uns in der Volkshochschule können Sie zahlreiche Sprachen lernen, persönlichkeitsbildende Workshops besuchen, Ihre künstlerischen und kreativen Fähigkeiten weiterentwickeln, Ihre Gesundheit/Fitness fördern, sich zu unterschiedlichen Themen informieren und somit Ihre Freizeit sinnvoll gestalten.

Als Bildungseinrichtung der Arbeiterkammer OÖ können wir Ihnen zahlreiche Ermäßigungen anbieten! Nutzen Sie z. B. Ihren AK-Bildungsbonus von € 150,00 und/oder unseren 30%-igen Familienvorteil. Näheres dazu finden Sie auf den letzten Seiten des Programmhefts.

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.

Anmeldungen: Schriftlich mittels Anmeldekarte, telefonisch, per Mail oder Internet unter www.vhs00e.at. Melden Sie sich rechtzeitig an, somit sichern Sie sich den gewünschten Kursplatz und das Zustandekommen des Kurses.

Kursbeginn: Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine Kurseinladung inkl. Erlagschein. Materialkosten und Lehrbücher sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Im vorliegenden Frühjahrsprogramm wartet also eine Vielzahl an Angeboten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Nutzen Sie die Zeit, lernen Sie neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennen, entfalten Sie Ihr Potenzial.

Wir hoffen, dass Sie uns auch heuer wieder Ihr Vertrauen schenken und wir Sie in unseren Kursen begrüßen dürfen.

Gabriele Übleis
Volkshochschule Region Grieskirchen

Edda Wiesmüller
Volkshochschule Region Eferding

„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!





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

Eferding


Leitung:

Anita Allerstorfer

Unterer Graben 5, 4070 Eferding

Tel. (050) 6906-4287

E-Mail: eferding@vhssooe.at

 <https://www.facebook.com/vhs.wels>

Bürozeiten: Mo – Do 9.00 – 12.00 Uhr

Wir bitten Sie um telefonische Terminvereinbarung.



Grieskirchen


Leitung:

Gabriele Übleis

Manglbürg 22, 4710 Grieskirchen

Tel. (050) 6906-4513

E-Mail: grieskirchen@vhssooe.at

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

Bürozeiten: Mo und Di 8.00 – 16.00 Uhr, Mi und Do 8.00 – 12.00 Uhr

Mitarbeit:

Alexandra Kerschberger



Peuerbach


Leitung:

Gabriele Übleis

Manglbürg 22, 4710 Grieskirchen

Tel. (050) 6906-4513

E-Mail: peuerbach@vhssooe.at

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

Schlüßlberg


Leitung:

Gabriele Übleis

Manglbürg 22, 4710 Grieskirchen

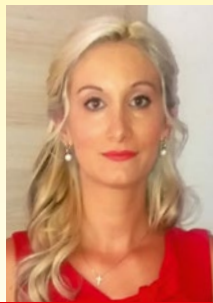
Tel. (050) 6906-4513

E-Mail: schluesslberg@vhssooe.at

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

Betreuung vor Ort:

Barbara Dirisamer



Eferding	5
Gesellschaft – Politik – Kultur	5
Wirtschaft – Arbeit – Recht	9
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	10
Lernferien	10
Sprachen	11
Deutsch Integration	14
Gesundheit – Bewegung	14
Kreativität – Kunst – Freizeit	19
Kulinarik – Lebensraum	22
Grieskirchen	23
Gesellschaft – Politik – Kultur	23
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	26
Sprachen	28
Deutsch Integration	30
Computer – Medien – Technik	31
Gesundheit – Bewegung	32
Kreativität – Kunst – Freizeit	36
Kulinarik – Lebensraum	38
Peuerbach	40
Schlüßberg	41
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	44
Datenschutzerklärung	48
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



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 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.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



Ahnenforschung „Irgendwann interessiert es jede:n!“

Bei Familiengeschichten denken viele an Berge von ungeordneten Fotos, Dokumenten etc. Der Überblick geht verloren und man fragt sich ratlos, wo und wie mit der Archivierung anfangen? Oder es gibt alte, verstaubte Bände in Archiven, deren Schrift es zu entziffern gilt. An zwei Abenden werden Schritte und Tipps vorgestellt, um Ahnenforschung eigenständig betreiben zu können. Die Vortragsunterlagen werden nach dem Kurs zwecks Nachbereitung zur Verfügung gestellt.

2024-EFAA 1K15 01

Di 19:00 - 20:40, 2 x / 02.04.2024 - 09.04.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Armin Bernauer OFS / Ort: Arbeiterkammer Eferding





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

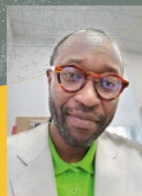
ZUKUNFTS

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**



The cover features a large blue map of Austria with the word 'salzt' written across it in orange. The word 'kultur' is at the top left and '2024' is at the bottom left. The logo 'salz kammer gut 2024' is at the top right, with the subtitle 'European Capital of Culture Bad Ischl Salzkammergut'. A QR code and the text 'Mehr erfahren' are on the left. The program dates 'PROGRAMM JAN-NOV 2024' are in a blue box on the right. The bottom contains logos for funding partners like the Austrian Ministry of Education and the European Union, and other partners like 'Baufeilen Oberösterreich' and 'salzkammergut'.

Stadtrundgang - Mit dem Nachtwächter durch Eferding

Genießen Sie bei einem Nachtwächterrundgang das Flair dieser mittelalterlichen Stadt und lauschen Sie den spannenden, geheimnisvollen Erzählungen. Der Nachtwächter im alten Gewand zieht wieder seine Runde durch die alten Gassen und begeistert die Teilnehmenden für die Sehenswürdigkeiten der Nibelungenstadt Eferding. Der Treffpunkt ist mitten am Stadtplatz. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte melden Sie sich bis 1 Woche vor dem Termin an.

2024-EFAA 1L07 01

Mi 19:00 - 20:40, 1 x / 08.05.2024 / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Hubert Krexhammer / Treffpunkt: Stadtplatz Eferding, Dreifaltigkeitssäule

Lesung zu aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen

Eine Lesung aus dem Buch „Afrika neu gedacht – eine Analyse“ mit anschließender Diskussion. **AK**

2024-EFAA 1V04 01

Fr 18:30 - 20:35, 1 x / 26.04.2024 / 2,50 KE / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: SR Dipl.Päd. Dr.⁽ⁱⁿ⁾ spe) Brigitte Elsener MA, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Lesung zu aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen

Eine Lesung aus dem Buch „Bildung als Gewaltprävention. Die soziale Schulreform“ mit anschließender Diskussion. **AK**

2024-EFAA 1V04 02

Fr 18:30 - 20:35, 1 x / 03.05.2024 / 2,50 KE / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: SR Dipl.Päd. Dr.⁽ⁱⁿ⁾ spe) Brigitte Elsener MA, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Eferding





LiteraturSchiff.at
Verein für Literarische Begegnungen 
in Kooperation mit der VHS OÖ

Dinçer Güçyeter – *Unser Deutschlandmärchen*

Lesung und Gespräch | Moderation Susanne Pollinger

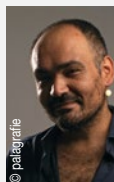
02.02.2024, 19.30 Uhr

Tischlerei am Schopperplatz – Aschach/Donau

„Unser Deutschlandmärchen“ ist eine Familiengeschichte in vielen Stimmen. Frauen mehrerer Generationen und der in Almanyra geborene Sohn erinnern sich in poetischen, oft mythischen, kräftigen Bildern und in Monologen, Dialogen, Träumen, Gebeten, Chören. Dinçer Güçyeter erzählt vom Schicksal türkischer Griechen, von archaischer Verwurzelung in anatolischem Leben und von der Herausforderung, als Gastarbeiterin und als deren Nachkomme in Deutschland ein neues Leben zu beginnen. Dinçer Güçyeter geboren 1979 in Nettetal ist ein deutscher Theatermacher, Lyriker, Herausgeber und Verleger.

14/16 Euro im VVK, 18/20 Euro Abendkassa

www.literaturschiff.at/tickets



Literarischer Debütabend mit Edith Löhle, Selina Seemann und Stefan Sommer

Lesungen und Gespräche | Moderation Stefanie Jaksch

27.03.2024, 19.30 Uhr

Eferdinger Gastzimmer, Schmiedstraße 11, 4070 Eferding

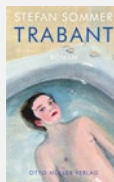
„Bible Bad Ass“ von Edith Löhle ist eine Abrechnung mit den Lügen der Kirchenväter und der Anfang einer Vertöchterung. Ein hartes, smartes und durch und durch popkulturelles Debüt. Feministische Ikonen aus biblischen Zeiten melden sich per Chat zu Wort.

Selina Seemanns radikales Debüt „Die Stärkste unter ihnen“ kreist um das schmerzhafteste Thema Grooming – mit einer denkwürdigen Protagonistin, die sich die Deutungshoheit nicht nehmen lässt.

„Trabant“ von Stefan Sommer ist die Geschichte eines Roadtrips in die Paranoia. In episodenhaften Rückblicken verhandelt der Text eine komplizierte Vater-Sohn-Beziehung, Verschwörungsmythen und die Koexistenz persönlicher und historischer Ereignisse in der Welt.

12/14 Euro im VVK, 16/18 Euro Abendkassa

Infos und Anmeldung unter: www.literaturschiff.at/tickets



Guten Morgen, Zukunft! Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!



... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs! Heute nachhaltig leben, sichert kommenden Generationen ein gutes und glückliches Leben. Was für eine Welt hinterlassen wir unseren Kindern? Was bedeutet für uns nachhaltig & besser leben? Wie kann eine lebenswerte Zukunft aussehen? Was können wir alle dazu beitragen? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit! Mehr Infos unter www.weiterbilden.at

Menschenrechte - Interkulturelle Friedenspädagogik / Gewaltprävention durch Dialog



Durch interaktive Beispiele aus dem praktischen Leben werden eigenständig hilfreiche Strategien zur Prävention von Aggression erarbeitet. Dabei werden kulturelle Prägungen analysiert und gemeinsame wertschätzende Kompromisse für ein friedliches Miteinander geschlossen.

