



# FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

## **FREISTADT**

Freistadt und Umgebung

Gallneukirchen

Gutau

Mühlviertler Alm

*Königswiesen*

*Liebenau*

*Unterweißenbach*

Pregarten – Wartberg – Hagenberg

Tragwein – Bad Zell – Pierbach



[www.facebook.com/vhsooe.at](https://www.facebook.com/vhsooe.at)

[www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





## **Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich**

### **Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!**

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

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

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

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

**Andreas Stangl**  
AK-Präsident

Region

**FREISTADT**

Leitung:

**Mag.<sup>a</sup> Helga Schauerl**

Zemánstr. 14, 4240 Freistadt

Tel. (050) 6906-4387

E-Mail: freistadt@vhsooe.at

www.vhsooe.at



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



<https://www.instagram.com/vhsooe.freistadt>

Bürozeiten: Mo – Fr 8.00 – 11.30 Uhr (ausg. schulfreie Tage)  
und nach Vereinbarung



## Herzlich willkommen!

Sie halten unser „Frühjahresprogramm 2024“ in Ihren Händen, in dem Sie eine Vielzahl von Aktivitäten in Ihrer Nähe finden. Für Sie als Teilnehmende:r bedeutet dieses Angebot vor Ort eine Ersparnis hinsichtlich Zeit und Fahrtkosten.

Abgerundet wird das Präsenzangebot durch überregional buchbare Online-Live-Kurse, die Sie bequem von Zuhause aus „besuchen“ können.

Wir gehen zunehmend auch dazu über, dass wir unterjährig kurzfristig geplante Veranstaltungen anbieten. Diese Informationen zum regionalen, tagesaktuellen Veranstaltungsangebot erhalten Sie übers Internet (Website, Facebook, Instagram) bzw. direkt über den QR Code auf dem Titelblatt des Programmheftes. Sie gelangen über diesen stets zu den nächsten Veranstaltungen in unserer Region.

Die Bandbreite an Kursen in Ihrer Nähe haben Sie dem außergewöhnlichen Engagement meiner nebenberuflich tätigen Nebenstellenleiterinnen zu verdanken. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Als gemeinnützige Bildungseinrichtung ist es uns wichtig, ein leistbares Kursangebot wohnortnah anzubieten, weswegen wir die Preisanpassungen stets auf das Notwendigste beschränken.

Übrigens: Ihr Kursbesuch kann in vielen Fällen zusätzlich durch Förderungen (z.B. Familienvorteil der VHS OÖ, Bildungsbonus der Arbeiterkammer Oberösterreich, Bildungskonto des Landes Oberösterreich) gestützt werden. Wir informieren Sie gerne.

### **Organisatorisches:**

Alle Veranstaltungen sind anmeldepflichtig. Bitte beachten Sie, dass Ihre schriftliche oder mündliche Anmeldung verbindlich ist. Es gelten die AGB der VHS OÖ, die Sie im Programmheft und auf unserer Website nachlesen können.

Eine Anmeldung erfolgt bevorzugt schriftlich (Website, E-Mail) bis spätestens eine Woche vor Beginn. Bei freien Kapazitäten ist eine kurzfristige telefonische Nachmeldung selbstverständlich möglich.

Telefonische Anmeldungen sind vorrangig im Regionalbüro unter 050/6906-4387 (Mo – Fr, 8:00 – 11:30 Uhr, ausg. schulfreie Tage) zu tätigen.

Vor Kursbeginn erhalten Sie von uns eine schriftliche Information betreffend der organisatorischen Abwicklung. Falls Sie wider Erwarten keine Verständigung via Mail oder Post bekommen, nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt mit uns auf.

Mein Team und ich freuen uns darauf, Sie bald persönlich begrüßen zu dürfen.

Herzlichst Ihre Regionalleiterin  
Helga Schauerl



**PENSIONISTEN  
VERBAND  
OBERÖSTERREICH**

## **Sehr geehrte Besucher\*innen der VHS!**

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

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

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

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

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

**Birgit Gerstorfer**

*Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ*

# Freistadt und Umgebung

Leitung:

**Mag.<sup>a</sup> Helga Schauerl**

Zemannstr. 14, 4240 Freistadt

Tel. (050) 6906-4387

E-Mail: freistadt@vhsooe.at

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

 <https://www.instagram.com/vhsooe.freistadt>

Bürozeiten: Mo – Fr 8.00 – 11.30 Uhr (ausg. schulfreie Tage) und nach Vereinbarung



Mitarbeit:

**Sonja Brezina**

Tel. (050) 6906-4388

E-Mail: freistadt@vhsooe.at



---

## Gallneukirchen

Leitung:

**Mag.<sup>a</sup> Alexandra Lichtl**

Tel. (0676) 84 55 00 523

E-Mail: gallneukirchen@vhsooe.at

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

 <https://www.instagram.com/vhsooe.freistadt>



---

## Gutau

Leitung:

**Hannelore Lindner**

Tel. (0676) 84 55 00 321 (Mo – Fr ab 10.00 Uhr)

E-Mail: gutau@vhsooe.at

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

 <https://www.instagram.com/vhsgutau>



# **Mühlviertler Alm**

## **Königswiesen – Liebenau – Unterweißbach**

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Helga Schauerl**  
Tel. (050) 6906-4387  
E-Mail: koenigswiesen@vhsooe.at  
 <https://www.facebook.com/VHSFreistadt>  
 <https://www.instagram.com/vhsooe.freistadt>



Betreuung vor Ort: **Mag.<sup>a</sup> (FH) Sieglinde Spiegl**

# **Pregarten – Wartberg – Hagenberg**

Leitung: **Dir. Helga Hofstadler**  
Tel. (0676) 84 55 00 323 (Mo – Fr ab 10.00 Uhr)  
E-Mail: pregarten@vhsooe.at  
 <https://www.facebook.com/VHSFreistadt>  
 <https://www.instagram.com/vhsooe.freistadt>



# **Tragwein – Bad Zell – Pierbach**

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer**  
Tel. (0676) 84 55 00 329 (Mo – Fr ab 10.00 Uhr)  
E-Mail: tragwein@vhsooe.at  
 <https://www.facebook.com/VHSFreistadt>  
 <https://www.instagram.com/vhsooe.freistadt>



© Robert Maybach

**Telefonische Anmeldungen für alle Nebenstellen  
sind zusätzlich unter 050 / 6906-4387  
(Mo – Fr, 8.00 – 11.30 Uhr, ausgenommen schulfreie Tage)  
bzw. via Mail an freistadt@vhsooe.at möglich.**

Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie Ihre Einwilligung zur Datenverwendung gemäß DSGVO (Datenschutzgrundverordnung). Die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Oberösterreich finden Sie auf den letzten Programmseiten.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Freistadt und Umgebung</b>	<b>6</b>
Gesellschaft – Politik – Kultur .....	6
Wirtschaft – Arbeit – Recht .....	9
Persönlichkeit – Erziehung – Schule .....	10
Lernhilfe .....	13
Ferienprogramm .....	14
Sprachen .....	15
Deutsch Integration .....	19
Computer – Medien – Technik .....	21
Gesundheit – Bewegung .....	25
Kreativität – Kunst – Freizeit .....	35
Kulinarik – Lebensraum .....	38
<b>Gallneukirchen</b>	<b>41</b>
<b>Gutau</b>	<b>46</b>
<b>Mühlviertler Alm</b>	<b>50</b>
<b>Pregarten – Wartberg – Hagenberg</b>	<b>57</b>
<b>Tragwein – Bad Zell – Pierbach</b>	<b>71</b>
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	84
Datenschutzerklärung	88
<b>Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm</b>	<b>Heftmitte</b>



# Freistadt und Umgebung

## 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 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](http://www.vhs0oe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto: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



### Brauchtum „Alte Handwerkskunst - Schmieden im Thurythal“

Nach einem individuellen Spaziergang durch das wildromantische Thurytal erwartet uns eine feurige Schmiedevorführung beim Freilichtmuseum beim zweiten Thuryhammer. Lernen Sie die alte Handwerkskunst kennen und legen Sie selbst Hand an. Bei der feurigen Schmiedevorführung im Thurytal schmieden Sie einen eigenen Thurytaler und erleben hautnah die Wirkungsstätte dieser uralten Handwerkstradition in einer revitalisierten Schmiede. Im Preis ist der Rohling für eine Münze pro Person enthalten. Weitere Münzen können vor Ort bezahlt werden (€ 4,00 pro Rohling).

2024-FRAA 1K03 01

**Di 18:30 - ca. 19:45 / 07.05.2024 / € 16,00 / AK-Preis € 14,40**

Ort: Freistadt, Info folgt





**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](http://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](http://www.wilpf.org)

**KOSTENLOSE ONLINE-VORTRÄGE!  
ANMELDUNG UNTER [WWW.VHSOOE.AT](http://WWW.VHSOOE.AT)**



**kultur salzt 2024**

salz kammer gut 2024  
European Capital of Culture  
Bad Ischl Salzkammergut

Mehr erfahren  
QR Code

PROGRAMM  
JAN-NOV 2024

Funding Bodies: Bundesministerium für Kultur, Jugend, Familien und Sport; Österreichischer Dienst für Sport; Kultur; Red Bull; Plus Land Oberösterreich; Austria Centre Salzburg

Top Partner: Raiffeisen Oberösterreich

Distribution Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische Landesregierung; Salzburg

salzkammergut-2024.at

### Stadtrundgang - Mit des Nachtwächters Weib durch Freistadt

Des Nachtwächters Weib im alten Gewand gibt Ihnen traumhafte Einblicke und begeistert die Teilnehmenden für die Sehenswürdigkeiten der Freistädter Altstadt. Genießen Sie bei einem abendlichen Rundgang das Flair dieser mittelalterlichen Stadt und lauschen Sie den spannenden Erzählungen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

2024-FRAA 1L07 02

**Do 19:30 - 21:00 / 21.03.2024 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80**

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben

### Stadtrundgang durch Freistadt und seine Kellergewölbe

Die mittelalterliche Braustadt lässt sich auf vielfältige Weise entdecken! Die Keller in Freistadt sind eine eigene Welt, die sich bis in die neueste Zeit sehr verschlossen gab. Sie tut sich wieder auf und zeigt uns Räume mit riesigen Gewölben, geheimnisvollen Gängen und rätselhaften Zeichen, die eine Besichtigung wert sind. Ein Streifzug durch die Freistädter „Unterwelt“. Dauer: ca. 1,5 Stunden! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

2024-FRAA 1L07 03

**Mi 18:00 - 19:30 / 24.04.2024 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80**

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben



## Wirtschaft – Arbeit – Recht

### Arbeit und Karriere - „Wissen ist Geld“ - Chancen und Stolperfallen

AK

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 von Arbeitnehmer:innen, Krankheit in Verbindung mit Beendigung des Dienstverhältnisses, Krankenentgelt und Krankengeldbezug (Lohnsteuer), Freistellungsansprüche ... Es erwartet Sie ein interaktiver Abend mit Beispielen aus der Praxis. Selbstverständlich ist für persönliche Fragen ausreichend Zeit.

2024-FRAA 8M04 02

Mi 18:30 - 20:10 / 07.02.2024 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Renate Neumüller-Hartl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Erbrecht in der Praxis

Besonders junge Menschen schieben wichtige schriftliche Vereinbarungen oftmals hinaus – das kann viele unerwünschte Konsequenzen haben. Selbst kleinste Fehler können fatale Folgen haben. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über gesetzliche Grundlagen des Erbrechts, über Testament und Verlassenschaft. Der Vortragende nimmt auch zu individuellen Fragen Stellung. Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl.

2024-FRAA 8R02 01

Di 19:00 - 20:30 / 23.04.2024 / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Mag. Roland Luger LL.M., öffentlicher Notar / Ort: Hotel Hubertus, Saal EG rechts

### Persönliche Vorsorge - Über Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Erwachsenenschutz

Manchmal geht es schneller als man denkt und es tritt unverhofft ein besonderer Notfall – sei es ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine andere Erkrankung – ein. In diesem Fall ist es besonders wichtig, dass SIE zeitgerecht Vorkehrungen getroffen haben. Die persönliche Vorsorge kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen und steht im Mittelpunkt dieses Abends: Vorsorgevollmacht, Erwachsenenschutzrecht, Patientenverfügung werden seitens des Notars thematisiert. Der Vortragende nimmt auch zu individuellen Fragen Stellung. Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl.