2024-EFAA 1P09 01

Fr 18:30 - 21:00, 3 x / 05.04.2024 - 19.04.2024 / 9,00 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: SR Dipl.Päd. Dr.⁽ⁱⁿ⁾ spe) Brigitte Elsener MA, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Wirtschaft – Arbeit – Recht

Arbeit und Karriere - „Wissen ist Geld“ - Chancen und Stolperfallen im Beruf



An diesem Abend erlangen Sie ein besseres Grundverständnis und somit bessere Handlungsmöglichkeiten im Bereich „Beruf und Beschäftigung“. Es werden finanzielle Fallen aufgezeigt und Tipps fürs Berufsleben gegeben. Themen sind z.B. verschiedene Arbeits- und Beschäftigungsformen (z.B. Entlohnung, Mehr-/Überstunden, Auswirkungen von Gleitzeit, Überstundenpauschale / All-In-Verträge u.ä., Zeitausgleich, ...), Nebenbeschäftigung und Zuverdienst und deren Auswirkungen / Stolperfallen (z.B. Nachzahlungen Sozialversicherung und Lohnsteuer, möglicher Verlust von Leistungen, Arbeitszeitbeschränkung, notwendige Genehmigung, ...), „Opting In“ Sozialversicherung, Abwesenheiten, Berücksichtigung des Lohnausfallsprinzips, Urlaub (Vordienstzeitenanrechnung – 6. Urlaubswoche, unbezahlter Urlaub, Krankheit: Ansprüche, Pflichten der Arbeitnehmer:innen, Krankheit in Verbindung mit Beendigung des Dienstverhältnisses, Krankentgelt und Krankengeldbezug (Lohnsteuer), Freistellungsansprüche ... Es erwartet Sie ein interaktiver Abend mit Beispielen aus der Praxis. Selbstverständlich ist für persönliche Fragen ausreichend Zeit.

2024-EFAA 8M04 01

Do 18:30 - 20:10, 1 x / 01.02.2024 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mag.^a Renate Neumüller-Hartl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Vortrag - „Die Frau im Brennpunkt“ - Altersarmut trotz lebenslanger Arbeit?**AK**

Altersarmut ist leider in vielen Fällen weiblich, denn Frauen lassen viele Chancen oftmals ungenutzt. Wir thematisieren, wie Sie als Frau durch zielgerichtete Maßnahmen einer Altersarmut zeitgerecht vorbeugen können. Inhalte: Eckpfeiler des österreichischen Sozialversicherungssystems, Beschäftigungsformen, Sozialversicherungs- / Pensionsbeiträge, Vollversicherung / Geringfügige Beschäftigung, Wissenswertes zum Pensionskonto, Exkurs: Mutterschutz / Elternkarenz / Kinderbetreuungsgeld, Altersarmut in Österreich / „Gender Gap“ – Pension, Vorsorgemaßnahmen für eine höhere Pension. Selbstverständlich ist auch für individuelle Fragen Zeit zur Verfügung. Es erwartet Sie ein Vortrag mit interaktiver Beteiligung. Anmeldung unbedingt erforderlich.

2024-EFAA 8V05 01

Do 09:00 - 11:30, 1 x / 15.02.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30Leitung: Mag.^a Renate Neumüller-Hartl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Arbeiterkammer Eferding**Persönlichkeit – Erziehung – Schule****Kreatives Schreiben „Ich schreibe, also bin ich“ - Schreibwerkstatt mit H. Srubar - ONLINE****AK**

„Ich schreibe, also bin ich.“ Kreatives Schreiben jenseits von richtig und falsch, ohne jede Bewertung. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Lust am Schreiben! Oft fehlt nur ein kleiner Impuls, um losschreiben zu können. Durch verschiedene Kreativitätsübungen und Schreibimpulse kommen wir schnell ins Tun und Schreiben drauf los, bis wir richtig im Flow sind. Der Kurs wird live über ZOOM geführt und findet an folgenden Terminen statt: 8.4. + 22.4. + 6.5. + 27.5.2024 von 18:00 – 20:00 Uhr. Technische Voraussetzungen zum ONLINE Kurs: Smartphone od. Laptop oder PC mit Headset und eine E-Mailadresse, stabile Internetverbindung. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-EFAA 2L04 01

Mo 18:00 - 20:00, 4 x / 08.04.2024 - 27.05.2024 / 9,60 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50Leitung: Dr.ⁱⁿ Helena Srubar BEd, Pädagogin, Autorin / Ort: Online**Lernferien****Lernferien Englisch - 1. bis 4. Klasse MS/AHS Unterstufe**

Die Volkshochschule OÖ bietet mit ihren Lernwochen ein sinnvolles Ferienprogramm an. Ob als gezieltes „Training“ für eine bevorstehende Wiederholungsprüfung oder einfach zum Auffrischen des Vorjahresstoffes als Basis für das nächste Schuljahr – bei den „Volkshochschule OÖ Lernferien“ sind Sie richtig. Unsere bestens qualifizierten Lehrkräfte motivieren und bereiten Ihr Kind auf das nächste Schuljahr vor. Bei diesem Kurs können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter www.familienkarte.at

2024-EFAA 2S22 01

Mo, Di, Mi, Do, Fr 08:00 - 10:30, 5 x / 26.08.2024 - 30.08.2024 / 15,00 KE / € 85,00Leitung: SR Dipl.Päd. Dr.⁽ⁱⁿ⁾ spe) Brigitte Elsener MA, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Lernferien Mathematik - 1. bis 4. Klasse MS/AHS Unterstufe

Die Volkshochschule OÖ bietet mit ihren Lernwochen ein sinnvolles Ferienprogramm an. Ob als gezieltes „Training“ für eine bevorstehende Wiederholungsprüfung oder einfach zum Auffrischen des Vorjahresstoffes als Basis für das nächste Schuljahr – bei den „Volkshochschule OÖ Lernferien“ sind Sie richtig. Unsere bestens qualifizierten Lehrkräfte motivieren und bereiten Ihr Kind auf das nächste Schuljahr vor. Bei diesem Kurs können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter www.familienkarte.at

2024-EFAA 2S29 01

Mo,Di,Mi,Do,Fr 10:45 - 13:15, 5 x / 26.08.2024 - 30.08.2024 / 15,00 KE / € 85,00

Leitung: Edmund Konrad / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Sprachen

Englisch für die Generation 50 plus - Anfänger:innen (Kleingruppe)

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleinen Gruppen die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache vermittelt. Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 1, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-122673-2. Kursfrei am 10.05.2024.

2024-EFAA 3E20 02

Fr 16:30 - 18:10, 10 x / 01.03.2024 - 17.05.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karolina Cota, English Coach / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Englisch für die Generation 50 plus - leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleinen Gruppen die wichtigsten Grundlagen des Englischen vermittelt. Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 2, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-122701-2. Kursfrei am 10.05.2024.

2024-EFAA 3E20 01

Fr 14:30 - 16:10, 10 x / 01.03.2024 - 17.05.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karolina Cota, English Coach / Ort: Arbeiterkammer Eferding

English - Let's talk about travelling - (Kleingruppe)

Alles rund um Urlaub und Reise. Dialoge im Restaurant und an der Rezeption. Informationen und Auskünfte am Flughafen, Apotheke oder Tourismusbüro. Bearbeitung von Reisedokumenten, Interessantes zur Landeskunde und vieles mehr. Kursvoraussetzung: Sprachkenntnisse ab Level A1 laut europäischem Referenzrahmen für Sprachen. Kurspreis inklusive Kursunterlagen.

2024-EFAA 3E21 02

Mo 09:00 - 10:40, 8x / 06.05.2024 - 01.07.2024 / 16,00 KE / € 126,00 / AK-Preis € 113,40

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

English morning - Let's talk (Kleingruppe)

Kommunikationstraining mit lustigen Übungen, Austausch zu aktuellen Themen, Vokabular auffrischen, spontan reagieren und den eigenen Wortschatz ausbauen. Ziel ist es, mit Selbstvertrauen, Freude und Treffsicherheit typische Alltagsgespräche auf Englisch zu führen. Kursvoraussetzung: Level A2.2 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Kein Lehrbuch – Kursunterlagen werden wöchentlich verteilt.

2024-EFAA 3E08 01

Mo 09:00 - 10:40, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding



English - Evening (Kleingruppe)

AK

Englisch für leicht Fortgeschrittene. Auffrischen und verbessern von Grammatik, Wortschatz und Konversation. Kursvoraussetzung: Englischkenntnisse auf Niveau mind. A1 lt. europäischem Referenzrahmen. Lehrbuch: Great A2 – Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag; ISBN 978-3-12-501482-4.

2024-EFAA 3E21 01

Fr 18:00 - 19:40, 10 x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Französisch für Anfänger:innen (Kleingruppe)

AK

Steigen Sie ein und lernen Sie in angenehmer Atmosphäre und ohne Druck die Grundlagen der wunderschönen französischen Sprache. Sie lernen ein einfaches Gespräch zu führen: mit einfachen Texten, Dialogen und Schreibübungen sowie den dazugehörigen Grammatikkenntnissen. Inhalt und Tempo werden den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen angepasst. Lehrbuch: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-520176-6.

2024-EFAA 3F02 01

Do 17:00 - 18:40, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karolina Cota, Französisch Coach / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Anfänger:innen (Kleingruppe)

AK

Mit diesem Kurs erreichen Sie das Niveau A1, Lehrbuch: Nuovo Espresso1 Ein Italienischkurs Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105438-0.

2024-EFAA 3I02 02

Mo 16:35 - 18:15, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Anfänger:innen (Kleingruppe)

AK

Vermittlung des Grundwortschatzes und grammatikalischer Basisstrukturen zur Bewältigung der wichtigsten Alltagssituationen: Vorstellung, Bar, Restaurant, Hotel. Zahlreiche Grammatikübungen, Dialoge und Hörbeispiele erleichtern die Anwendung des Erlernten. Lehrbuch: Nuovo Espresso1 Ein Italienischkurs Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105438-0.

2024-EFAA 3I02 01

Mo 19:20 - 21:00, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding**Italienisch für leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe)**

AK

Voraussetzung: Geringe Vorkenntnisse ohne spezielles Niveau. Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag; ISBN: 978-3-19-005439-8.

2024-EFAA 3I07 02

Mo 18:30 - 20:10, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Italienisch für leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe)

AK

Wiederholung Niveau A2, Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses festgelegt.

2024-EFAA 3I07 01

Di 19:25 - 21:05, 10 x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

AK

Vorkenntnisse Niveau B1. Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, Hueber Verlag; ISBN: 978-3-19-325466-5.

2024-EFAA 3I09 03

Mo 17:30 - 19:10, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

AK

Festigung und Wiederholung Niveau B1. Lehrbuch: Storie Italiane, Verlag Alma, ISBN: 978- 88- 6182 -636-6

2024-EFAA 3I09 02

Di 17:30 - 19:10, 10 x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

AK

Dialoge zu Alltagssituationen, Anwendung der erlernten Grammatik in Übungen und Gesprächssituationen, Wortschatzerweiterung. Entsprechende Vorkenntnisse sind notwendig. Voraussetzung: Niveau A2 nach europäischem Referenzrahmen. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag; ISBN: 3-19-005342-1.

2024-EFAA 3I09 01

Mo 18:05 - 19:45, 10 x / 26.02.2024 - 13.05.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Petra Schönberger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Spanisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe) - ONLINE

AK

Spielerisch mit Texten, Audios und Videos vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse. Sie lernen für immer mehr Themenbereiche problemlos und fließend zu kommunizieren. Sie können z.B. über Erlebtes berichten, über Ihre Pläne sprechen, Filme und Musiktexen verstehen. Vorkenntnisse: Niveau A1 laut europäischem Referenzrahmen; Lehrbuch: IMPRESIONES A2, Hueber Verlag; ISBN: 978-3-19-034545-8. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. Technische Voraussetzungen zum ONLINE Kurs: Smartphone od. Laptop oder PC mit Headset und eine E-Mailadresse, stabile Internetverbindung.

2024-EFAA 3S03 01

Mi 18:30 - 19:50, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 16,00 KE / € 126,00 / AK-Preis € 113,40

Leitung: OStR Dr. Walter Zajicek / Ort: Online



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 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs



2024-EFAA 3M12 02

Mi,Do 09:00 - 12:45, 15 x / 31.01.2024 - 11.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Manuela Kasper / Ort: Arbeiterkammer Eferding

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



2024-EFAA 3M13 01

Mi,Fr 18:00 - 21:00, 19 x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Mag.^a Annemarie Heftberger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache



Voraussetzung: Niveau A2.

2024-EFAA 3M15 01

Di,Do 18:00 - 21:00, 19 x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: SR Dipl.Päd. Dr.⁽ⁱⁿ⁾ spe) Brigitte Elsener MA, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

ÖIF: A1/A2 – € 160,00 / **B1/B2** – € 170,00

Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!

Gesundheit – Bewegung

Resilienz & innere Stärke für den Alltag - Take it easy



Der Winter-Blues ist eingezogen bei Ihnen und es fällt Ihnen schwer, sich zu motivieren? Ein Problem jagt das nächste? In diesem Workshop lernen Sie wertvolle Übungen, um mit mehr Gelassenheit und innerer Stärke Herausforderungen im Alltag leichter zu meistern.

2024-EFAA 4C15 01

Fr 17:00 - 19:30, 1 x / 15.03.2024 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Vanessa Ehrenguber / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Entspannung - KEEP COOL - mehr Gelassenheit im Alltag

AK

Finden Sie die störenden und stressigen Faktoren in Ihrem Leben und wie Sie damit umgehen können. Lernen Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und nutzen Sie die persönlichen Ressourcen. Sie entdecken verschiedene Entspannungstechniken aus dem Mentaltraining und Yoga, um bewusst entspannen zu können und stressfreier zu leben.

2024-EFAA 4C03 01

Do 19:00 - 20:40, 3 x / 04.04.2024 - 18.04.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Vanessa Ehrenguber / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Yoga - Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist eine Verbindung von gezielter Atmung und Muskelausdauer. Es werden Gleichgewicht und Haltung trainiert. Weiters wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, Gelenke werden beweglicher und die korrekte Körperhaltung wird dabei unterstützt. Die einzelnen Einheiten sind so aufgebaut, dass sowohl ältere als auch jüngere Teilnehmer:innen an dieser Yoga-Stunde mit PRANA-Atmung, ASANA-gehaltenen Körperpositionen sowie SHAVASANA-Entspannung wieder ein gutes Gefühl zu sich selbst bekommen. Die Yoga-Einheiten enden mit einer Tiefenentspannung, welche mit den Klangschalen begleitet wird. Klangschalen haben eine erdende und beruhigende Wirkung. Bei regelmäßigem Yoga wird Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht gefördert!

2024-EFAA 4D01 01

Fr 09:00 - 10:15, 10 x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / 15,00 KE / € 103,00 / AK-Preis € 92,70

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Selbstverteidigung für Erwachsene

In diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer erlernen Sie in wenigen Stunden sehr einfache und leicht zu merkende Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen zu können. Neben den Abwehr- und Befreiungsgriffen werden auch Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins im Training eingebaut. Da sich die Techniken immer wiederholen, können die Teilnehmer:innen Inhalte sehr rasch aufnehmen und dann auch zu Hause trainieren. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-EFAA 4D15 01

Di 19:00 - 20:40, 3 x / 09.04.2024 - 23.04.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmer:innen erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen zu können. Auch der Umgang mit Angst in besonderen Situationen sowie die entsprechende Verhaltensweise werden im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen sollen das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-EFAA 4D16 01

Di 17:00 - 18:40, 3 x / 09.04.2024 - 23.04.2024 / 6,00 KE / € 43,00

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Gesundheitsgymnastik - Fit im Alltag!

AK

Ganzheitliches Körpertraining durch funktionelle Gymnastik, Koordination, Mobilisation, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Mit Einsatz diverser Kleingeräte, Theraband, Gymnastikball, Hanteln.

2024-EFAA 4F20 02

Mo 17:55 - 18:45, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 10,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Claudia Van Duyvenbode, Dipl. Bewegungstrainerin, Rückenfitness Trainerin

Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Gesundheitsgymnastik - Vital durch Bewegung

AK

Vorbeugung durch funktionelle Gymnastik, Koordination, Mobilisation, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Mit Einsatz diverser Kleingeräte, Theraband, Gymnastikball.

2024-EFAA 4F20 01

Mi 09:00 - 09:50, 14 x / 07.02.2024 - 29.05.2024 / 14,00 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Marion Harrer, Dipl. Body- und Vital-Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Rücken-Fitness am Vormittag

AK

Mit Spaß und Power werden Körperhaltung, Gleichgewicht und Koordination rückschonend trainiert. Von der Fußsohle bis zum Scheitel mit einfachen Übungen den Rücken stärken und mobilisieren.

2024-EFAA 4F14 01

Di 08:30 - 09:20, 7 x / 06.02.2024 - 02.04.2024 / 7,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Christa Haberfellner-Franz / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4F14 03

Di 09:35 - 10:25, 7 x / 06.02.2024 - 02.04.2024 / 7,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Christa Haberfellner-Franz / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4F14 02

Di 09:00 - 09:50, 7 x / 16.04.2024 - 28.05.2024 / 7,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Christa Haberfellner-Franz / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

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

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 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-EFAA 4G02 02

Do 09:00 - 09:50, 12 x / 15.02.2024 - 23.05.2024 / 12,00 KE / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum



Eltern-Kind Turnen (Kinder von 2 bis 6 Jahren) in der Sporthalle Eferding

GUTSCHEIN

Eltern-Kind-Turnen ist Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung mit viel Platz zum Austoben. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Freude am Springen, Klettern, Balancieren und Turnen bei diversen Stationen und erleben Sie die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Der angegebene Preis ist für ein Kind berechnet. Für jedes weitere Kind sind € 8,00 aufzuzahlen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-EFAA 4G02 01

Mo 16:00 - 16:50, 12 x / 12.02.2024 - 27.05.2024 / 12,00 KE / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Sporthalle Eferding

High Intensity Interval Training (HIIT) - UP

Das super effektive High Intensity Intervall Training HIIT- UP ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an. Die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab, man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv, dadurch und durch die Abwechslung und Vielfältigkeit der einzelnen Übungen verfliegt die Trainingszeit im Nu!

2024-EFAA 4G61 01

Mi 19:10 - 19:40, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4G61 02

Mi 19:10 - 19:40, 6 x / 08.05.2024 - 12.06.2024 / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Bodywork - Ganzkörperworkout

Dieser Kurs bietet vielseitige Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Der ganze Körper wird effektiv trainiert, Muskeln werden aufgebaut, das Gewebe gestrafft & gekräftigt und dadurch Kalorien verbrannt sowie Fett abgebaut! Mit Einsatz diverser Kleingeräte, Hanteln, Theraband, Gymnastikball. Dehnen und Entspannung runden die Stunde ab!

2024-EFAA 4G31 01

Mo 20:00 - 20:50, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 10,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Bettina Wieshofer, Aerobic- und Fitnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Pilates

Pilates ist ein sanftes ganzheitliches Körpertraining, bei dem die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Körperhaltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Balance und Beweglichkeit, eine schlanke Figur, es verringert Rückenprobleme.

2024-EFAA 4G11 01

Mo 19:00 - 19:50, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 10,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Bettina Wieshofer, Pilatestrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4G11 02

Di 18:10 - 19:00, 10 x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 10,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Marion Harrer, Pilates Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum



Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Sie erlernen die Grundschrirte und leichte Choreographien.

2024-EFAA 4G75 01

Di 19:00 - 19:50, 10 x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / 10,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Volksschule Eferding Süd

Zumba® Outdoor

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Sie erlernen die Grundschrirte und leichte Choreographien. Dieser Kurs findet bei trockenem Wetter am Hartplatz des Eferdinger Schulzentrums Süd statt, bei Schlechtwetter in der Volksschule Süd Eferding.

2024-EFAA 4G75 02

Di 19:00 - 19:50, 4 x / 21.05.2024 - 11.06.2024 / 4,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Volksschule Eferding Süd

Functional Training - „BODY POWER“ - Gut gestärkt ins Wochenende

Functional Training baut auf Übungen auf, bei denen immer mehrere Muskelgruppen zusammenspielen müssen und beinhaltet stets ein Core-Workout, das heißt ein Training für eine starke Körpermitte und somit eine verbesserte, aufrechte Haltung und einen flacheren Bauch. Dabei wird die Ausdauer und Kondition gesteigert, Koordination und Stabilisation gefördert – ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß! Für jedes Fitness-Level geeignet!

2024-EFAA 4G55 01

Fr 18:30 - 19:20, 8 x / 02.02.2024 - 05.04.2024 / 8,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Karolina Cota, Functional Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Piloxing® SSP

PILOXING SSP – das erste Programm, das Piloxing® anbot, und immer noch das beliebteste aufgrund seiner bahnbrechenden und einzigartigen Mischung aus körperformendem Pilates, kräftigendem Boxen und pulssteigernden Tanzbewegungen. Das schnelle Hin- und Herwechseln zwischen den drei sehr unterschiedlichen Disziplinen hält Ihren Körper auf Trab, begeistert Ihren Geist und lässt Ihr Herz höher schlagen! (Auch für Anfänger:innen geeignet.)