2024-FRAA 8R13 01

Di 19:00 - 20:40 / 09.04.2024 / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Mag. Roland Luger LL.M., öffentlicher Notar / Ort: Hotel Hubertus, Saal EG rechts



**Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“ - ONLINE****OGB**

Im beruflichen Alltag stellen sich zahlreiche Fragen um Arbeitsbedingungen von Arbeitnehmer:innen, z.B.: Muss man immer erreichbar sein? Müssen teilzeitbeschäftigte Arbeitnehmer:innen unbegrenzt Mehrarbeit leisten oder Überstunden machen? Hat man Anspruch oder Pflicht auf Homeoffice? Kann der Betrieb einseitig festlegen, wann und wo man den Urlaub konsumiert? Was ist eine Dienstverhinderung? Wann bekommt man Pflegefreistellung? Was ist ein Papamonat, wie wird dieser abgegolten? An diesem Abend erhalten Sie fundierte Informationen über gesetzliche Grundlagen in der Arbeitswelt und über Ihre Rechte am Arbeitsplatz. Der Vortragende nimmt auch zu individuellen Teilnehmer:innenfragen Stellung. Anmeldung erforderlich! Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit dem Österreichischen Gewerkschaftsbund. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrophon. Der Kurs ist auch für Technikunübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRAA 8VK1 01

**Mi 19:00 - 20:30 / 03.04.2024 / Kostenlos!**

Leitung: Klaus Pachner, Gewerkschaftssekretär / Ort: Online

**Persönlichkeit – Erziehung – Schule****neue Wege sehen ...****... neue Wege gehen****Bildungsberatung vor Ort****Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund**

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

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

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



**Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung**



## Familie - „Spielregeln und Grenzen“

GUTSCHEIN

„Nein, nein, nein“ ... mein Kind kooperiert nicht, die Stimmung ist einfach nicht so, wie man sie gerne hätte. Oftmals fehlt es den Erwachsenen an Klarheit und dem Mut Spielregeln aufzustellen oder Grenzen zu setzen, um den Heranwachsenden ausreichend Halt zu geben. Neben einem kurzen inhaltlichen Input werden die Fragen der Teilnehmer:innen an diesem Abend im Mittelpunkt stehen.

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-FRAA 2B02 01

Mi 19:00 - 21:05 / 24.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Konfliktlösung und Deeskalation

AK

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Deeskalation erfolgreich gelingen kann. Denn wenn Sie den Streit vorzeitig beenden können, sind Sie der Gewinnde. Dazu gibt es Tipps zu präventiven Schutzmaßnahmen sowie für den Umgang mit Gewalt. Lernen Sie, nicht als Opfer zu reagieren, sondern bleiben Sie im Gleichgewicht.

2024-FRAA 2K01 01

Fr 19:00 - 20:40 / 26.04.2024 / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Thomas Katzensteiner, Rhetorik-Trainer, Sport- und Business-Mentaltrainer, Moderator, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“ - ONLINE

AK

Gerade nach einem langen, grauen Winter sollte man sich um den „eigenen“ Frühling kümmern! Das machen wir in diesem Online-Workshop mit kreativen Schreibmethoden und nähern uns den Fragen: Was lässt mich innerlich aufblühen? Welche Komplimente gießen meine Seelenwurzeln? Was stärkt meinen Stamm, was nährt meine Wurzeln? Was brauche ich, um gut wachsen zu können? Keine Vorkenntnisse nötig. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikunübete geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRAA 2L04 01

Di 18:00 - 19:40 / 05.03.2024 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Britta Badura, M.A., zertifizierte Leiterin für Schreibwerkstätten / Ort: Online

## Mentales Training - „Die Kraft der Gedanken - das hilfreiche Mindset“

AK

„Das Glück hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ (Marc Aurel). Lassen Sie sich inspirieren! Entdecken Sie die Power, das Leben positiv(er) und freudvoll(er) zu gestalten. Reflektieren Sie: Hilft Ihnen das, was Sie über Dinge, Menschen, Situationen, etc. glauben, Ihre Ziele und Herzenswünsche zu realisieren, oder steht es Ihnen eher im Weg? Und wie kann man Hinderliches verändern, überwinden, anders sehen? Holen Sie sich das Handwerkszeug dafür an diesem Abend!

2024-FRAA 2P41 01

Fr 15:15 - 17:45 / 19.04.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



**Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“ - ONLINE****AK**

Brennt Ihr inneres Feuer schon? Sind Sie oft zu ängstlich oder fehlt Ihnen manchmal der Mut, Dinge anzupacken? Macht Ihnen Prüfungsangst oder Lampenfieber zu schaffen? Entwickeln Sie wieder mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Stärken! Werden Sie wieder mutiger und springen Sie über Ihren Schatten. Lernen Sie, wie Sie Ihre mentale Stärke effektiv trainieren können, um dadurch mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht durchs Leben zu gehen. Lassen Sie die lodernde Flamme entfachen, werfen Sie alten Ballast über Bord und machen Sie Ihr Leben zu einem Erlebnis. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikungeübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRAA 2P41 02

**Do 18:30 - 20:00 / 18.04.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30**

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Online

**Themenabend „Ausmisten und Loslassen“****AK**

Wer kennt das nicht? Der Kopf ist genauso voll wie die eigenen Schränke, aber egal was man tut: Das „Ausmisten“ und „Loslassen“ gelingt nicht zufriedenstellend oder wird auf die lange Bank geschoben. Egal ob Sie Ihren Kopf und Ihre Gedanken „frei bekommen“ oder Sie sich in Ihrem Zuhause mehr Platz schaffen möchten: An diesem Abend erfahren Sie unterschiedliche Methoden, die Sie dabei unterstützen können, dass das persönliche „Ausmisten“ endlich gelingt.

2024-FRAA 2P45 01

**Mi 19:00 - 21:05 / 31.01.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Susanne Jarolim, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Kommunikation - „Verhandlungsgeschick im Alltag“****AK**

Ein gutes Verhandlungsgeschick ist eine der wertvollsten, hilfreichsten und erstrebenswertesten Fähigkeiten im Leben. Jede Situation im Alltag (Situation mit Partner:in, Eltern, Kindern, Nachbar:innen, Kolleg:innen, ...) ist mit Verhandlungsgeschick viel besser und erfreulicher meisterbar. Entdecken Sie in diesem Workshop, wie man Verhandlungsgeschick entwickelt und damit für alle Beteiligten Situationen angenehm und erfreulich gestaltet.

2024-FRAA 2R04 02

**Fr 15:15 - 17:45 / 29.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO zertifizierte Fachtrainerin

Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**„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!



## Kommunikation und Gesprächstechniken

AK

Wir kommunizieren ständig miteinander und jeder kennt die Situation, das man gefühlt aneinander vorbeigeredet hat. Es ist unmöglich, nicht zu kommunizieren. Auch wenn man ganz still ist und nichts sagt, kommuniziert man mittels nonverbaler Signale. Aktives Zuhören, geschickte Fragestellungen sind Gesprächstechniken, die wir uns ebenso anschauen wie nonverbale Signale/Körpersprache. Natürlich dürfen auch die Grundlagen der Kommunikation in dem Workshop nicht fehlen.

2024-FRAA 2R04 03

**Do 18:30 - 21:00, 2x / 17.04.2024 - 24.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sandra Hinterkörner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Lernhilfe

### Lernhilfe nach Maß

Permanente Lernbegleitung, Schularbeitsvorbereitung und Hilfe bei den Hausübungen. Braucht Ihr Kind Hilfe in **Mathematik, Deutsch** oder **Englisch**? Wir erstellen Ihnen auf Wunsch ein Angebot (Einzel- oder Kleingruppen-training) - sowohl vor Ort als auch ONLINE. Bei diesen Kursen können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

Alle Kurse und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (050) 6906-4387

### Lernhilfe Englisch 5. bis 8. Schulstufe (Unterstufe)

Englisch einfach erklärt. Individuelle Unterstützung, gezielte Vorbereitung auf Wiederholungen und Schularbeiten. Gemeinsam bearbeiten wir offene Fragen und bereinigen Unklarheiten. Gearbeitet wird in der Kleingruppe. Bei diesem Kurs können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

2024-FRAA 2S57 01

**Mo 17:10 - 18:10, 8x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / € 100,00**

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Lernhilfe Mathematik 5. bis 8. Schulstufe (Unterstufe)

Mathematik einfach erklärt. Individuelle Unterstützung, gezielte Vorbereitung auf Wiederholungen und Schularbeiten. Gemeinsam bearbeiten wir offene Fragen und bereinigen Unklarheiten. Gearbeitet wird in der Kleingruppe. Bei diesem Kurs können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

2024-FRAA 2S30 01

**Mo 16:00 - 17:00, 8x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / € 100,00**

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Ferienprogramm

### Ferienprogramm für Kinder ab 10 Jahren - „Fotogeschenke“

Egal ob für Geburtstage oder andere Anlässe: Persönliche Geschenke sind immer wieder gefragt! Wir zeigen dir, wie du im Handumdrehen nette Fotogeschenke machen kannst. Entdecke die „Designwelt von Happy Foto“: Das Wählen von passenden Bildern, das Erstellen von Texten, die Auswahl von Layouts, das Bearbeiten von Bildern im Programm, die Vorschau. Nach dem Kurs kannst du tolle Geschenke (z.B. Fotokalender, Tassen, Mauspads ...) selbst gestalten! Zum Kurs ist ein eigener Laptop (WICHTIG: mit Windows Betriebssystem) und am Laptop oder Handy gespeicherte Fotos sind mitzunehmen. Der Umgang mit der Mouse soll vertraut sein. Exkl. Kursunterlagen und Ausarbeitungsgebühren.

2024-FRAA 2S90 05

**Di 15:00 - 17:30 / 26.03.2024 / € 27,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauperl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Ferienprogramm für Kinder ab 8 Jahren - „Kreativtage“

An diesen drei Vormittagen steht das kreative Schaffen im Vordergrund. Jeder Vormittag steht unter einem anderen Motto: Gestalten mit selbsttrocknendem Ton, „Pom-Pom Tiere und Figuren“, Traumfänger knüpfen. Exkl. Materialgebühr (diese ist abhängig vom individuellen Verbrauch).

2024-FRAA 2S90 01

**Mo, Di, Mi 08:30 - 12:00 / 08.07.2024 - 10.07.2024 / € 79,00**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Ferienprogramm für Kinder ab 8 Jahren - „Arbeiten mit Ton“

An diesem Vormittag wird mit selbsttrocknendem Ton gearbeitet. Der Vorteil dieses Spezialtons ist, dass er nicht gebrannt werden muss und im Anschluss bunt gestaltet werden kann. Exkl. Materialkosten.

2024-FRAA 2S90 02

**Mo 08:30 - 12:00 / 08.07.2024 / € 29,00**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Ferienprogramm für Kinder ab 8 Jahren - „Mein Traumfänger“

An diesem Vormittag gestalten wir individuelle Traumfänger. Geeignet ist dieser Kurs für Kinder ab 8 Jahren. Exkl. Materialgebühr.

2024-FRAA 2S90 03

**Di 08:30 - 12:00 / 09.07.2024 / € 29,00**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Ferienprogramm für Kinder ab 8 Jahren - „Wir machen Pom Pom Tiere“

An diesem Vormittag gestalten wir individuelle Tiere und Figuren aus selbstgemachten Pom-Poms. Geeignet ist dieser Kurs für Kinder ab 8 Jahren. Exkl. Materialgebühr.

2024-FRAA 2S90 04

**Mi 08:30 - 12:00 / 10.07.2024 / € 29,00**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Ferienprogramm für 8- bis 14-Jährige - „Selbstverteidigung“

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 auch im Ernstfall entsprechend verteidigen und schützen zu können. Auch der Umgang mit Angst in besonderen Situationen, sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll auch das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Dieses Seminar richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren, Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-FRAA 2S90 07

**Fr 09:00 - 11:30 / 12.07.2024 / € 24,00**

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

2024-FRAA 2S90 08

**Fr 13:00 - 15:30 / 12.07.2024 / € 24,00**

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

---

## Ferienprogramm für Kinder ab 12 Jahren - „Fotobuch oder Kalender“

Du möchtest gerne persönliche Geschenke machen? Wie wär es mit einem Fotobuch oder einem Kalender? Entdecke die „Designwelt von Happy Foto“: Das Wählen von passenden Bildern, das Erstellen von Texten, die Auswahl von Layouts, das Bearbeiten von Bildern im Programm, die Vorschau. Nach dem Kurs kannst du tolle Geschenke (z.B. Fotokalender, Tassen, Mauspads ...) selbst gestalten! Zum Kurs ist ein eigener Laptop (WICHTIG: mit Windows Betriebssystem) und am Laptop oder Handy gespeicherte Fotos sind mitzunehmen. Der Umgang mit der Mouse soll vertraut sein. Exkl. Kursunterlagen und Ausarbeitunggebühren.