2024-EFAA 4G97 01

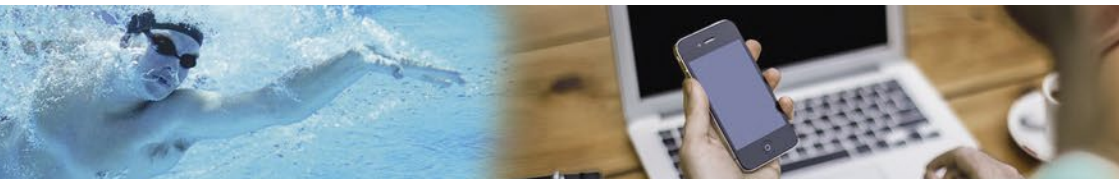
Mi 18:00 - 19:00, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Lisa Rammelmüller, Piloxing® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4G97 02

Mi 18:00 - 19:00, 6 x / 08.05.2024 - 12.06.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Lisa Rammelmüller, Piloxing® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum



Tanzen - DISCO Fieber! - „Susus Tanzworkout“

Disco-Fieber ist eine Tanzstunde mit hoher Intensität, für Personen mit Zumba- oder Tanzerfahrung. Sofort zum Mitmachen ohne Schritterklärung! Für Disco-Queens und Disco-Kings mit gutem Rhythmusgefühl zu den Hits aus den 70iger, 80iger und 90iger Jahren.

2024-EFAA 4T01 01

Di 19:15 - 20:15, 10 x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Susanne Sebinger / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Tanzen - „Ritmo Latino“

Einfache Schrittkombinationen und Koordinationsübungen zu Salsa, Bachata und Merengue führen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Steigerung des Wohlbefindens. Keine Vorkenntnisse! Kein Paartanz! Für jede Altersstufe geeignet!

2024-EFAA 4T01 02

Do 17:50 - 18:50, 8 x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / 9,60 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Dipl. Päd. Ursula Klinglmayr, MA / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Kreativität – Kunst – Freizeit**Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten!**

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy- Basket-Methode flechten wir Körbe aller Art, Taschen oder Tablets, einfach online aussuchen. Das Material (zusätzliche Kosten je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Dieser Kostenbeitrag wird direkt vom Kursleiter vor Ort eingehoben. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung.

2024-EFAA 5A27 01

Do 18:30 - 21:00, 1 x / 15.02.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Floristik - Frühlingsfloristik bei Blumen Ingrid

Frühlingshafte bis österliche Arbeiten. Das neue Erwachen der Natur eingefangen in florale Blickfänge für den Raum. Kränze, kleine Tischdekos uvm. Bitte mitbringen: Messer, Schere, Baumschere, Efeuranken, Birkenzweige, Weidenzweige, Moos, eventuell Gefäße wie Körbe, Gläser, Schalen. Bereitgestellt werden: Bänder, Frühlingsblüher usw.

2024-EFAA 5A90 01

Sa 13:30 - 16:50, 1 x / 09.03.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Christine Grabner, Meisterfloristin / Ort: Blumen Ingrid, Schmiedstraße 25, Eferding

Malen als Kraftquelle - „Lösungsbilder“

Jeder kann malen! Malen und Gestalten sind Balsam für die Seele! Angeleitet durch verschiedene Methoden wird das Unbewusste angeregt und im anschließenden Malprozess werden innere Bilder sichtbar gemacht. Bildinhalte können besprochen oder mit anderen Medien vertieft werden. Ihre Welt wird bunter! Exkl. Materialkosten.

2024-EFAA 5C09 01

Mi 18:00 - 20:30, 1 x / 10.04.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Dipl. Päd. Ursula Klinglmayr, MA, Pädagogin und Kunsttherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Guten Morgen, Zukunft! Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!



... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs! Heute nachhaltig leben, sichert kommenden Generationen ein gutes und glückliches Leben. Was für eine Welt hinterlassen wir unseren Kindern? Was bedeutet für uns nachhaltig & besser leben? Wie kann eine lebenswerte Zukunft aussehen? Was können wir alle dazu beitragen? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit! Mehr Infos unter www.weiterbilden.at

Nähen - Nachhaltig nähen! Recycling - upcycling - visible mending



Aus dem Kleiderschrank muss weg, was kaum verwendet wird? Nicht einfach wegwerfen, sondern umarbeiten und aufwerten, um Platz für Neues zu schaffen. Recyceln – upcyclen: aus einem Mantel wird ein Polster – oder wird aus dem Polster ein Rock? Wird Kinderkleidung entstehen oder ein Schrägband gefertigt? Einfache Änderungen professionell durchführen, auch mit Overlock. Reparieren, verzieren oder kreativ und sichtbar stopfen – visible mending. Oder: Zerstörung als Weg, Liebgewonnenes nachzunähen, um den perfekten Schnitt daraus zu bewahren. Es gibt unzählige Möglichkeiten ... Die jeweilige Nähtechnik wird entsprechend ausgewählt und vermittelt. Gerne Beispielfotos und möglichst die eigene Nähmaschine mitbringen. Nähen – und das nachhaltig! Das heißt nicht nur, dass durch Wiederverwendung von alten Kleidern die Umwelt und das Klima geschont wird, sondern dass dadurch auch weniger Näher:innen im Globalen Süden ausgebeutet werden. Mitzubringen/Material: alle Textilien, die um-, auf- und verarbeitet werden sollen, Stoffe sowie Stoffreste und vorhandene Nähutensilien (z.B. div. Nadeln, Schere, passende Nähseide, Heftfaden, textiles Maßband, Schneiderkreide, Kopierrad), Schreibmaterial, Schnittpapier, kleiner Arbeitsmittelbeitrag. Zielgruppe: alle Interessierten, Nähkenntnisse von Vorteil.

2024-EFAA 5N15 01

Fr 14:30 - 18:30, 2 x / 15.03.2024 - 22.03.2024 / 9,60 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Karin Wagnest, Lehrerin mit textiler und technischer Ausrichtung / Ort: Arbeiterkammer Eferding

2024-EFAA 5N15 02

Fr 14:30 - 18:30, 2 x / 24.05.2024 - 07.06.2024 / 9,60 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Karin Wagnest, Lehrerin mit textiler und technischer Ausrichtung / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Make-up Workshop - Wichtige Basics

Typgerechtes Schminken, step by step. Grundlagen der Visagistik, richtiges Grundieren und Modellieren, Gesichtsvermessung, perfekte Augenbrauen. Einfache Techniken und jede Menge Tipps und Tricks vom Profi. 1. Tag: Theorie und Beratung. 2. Tag: Praxis und Schminktechniken. Max. 6 Personen, individuelle Beratung garantiert. Kurspreis exkl. Kosten für Skript und Material (je nach Bedarf, max. € 20,00).

2024-EFAA 5K22 01

Mi 18:00 - 21:30, 2 x / 31.01.2024 - 07.02.2024 / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artist / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Make-up Workshop - Looks & Trends

Sie möchten über die neuen Looks und Trends up to date sein? Wollten schon immer wissen, wie Face Contouring richtig funktioniert? Oder ob Smokey Eyes, Eyeliner & Co. zu Ihrem Typ passen? Vertiefung des Basiswissens, Face Contouring, Perfektionieren verschiedenster Techniken, richtige Farbwahl, gemeinsames Gestalten Ihres individuellen Looks mit Vorher-/ Nachher-Fotos. Jede Menge Tipps & Tricks vom Profi. Max. 6 Personen, individuelle Beratung garantiert. Kurspreis exkl. Kosten für Skript und Material (je nach Bedarf, max. € 20,00).

2024-EFAA 5K22 02

Mi 18:00 - 21:30, 2 x / 17.04.2024 - 24.04.2024 / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artist / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Gitarre für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Erlernen von Akkorden sowie Schlag- und Zupftechniken auf der Begleitgitarre. Für diesen Gitarrenkurs (ohne Noten) sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie eine Gitarre in gutem Zustand mit – und die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen. Kursunterlagen sind extra zu bezahlen € 5,00.

2024-EFAA 5M08 02

Do 18:00 - 19:40, 6 x / 29.02.2024 - 11.04.2024 / 12,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Horst Wiesinger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Voraussetzung: Besuch des Anfänger:innenkurses oder einfache Kenntnisse im Griffsystem, gängige Dur- und Mollgriffe anwenden können, Grundrhythmen beherrschen. Bitte bringen Sie eine Gitarre in gutem Zustand mit – und die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen. Kursunterlagen sind extra zu bezahlen € 5,00.

2024-EFAA 5M08 03

Do 18:00 - 19:40, 6 x / 25.04.2024 - 13.06.2024 / 12,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Horst Wiesinger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Gitarre für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Absolvent:innen des Kurses für leicht Fortgeschrittene oder einfache Kenntnis von Barrégriffen und Zupftechniken. Mitzubringen ist eine Gitarre in gutem Zustand – und die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen. Kursunterlagen sind extra zu bezahlen € 5,00.

2024-EFAA 5M08 01

Do 20:00 - 21:40, 6 x / 29.02.2024 - 11.04.2024 / 12,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Horst Wiesinger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Jodeln

Der Jodler war seit jeher eine Form der Kommunikation. Wortlos und dennoch klar in seiner Ausdrucksweise schafft er Bilder und Stimmungen und berührt direkt das Herz! Wir werden traditionelle und auch zeitgenössische Jodler lernen – rein durch Zuhören und Nachsingen. Atem- und Körperübungen bilden ein wichtiges Fundament, welche die Stimme und auch das Selbstbewusstsein stärken. Jodeln ist ein Spiel mit unseren stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten: mal wild und frei heraus, dann wieder sanfter und innig. Je weiter wir uns darauf einlassen, desto größer wird die Freude und die Freiheit am musikalischen Miteinander! Keine Vorkenntnisse notwendig!