2024-FRAA 2S90 06

**Fr 13:30 - 16:50 / 30.08.2024 / € 50,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauerl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Sprachen

### Fremdsprachentraining

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt. Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten zum Preis von € 516,00 für ein bis vier Teilnehmer:innen an – bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS Familienvorteil nicht gültig ist. Von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene, von einfacher Kommunikation bis zum Spezialthema – Sie bestimmen Niveau und Inhalt – wir vereinbaren gemeinsam die Kurstermine. Gerne organisieren wir ein intensives Training für folgende Sprachen: **Englisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Tschechisch und Deutsch.**

Information, Beratung und Anmeldung unter Tel. (050) 6906-4387

---

### Englisch 50plus - A1plus

Es ist nie zu spät, um eine Sprache zu erlernen bzw. die eigenen Kenntnisse zu erweitern. In einer kleinen Gruppe (5 bis 8 Personen) lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen um sich in der Freizeit zu verständigen. Geeignet ist dieser Kurs für Anfänger:innen ab ca. 50 Jahren mit Vorkenntnissen.

2024-FRAA 3E20 01

**Do 08:30 - 10:00, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**AK**

**Englisch freudvoll und mit Leichtigkeit lernen - „Anfänger:innenkurs“****AK**

Vor allem die Lern- und Aufnahmefähigkeiten des Gehirns im Alpha-Zustand sind deutlich leistungsfähiger. Eine ganzheitliche Lernmethode (interaktives Präsentieren, kreativ-logisches Lernen, Lernen wie im Schlaf) bringt Spaß, Freude und Kreativität beim Lernen. Sie können sich dann auf Englisch vorstellen, nach dem Weg und nach der Uhrzeit fragen – entspannt, mit Leichtigkeit und Freude. Sie werden stolz auf sich sein! Gemütliches Lernen im Alpha-Entspannungszustand. Exkl. Lernunterlagen (rd. € 5,00).

2024-FRAA 3E20 03

**Mi 16:30 - 19:00, 5x / 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 22.05.2024** / € 167,00 / AK-Preis € 150,30Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2024-FRAA 3E20 04

**Fr 09:15 - 11:45, 5x / 03.05.2024 - 31.05.2024** / € 167,00 / AK-Preis € 150,30Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt**Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse bzw. ohne nennenswerte Vorkenntnisse - A1****AK**

It's never too late to learn a language! Lernen Sie Englisch bzw. erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse in einer kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Ideal ist dieser Kurs für alle, die keine oder nur minimale Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3E02 01

**Mi 18:30 - 20:00, 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024** / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Sandra Neumüller, BEd / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Englisch für leicht Fortgeschrittene - A2 Starter****AK**

Ziel dieses Kurses ist es, ein Gefühl für die englische Sprache zu bekommen und sich zu trauen Englisch zu sprechen. Es werden die unterschiedlichsten Themen behandelt und auch individuelle Wünsche fließen in den Kurs ein. Arbeiten in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Vorkenntnisse der englischen Sprache sollten vorhanden sein. Exkl. Kursunterlagen.

2024-FRAA 3E04 01

**Mo 18:30 - 20:25, 8x / 12.02.2024 - 22.04.2024** / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Englisch für Fortgeschrittene - A2plus / B1****AK**

Für Personen mit guten Englischkenntnissen (ab A2/2), die ihr Englisch erweitern und ihr persönliches Hörverständnis mit Hilfe eines Native Speakers verbessern möchten. Gruppengröße: 5 bis 8 Personen. Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3E06 02

**Di 08:30 - 10:00, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024** / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Catherine Bernadette Seyerl, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Englisch für Fortgeschrittene - B1 / B2****AK**

Für Personen mit fundierten Englischkenntnissen (ab B1 und höher), die ihr Englisch erweitern und ihr persönliches Hörverständnis verbessern möchten. Gruppengröße: 5 bis 8 Personen. Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3E06 01

**Di 18:00 - 19:30, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024** / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Catherine Bernadette Seyerl, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen - A1

**AK**

In diesem Grundkurs erlernen Sie mit Hilfe von Basiskenntnissen in Grammatik, Wortschatz und Aussprache Alltagssituationen auf Italienisch zu meistern. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (ab 5 Teilnehmer:innen). Exkl. Kursbuch (Nuovo Espresso 1 ab Lektion 4).

2024-FRAA 3I02 01

Fr 08:30 - 10:25, 10x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / € 198,00 / AK-Preis € 178,20

Leitung: Michela Mogetta, Native Speaker, Sprachtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Spanisch - Sprachliche und kulinarische „Reise“ nach Lateinamerika

**AK**

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit nicht nur Ihr Spanisch zu verbessern, sondern sich auch kulinarisch verwöhnen zu lassen. Kommen Sie mit auf eine sprachliche und kulinarische Reise nach Lateinamerika. Bei einem zwei bis drei Gänge Menü (nicht im Kurspreis inkludiert) erfahren Sie interessante Details über Peru und können zeitgleich Ihre Spanischkenntnisse verbessern. Anmeldung unbedingt erforderlich!

2024-FRAA 3S08 01

Fr 18:00 - 20:30 / 19.04.2024 / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Gloria Panta Escatante de Gubo, Native Speaker / Ort: Gasthaus Mader, Lest

## Spanisch für Anfänger:innen - A1

**AK**

Spanisch für Alltag, Beruf und Freizeit! Lernen Sie in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen) die Weltsprache Spanisch! Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3S01 01

Do 08:30 - 10:25, 8x / 07.03.2024 - 02.05.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Aylin Infanson Serrano, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2024-FRAA 3S01 02

Do 17:00 - 18:55, 8x / 07.03.2024 - 02.05.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Aylin Infanson Serrano, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Spanisch für Fortgeschrittene B1

**AK**

In der kleinen Gruppe (ab 5 Teilnehmer:innen) stehen die Alltagskommunikation und die allgemeine Ausdrucksweise im Vordergrund. Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3S03 01

Di 18:30 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Bettina Preinfalk, Lehramt für Spanisch / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Spanisch für Fortgeschrittene mit Schwerpunkt „Konversation“ B1/B2

**AK**

Im Vordergrund des Kurses stehen die Kommunikation, die Erweiterung des Vokabulars und der Grammatik. Praktische Anwendung von angeeignetem Wissen. Ideal auch für all jene, die ihre eigenen Spanischkenntnisse erweitern bzw. wieder auffrischen möchten. Vorkenntnisse auf Niveau B1/B2 sind erforderlich. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3S03 02

Do 18:30 - 20:25, 8x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Maga. Barbara Niedersüß / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



**Spanische Konversation beim Fotospaziergang**

AK

Bei diesem Fotospaziergang wird nicht nur Ihr Spanisch-Hörverständnis, sondern auch Ihre Fotografiere-künste verbessert. Die spanischsprechende Fotografin nimmt Sie mit auf einen Fotorundgang. Sie erhalten Tipps und Tricks für tolle Fotos mit Ihrem Handy oder Ihrer Digitalkamera. Der Spaziergang findet nur bei outdoor-tauglichem Wetter statt. Bei Schlechtwetter wird ein Ersatztermin vereinbart.

2024-FRAA 3S04 01

Fr 17:00 - 19:05 / 12.04.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Aylin Infanson Serrano, Native Speaker, Fotografin „Lass es fliegen“ / Ort: Freistadt, Info folgt**Tschechisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen - A1plus**

AK

Steigen Sie ein lernen Sie Tschechisch. Arbeiten in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich! Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3J01 02

Do 20:15 - 21:45, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Ivana Mühlbachler, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Tschechisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - A1 Abschluss**

AK

Steigen Sie ein und erweitern Sie Ihre Tschechischkenntnisse. Arbeiten in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Exkl. Kursbuch.

2024-FRAA 3J01 01

Mo 20:15 - 21:45, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Ivana Mühlbachler, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Tschechisch für Fortgeschrittene A2plus**

AK

Für Personen mit ausgeprägten Vorkenntnissen bzw. Absolvent:innen von Fortgeschrittenenkursen. Gruppengröße: ab 5 Personen. Exkl. Kursbuch. Die Kursleiterin ist gerne beim Finden des für Sie passenden Tschechischkurses behilflich.

2024-FRAA 3J03 03

Do 18:30 - 20:00, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Ivana Mühlbachler, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Tschechisch für Fortgeschrittene - B1plus / B2**

AK

Für Personen mit ausgeprägten Vorkenntnissen bzw. Absolvent:innen von Fortgeschrittenenkursen. Gruppengröße: ab 5 Personen. Exkl. Kursbuch. Die Kursleiterin ist gerne beim Finden des für Sie passenden Tschechischkurses behilflich.

2024-FRAA 3J03 02

Di 19:00 - 20:30, 10x / 06.02.2024 - 30.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Ivana Mühlbachler, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Tschechisch für Fortgeschrittene B2**

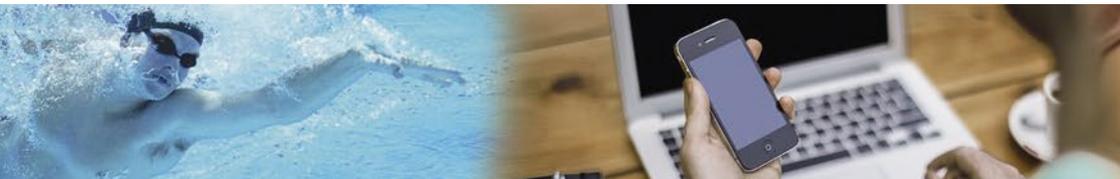
AK

Für Personen mit fundierten Vorkenntnissen bzw. Absolvent:innen von Fortgeschrittenenkursen. Gruppengröße ab 5 Personen. Exkl. Kursbuch. Die Kursleiterin ist gerne beim Finden des für Sie passenden Tschechischkurses behilflich.

2024-FRAA 3J03 01

Mo 18:30 - 20:00, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Ivana Mühlbachler, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Deutsch Spezial -

### „Bewerbungstraining für Personen mit nicht deutscher Muttersprache“

**AK**

In diesem Kurs werden Sie beim Bewerbungsprozess unterstützt und wir erarbeiten gemeinsam das nötige Vokabular bzw. Sprachbausteine. Wir besprechen für welche Stellenangebote Sie sich interessieren bzw. welche Branchen für Sie interessant sind oder sein könnten. Danach werden Stellenangebote analysiert. Ihr Lebenslauf wird genau unter die Lupe genommen und gegebenenfalls überarbeitet. Gemeinsam besprechen wir das Anschreiben / Motivationsschreiben und verfassen konkrete Schreiben für Stellen, bei denen Sie sich bewerben möchten. Auch der Bewerbungsablauf vom Erstgespräch bis hin zur Vorstellung wird Thema dieses Kurses sein. Wir besprechen den Aufbau und die möglichen Fragen und Antworten eines solchen Gesprächs, üben gemeinsam und werden Gespräche auf Video aufnehmen und analysieren. Nach diesem Kurs sind Sie für Ihre Bewerbungen sprachlich gut gerüstet. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen).  
Voraussetzungen: Deutschkenntnisse ab Niveau B1.

2024-FRAA 3D07 01

**Di,Do 19:00 - 22:00, 4x / 05.03.2024 - 14.03.2024 / € 127,00 / AK-Preis € 114,30**Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Dumfart, DaF/DaZ Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## 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-FRAA 3M11 01

**Di,Mi,Do 08:05 - 12:00 (inkl. Pause) / 05.03.2024 - 11.04.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

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

**AK**

2024-FRAA 3M12 01

**Di,Mi,Do 08:05 - 12:00 (inkl. Pause) / 16.04.2024 - 22.05.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

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

**AK**

2024-FRAA 3M13 01

**Di,Mi,Do 08:05 - 12:00 (inkl. Pause) / 05.03.2024 - 11.04.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



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

2024-FRAA 3M14 01

**Di,Mi,Do 08:05 - 12:00 (inkl. Pause) / 16.04.2024 - 22.05.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

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

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-FRAA 3M15 01

**Di,Do 17:00 - 21:00 (inkl. Pause), 15x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Deutsch B1 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache****AK**

Voraussetzung: B1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse. In Teil 2 wird auf die B1-Prüfung intensiv vorbereitet, welche unter anderem für den Erhalt der Staatsbürgerschaft und die unbefristete Niederlassungsbewilligung gesetzliche Bestimmung ist.