2024-EFAA 5M65 01

Fr 15:00 - 20:00, 1 x / 12.04.2024 / 6,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Jodlerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeitsentfaltung

Ort: Arbeiterkammer Eferding



Gesang Workshop - Singen für Unbegabte

Gehören Sie zu jenen Menschen, denen gesagt wurde: „Du kannst nicht singen!“ oder „Sei nicht so laut!“? Nehmen Sie das Singen in Gesellschaft seither als große Herausforderung wahr oder genießen Sie sich gar für Ihre Stimme? Das kann sich ändern! Denn: Im Grunde ist jeder Mensch ein musikalisches Wesen und wer sprechen kann, kann auch singen! Dieser Workshop bietet einen geschützten Rahmen, wo Sie Ihre Stimme neu entdecken können. Spielerisch und ohne Leistungszwang finden Sie wieder Zugang zu Ihrem natürlichen Stimmpotenzial und der Freude am Singen. Mit der Erfahrung unserer Stimme können wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen – wesentliche Voraussetzungen für Gesundheit und Lebensfreude! Inhalte: der Körper, mein Instrument – vom Sprechen zum Singen, ein kleiner Schritt – der Atem trägt den Ton – Ohren auf und lauschen – Rhythmus- und Klangübungen – einfache Lieder aus aller Welt, die über Vorsingen und Nachsingen erlernt werden.

2024-EFAA 5M02 01

Fr 15:00 - 20:00, 1 x / 08.03.2024 / 6,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Sängerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeitsentfaltung

Ort: Arbeiterkammer Eferding

Kulinarik – Lebensraum

Guten Morgen, Zukunft!

Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!

... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs! Heute nachhaltig leben, sichert kommenden Generationen ein gutes und glückliches Leben. Was für eine Welt hinterlassen wir unseren Kindern? Was bedeutet für uns nachhaltig & besser leben? Wie kann eine lebenswerte Zukunft aussehen? Was können wir alle dazu beitragen? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit! Mehr Infos unter www.weiterbilden.at



FORUM OÖ
Guten Morgen, Zukunft!

Biologischer Gartenbau - „Mein Selbstversorgergarten“

Gärtnern ohne Gift, unabhängig sein, aktiv gegen den Klimawandel vorgehen – das sind nur einige der Gründe, die in immer mehr Menschen das Interesse an der Selbstversorgung wecken. Gute Planung und einiges Wissen sind erforderlich, damit dies gut gelingt. Im Kurs lernen Sie die Basis des biologischen Gärtners (Mulchen, Kompostieren, Bodenbearbeitung, Mischkultur, Fruchtfolge), erfahren etwas über die „grünen“ Schutzengel, Tipps gegen Pflanzenkrankheiten und ungebetene Gäste, Wintergemüse und wie eine reichte Ernte gelagert und verarbeitet werden kann.



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM OÖ
Gutes Morgen, Zukunft!

2024-EFAA 6P01 01

Fr 18:30 - 21:00, 4 x / 16.02.2024 - 15.03.2024 / 12,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Kräuterexpertin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Grieskirchen

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 voll digitalen 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 Landtagssitzung

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.vhs00e.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 - Mit dem Nachtwächter durch Eferding

Genießen Sie bei einem Nachtwächterrundgang das Flair dieser mittelalterlichen Stadt und lauschen Sie den spannenden, geheimnisvollen Erzählungen. Der Nachtwächter im alten Gewand zieht wieder seine Runde durch die alten Gassen und begeistert die Teilnehmenden für die Sehenswürdigkeiten der Nibelungenstadt Eferding. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte melden Sie sich bis 1 Woche vor dem Termin an.

Anmeldung: VHS Eferding, eferding@vhs00e.at

2024-EFAA 1L07 01

Mi 19:00 - 20:40, 1 x / 08.05.2024 / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Hubert Krexhammer / Treffpunkt: Stadtplatz Eferding, Dreifaltigkeitssäule





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

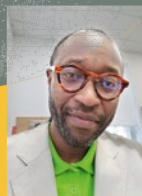
GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

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**



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

Hauttiere - „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

Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - 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

Hauttiere - 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**



kultur salzt 2024

salz kammer gut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzkammergut

Mehr erfahren 

PROGRAMM
JAN – NOV 2024

Funding Bodies: 
Top Partner: 
Destination Partner: 
Official Partner: 

salzkammergut-2024.at 


Guten Morgen, Zukunft! Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!

... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs! Heute nachhaltig leben, sichert kommenden Generationen ein gutes und glückliches Leben. Was für eine Welt hinterlassen wir unseren Kindern? Was bedeutet für uns nachhaltig & besser leben? Wie kann eine lebenswerte Zukunft aussehen? Was können wir alle dazu beitragen? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit! Mehr Infos unter www.weiterbilden.at

Menschenrechte - Interkulturelle Friedenspädagogik / Gewaltprävention durch Dialog

Durch interaktive Beispiele aus dem praktischen Leben werden eigenständig hilfreiche Strategien zur Prävention von Aggression erarbeitet. Dabei werden kulturelle Prägungen analysiert und gemeinsame wertschätzende Kompromisse für ein friedliches Miteinander geschlossen.
Anmeldung: VHS Eferding, eferding@vhsooe.at

2024-EFAA 1P09 01
Fr 18:30 - 21:00, 3 x / 05.04.2024 - 19.04.2024 / 9,00 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90
Leitung: SR Dipl.Päd. Dr.(^m spe) Brigitte Elsener MA, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund

Erwachsenenbildung
Bildungsberatung Österreich
Netzwerk Oberösterreich

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.



Beauftragte von der Europäischen Union

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Vortrag „Gedächtnistraining - eine Prophylaxe, die sich lohnt“



In unserer schnelllebigem Zeit werden die Anforderungen an uns sowohl im Alltag als auch im Beruf immer höher. Haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht und den beruflichen Leistungsdruck persönlich verspürt? Ist es Ihnen – privat oder beruflich – auch schon so ergangen, dass Sie sich an Namen von Personen, die Sie nicht regelmäßig treffen, nicht mehr erinnern können? Oder haben Sie auch schon mal einen Termin vergessen, weil Sie ihn einfach verschwitzt haben? Sind Sie auch schon manchmal im Geschäft gestanden und haben vergessen, was Sie eigentlich einkaufen wollten? So geht es vielen Menschen. Aber man kann das Gedächtnis gezielt trainieren! In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in das kognitive Gedächtnistraining und die Gehirnleistungen. In einem kurzen Theorieteil erfahren Sie, wie Information im Gehirn ankommt und lernen eine Merktechnik kennen.

2024-GRAA 2V14 01

Mi 18:30 - 20:10, 1x / 10.04.2024 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Monika Burgholzer, Logopädin und zertifizierte Gedächtnistrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Gedächtnistraining für Beruf und Alltag: „Merk dir was“

AK

In unserer schnellleibigen Zeit ist der effiziente Umgang mit Informationen ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Beruflich und auch im Alltag werden immer höhere Anforderungen an uns gestellt. Haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht und den beruflichen Leistungsdruck persönlich verspürt? Ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie sich Namen von Kolleg:innen oder Daten nicht merken konnten? Oder dass Sie im Geschäft stehen und vergessen haben, was Sie eigentlich kaufen wollten? So geht es vielen Menschen. Aber man kann das Gedächtnis gezielt trainieren! In diesen sechs Abenden erhalten Sie wertvolle Einblicke in das Gedächtnistraining. Es werden gezielte Übungen zu allen Hirnleistungen angeboten. Sie lernen verschiedene Merktechniken kennen, mit deren Hilfe Sie Informationen schnell und gehirngerecht und vor allem nachhaltig im Gedächtnis speichern können. Alle Übungen und Techniken können Sie spielend im Beruf und im Alltag anwenden. So profitieren Sie vom Gedächtnistraining: Steigerung der Merkfähigkeit – Sie vergessen nicht mehr so schnell, Verbesserung der Konzentration, Ausweitung der Wahrnehmung – Sie können besser zuhören, Erweiterung Ihres Wissens und Ihrer Bildung, Erhöhung Ihrer Kreativität und Ihres Sprachschatzes, Entdeckung und Entwicklung Ihrer eigenen Potentiale.

2024-GRAA 2P48 01

Mi 18:30 - 19:45, 6x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / 9,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Monika Burgholzer, Logopädin und zertifizierte Gedächtnistrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Workshop mit Pferden - Mit mehr Ruhe und Gelassenheit durch den Alltag

Sie wünschen sich mehr Gelassenheit im Beruf, im Alltag oder in der Familie/Beziehung? Sie möchten in Stress-situationen ruhiger reagieren und entspannter sein? In diesem Workshop finden Sie Antworten und erfahren, wie Sie reagieren und gelassen bleiben können. In entspanntem und geschütztem Rahmen erkennen Sie durch das Feedback der Pferde, wie einfach es sein kann, etwas zu verändern. Gönnen Sie sich einen außergewöhnlichen Tag mit viel Spaß und jeder Menge Erkenntnissen. Es wird nicht geritten, keine Pferdeerfahrung notwendig.

2024-GRAA 2P47 01

Sa 09:30 - 17:00, 1x / 04.05.2024 / 9,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Susanne Sigl, dipl. pferdegestützter Coach & Trainer, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: Susanne Sigl, Hueb bei Manzing 1, Waizenkirchen

Workshop mit Pferden - Der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen - das Powerpaket

Im Leben kommt es immer wieder zu Herausforderungen, das ist ganz natürlich, ob im Beruflichen, in der Freizeit, im Privaten oder in der Familie. Und wie oft stellt man sich die Frage: Kann ich das? Schaffe ich das? Soll ich mich trauen? Die Antworten auf diese und noch viele weitere Fragen finden Sie hier! Das Leben kann so viel Spaß machen! In geschütztem Rahmen und in lockerer Atmosphäre können Sie bei verschiedenen Übungen mit den Pferden zu mehr Selbstvertrauen finden. Durch das Feedback der Pferde können Sie Ihre Stärken erkennen und das Vertrauen in sich selbst stärken. Gönnen Sie sich einen Tag, um in sich zu wachsen. Es wird nicht geritten, keine Pferdeerfahrung notwendig.

2024-GRAA 2P47 02

Sa 09:30 - 17:00, 1x / 08.06.2024 / 9,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Susanne Sigl, dipl. pferdegestützter Coach & Trainer, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: Susanne Sigl, Hueb bei Manzing 1, Waizenkirchen



Sprachen

ENGLISCH – Perfektionieren Sie Ihre Sprachkenntnisse

Flexibel Englisch lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt!

- Gemeinsam erstellen wir Kurstermine und Kursdauer
- Für Lernniveau von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene
- Ideal für Einzelcoaching bis 5er-Gruppe
- Individuelle Lernmethoden und Lerntipps werden vorgestellt
- Hilfreiche Web-tools unterstützen das Training
- Skype & Videokonferenz sind auf Wunsch möglich

Bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS-Familienvorteil nicht gültig ist.

Kursort: AK Grieskirchen oder Jägersgasse 25, 4730 Waizenkirchen

Info, Beratung, Anmeldung: Brigitte Falkner, brigittefalkner@gmail.com, Tel. 0680/302 8001.

Englisch für die Generation 50+ - 1. Semester (Kleingruppe)

AK

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleinen Gruppen die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache vermittelt. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2024-GRAA 3E20 02

Mi 16:30 - 18:10, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karolina Cota, English Coach / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Englische Konversation - Kleingruppe

AK

Wie spontan sind Sie in Englisch? – Englische Konversation kurz und knackig! Trainieren Sie flüssiges Sprechen, Sicherheit und Spontaneität zu inspirierenden Themen, die Sie interessieren. Falls gewünscht kann das Konversationstraining auch online per Skype oder WhatsApp stattfinden. Kursvoraussetzung: B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen (Intermediate = für leicht fortgeschrittene Sprachkompetenz).

2024-GRAA 3E07 04

Mo 19:10 - 20:00, 5x / 05.02.2024 - 11.03.2024 / 5,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Brigitte Falkner / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

2024-GRAA 3E07 05

Mo 19:10 - 20:00, 5x / 08.04.2024 - 06.05.2024 / 5,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Brigitte Falkner / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - 2. Semester (Kleingruppe)

AK

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Themenschwerpunkt Reisen, Familie und Freunde (Personenbeschreibungen), Kurzbiografie, Tätigkeiten im Alltag, Tagesablauf, nach dem Weg fragen bzw. den Weg erklären, Erweiterung der Grundgrammatik. Kursvoraussetzung: A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2024-GRAA 3I07 02

Mi 19:00 - 20:40, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Martina Dettelbacher / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen“ soll Ihnen helfen den richtigen Kurs zu finden:

Kursbeschreibung	Bez.	Ihr Niveau entspricht ungefähr folgender Beschreibung:
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	A1	<p>Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen. Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder in Katalogen. Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Schreiben: einfache Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen und einfache Briefe schreiben.</p>
leicht Fortgeschrittene	A2	<p>Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen einfachen Mitteilungen verstehen. Lesen: einfache Texte, z. B. Fahrpläne, Speisekarten, verstehen Sprechen: einfache Alltagsgespräche führen. Schreiben: kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.</p>
Fortgeschrittene	B1	<p>Hören: das Wesentliche von Sendungen und Unterhaltungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird. Lesen: Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Sprechen: an Gesprächen über Reisen, Arbeit, Familie oder aktuellen Ereignissen teilnehmen. Schreiben: einfache Texte über vertraute Themen schreiben.</p>
weit Fortgeschrittene	B2	<p>Hören: längeren Reden, Reportagen und Vorträgen folgen und sie verstehen. Lesen: Artikel und Berichte lesen und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen. Sprechen: sich mit Muttersprachlern verständigen und an Diskussionen beteiligen. Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Berichte oder Aufsätze schreiben.</p>
	C1	<p>Hören: längeren Reden folgen und im Fernsehen die meisten Filme und Sendungen verstehen. Lesen: komplexe Texte, Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen. Sprechen: sich spontan, fließend und präzise ausdrücken. Schreiben: in Berichten, Aufsätzen und Briefen über komplexe Sachverhalte schreiben.</p>
	C2	<p>Hören: praktisch alles mühelos verstehen. Lesen: jede Art von Texten mühelos lesen. Sprechen: sich mühelos an allen Diskussionen und Gesprächen beteiligen. Schreiben: Informationen aus verschiedenen schriftlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.</p>



Italienisch für Fortgeschrittene - 4. Semester (Kleingruppe)**AK**

Kursvoraussetzung: A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2024-GRAA 3I09 01

Mi 17:00 - 18:40, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20Leitung: Mag.^a Martina Dettelbacher / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen**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-GRAA 3M11 01

Mo, Mi 18:00 - 20:48, 20x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Ilka Albrecht / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

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

2024-GRAA 3M12 01

Mo, Mi 18:00 - 20:48, 20x / 24.04.2024 - 08.07.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Ilka Albrecht / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

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

2024-GRAA 3M13 01

Mo, Mi 18:00 - 20:48, 20x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

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

2024-GRAA 3M14 01

Mo, Mi 18:00 - 20:48, 20x / 24.04.2024 - 08.07.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-GRAA 3M15 01

Di,Do 18:00 - 20:48, 20x / 16.04.2024 - 27.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Christian Humer / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

ÖIF: A1/A2 – € 160,00 / B1/B2 – € 170,00

Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!

Computer – Medien – Technik

Fotografieren - Knipst du noch, oder fotografierst du schon? Teil 1 - Theorie

Der Fotokurs richtet sich an Einsteiger:innen in die digitale Fotografie. In diesem Workshop bringen wir Ihnen alle wesentlichen Funktionen und Grundeinstellungen der digitalen Kamera bei. ISO, Blende und Verschlusszeit sind nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr! Kursinhalt: Richtige Handhabung der Kamera; die wichtigsten Kamerafunktionen und Einstellmöglichkeiten; Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO; manuelle Belichtungskorrektur; Spiel mit Schärfe/Unschärfe (Schärfentiefe); Weißabgleich/Farbtemperatur; richtige Einstellung für Sport, Portrait, Landschaft, Familie; Perspektive und Bildschnitt; Motive richtig platzieren – Bildgestaltung und Komposition. Voraussetzung zur Teilnahme: eigene Kamera.

2024-GRAA 7T03 01

Fr 18:00 - 21:20, 1x / 12.04.2024 / 4,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Johanna Schlosser, FotoloungeBlende8 & CreatiVENT / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Fotografieren - Knipst du noch, oder fotografierst du schon? Teil 2 - Praxis

Nun geht es daran, dass Gelernte aus dem Workshop „Theorie“ in der Praxis umzusetzen. Ziel ist es, tolle Bilder und Effekte zu erzielen. Vorkenntnisse erforderlich (oder Besuch des Workshops „Theorie“).

2024-GRAA 7T03 02

Fr 18:00 - 22:10, 1x / 19.04.2024 / 5,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Johanna Schlosser, FotoloungeBlende8 & CreatiVENT / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Gesundheit – Bewegung

Massage - Genuss und Entspannung für den Hausgebrauch

Massagen sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Sie helfen in der Zeit voll Stress und Hektik wieder zur inneren Ruhe zu finden und dienen zur Vorbeugung von Beschwerden. An diesen zwei Kursabenden erlernen Sie, wie eine Massage für den ganzen Körper gelingen kann, um Verspannungen in der Muskulatur aufzuspüren und zu lindern. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kursunterlagen können bei der Kursleitung erworben werden.

2024-GRAA 4M01 01

Do, Fr 18:00 - 21:20, 2x / 07.03.2024 - 08.03.2024 / 8,00 KE / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Barbara Pötsch, Masseurin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

2024-GRAA 4M01 02

Do, Fr 18:00 - 21:20, 2x / 18.04.2024 - 19.04.2024 / 8,00 KE / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Barbara Pötsch, Masseurin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Luna Yoga® - Energie & Balance

Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. In diesem Kurs lernen Sie Luna Yoga®, eine köstliche, heilsame Körperarbeit, kennen. Dabei stehen vor allem sanfte Spürübungen, feine Atemübungen und kraftvolle Yoga-Haltungen im Vordergrund. Luna Yoga® spricht die Selbstheilungskräfte an und wirkt, weil es den ganzen Menschen erfasst, weil es Spaß macht. Sie werden besser schlafen, Ihren Körper besser spüren und durch die Atemübungen wird Ihr Lungenvolumen erheblich vergrößert. Ihre Lebensqualität steigt dadurch und Sie werden sich im Alltag besser fühlen und diesen leichter meistern. Luna Yoga® wurde von Adelheid Ohlig entwickelt und basiert auf ihren Erfahrungen als Hatha-Yoga Lehrerin und auf uraltem Wissen von Naturvölkern, deren Heilweisen, Tänze und Rituale sie erlernte!

2024-GRAA 4D28 03

Di 17:15 - 18:30, 6x / 09.04.2024 - 14.05.2024 / 9,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Kornelia Krennmair, Zertifizierte Luna-Yoga® Lehrerin / Ort: Volksschule Grieskirchen, Gymnastikraum

2024-GRAA 4D28 04

Di 18:45 - 20:00, 6x / 09.04.2024 - 14.05.2024 / 9,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Kornelia Krennmair, Zertifizierte Luna-Yoga® Lehrerin / Ort: Volksschule Grieskirchen, Gymnastikraum

Qi Gong - Übungen für den Alltag

In Laufe der sechs Kursabende werden Übungsabläufe erlernt und eingeübt. Ein positives Lebensgefühl wird gesteigert und wir finden Ruhe in uns selbst und schöpfen daraus neue Energie für den Alltag. Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang stellen die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden dar.

2024-GRAA 4D04 01

Mo 18:30 - 19:45, 6x / 29.01.2024 - 11.03.2024 / 9,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Daniela Klein, Resilienz, Burnout Prophylaxe und Achtsamkeits-Trainerin,
Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Gesunder Rücken - Rückenschule



„Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz“. Abwechslungsreiche Trainingseinheiten fördern die Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht und sensibilisieren das Körpergefühl. Die verschiedenen Wirbelabschnitte werden durch Kräftigen und Dehnen der Muskulatur mobilisiert und Dysbalancen ausgeglichen. Abschließende Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

2024-GRAA 4F12 01

Fr 18:00 - 19:00, 7x / 02.02.2024 - 22.03.2024 / 8,40 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer, Personaltrainer, Dipl. Gesundheitsberater / Ort: ASKÖ-Turnhalle

2024-GRAA 4F12 02

Fr 18:00 - 19:00, 7x / 05.04.2024 - 17.05.2024 / 8,40 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer, Personaltrainer, Dipl. Gesundheitsberater / Ort: ASKÖ-Turnhalle

Gesunder Rücken - Rückenschule am Vormittag



„Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz“. Abwechslungsreiche Trainingseinheiten fördern die Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht und sensibilisieren das Körpergefühl. Die verschiedenen Wirbelabschnitte werden durch Kräftigen und Dehnen der Muskulatur mobilisiert und Dysbalancen ausgeglichen. Abschließende Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

2024-GRAA 4F12 03

Mi 09:30 - 10:30, 6x / 07.02.2024 - 20.03.2024 / 7,20 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer, Personaltrainer, Dipl. Gesundheitsberater / Ort: ASKÖ-Turnhalle

2024-GRAA 4F12 04

Mi 09:30 - 10:30, 6x / 03.04.2024 - 15.05.2024 / 7,20 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer, Personaltrainer, Dipl. Gesundheitsberater / Ort: ASKÖ-Turnhalle

Fun-Fitness - BODY POWER

Die Woche mit einem Training teilen? Fit für die Sommersaison mit einem bunten Kraft- und Cardiotraining? Dann komm zur Body-Power Einheit! Das Programm für Bewegungshungrige, für Einsteiger:innen und Trainierte. Ein Mix aus Kraft und Ausdauer zum optimierten und ganzheitlichen Training. Kein Muskel bleibt verschont, aber auch das anschließende Dehnen gehört dazu.