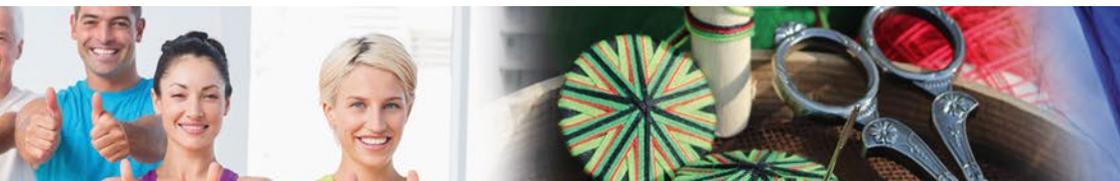
2024-FRAA 3M16 01

**Di,Do 17:00 - 21:00 (inkl. Pause), 15x / 30.04.2024 - 25.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2**

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

**ÖF: A1/A2 – € 160,00 / B1/B2 – € 170,00**Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)*Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!*

## Computer – Medien – Technik

### EDV Intensivtraining

Sie haben Interesse an einem maßgeschneiderten Kurs zu einem EDV Thema Ihrer Wahl? Egal ob Computer, Smartphone oder Tablet, Grundlagenwissen oder Tipps für Fortgeschrittene, unsere Trainer:innen gehen auf Ihre Wünsche ein. Wir beraten Sie gerne telefonisch und organisieren auf Anfrage ein EDV-Training für Sie. Rahmenbedingungen: 1 bis max. 4 Personen pro Kurs, 6 Unterrichtseinheiten, der Kurspreis von € 300,00 teilt sich durch die Anzahl der Teilnehmer:innen. Der VHS-Familienvorteil ist bei diesem Kurs nicht möglich. Wir informieren Sie gerne über Fördermöglichkeiten. Information, Beratung und Anmeldung unter Tel. (050) 6906-4387

### Word Grundkurs am eigenen Laptop - „Word Basics“



Unser Word-Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die Fertigkeiten, die Sie benötigen, um effektiv mit Microsoft Word zu arbeiten. Egal, ob Sie beruflich oder privat von Word profitieren möchten, dieser Kurs ebnet Ihnen den Weg zu einer effizienteren und produktiveren Textverarbeitung. Gruppengröße: 4 Personen. Exkl. Kursunterlagen. Ein Laptop mit Win 10 / Win 11 (WLAN-tauglich) und dem Programm „Microsoft Word“ ist zum Kurs mitbringen. Für Einzelpersonen oder Gruppen bis 4 Personen gibt es bei uns die Möglichkeit ein Intensivtraining EDV mit Wunschtermin zu buchen. Alle Altersgruppen sind willkommen!

2024-FRAA 7A05 01

Mi 19:00 - 20:40, 3x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Roswitha Moucka / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Excel Grundkurs am eigenen Laptop - Basics



Unser Excel-Basiskurs bietet eine einfache und praxisorientierte Einführung in Microsoft Excel, dem führenden Tabellenkalkulationsprogramm. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Fertigkeiten, die Sie benötigen, um effizient mit Excel zu arbeiten. Gruppengröße: 4 Personen. Exkl. Kursunterlagen. Ein Laptop mit Win 10 / Win 11 (WLAN-tauglich) und dem Programm „Microsoft Excel“ ist zum Kurs mitbringen. Für Einzelpersonen oder Gruppen bis 4 Personen gibt es bei uns die Möglichkeit ein Intensivtraining EDV mit Wunschtermin zu buchen. Alle Altersgruppen sind willkommen!

2024-FRAA 7A10 01

Mi 18:30 - 20:10, 3x / 03.04.2024 - 17.04.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Roswitha Moucka / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### PowerPoint Grundkurs mit dem eigenen Laptop



Der PowerPoint-Grundlagenkurs ist für Einsteiger:innen konzipiert und bietet eine Einführung in die Welt der Präsentationssoftware von Microsoft. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen die grundlegenden Funktionen von PowerPoint kennen und werden befähigt, ansprechende Präsentationen zu erstellen. Gruppengröße: 4 Personen. Exkl. Kursunterlagen. Ein Laptop mit Win 10 / Win 11 (WLAN-tauglich) und dem Programm „Microsoft PowerPoint“ ist zum Kurs mitbringen. Für Einzelpersonen oder Gruppen bis 4 Personen gibt es bei uns die Möglichkeit ein Intensivtraining EDV mit Wunschtermin zu buchen. Alle Altersgruppen sind willkommen!

2024-FRAA 7A20 01

Mi 20:15 - 21:55, 3x / 03.04.2024 - 17.04.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Roswitha Moucka / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



**EDV-Workshop für Anfänger:innen - „Suchen im Internet“****AK**

Dieser Kurs ist für Internetneulinge gedacht, die sehr wenig Erfahrung mit Internet haben. Sie lernen im Internet zu surfen und zu suchen, erhalten einen Einblick in die Gefahren des WWWs. Gruppengröße: 4 Personen. Ein Laptop mit Win 10 / Win 11 (WLAN-tauglich) ist zum Kurs mitbringen. Für Einzelpersonen oder Gruppen bis 4 Personen gibt es bei uns die Möglichkeit ein Intensivtraining EDV mit Wunschtermin zu buchen. Alle Altersgruppen sind willkommen!

2024-FRAA 7A25 02

**Mi 16:00 - 18:05 / 31.01.2024** / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauperl, Pädagogin, zertif. Erwachsenenbildnerin,  
Seniorentainerin für digitale Alltagskompetenzen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**EDV-Workshop für Anfänger:innen mit dem eigenen Laptop****AK**

Sie haben endlich Zeit, sich mit einem Computer zu beschäftigen? Sie wollen Schritt für Schritt in einer Gruppe von 4 Personen das grundlegende Arbeiten mit einem PC erlernen? Dann sind Sie hier richtig! Neben den Grundlagen der EDV lernen Sie, wie man seine eigene Mailadresse anlegt, wie man im Internet surft, wie man einfache Texte schreibt, etc. Für jede Altersgruppe. Exkl. Kursunterlagen. Hinweis: Bitte einen eigenen Laptop mit mind. Win 10 oder Win 11 (WLAN-tauglich) zum Kurs mitbringen. Für Einzelpersonen oder Gruppen bis 4 Personen gibt es bei uns die Möglichkeit ein Intensivtraining EDV mit Wunschtermin zu buchen.

2024-FRAA 7A25 04

**Mo, Mi 16:00 - 18:30, 2x / 04.03.2024 + 06.03.2024** / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauperl, Pädagogin, zertif. Erwachsenenbildnerin,  
Seniorentainerin für digitale Alltagskompetenzen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Bildbearbeitung mit CANVA****AK**

Canva ist ein kostenloses Tool, mit dem auf einfache Art und Weise Grafiken erstellt werden können. Egal wofür Sie gerne eine Grafik benötigen – sei es für Social Media oder für eine Visitenkarte oder einen Folder – mit Canva gelingt es rasch! Gearbeitet wird mit dem persönlichen Laptop.

2024-FRAA 7A40 01

**Mi 15:00 - 17:30 / 26.06.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauperl, Pädagogin, zertif. Erwachsenenbildnerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**3D-Druck - Workshop für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren****AK**

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit 3D-Druck für den Hausgebrauch und kreativen Anwendungen. Ein eigener Laptop mit Internetzugang ist zum Gestalten erforderlich. Gearbeitet wird mit den Programmen Tinkercad (Online-Tool) und PrusaSlicer. Exkl. Materialkosten.

*Hinweis: Weitere Workshops in Zusammenarbeit mit der „Kreativ- und Digitalwerkstatt Freistadt“ finden Sie auf unserer Website!*

2024-FRAA 7A51 01

**Mi 18:00 - 20:30 / 10.04.2024** / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Kreativ- und Digitalwerkstatt Freistadt / Ort: Kreativ- und Digitalwerkstatt Freistadt

2024-FRAA 7A51 02

**Mi 18:00 - 20:30 / 05.06.2024** / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Kreativ- und Digitalwerkstatt Freistadt / Ort: Kreativ- und Digitalwerkstatt Freistadt



## Sicher im Internet - „Betrug im Internet“

Das Internet bietet viele Vorteile und macht das Leben einfacher. Es gibt aber auch Gefahren, die Sie kennen sollten. Sie erhalten Informationen über verschiedene Betrugsmaschinen und bekommen Tipps, wie Sie diese Gefahren eventuell bereits im Vorfeld erkennen können.

2024-FRAA 7C21 01

Mi 18:00 - 19:40 / 28.02.2024 / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauperl, Pädagogin, zertif. Erwachsenenbildnerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK

## Web-Design - WordPress Basics - ONLINE

WordPress ist ein kostenloses Tool zur einfachen Erstellung von Websites. In einfachen, verständlichen Schritten erfahren Sie welche Funktionen WordPress hat und welche Möglichkeiten es bietet. Sie lernen die Grundlagen kennen und sind somit gut gerüstet für das Erstellen einer eigenen Website! Auch auf das Thema Hosting wird eingegangen. Gearbeitet wird in einer Gruppe von 5 bis 8 Personen. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrophon. Der Kurs ist auch für Technikunübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRAA 7C04 01

Do 19:00 - 21:30, 4x / 01.02.2024 - 29.02.2024 / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Wolfgang Kern BSc MA, Videography, Web and Design / Ort: Online

AK

## Marktplatz Internet - „Privat (ver)kaufen auf Willhaben.at“

An diesem Abend erwarten Sie Informationen über Vor- und Nachteile in Kombination mit Möglichkeiten bzw. Gefahren des Onlineshoppings. In Schritt-für-Schritt-Anleitungen lernen Sie den „Marktplatz Willhaben“ kennen. Es wird bei Bedarf ein Zugang erstellt, die Bedienung, das Erstellen und Verwalten der eigenen Angebote wird erklärt. Sie lernen „PayLivery“ als hilfreiches Tool beim Kaufen und Verkaufen kennen. Ein internetfähiger Laptop ist zum Kurs mitzunehmen (Anmerkung: Falls Sie keinen Laptop besitzen, kann dieser nach Absprache zur Verfügung gestellt werden). Der Kurs ist für alle Interessierten – unabhängig von Alter und Vorkenntnissen geeignet.

2024-FRAA 7C14 01

Fr 15:00 - 17:30 / 01.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauperl, Pädagogin, zertif. Erwachsenenbildnerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Smartphone - „Digitales Amt ID Austria Teil 1“

Die ID Austria ist der Nachfolger der Handy-Signatur und Bürgerkarte. Sie ist Ihre rechtsgültige Unterschrift und Ihr digitaler Ausweis im Internet. Welche Voraussetzungen für die kostenlose ID Austria bestehen und wie Sie zu Ihrer ID Austria Schritt für Schritt kommen, erfahren Sie in diesem Workshop. Außerdem erhalten Sie einen Überblick, was Sie alles mit der ID Austria machen können (Digitaler Behördenservice, Elektronische Unterschrift, Elektronisches Postamt und Digitale Ausweise) und welche Vorteile dieser digitale Identitätsnachweis mit sich bringt. Praxisnahe zeigen wir Ihnen anhand von Beispielen wie die Anwendung der ID Austria funktioniert und gemeinsam laden wir die App Digitales Amt auf Ihr Smartphone. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone). Mitzubringen: Mobiltelefon mit Sim-Karte personalisiert und aufgeladen. Bitte auch Ladekabel mitnehmen.

2024-FRAA 7C02 01

Mi 18:00 - 20:30 / 17.04.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Stephan Hinterkörner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK



**Smartphone - „Digitales Amt ID Austria Teil 2“**

AK

Digitales Amt mit ID Austria – Praktische Anwendung des digitalen Identitätsnachweises. Geeignet ist dieser Kurs für Personen, die bereits über die ID Austria verfügen und Infos und Tipps für die praktische Anwendung haben möchten. In diesem Praxis-Workshop erfahren Sie mehr über die konkrete Anwendung des digitalen Identitätsnachweises im Rahmen des Digitalen Amtes und wie Sie sich in Zukunft Amtswege wie z.B. Hauptwohnsitz ändern oder Wahlkarte beantragen, sparen können. Sie erfahren wie Sie Ihren Führerschein als Digitalen Ausweis auf Ihrem Smartphone bekommen können. Und wir probieren aus, wie Sie digitale Dokumente wie z.B. Online-Petitionen, Volksbegehren mit der elektronischen Signatur zeichnen können. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone).

2024-FRAA 7C02 02

Mi 18:00 - 20:30 / 24.04.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Stephan Hinterkörner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Smartphone im Alltag - „In Kontakt bleiben mit WhatsApp“**

AK

WhatsApp wird zunehmend von Menschen jeden Alters zur unkomplizierten Kommunikation genutzt. Es werden Fotos, Nachrichten und vieles mehr damit verschickt! Hinsichtlich der Kommunikation mit Kindern oder Enkelkindern gehört WhatsApp in der heutigen Zeit einfach dazu. An diesem Nachmittag erfahren Sie in Schritt-für-Schritt-Erklärungen alles Wesentliche rund um die sichere Nutzung der App am Smartphone: Die wichtigsten Sicherheits- und Privatsphäreinstellungen, persönliche Einstellungen und grundlegende Funktionen der App. Ein Smartphone mit Androidsystem ist mitzunehmen. Exkl. Kursunterlagen.

2024-FRAA 7C02 04

Mi 15:00 - 17:30 / 20.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauerl, Pädagogin, zertif. Erwachsenenbildnerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt**Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera - Basiskurs**

Sie haben eine Kamera und wissen eigentlich gar nicht, was diese alles kann? Der Kurs richtet sich an interessierte Anfänger:innen, die in kurzer Zeit bessere Bilder mit ihrer Spiegelreflexkamera machen möchten. Learning by doing mit zahlreichen praktischen Übungen. Lernen Sie Ihre Kamera besser kennen und setzen Sie das Gelernte erfolgreich um!

2024-FRAA 7T03 01

Do 19:00 - 21:05, 2x / 21.03.2024 + 04.04.2024 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Aylin Infanson Serrano, Fotografin „Lass es fliegen“ / Ort: Arbeiterkammer Freistadt**Fotografieren und bearbeiten mit dem Smartphone - „Wirkungsvolle Bilder“**

Gemeinsam machen wir Fotos und bearbeiten diese mit Hilfe einer App direkt am Handy. So erreichen Ihre Fotos die Wirkung, die Sie sich schon immer gewünscht haben.

2024-FRAA 7T03 02

Do 19:00 - 21:05 / 11.04.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Aylin Infanson Serrano, Fotografin „Lass es fliegen“ / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Spanische Konversation beim Fotospaziergang

Bei diesem Fotospaziergang wird nicht nur Ihr Spanisch-Hörverständnis, sondern auch Ihre Fotografiere-künste verbessert. Die spanischsprechende Fotografin nimmt Sie mit auf einen Fotorundgang. Sie erhalten Tipps und Tricks für tolle Fotos mit Ihrem Handy oder Ihrer Digitalkamera. Der Spaziergang findet nur bei outdoortauglichem Wetter statt. Bei Schlechtwetter wird ein Ersatztermin vereinbart.

2024-FRAA 3S04 01

Fr 17:00 - 19:05 / 12.04.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Aylin Infanson Serrano, Native Speaker, Fotografin „Lass es fliegen“ / Ort: Freistadt, Info folgt

AK

## Fotobuch erstellen und gestalten

In der Kleingruppe (4 Personen) lernen Sie das Gestaltungsprogramm in Grundzügen kennen und arbeiten unter Anleitung an Ihrem persönlichen Fotobuch. Wir wählen ein passendes Layout, fügen Bilder ein, bearbeiten diese und erstellen Bildüberschriften oder Texte. Sie erhalten unterschiedliche Tipps und Tricks zum Gestalten. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Laptop (Wichtig: Windows Betriebssystem), die kostenlose Software von Happy Foto (manuelles Layout) und am Laptop gespeicherte Fotos, die Sie verwenden möchten. Dieser Kurs ist für alle Personen, speziell auch für ältere, geeignet. Der Umgang mit der Mouse soll vertraut sein. Exkl. Kursunterlagen und Ausarbeitungsgebühren.

2024-FRAA 7T06 01

Di 17:15 - 19:45, 2x / 26.03.2024 - 02.04.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Helga Schauerl, Pädagogin, zertif. Erwachsenenbildnerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Gesundheit – Bewegung

### Essen und Psyche - Demenz - „Essen gegen das Vergessen“

Die Nährstoffe aus dem Essen benötigt der Körper wie ein Auto den passenden Treibstoff. Mit dem falschen „Treibstoff“ geht das Fahrzeug irgendwann kaputt und so ist es auch mit unserem Körper und seinen Organen. Demenz ist keine Frage des Alters und kann jede:n treffen. Wie halte ich mit der richtigen Ernährung mein Gehirn fit? Welche Nahrungsmittel schützen vor Demenz? Welche Fette braucht unser Gehirn und wie verwende ich diese richtig? Einkaufstipps und Qualitätsmerkmale, Kennenlernen und Verkostung verschiedener Öle.

2024-FRAA 4A52 01

Mi 18:30 - 20:35 / 06.03.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Maria Neubauer, Diplomierte Ernährungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Fit in der Schwangerschaft und nach der Geburt - „Mama Fit“ inkl. Beckenbodentraining

Eine Bewegungsstunde – speziell für werdende und frisch gebackene Mamas! Koordination, Kondition und Kräftigung, vor allem für die Mitte (Bauch und Rücken), werden in Abwechslung, gern auch an der frischen Luft, angesprochen und trainiert. Der Beckenboden spielt natürlich dabei eine wichtige Rolle und wird immer miteinbezogen!

2024-FRAA 4B07 02

Fr 15:15 - 16:15, 4x / 01.03.2024 - 22.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Melanie Oyrer, Übungsleiterin für prä- und postnatale Fitness / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2024-FRAA 4B07 03

Fr 15:15 - 16:15, 4x / 05.04.2024 - 26.04.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Melanie Oyrer, Übungsleiterin für prä- und postnatale Fitness / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



**Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“ - ONLINE****AK**

Wie wir unsere Resilienz stärken, um auch in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Wie soll ich das nur schaffen? Das wird mir alles zu viel! Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen man am liebsten die Flinte ins Korn werfen möchte. Leistungsdruck und Optimierungszwang führen in unserer schnelllebigen Welt immer öfters zu stressbedingten Beschwerden. Die Anzeichen von Stress können vielfältig sein – Fehleranfälligkeit, Konzentrationsprobleme, körperliche Beschwerden, Angstzustände etc. Der Schlüssel für die Bewältigung von Stress liegt einerseits im Erkennen der vielfältigen Stresssymptome und andererseits in unserer Resilienz, die eine essenzielle Rolle im Umgang mit Stress spielt. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrophon. Der Kurs ist auch für Technikunübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRAA 4C15 04

**Mo 19:00 - 20:00 / 29.01.2024 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80**

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Online

**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](http://www.gesundheitskasse.at/leichterleben)**In Freistadt 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.

**16.01.2024 – 23.04.2024, Di 18:00 – 19:30****Leitung: Martina Willeitner BBSk., Mag.<sup>a</sup> Jasmin Walter****Ort: ÖGK Freistadt**

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



## Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“ - ONLINE

AK

Wie wir uns motivierende Ziele setzen und diese in effizienter Weise erreichen: „Wenn ich einmal groß bin, möchte ich Feuerwehrmann werden“. Was uns als Erwachsene oft abhanden kommt, ist für Kinder selbstverständlich. Wünsche und Ziele! Ob im professionellen Sport oder im Alltag, motivierende Ziele geben uns eine Richtung vor, in die wir gerne bereit sind zu gehen. Wir neigen jedoch dazu den Ist-Zustand zu akzeptieren und vergessen zu träumen. Aufkommende Ideen und Wünsche werden durch Denkweisen wie „Ich bin zu alt“, „Mir fehlt die Erfahrung“, „Dafür fehlt mir das Talent“ sehr schnell im Keim erstickt. Verantwortlich dafür sind oft blockierende Glaubenssätze, die uns an unserem Vorhaben zweifeln lassen. Diese negativen Glaubenssätze gilt es zu lösen, um mit vollem Fokus das zu erreichen, wovon Sie immer schon geträumt haben. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrophon. Der Kurs ist auch für Technikungeübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRAA 4C15 05

Mo 19:00 - 20:00 / 05.02.2024 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Online

## Leben in Balance - „Übungen für den Vagusnerv“

AK

Lernen Sie Ihr eigenes Nervensystem besser zu verstehen und bewusst zu regulieren. Der Vagusnerv ist unser längster Gehirnnerv und spielt eine immense Rolle für unsere Gesundheit. Er ist für wesentliche Bereiche unseres Nervensystems zuständig und steuert viele Prozesse, z.B. in den Bereichen Erholung, Verdauung, Kommunikation. Wir können ihn durch gezielte Übungen und Entspannung unterstützen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Übungen aus dem Vagus-Training kennen und erhalten praktische Tipps für einen stress-freieren, entspannteren Alltag. Da wir auch in die Anwendung gehen, ist bequeme Kleidung, eine Unterlage, Kissen, Decke und eine Wärmeflasche mitzunehmen.

2024-FRAA 4C16 01

Fr 15:30 - 18:00 / 09.02.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Melanie Oyrer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Leben in Balance - „Die Säulen der Gesundheit“

AK

Lernen Sie die sechs Säulen kennen und erfahren Sie, wie Sie diese leicht in Ihr Leben und Ihren Alltag integrieren können. Kleinigkeiten können bereits einen großen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden haben und können zu Leistungssteigerung, mehr Motivation und bessere Resilienz beitragen und somit das persönliche Alltagsenergielevel stark beeinflussen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

2024-FRAA 4C16 02

Fr 18:30 - 20:10 / 09.02.2024 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Melanie Oyrer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



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

Wie oft leben wir tatsächlich im Moment? Wie häufig nehmen wir unsere Umgebung bewusst wahr? Ist es nicht eher so, dass wir, während wir etwas tun mit den Gedanken bei bereits Geschehenem sind oder schon nachdenken, was danach folgt? Leben im Hier und Jetzt. Bewusst sein. Was sich so einfach anhört, gestaltet sich oft schwieriger als vermutet. Zu gerne werden wir gerade in der heutigen hektischen und schnellebigen Zeit abgelenkt und verlieren unseren Fokus für den Moment. Lernen Sie im Rahmen dieses Kurses einfache Tricks, um Ihr Leben mit mehr Achtsamkeit zu erleben. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikungeübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRAA 4C09 01

**Mi 18:30 - 20:00 / 08.05.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30**

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Online

**Wohlbefinden mit Ätherischen Ölen - „Die Welt der Essenzen der Natur für Einsteiger:innen“**

Sie kennen ätherische Öle im Sinne von Raumduft, wissen aber nicht, wie man die hochwertigen Essenzen der Natur noch einsetzen kann? Sie möchten eine vielseitige Basisausstattung an hochwertigen ätherischen Ölen kennenlernen und wissen für welche Themen man diese verwenden kann? An diesem Themenabend erhalten Sie grundlegende Informationen zu ätherischen Ölen, erfahren worauf man achten sollte, welche Qualitätskriterien es gibt, welche Öle jeden Haushalt bereichern sollten und wie man diese anwendungssicher einsetzen kann. Entdecken wir gemeinsam die wunderbare Welt der ätherischen Öle und lassen Sie sich von der Vielseitigkeit überraschen.

2024-FRAA 4H03 01

**Mi 19:00 - 20:40 / 10.04.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80**

Leitung: Evelyn Haunschmid, Dipl. Aromapraktikerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Wohlbefinden mit Ätherischen Ölen in der heißen Jahreszeit**

Sommer, Sonne, Sonnenschein! Welche ätherischen Öle können in der heißen Jahreszeit wertvolle Begleiter sein, wenn man die Haut nach dem Sonnenbad verwöhnen möchte, wenn Erfrischung angesagt ist, wenn Insektenstiche plagen, die Beine schwer und müde sind, etc? Wie stellt man mit ätherischen Ölen eine kraftvolle Bandbreite für den Urlaub zusammen, um möglichst viele Themen abdecken zu können? Worauf sollte man im Sommer bei der Verwendung von ätherischen Ölen achten?

2024-FRAA 4H03 02

**Mi 19:00 - 20:40 / 15.05.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80**

Leitung: Evelyn Haunschmid, Dipl. Aromapraktikerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Wohlbefinden mit Strömen - „Mit Leichtigkeit im Fluss des Lebens“**

An diesem Abend stärken wir die eigene Mitte! Durch sanfte Berührungen nutzen wir vorhandene Blockaden als Ressourcen, um unsere Energie in Fluss zu bringen. Dadurch bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Strömübungen bewirken eine tiefe Entspannung und regen die Selbstheilungskräfte an. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die Sie je nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst und auch an anderen Menschen anwenden können. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-FRAA 4H06 01

**Mi 19:00 - 21:05 / 20.03.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Massage I - „Körpermassage für den Hausgebrauch“

In diesem Kurs erlernen Sie in Theorie und Praxis die Grundbegriffe der klassischen Massage und erfahren wichtige Details über anatomische Grundlagen. Sie erlernen und üben die gängigsten Griffe, damit Sie nach dem Kurs eine wohltuende und gesundheitsfördernde Ganzkörpermassage im privaten Bereich durchführen können. Der Kurs ist ideal für Partnermassage, kann aber auch von Einzelpersonen besucht werden. Exkl. Kursunterlagen (€ 3,00).

2024-FRAA 4M01 01

**Do 18:30 - 21:30, 3x / 18.04.2024 - 02.05.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Siegfried Steininger, Heilmasseur / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage für den privaten Bereich durchzuführen.

Exkl. Kursunterlagen (€ 5,00).

2024-FRAA 4M10 01

**Do 18:30 - 21:30, 3x / 16.05.2024 - 06.06.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Siegfried Steininger, Heilmasseur / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Yoga - Wandern

Erleben Sie eine einzigartige Kombination aus Wandern und Yoga. Wandern stärkt Körper, Geist und Seele. Ausdauerndes Gehen und Yoga üben einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem aus. Nicht nur das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, sondern auch der ganze Körper wird besser durchblutet. Die Muskulatur wird gekräftigt und Gelenke, Bänder und Sehnen werden besser mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt. Zudem harmonisiert Wandern den Blutdruck und beugt Übergewicht vor. Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es gilt als eines der besten Mittel der Stressbewältigung und hilft zu innerer Ruhe zu kommen. Keine Vorkenntnisse notwendig – für Geübte und Ungeübte, für Groß und Klein gleichermaßen gut geeignet! (Anmeldung erforderlich). Bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung nicht statt!