2024-GRAA 4G23 08

Mi 18:00 - 18:50, 8x / 03.04.2024 - 12.06.2024 / 10,00 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Volksschule Grieskirchen

Fun-Fitness - BODY POWER

„Du willst gefordert werden? Dann komm zur Body-Power Einheit!“ Das Programm für Bewegungshungrige, für Einsteiger:innen und Trainierte. Ein Mix aus Kraft und Ausdauer zum optimierten und ganzheitlichen Training. Kein Muskel bleibt verschont, aber auch das anschließende Dehnen gehört dazu. „Trimm dich fit!“

2024-GRAA 4G23 09

Mo 19:45 - 20:35, 10x / 08.04.2024 - 17.06.2024 / 10,00 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Volksschule Grieskirchen



Fun-Fitness - Bodyforming / BBP

Problemzonen waren gestern – ab heute gibt es BBP Bodyforming. Flacher Bauch, schlankere Beine, schmalere Hüfte oder einfach nur mehr Muskeln, mit BBP Bodyforming ist alles möglich. In diesem Workout geht es darum, den Körper zu straffen und zu formen sowie die gesamte Muskulatur zu stärken. Probieren Sie es aus und erfahren Sie, wie einfach es ist seinen gesamten Körper mit Freude zu verändern. Gemeinsam mit flotter Musik und Spaß das Ziel erreichen!

2024-GRAA 4G23 01

Do 18:00 - 19:00, 6x / 08.02.2024 - 21.03.2024 / 7,20 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Bernhard Seyrl, Fitnesstrainer / Ort: Fitnesscenter „Sense of Body“, Gymnastikraum

2024-GRAA 4G23 02

Do 18:00 - 19:00, 6x / 04.04.2024 - 16.05.2024 / 7,20 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Bernhard Seyrl, Fitnesstrainer / Ort: Fitnesscenter „Sense of Body“, Gymnastikraum

Fun-Fitness - Bodyforming / BBP am Vormittag

Problemzonen waren gestern – ab heute gibt es BBP Bodyforming. Flacher Bauch, schlankere Beine, schmalere Hüfte oder einfach nur mehr Muskeln, mit BBP Bodyforming ist alles möglich. In diesem Workout geht es darum, den Körper zu straffen und zu formen sowie die gesamte Muskulatur zu stärken. Probieren Sie es aus und erfahren Sie, wie einfach es ist seinen gesamten Körper mit Freude zu verändern. Gemeinsam mit flotter Musik und Spaß das Ziel erreichen!

2024-GRAA 4G23 03

Do 09:00 - 10:00, 6x / 08.02.2024 - 21.03.2024 / 7,20 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Bernhard Seyr, Fitnesstrainer / Ort: Fitnesscenter „Sense of Body“, Gymnastikraum

2024-GRAA 4G23 04

Do 09:00 - 10:00, 6x / 04.04.2024 - 16.05.2024 / 7,20 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Bernhard Seyr, Fitnesstrainer / Ort: Fitnesscenter „Sense of Body“, Gymnastikraum

Fit und Fun - Vital nach der Schwangerschaft am Vormittag (Kleingruppe)

Nach der Schwangerschaft hat sich Ihr Körper verändert. Dieses Workout verspricht Abwechslung und Spannung. Es werden Beckenboden, Bauch und Rücken gestärkt. Der Körper als Ganzes trainiert, um dauerhaft vital zu sein.

2024-GRAA 4G46 01

Mo 10:00 - 11:00, 8x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / 9,60 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Karolina Cota / Ort: ASKÖ-Turnhalle

Faszientraining - Fit in die Woche am Vormittag

Sorgen Sie für gesundes Bindegewebe, das fest und elastisch bleibt. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut gut daran, dieses „Lebensnetz“ zu kräftigen. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern.

2024-GRAA 4G12 01

Mo 09:00 - 10:00, 8x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / 9,60 KE / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Karolina Cota / Ort: ASKÖ-Turnhalle

AK


Zumba® für Einsteiger:innen und Zumbafans

Seit 15 Jahren ist Zumba® ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Also wer sich gerne zur Musik bewegt, Rhythmus im Blut hat, und motiviert ist, Neues zu lernen, ist bei diesem Kurs genau richtig. Für alle Zumbafans, aber vor allem für Einsteiger:innen, die Zumba kennenlernen möchten.

2024-GRAA 4G75 04

Do 19:10 - 20:00, 10x / 04.04.2024 - 20.06.2024 / 10,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Grieskirchen, Gymnastikraum

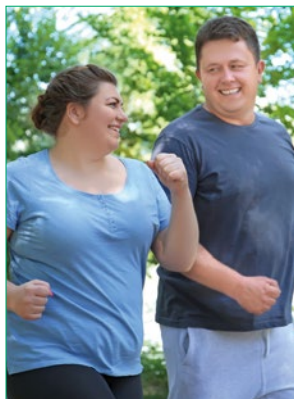
Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Für alle die bereits Zumba-Erfahrung haben.

2024-GRAA 4G75 02

Mo 18:45 - 19:35, 10x / 08.04.2024 - 17.06.2024 / 10,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Grieskirchen



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 Grieskirchen 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/einer Psycholog:in dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen.

01.02.2024 – 02.05.2024, Do 18:00 – 19:30

Leitung: Silvia Kobler, Mag.^a Theresia Senekovic

Ort: ÖGK Grieskirchen



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



Klettern für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

Klettern fördert und fördert koordinative, konditionelle, aber auch mentale Qualitäten. Bei diesem Kurs werden die verschiedensten Kletterspielformen sowie das korrekte Sichern erlernt. Klettern, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund. Der Kurs findet ohne Begleitung statt. Hallenbenützung und Leihgebühr für Kletterausrüstung inkludiert.

2024-GRAA 4S38 01

Di 17:00 - 18:30, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 69,00

Leitung: Tina Brunmair, Kinderbetreuerin Sportklettern / Ort: Naturfreunde Grieskirchen

2024-GRAA 4S38 02

Di 17:00 - 18:30, 4x / 07.05.2024 - 28.05.2024 / 7,20 KE / € 69,00

Leitung: Tina Brunmair, Kinderbetreuerin Sportklettern / Ort: Naturfreunde Grieskirchen

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir Körbe aller Art, Taschen oder Tablettts. Das Material muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung. Materialkosten sind extra zu bezahlen, je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00. Dieser Kostenbeitrag wird direkt vom Kursleiter vor Ort eingehoben.

2024-GRAA 5A27 01

Mi 18:30 - 21:00, 1x / 10.04.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Töpfern nach Herzenslust

In diesem Schnupperkurs lernen Sie mit einfachen Techniken und Tricks, Ihre eigenen Werke aus Ton zu zaubern – kleine Schalen, Schüsseln, Becher, Türschild, Anhänger oder kleine Figuren. Material- und Brennkosten sind extra zu bezahlen (€ 30,00). Am 12.4.2024 wird getöpft und am 03.05.2024 glasiert. Besprechung der Werkstücke und Abholung am 07.06.2024 / 18:00 – 19:00 Uhr.

2024-GRAA 5A67 01

Fr 17:00 - 19:30, 2x / 12.04.2024 - 07.06.2024 / 7,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Veronika Strasser / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Styling & Stilcheck - Farbtyp- und Stilberatung für Frauen (Kleingruppe)

Ein Tag, an dem das individuelle Styling im Mittelpunkt steht: Beginnend mit einer Farb- und Typberatung starten wir in den Nachmittag. Farben beeinflussen unser Lebensgefühl. Sie erfahren mehr darüber, welche Farben Ihnen stehen, Ihre Augen und Ihr Strahlen noch mehr hervorheben. Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Innerhalb Ihrer Farbfamilie kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Sollte es der Zeitrahmen zulassen, setzen wir die passenden Farben in einem schnellen Make-up um. Im Anschluss widmen wir uns Ihrem persönlichen Styling. Jede Frau kennt ihre Konfektionsgröße, es ist aber hilfreich die eigene Silhouettenform zu kennen. Wir erarbeiten gemeinsam Ihre Silhouettenform, Gesichtsform und die verschiedenen Stilformen. So können Sie in Zukunft zielsicher zu den richtigen Formen und Schnitten puncto Ausschnitt, Brille, Haarschnitt, Muster, ... greifen, – Ihren eigenen, ganz persönlichen Stil entwickeln und Ihre Kurven gezielt in Szene setzen. Bitte bringen Sie mehrere verschiedene Outfits mit, so können wir Theorie gleich in der Praxis erarbeiten. Exkl. Material- und Skriptkosten € 15,00. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (4 bis 6 Frauen).

2024-GRAA 5K05 01

Fr 15:00 - 21:40, 1x / 12.04.2024 / 8,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Gitarre für Anfänger:innen

Erlernen von Akkorden sowie Schlag- und Zupftechniken auf der Begleitgitarre. Für diesen Gitarrenkurs (ohne Noten) sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mitzubringen ist eine Gitarre in gutem Zustand – und die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen. Kursunterlagen sind extra zu bezahlen € 5,00.

2024-GRAA 5M08 01

Di 18:30 - 20:10, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 12,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Horst Wiesinger / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Voraussetzung: Besuch des Anfänger:innenkurses oder einfache Kenntnisse im Griffsystem, gängige Dur- und Mollgriffe anwenden können, Grundrhythmen beherrschen. Mitzubringen ist eine Gitarre in gutem Zustand – und die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen. Kursunterlagen sind extra zu bezahlen € 5,00.

2024-GRAA 5M08 02

Di 18:30 - 20:10, 6x / 16.04.2024 - 21.05.2024 / 12,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Horst Wiesinger / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Kulinarik – Lebensraum

Kochen - „Radha's Kitchen“ - Man ist, was man verdaut!