2024-FRAA 4D01 05

**Sa 14:00 - 18:10 / 25.05.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Treffpunkt: Gemeindezentrum Sandl, Parkplatz

2024-FRAA 4D01 06

**So 10:30 - 15:30 / 25.08.2024 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Treffpunkt: Gemeindezentrum Sandl, Parkplatz

---

## Yoga für alle

Yoga kommt aus Indien und umfasst in der bei uns praktizierten Form vorwiegend Verhaltensregeln, Haltungs-, Dehnungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen zur Erhaltung der Gesundheit, zur Stärkung der psychischen Kräfte und des Immunsystems sowie zur Entspannung. Mit Yoga wird das Loslassen in Harmonie gelehrt.

2024-FRAA 4D01 01

**Do 18:00 - 19:40, 10x (ausg. 8.2. und Ferien) / 01.02.2024 - 25.04.2024 / € 127,00 / AK-Preis € 114,30**

Leitung: Aurel Mozoru / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

2024-FRAA 4D01 02

**Do 19:50 - 21:30, 10x (ausg. 8.2. und Ferien) / 01.02.2024 - 25.04.2024 / € 127,00 / AK-Preis € 114,30**

Leitung: Aurel Mozoru / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal



### **Yoga für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene**

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

2024-FRAA 4D01 03

**Mo 18:00 - 19:40, 6x / 05.02.2024 - 18.03.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30**

Leitung: Wilhelm Lang, Yogalehrer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

---

### **Qi Gong im Sitzen - Schnupperkurs**

Qi Gong hat das Ziel die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Viele Übungen können im Sitzen durchgeführt werden. Ein wichtiger Bestandteil ist die Atmung.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei ausreichender Nachfrage kann der Kurs gerne verlängert werden!

2024-FRAA 4D04 01

**Di 16:45 - 17:45, 3x / 27.02.2024 - 12.03.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60**

Leitung: Diana Maria Zadarosni Corbei / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

### **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 Teilnehmenden Inhalte sehr rasch aufnehmen und dann auch zu Hause trainieren. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-FRAA 4D15 01

**Fr 17:00 - 19:30 / 03.05.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

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

---

### **Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren**

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmenden erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen und schützen zu können. Der Umgang mit Angst in besonderen Situationen, sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Dieses Seminar richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren, Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-FRAA 4D16 01

**Fr 14:00 - 16:30 / 03.05.2024 / € 24,00**

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

---



## **Naturalflow® - ein intensives, funktionelles Faszientraining**

**AK**

Naturalflow® ist ein sanftes, dennoch intensives, funktionelles Mobility-Faszientraining mit dem eigenen Körpergewicht, welches die Flexibilität, die Core-Stabilität, Rücken und Wirbelsäule trainiert und von Stress befreit.

2024-FRAA 4F06 01

**Fr 17:45 - 18:45, 4x / 01.03.2024 - 22.03.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Melanie Oyrer, NaturalFlow® nach Johanna Fellner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2024-FRAA 4F06 02

**Fr 17:45 - 18:45, 4x / 05.04.2024 - 26.04.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Melanie Oyrer, NaturalFlow® nach Johanna Fellner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## **Rücken-Fitness mit Ausgleichstraining**

**AK**

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor. Im Ausgleichstraining werden speziell Muskeln trainiert, die durch ständiges Sitzen vernachlässigt werden und deshalb zum Verkürzen neigen. Gearbeitet wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht, wodurch die Übungen auch leicht zu Hause nachgemacht werden können. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für alle Fitnesslevels geeignet.

2024-FRAA 4F14 02

**Di 19:00 - 20:00, 4x / 05.03.2024 - 26.03.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Jakob Kada, Dipl. Health & Fitness Personal Trainer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## **Aqua-Aerobic und Aquafitness**

Sie trainieren Ihren Körper effizient und ohne Muskelkater. Durch Arm- und Schrittkombination zur angesagten Musik bis zu Kräftigungsübungen mit Poolnudel, Breze, Aquahandschuhen und Wasserhanteln wird in dieser Stunde mit viel Motivation und Spaß erreicht, den Körper fit zu halten. Diese schonende und sehr effektive Form des Ganzkörpertrainings ist sowohl für Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittene ab 20plus geeignet. Hallenbadeintritt extra (Warmwassertag).

2024-FRAA 4G59 01

**Sa 10:15 - 11:05, 10x (ausg. Ferien) / 27.01.2024 - 20.04.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Zertifizierte Yoga Lehrerin, Aqua Trainerin / Ort: Hallenbad Freistadt

2024-FRAA 4G59 02

**Sa 11:10 - 12:00, 10x (ausg. Ferien) / 27.01.2024 - 20.04.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Zertifizierte Yoga Lehrerin, Aqua Trainerin / Ort: Hallenbad Freistadt

2024-FRAA 4G59 06

**Sa 10:15 - 11:05, 5x (ausg. Ferien) / 09.03.2024 - 20.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Aqua Trainerin, Zert. Schwimmtrainerin / Ort: Hallenbad Freistadt

2024-FRAA 4G59 04

**Sa 11:10 - 12:00, 5x (ausg. Ferien) / 09.03.2024 - 20.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Aqua Trainerin, Zert. Schwimmtrainerin / Ort: Hallenbad Freistadt



### Aqua-Aerobic und Aquafitness im Freibad

Sie trainieren Ihren Körper effizient und ohne Muskelkater. Durch Arm- und Schrittkombination zur angesagten Musik bis zu Kräftigungsübungen mit Poolnudel, Breze, Aquahandschuhen und Wasserhanteln wird in dieser Stunde mit viel Motivation und Spaß erreicht, den Körper fit zu halten. Diese schonende und sehr effektive Form des Ganzkörpertrainings ist sowohl für Einsteiger:innen als auch Fortgeschrittene ab 20plus geeignet. Freibadeintritt extra.

2024-FRAA 4G59 03

**Sa 10:00 - 10:50, 2x / 20.07.2024 - 27.07.2024 / € 16,00 / AK-Preis € 14,40**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Aqua Trainerin, Zert. Schwimmtrainerin / Ort: Hallenbad Freistadt

2024-FRAA 4G59 05

**Sa 11:00 - 11:50, 2x / 20.07.2024 - 27.07.2024 / € 16,00 / AK-Preis € 14,40**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Aqua Trainerin, Zert. Schwimmtrainerin / Ort: Hallenbad Freistadt

### Bodyweight Training - Effektives Ganzkörperworkout

Eigengewichtübungen sind eine Form des Fitness- und Krafttrainings, die fast völlig auf Hilfsmittel wie Gewichte und Fitnessgeräte verzichtet. Da man zur Durchführung nur den eigenen Körper braucht, kann man Eigengewichtübungen praktisch immer und überall durchführen. Geeignet für Anfänger:innen, Hobby- und Leistungssportler:innen. Bei outdoortauglichem Wetter kann das Training auf Wunsch der Teilnehmer:innen ins Freie verlegt werden.

2024-FRAA 4G52 01

**Di 19:00 - 20:00, 8x / 09.04.2024 - 28.05.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Jakob Kada, Dipl. Health & Fitness Personal Trainer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Genuss Sport zum Kennenlernen

Das Genuss Sport Programm beinhaltet eine Kombination aus gezielten Dehnübungen und Krafttraining, wobei auch wissenschaftliche Erkenntnisse hinsichtlich der Effizienz der Übungen berücksichtigt werden. Für das Krafttraining werden (die laut wissenschaftlichen Untersuchungen bestplatzierten) Übungen verwendet, die ohne Geräte und mit eigenem Körpergewicht durchgeführt werden können. Alle wichtigen Gelenke werden in dem Bewegungsumfang genutzt, der gerade möglich ist, der Gelenkradius kann sich Schritt für Schritt vergrößern und dadurch können sich die faszialen Strukturen wieder neu und gesund aufbauen. Durch den Einsatz der Vorstellungskraft beim Üben kann nicht nur die Wirksamkeit der einzelnen Übungen erhöht werden, sondern auch die Körperwahrnehmung nachhaltig geschult werden.

2024-FRAA 4G65 01

**Mi 17:45 - 19:25, 3x / 28.02.2024 - 13.03.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Andrea Safnauer, Genuss-Sport 44+ Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

### Step Aerobic - Full-Body-Step-Intervall

Step Aerobic macht Spaß und ist ein absoluter Allrounder! Das Workout verbrennt Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert Ausdauer, Kraft und fördert Haltung, Balance und Koordination. Intervalltraining ist eine Trainingsmethode, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Es hat zum Ziel, die Kraftausdauer, die Schnellkraft, die maximale Sauerstoffaufnahme und den Fettstoffwechsel zu verbessern. In diesem Kurs verbinden wir diese beiden tollen Trainingsmethoden, um unser allgemeines Wohlbefinden zu fördern und insgesamt fitter zu werden! Für jedes Fitness-Level geeignet.

2024-FRAA 4G18 01

**Mo 18:00 - 19:00, 6x / 06.05.2024 - 17.06.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin, Faszientrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Pilates für leicht Fortgeschrittene

Pilates ist eine effiziente Fitnessmethode für Menschen aller Altersstufen. Durch gezieltes Training der tiefliegenden Haltungsmuskeln wird die natürliche Muskelharmonie wieder hergestellt. Pilates besteht aus konzentrierten und kontrollierten Bewegungen. Pilates-Übungen basieren auf einer Kombination von Aktivierung, Stabilisierung und Dehnung der Muskeln und Gelenke. Pilates dient besonders zur Kräftigung und Stärkung der Körpermitte und für alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Dieser Kurs ist für Personen mit Pilatesvorkenntnissen geeignet.

2024-FRAA 4G11 06

**Fr 16:30 - 17:30, 4x / 01.03.2024 - 22.03.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Melanie Oyrer, Pilates Professional Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2024-FRAA 4G11 07

**Fr 16:30 - 17:30, 4x / 05.04.2024 - 26.04.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Melanie Oyrer, Pilates Professional Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Pilates mit Schwerpunkt Beckenbodentraining und Rücken

Pilates ist eine effiziente Fitnessmethode für Menschen aller Altersstufen. Durch gezieltes Training der tiefliegenden Haltungsmuskeln wird die natürliche Muskelharmonie wieder hergestellt. Pilates besteht aus konzentrierten und kontrollierten Bewegungen. Pilates-Übungen basieren auf einer Kombination von Aktivierung, Stabilisierung und Dehnung der Muskeln und Gelenke. Pilates dient besonders zur Kräftigung und Stärkung der Körpermitte und für alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Ideal für das Training des Beckenbodens, Bauchs und Rückens.

2024-FRAA 4G11 05

**Di 18:00 - 19:00, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 83,00 / AK-Preis € 74,70**

Leitung: Diana Maria Zadarosni Corbei / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## smovey® - MIX - Schwungvolles Outdoortraining mit „Frei- Atemübungen“

Smovey steht für positive Bewegung. Smovey ist ein Schwingringsystem. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. Es erwartet Sie ein schwungvolles Training mit den Smoveyringen, welches mit Übungen der Methode „Frei-Atmen“ nach Dr. Neuburger kombiniert wird. Diese unterstützt Sie dabei mit einfachen Übungen im Alltag, aktives Wohlfühlen zu spüren. Die Smoveyringe können bei Bedarf von der Trainerin zur Verfügung gestellt werden (Leihgebühr € 1,00 / Termin, bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben).

2024-FRAA 4G30 01

**Mi 17:45 - 19:25, 3x / 03.04.2024 - 17.04.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Andrea Safnauer, smoveyCOACH / Ort: Freistadt, Info folgt

---

## Bauchtanz für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Der Bauchtanz bietet Ihnen die Gelegenheit bei fröhlicher und sinnlicher Stimmung in die Schönheit der weichen und langsamen Bewegungen einzutauchen, aber auch die kraftvolle, temperamentvolle und erdverbundene Vitalität dieses Tanzes kennen zu lernen. Orientalischer Tanz macht nicht nur Spaß, sondern ist auch ein ganzheitliches Fitnesstraining für alle Frauen, unabhängig von Alter, Größe und Gewicht. Geeignet sowohl für Anfängerinnen als auch Frauen mit leichten Vorkenntnissen.

2024-FRAA 4T08 01

**Mi 19:45 - 20:45, 6x / 06.03.2024 - 10.04.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Manuela Hörmandinger, Tanzlehrerin für klassisch Orientalischen Tanz  
Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal



**Dance-Fit - Tanzworkout „Latin Fit“**

Es erwartet Sie ein 60-minütiges Tanzworkout zu lateinamerikanischen Klängen. Latin Dance Fit ist Musik, Tanz und ganz viel Spaß, vereint in einer Symbiose aus lateinamerikanischen Rhythmen und Fitness. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

2024-FRAA 4T22 01

**Di 18:00 - 19:00, 4x (ausg. Ferien) / 06.02.2024 - 05.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Gloria Panta Escatante de Gubo / Ort: Gasthaus Mader, Lest

**Dance4Kids - Tanzen für Volksschulkinder**

Die Kinder lernen erste Schritte und Choreographien zu cooler Musik. Dabei werden Motorik, Koordination und Merkfähigkeit gefördert.

2024-FRAA 4T23 01

**Di 17:00 - 17:50, 4x (ausg. Ferien) / 06.02.2024 - 05.03.2024 / € 24,00**

Leitung: Gloria Panta Escatante de Gubo / Ort: Gasthaus Mader, Lest

**Schwimmen I - Techniktraining für Anfänger:innen**

Die korrekte Technik ist das A und O! Körperlage, Kopfbewegung, Beinbewegung, Armzug beeinflussen die Fortbewegung, den Energiestoffwechsel und die Erholungsfähigkeit im Wasser. Mit der optimalen Schwimmtechnik kann man sich im Wasser ausdauernd fortbewegen. Die Brust-, Rücken- und Kraulstile werden effizient und nachhaltig angeeignet. Schritt für Schritt im individuellen Tempo! Voraussetzung ist lediglich das Beherrschen des Brustschwimmens. Exkl. Badeintritt.

2024-FRAA 4S07 01

**Di 18:30 - 19:30, 6x (ausg. Ferien) / 27.02.2024 - 09.04.2024 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Marina Schwarz, staatlich geprüfte Schwimminstruktorin, Masters-Schwimmerin / Ort: Hallenbad Freistadt

**Schwimmen I / II - Techniktraining - gemischte Gruppe**

Die korrekte Technik ist das A und O! Körperlage, Kopfbewegung, Beinbewegung, Armzug beeinflussen die Fortbewegung, den Energiestoffwechsel und die Erholungsfähigkeit im Wasser. Mit der optimalen Schwimmtechnik kann man sich im Wasser ausdauernd fortbewegen. Die Brust-, Rücken- und Kraulstile werden effizient und nachhaltig angeeignet. Schritt für Schritt im individuellen Tempo! Voraussetzung ist lediglich das Beherrschen des Brustschwimmens. Exkl. Badeintritt.

2024-FRAA 4S07 03

**Di 17:15 - 18:15, 6x (ausg. Ferien) / 27.02.2024 - 09.04.2024 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Marina Schwarz, staatlich geprüfte Schwimminstruktorin, Masters-Schwimmerin / Ort: Hallenbad Freistadt

**Schwimmen II - Techniktraining für Fortgeschrittene**

In dieser Einheit wird individuell an der Verbesserung Ihres Schwimmstiles bzw. Ihrer Schwimmtechnik gearbeitet. Exkl. Badeintritt.

2024-FRAA 4S07 02

**Di 19:35 - 20:25, 6x (ausg. Ferien) / 27.02.2024 - 09.04.2024 / € 83,00 / AK-Preis € 74,70**

Leitung: Marina Schwarz, staatlich geprüfte Schwimminstruktorin, Masters-Schwimmerin / Ort: Hallenbad Freistadt



## Kinderschwimmen ab 4 1/2 Jahren - Basiskurs

Schwimmen ist nicht nur gesund, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Die Kinder erlernen spielerisch und mit Freude die Basics des Schwimmens. Max. 7 Kinder pro Gruppe. Hinweis: Da jedes Kind andere Voraussetzungen mitbringt, geben wir keine sog. „Schwimmengarantie“ ab. Verbindliche Voraussetzungen: Mindestalter: 4 1/2 Jahre. Das Kind muss ohne elterliche Begleitung beim Schwimmbecken bleiben und darf keine Scheu davor haben, den Kopf kurz unter Wasser zu tauchen! Exkl. Eintritt. Eine ehrenamtliche Mithilfe wird gesucht. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-FRAA 4S10 02

**Do 15:00 - 16:00, 10x (ausg. Ferien) / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 108,00**

Leitung: Andreas Krennbauer, Schwimmausbildung Retter, Fitness- und Gesundheitstrainer  
Ort: Hallenbad Freistadt

2024-FRAA 4S10 01

**Do 16:10 - 17:10, 10x (ausg. Ferien) / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 108,00**

Leitung: Andreas Krennbauer, Schwimmausbildung Retter, Fitness- und Gesundheitstrainer  
Ort: Hallenbad Freistadt

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreativwerkstatt mit Metall - „Gesägte Bilder“

Unter fachkundiger Anleitung des Schmuckkünstlers und Goldschmiedemeisters fertigen Sie nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen ein individuelles, einzigartiges, handgesägtes Bild aus Metall. Das Motiv ist frei wählbar. Bei ausreichendem Interesse kann ein weiterführender Kurs, bei dem komplexere Kunstwerke (Bilder oder Schmuck) aus Kupfer oder Messing gearbeitet werden können, organisiert werden. Exkl. Materialkosten.

2024-FRAA 5A03 01

**Mi 18:30 - 21:30 / 13.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Meister Erich Michael Grußmann, Schmuckkünstler, Goldschmiedemeister / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Kreatives Gestalten mit Pom Poms

Gemeinsam stellen wir unterschiedliche Pom Poms her und gestalten daraus je nach Lust und Laune Tiere oder andere nette Dekoration. Exkl. Materialkosten.

2024-FRAA 5A86 02

**Mo 18:30 - 21:30 / 08.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Korbflechten - „Mein persönlicher Korb“

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden möchten. Die Easy-Basket-Methode ist eine einfach zu erlernende Flechttechnik. Mit ihr kann eine Vielfalt von praktischen Körben hergestellt werden. Sie können individuell Ihr gewünschtes Werkstück aussuchen. Die Informationen zu den verschiedenen Werkstücken mit Angaben zu Arbeitszeit, Schwierigkeitsgrad und Materialpreis erhalten Sie nach der Anmeldung. Das Material (je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) muss selbst (idealerweise spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie bei Ihrer Kursanmeldung.

2024-FRAA 5A27 01

**Do 18:30 - 21:00 / 23.05.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70**

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



### Schmuck-Design - „Drahtschmuck mit echten Halbedelsteinen“

Fingerfertigkeit ist gefragt, wenn aus Kupferdraht und Halbedelsteinen wunderbare kleine Dinge oder auch Schmuckstücke entstehen. Beim Gestalten können die Teilnehmenden ihrer Kreativität freien Lauf lassen, so entstehen ganz unterschiedliche Kreationen. Auch als nettes Geschenk geeignet!  
Exkl. Materialkosten (diese variieren je nach Steinauswahl und individuellem Verbrauch).

2024-FRAA 5A21 01

**Mo 18:30 - 21:30 / 11.03.2024** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Klaudia Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Schriften - „Kurrentschrift lesen und schreiben“

Die Kurrentschrift war bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts in Österreich die allgemeine Verkehrsschrift und ist daher heute noch auf vielen gut erhaltenen historischen Dokumenten im Privatbereich zu finden. Immer wieder kommt es vor, dass alte Dokumente vor allem zur Erforschung der Familiengeschichte gebraucht werden. An zwei Abenden werden Sie in das Lesen und Schreiben der Kurrentschrift eingeführt.

2024-FRAA 5A60 01

**Di 18:30 - 21:00, 2x / 05.03.2024 - 12.03.2024** / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Andreas Holzer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Zeichnen kann jede:r - Grundkurs für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge des Zeichnens in Hinblick auf Techniken, Straffieren, Positionierung, Blickwinkel, Schatten etc.! Exkl. Materialkosten.

2024-FRAA 5C11 01

**Di 18:30 - 21:30 / 30.04.2024** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Klaudia Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Styling und Stilcheck für Frauen - „Farbtyp- und Stilberatung“

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. Bereitstellungsgebühr (Nutzung von speziellen Materialien), Material- (z.B. Farbkarte im Scheckkartenformat, Schminke- und Stylingutensilien) und Skriptkosten (gesamt € 15,00). Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (4 bis 5 Frauen).

2024-FRAA 5K05 01

**Fr 15:00 - 21:50 (inkl. 10 min Pause) / 01.03.2024** / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

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



## **Blockflöte für Kinder ab ca. 6 Jahren - Anfänger:innen**

Einfaches lernen durch die gemeinsame Freude am Musizieren! Gearbeitet wird in der Kleingruppe (3 – 4 Kinder). Es wird eine eigene Blockflöte und ein Notenständer benötigt. Hinweis: Bei ausreichendem Interesse kann jederzeit ein weiterer Kurs angeboten werden.

2024-FRAA 5M19 01

**Mi 16:15 - 16:45, 5x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / € 37,00**

Leitung: Heike Blüher / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## **Blockflöte für Kinder ab ca. 8 Jahren mit Vorkenntnissen**

Einfaches lernen durch die gemeinsame Freude am Musizieren! Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (ab 5 Kinder). Dieser Kurs ist für Kinder ab ca. 8 Jahren geeignet, die bereits die Grundkenntnisse des Flötenspiels kennen. Es wird eine eigene Blockflöte und ein Notenständer benötigt. Hinweis: Bei ausreichendem Interesse kann jederzeit ein weiterer Kurs angeboten werden.

2024-FRAA 5M19 02

**Mi 17:00 - 18:00, 5x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / € 45,00**

Leitung: Heike Blüher / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## **Gitarre ohne Noten - „Mit wenigen Griffen zum Erfolg“**

In einer kleinen Gruppe (5 bis 6 Personen) lernen Sie auf einfache Art und Weise mit einigen wenigen Griffen und unterschiedlichen Schlag-/Zupftechniken Lieder zu begleiten. Mitzubringen sind neben einer Gitarre auch Freude am Musizieren und Ausprobieren. Es sind weder Noten- noch andere Vorkenntnisse erforderlich.

2024-FRAA 5M08 02

**Fr 15:30 - 17:00, 8x, 14-täglich / 08.03.2024 - 14.06.2024 / € 132,00 / AK-Preis € 118,80**

Leitung: Dietmar Blüher / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2024-FRAA 5M08 01

**Do 18:30 - 20:00, 8x, 14-täglich / 14.03.2024 - 04.07.2024 / € 132,00 / AK-Preis € 118,80**

Leitung: Dietmar Blüher / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## **Kartenspiele - „Bridge für Anfänger:innen“**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundzüge von Bridge. Gemeinsam erarbeiten wir das Regelwerk und spielen gemeinsam Bridge. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Bridge als Freizeitsport sehen! Nicht geeignet für Personen, die ein Glücksspiel suchen.

2024-FRAA 5S02 01

**Mi 18:30 - 20:10, 5x / 06.03.2024 - 10.04.2024 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Kulinarik – Lebensraum

### Backen - „Vegan backen für Einsteiger:innen“

Veganes Backen geht einfacher als gedacht. In diesem Backworkshop erhalten Sie Tipps und Tricks rund ums vegane Kochen und Backen. Gemeinsam werden Kuchen gebacken und selbstverständlich gemeinsam verkostet. Exkl. Lebensmittelkosten.

2024-FRAA 6B16 02

**Do 18:00 - 21:20 / 18.04.2024** / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Marie Blüher / Ort: Polytechn. Schule Freistadt

2024-FRAA 6B16 03

**Do 18:00 - 21:20 / 13.06.2024** / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Marie Blüher / Ort: Polytechn. Schule Freistadt

### Backen in der Bauernbackstube - „Bauernkrapfen, Faschingskrapfen und mehr“

Haben Sie Gusto auf den unvergleichlichen Duft frisch gebackener Krapfen? Mit den richtigen Rezepten und dem entsprechenden Wissen ist das Selbermachen von Krapfen aller Art nicht schwer. In diesem Kurs erhalten Sie von der Bäuerin und gelernten Konditorin Tipps für die Germteigzubereitung, richtiges Verarbeiten und Formen, die Handhabung sowie den sicheren Umgang mit Fett. Gemeinsam machen wir zum Beispiel Bauernkrapfen, Apfelkrapfen, gebackene Mäuse. Selbstverständlich werden auch Faschingskrapfen gebacken. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-FRAA 6B16 04

**Fr 18:00 - 21:30 / 02.02.2024** / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Regina Prammer, Konditorin, Bäckerin / Ort: Agrarservice Prammer, 4212 Neumarkt

### Kochen - „Der Fisch vom Fang bis auf den Tisch“

In diesem Kurs geht alles rund um Fisch: Wie man Schuppen entfernen, den Fisch filetieren und Haut entfernen kann. Wir werden lernen welcher Fisch wofür geeignet ist: Fisch zum Panieren, Backen, Braten und Dünsten. Wie der Rest des Fisches nachhaltig genutzt werden kann, um einen köstlichen Fischfond zu machen und wie dieser verwendet wird. Exkl. Lebensmittel- und Getränkekosten (ca. € 20,00 – € 25,00).

2024-FRAA 6F21 01

**Do 18:00 - 21:20 / 04.04.2024** / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl / Ort: Polytechn. Schule Freistadt

### Schnelle Küche - „Eine Basis - viele Möglichkeiten“

Schnell, einfach, gesund und lecker – Das ist das Motto dieses Abends! Mit einer einfachen Basis (z.B. Körner, Hülsenfrüchte ...) können Sie im Handumdrehen eine wunderbare Vielfalt an Gerichten zaubern. Im Kurs werden auch Wege aufgezeigt, wie ein Wandel von einer fleischreichen Kost zu einer schmackhaften, gesünderen Küche führen kann. Exkl. Lebensmittelkosten (ca. € 10,00).