Der Ayurveda-Kochkurs ist nicht nur eine Gelegenheit, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, sondern auch ein Schritt auf dem Weg zu einem ausgewogeneren und harmonischen Lebensstil. Entdecken Sie die Vielfalt und den Geschmack der ayurvedischen Küche und erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser kulinarischen Reise zu begleiten! Vorspeise: Gemüse-Dal-Suppe, Hauptspeise: Gemüse-Korma, Nachspeise: Chai-Pudding mit Mango. Lebensmittelkosten sind extra zu bezahlen.

2024-GRAA 6F21 01

Fr 16:00 - 20:00, 1x / 12.04.2024 / 4,80 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Gayatri Degenfelder / Ort: Lia's Biotreff

Kochen - „Krishna's Kitchen“ - Man ist, was man verdaut!

Der Ayurveda-Kochkurs ist nicht nur eine Gelegenheit, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, sondern auch ein Schritt auf dem Weg zu einem ausgewogeneren und harmonischen Lebensstil. Entdecken Sie die Vielfalt und den Geschmack der ayurvedischen Küche und erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser kulinarischen Reise zu begleiten! Vorspeise: Gemischte Linsen Bällchen mit Joghurt, Hauptspeise: Dal Palak Paneer mit Basmati Reis, Nachspeise: Ayurvedisches Erdbeer Lassi-Joghurt Getränk. Lebensmittelkosten sind extra zu bezahlen.

2024-GRAA 6F21 02

Mi 16:00 - 20:00, 1x / 15.05.2024 / 4,80 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Gayatri Degenfelder / Ort: Lia's Biotreff

Biologischer Gartenbau - Essbare Exoten im Nutzgarten

Von Andenbeeren über Yacon bis Zitronengras. Lernen Sie diese und viele weitere Exoten in Ihrem Garten kennen und was diese alles können.

2024-GRAA 6P01 01

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 12.02.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Biologischer Gartenbau - Gemüse inkognito

Lernen Sie alte, wiederentdeckte Gemüsesorten kennen. Diese sorgen für Abwechslung auf dem Tisch.

2024-GRAA 6P01 02

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 11.03.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Biologischer Gartenbau - Grüne Schutzengel

Es geht in diesem Workshop um Gewächse, die Zier- und Nutzpflanzen stärken und gegen Pflanzenkrankheiten und Schädlinge hilfreich sind und auch für den Gärtner zur Gesundheitsförderung verwendet werden können.

2024-GRAA 6P01 03

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 08.04.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Pflanzen - Power - Nutzen Sie die Wirkkraft unserer Nahrung

Eine Entdeckungsreise durch die gesundheitsförderlichen Schätze der Natur. Dabei werden zahlreiche gesunde Nahrungsmittel und ihr Nähr- und Wirkstoffgehalt, sowie deren Wirkungen auf unseren Körper vorgestellt. Warum werden Nüsse oft als Gehirnnahrung bezeichnet? Warum dient Brokkoli der Krankheitsvorbeugung? Und warum sind speziell rote Früchte so gesund für unseren Körper? Dazu gibt es viele leckere Tipps und Rezepte. Einfache Speisen und wirkräftige Präparate zum Mitnehmen mit gesunden Zutaten je nach Saison und Verfügbarkeit der Natur- und Gartenschätze werden zubereitet. Materialkosten sind extra zu bezahlen.

2024-GRAA 6P08 01

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 13.05.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Heilpflanzen - Altbewährte Hausmittel

Alt erprobte Hausmittel, die in den letzten Jahren ein wenig in Vergessenheit geraten sind. Arnika, Ingwer, Zwiebel und Propolis werden vorgestellt. Sie dienen zur Stärkung des Wohlbefindens und zur Linderung kleiner Wehwechen oder als zusätzliche Unterstützung bei langwierigen Erkrankungen. Nach dem Theorieteil dürfen die Teilnehmer:innen hilfreiche Hausmittel wie Arnikatinktur, Beinwellsalbe, Hollergrog, Bauernpenicillin, ein winterliches Entschlackungspulver, Erkältungsbalsam oder eine Kalte-Füße-Salbe selbst erzeugen. Materialkosten sind extra zu bezahlen.

2024-GRAA 6P09 01

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 26.02.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Kräuterexpertin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

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



AK
Oberösterreich



Sprachen

ENGLISCH – Perfektionieren Sie Ihre Sprachkenntnisse

Flexibel Englisch lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt!

- Gemeinsam erstellen wir Kurstermine und Kursdauer
- Für Lernniveau von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene
- Ideal für Einzelcoaching bis 5er-Gruppe
- Individuelle Lernmethoden und Lerntipps werden vorgestellt
- Hilfreiche Web-tools unterstützen das Training
- Skype & Videokonferenz sind auf Wunsch möglich

Bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS-Familienvorteil nicht gültig ist.

Kursort: AK Grieskirchen oder Jägersgasse 25, 4730 Waizenkirchen

Info, Beratung, Anmeldung: Brigitte Falkner, brigittefalkner@gmail.com, Tel. 0680/302 8001.

Gesundheit – Bewegung

Yoga - Yogong

Yoga ist ein Weg, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Yoga-Asanas (spezielle Körperstellungen) werden die Muskeln gedehnt und gestärkt, Verspannungen beseitigt, die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und Fehlhaltungen korrigiert. Um den Körper aufzuwärmen, beginnen wir mit den Asanas Sonnengruß A und B und weiteren Stehpositionen, die übergehen in Sitzpositionen. Beendet wird die Einheit mit Umkehrübungen. Alle Asanas werden auf die Gruppe individuell abgestimmt.

2024-GRPB 4D01 01

Mi 19:00 - 20:40, 8x / 28.02.2024 - 24.04.2024 / 16,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Elisabeth Schleimer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Yogaraum Elisabeth Schleimer, Peuerbach

Yoga für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Möchtest du brüllen wie ein Löwe, groß sein wie ein Berg, oder geschmeidig wie eine Gazelle? Kinderyoga senkt den Leistungsdruck, fördert die Motorik, die Aufmerksamkeit und Vieles mehr. Die Asanas (Übungen) werden auf die Gruppe, vor allem auf das Alter abgestimmt.

2024-GRPB 4D02 01

Do 17:00 - 17:50, 8x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / 8,00 KE / € 74,00

Leitung: Elisabeth Schleimer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Yogaraum Elisabeth Schleimer, Peuerbach



Sprachen

ENGLISCH – Perfektionieren Sie Ihre Sprachkenntnisse

Flexibel Englisch lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt!

- Gemeinsam erstellen wir Kurstermine und Kursdauer
- Für Lernniveau von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene
- Ideal für Einzelcoaching bis 5er-Gruppe
- Individuelle Lernmethoden und Lerntipps werden vorgestellt
- Hilfreiche Web-tools unterstützen das Training
- Skype & Videokonferenz sind auf Wunsch möglich

Bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS-Familienvorteil nicht gültig ist.

Kursort: AK Grieskirchen oder Jänergasse 25, 4730 Waizenkirchen

Info, Beratung, Anmeldung: Brigitte Falkner, brigittefalkner@gmail.com, Tel. 0680/302 8001.

Computer – Medien – Technik

Fotografieren „Von der Idee zum Bild“ - Einsteiger:innen

Von der Idee zum Bild – Fotorezepte für Wunschbilder. In diesem Workshop behandeln wir das Zusammenspiel der drei wichtigsten Faktoren der Fotografie: Isowert, Blendenzahl und Belichtungszeit. Licht und Schatten, Schärfe und geplante Unschärfe. Wie hilfreich sind die Automatik- und Motivprogramme? Oder muss ich immer alles manuell einstellen? Bildkomposition, Bildschnitt, Farben, Vordergrund, Hintergrund, Blickwinkel, Objektivwahl, Licht, Bokeh. Theorie und Praxis mit Fotospaziergang, Infomaterial und Nachbesprechung anhand der entstandenen Fotos. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. Bitte mitnehmen: Digitale Spiegelreflexkamera oder eine System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten. Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen dieser Kamera vertraut und haben eine Betriebsanleitung dabei. Die Kosten für Kursunterlagen € 10,00 sind direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-GRSB 7T03 01

Mi 18:30 - 21:00, 2x / 05.06.2024 - 12.06.2024 / 6,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Gemeindeamt Schlüßlberg, Fraktionszimmer, 1. Stock



Gesundheit – Bewegung

Yoga - Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist eine Verbindung mit gezielter Atmung und Muskelausdauer. Es werden Gleichgewicht und Haltung trainiert. Weiters wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, Gelenke werden beweglicher und die korrekte Körperhaltung wird dabei unterstützt. Die einzelnen Einheiten sind so aufgebaut, dass sowohl ältere als auch jüngere Teilnehmer:innen an dieser Yoga-Stunde mit PRANA-Atmung, ASANA-gehaltene Körperpositionen sowie SHAVASANA-Entspannung wieder ein gutes Gefühl zu sich selbst bekommen. Die Yoga-Einheiten enden mit einer Tiefenentspannung, welche mit den Klangschalen begleitet wird. Klangschalen haben eine erdende und beruhigende Wirkung. Bei regelmäßigem Yoga wird Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht gefördert!

2024-GRSB 4D01 03

Di 17:30 - 18:30, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Kultursaal, 1. Stock

2024-GRSB 4D01 01

Di 18:30 - 19:30, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Kultursaal, 1. Stock

2024-GRSB 4D01 04

Di 17:30 - 18:30, 6x / 09.04.2024 - 14.05.2024 / 7,20 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Kultursaal, 1. Stock

2024-GRSB 4D01 02

Di 18:30 - 19:30, 6x / 09.04.2024 - 14.05.2024 / 7,20 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Kultursaal, 1. Stock

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir Körbe aller Art, Taschen oder Tablettts. Das Material muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung. Materialkosten sind extra zu bezahlen, je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00. Dieser Kostenbeitrag wird direkt vom Kursleiter vor Ort eingehoben.

2024-GRSB 5A27 01

Do 18:30 - 21:00, 1x / 29.02.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Fraktionszimmer, 1. Stock



Notizen



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
EFERDING – GRIESKIRCHEN

Eferding:

Unterer Graben 5, 4070 Eferding

Grieskirchen:

Peuerbach:

Schlüßberg:

Mangsburg 22, 4710 Grieskirchen

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

online: www.vhsooe.at

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3

Bitte
ausreichend
frankieren

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort



VOLKSHOCHSCHULE
EFERDING – GRIESKIRCHEN

Eferding:

Unterer Graben 5, 4070 Eferding

Grieskirchen:

Peuerbach:

Schlüßberg:

Mangsburg 22, 4710 Grieskirchen

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

online: www.vhsooe.at

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3

Bitte
ausreichend
frankieren

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort



**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: _____