2024-FRAA 6H15 01

**Mi 18:00 - 21:20 / 10.04.2024** / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Susanne und Natascha Jarolim / Ort: Polytechn. Schule Freistadt



## Internationale Küche - Peruanisch Kochen

Lassen Sie sich von Native Cooks in die Welt der einzigartigen Küche Perus entführen! Gemeinsam werden verschiedene typische Gerichte aus Peru gekocht. Exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 15,00).

2024-FRAA 6L01 01

**Do 18:00 - 21:20 / 16.05.2024** / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Erick und Gloria, Native Cooks / Ort: Polytechn. Schule Freistadt, Küche 1. Stock

---

## Pflanzen - „Giftpflanzen und ihre Gefährlichkeit“

Ein Zitat von Paracelsus sagt: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ Die Gefährlichkeit der Pflanzen wird vielfach unter- oder überschätzt. An diesem Abend widmen wir uns den unterschiedlichsten Pflanzen aus unserem Garten. Sie werden staunen, welche Pflanzen wirklich giftig sind und welche Pflanzen oftmals fälschlicherweise unbeachtet bleiben.

2024-FRAA 6P08 01

**Di 15:00 - 18:00 / 16.04.2024** / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: OSR Elisabeth Winder, akademische Expertin für Wildpflanzen und Arzneipflanzen  
Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Kräuter - „Frauenkräuter - ein Geschenk der Natur“

Wald und Wiese bieten eine wahre Schatzkammer für unsere ganz besonderen Frauenanliegen. Wir beschäftigen uns bei diesem Workshop mit jenen Pflanzen, die uns Frauen seit jeher den Alltag erleichtern, egal in welcher Lebenslage wir uns befinden, welche Beschwerden wir gerade haben, welchen Herausforderungen wir uns stellen, usw.! Nach dem theoretischen Input kann sich jede Teilnehmerin ihre persönliche Tinktur, ihr persönliches Öl oder Oxymel ansetzen und mit nach Hause nehmen. Materialkosten (ca. zwischen € 10,00 – € 15,00) sind vor Ort direkt an die Referentin zu bezahlen. Achtung: Die Anwendung von Kräutern in welcher Form auch immer, ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung!

2024-FRAA 6P10 01

**Fr 14:00 - 17:00 / 17.05.2024** / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sieglinde Spiegl, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Kräuter als natürliche „Virenkiller“

An diesem Abend widmen wir uns dem Thema „Viren“. Wir sprechen über den Unterschied zu Bakterien, über Wege, die Viren gehen und lernen hilfreiche, unterstützende Pflanzen und deren Anwendung kennen. Der beste Schutz gegen Virusinfektionen ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Tipps zur Stärkung des Immunsystems runden den Abend ab. „Wenn wir unser Abwehrsystem durch die Aufnahme von natürlichen Lebensmitteln und Wildpflanzen stärken, senken wir auf wirkungsvolle Weise die Infektanfälligkeit“ (G. Hochgruber in seinem Buch „Heilkräuter die Apotheke der Natur“). Achtung: Die Anwendung von Kräutern in welcher Form auch immer, ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung!

2024-FRAA 6P10 02

**Di 17:30 - 20:00 / 19.03.2024** / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: OSR Elisabeth Winder, akademische Expertin für Wildkräuter und Arzneipflanzen  
Ort: Arbeiterkammer Freistadt



### Wildkräuter - „Spaziergang“ mit der ganzen Familie

Bei einem gemeinsamen Familienspaziergang (max. 4 Familien) lernen wir essbare Wildkräuter kennen, pflücken diese und werden diese anschließend verarbeiten und genießen. Der Preis gilt pro Familie.

2024-FRAA 6P14 02

Di 16:00 - 18:30 / 25.06.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: OSR Elisabeth Winder, akademische Expertin für Wildkräuter und Arzneipflanzen / Ort: Freistadt, Info folgt

### Wildkräuter - Essbare „Unkräuter“ in meinem Garten

Wer kennt es nicht? Giersch, Franzosenkraut und Gundelrebe als unliebsame Gäste im Garten? „Unkräuter haben – wenn man ihnen mit dem Herzen zuhört- viele Geschichten zu erzählen und Geheimnisse zu verraten“ (Wolf-Dieter Storl). Jeder: ist eingeladen drei „Unkräuter“ (im Topf oder Wasser) mitzubringen, die wir direkt im Kurs besprechen können. Was das unliebsame Unkraut (z.B. Giersch, Franzosenkraut, Gundelrebe) aus meinem Garten wirklich kann, erfahren Sie an diesem Vormittag.

2024-FRAA 6P14 01

Di 09:00 - 11:30 / 28.05.2024 / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: OSR Elisabeth Winder, akademische Expertin für Wildkräuter und Arzneipflanzen

Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Permakultur im eigenen Garten - „Gartengestaltung nach der Permakultur“

Sie möchten sich gesund ernähren und sich selbst versorgen? Das ist kein Problem. Die Permakultur hat die besten Ideen, die ganz einfach im eigenen Garten umsetzbar sind. Ob „Low Budget Garden“ oder große Projekte, die Permakultur bietet für alles individuelle Konzepte an. An diesem Abend erwartet Sie eine Einführung in die Permakultur, deren Ziele und die Umsetzung im Garten.

2024-FRAA 6P04 01

Do 18:00 - 20:30 / 11.04.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Birgit Hofer, Dipl. Natur- und Erlebnispädagogin, mit Zertifikat in Permakultur

Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Permakultur - „Vielfalt in meinem Garten“

Sie möchten einen lebendigen Garten nach dem Vorbild der Natur? Sie möchten mehr Vielfalt im eigenen Garten? Die Ansätze der Permakultur zeigen wie es funktionieren kann. Die Umsetzung ist leichter möglich, als man oft denkt und hat hat zahlreiche Vorteile. Es kommt in der Regel zu weniger Ernteauffälle und man benötigt weniger Zeit für tolle Erträge!

2024-FRAA 6P04 02

Do 18:00 - 20:30 / 25.04.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Birgit Hofer, Dipl. Natur- und Erlebnispädagogin, mit Zertifikat in Permakultur

Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Balkon und Terrasse - „Mein Paradiesgarten auf kleinstem Raum“

Nicht jede:r von uns hat ein Haus mit Garten, aber: Der persönliche Paradiesgarten kann auch auf kleinstem Raum gut funktionieren. An diesem Abend erhalten Sie praktische Tipps rund ums Gärtnern auf Balkon und Terrasse!

2024-FRAA 6P07 01

Di 18:00 - 20:30 / 16.04.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Birgit Hofer, Dipl. Natur- und Erlebnispädagogin, mit Zertifikat in Permakultur

Ort: Arbeiterkammer Freistadt



# Gallneukirchen



Angebote, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, werden in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bei diesen Kursen wollen wir besonders auch Menschen mit Beeinträchtigungen zur Teilnahme einladen: Sollten Sie dafür Unterstützung brauchen, bringen Sie einfach kostenlos eine Begleitperson (persönliche Assistenz / mobile Begleitung oder andere Bezugsperson) mit. Falls notwendig, hilft Ihnen das „FRISBI Team“ auch gerne bei der Suche nach einer geeigneten Kursbegleitung, für die zusätzliche Kosten anfallen können. E-Mail: frisbi.gallneukirchen-linz@diakoniewerk.at

## Sprachen

### Englische Konversation für Fortgeschrittene - 14-täglich

AK

We are going to discuss several interesting topics together to practice fluency. Participants are free to come up with topics they would like to discuss in group. Specific grammar and pronunciation will be done whenever needed. 5 – 8 persons.

2024-FRGA 3E07 01

Do 19:00 - 21:15, 7x, 14-täglich / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 166,00 / AK-Preis € 149,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Lichtl, Lehramt für Anglistik und Amerikanistik / Ort: MS Gallneukirchen, Haus West

## Computer – Medien – Technik

### Fotografieren mit dem Handy



Vera, eine gelernte Fotografin, erklärt uns, was man beachten muss, um schöne Fotos mit dem Handy zu machen. Wenn das Wetter passt, fotografieren wir auch im Freien. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.

2024-FRGA 7T02 01

Mi 16:30 - 18:00, 2x / 15.05.2024 - 22.05.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 35,00

Leitung: Vera, Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen - FRISBI / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen



## Gesundheit – Bewegung

### Ernährung - „Low Carb“ - Die perfekte Ernährung der heutigen Zeit?

Trotzen Sie den Zivilisationskrankheiten und behalten Sie Ihre schlanke Linie. Low Carb – die perfekte Ernährung unserer heutigen Zeit? Schlemmen Sie sich gesund und schlank. Es erwarten Sie neben vielfältigem Hintergrundwissen auch köstliche Rezepte. Exkl. Verkostungsbeitrag.

2024-FRGA 4A53 01

**Do 18:00 - 20:30 / 08.02.2024** / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Gallneukirchen, Haus West

### Ernährung - „Zucker - Süße Sünde?“

Zucker ist ungesund und giftig, das weiß doch jedes Kind. Oder nicht? Alles, was Sie schon immer über Zucker und Kohlenhydrate wissen wollten.

2024-FRGA 4A53 02

**Di 18:00 - 20:30 / 13.02.2024** / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Gallneukirchen, Haus West

### Ernährung ohne tierische Produkte - „Fleischlos glücklich“

Vegetarische und vegane Ernährung werden immer beliebter. Weiters gilt die fleischlose Ernährung als nachhaltiger Weg, unsere Umwelt zu schonen. Doch sollten beim Verzicht auf tierische Lebensmittel einige Dinge beachtet werden. Welche Vitamine und Mineralstoffe dürfen nicht fehlen, welche Ersatzprodukte gibt es, wie kann der Eiweißbedarf gedeckt werden und ist es überhaupt gesund? Die Kursleiterin erklärt Ihnen alles, was Sie dazu wissen müssen.

2024-FRGA 4A53 03

**Di 18:00 - 20:30 / 30.01.2024** / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Gallneukirchen, Haus West

### Bodywork für mehr Beweglichkeit, Kräftigung und Ausgleich

Ideale Einheit für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene, die mehr Beweglichkeit und Ausgleich zum Berufsalltag brauchen und den ganzen Körper kräftigen wollen. Sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten wie Kurzhanteln und Widerstand-Bändern werden Oberkörper, Beine, Bauch und Po trainiert.

2024-FRGA 4G31 02

**Mo 18:00 - 19:00, 14x / 26.02.2024 - 10.06.2024** / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: MS Gallneukirchen, Haus West

2024-FRGA 4G31 01

**Fr 18:00 - 19:00, 7x / 07.06.2024 - 19.07.2024** / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: Blue Corner - Sportanlage Gallneukirchen



## Pilates für alle

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

2024-FRGA 4G11 03

**Mo 16:50 - 17:50, 14x / 26.02.2024 - 10.06.2024 / € 116,00 / AK-Preis € 104,40**

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: MS Gallneukirchen, Haus West, kleiner Turnsaal

2024-FRGA 4G11 02

**Fr 16:00 - 17:00, 7x / 07.06.2024 - 19.07.2024 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: Blue Corner - Sportanlage Gallneukirchen

---

## Aquagymnastik in der kleinen Gruppe

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann Aquagymnastik in jedem Alter durchgeführt werden. Durch die Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herzkreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie zum Stressabbau und zur Rehabilitation nach Verletzungen. Bitte beachten Sie, dass ein Wechsel innerhalb der Gruppen nicht möglich ist. Inkl. Hallenbadbenützung.

2024-FRGA 4G41 03

**Fr 16:20 - 17:10, 12x / 01.03.2024 - 24.05.2024 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Aquatrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: Martin-Boos-Schule

2024-FRGA 4G41 01

**Fr 17:15 - 18:05, 12x / 01.03.2024 - 24.05.2024 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Aquatrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: Martin-Boos-Schule

2024-FRGA 4G41 02

**Fr 18:10 - 19:00, 12x / 01.03.2024 - 24.05.2024 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-Fitnesstrainerin, Aquatrainerin, Muskelbalancetrainerin

Ort: Martin-Boos-Schule



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreativwerkstatt - „Windlicht oder Vase“

In gemütlicher Runde gestalten wir gemeinsam ein Windlicht oder eine Vase. Anmeldeschluss: 14 Tage vorher. Exkl. Materialkosten. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.



2024-FRGA 5A93 02

**Sa 10:00 - 11:55 / 25.06.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 30,00

Leitung: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen - FRISBI / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen

### Kreativwerkstatt rund um Ostern

In gemütlicher Runde gestalten wir mit Moos und Naturmaterialien Osterdekoration. Ein Palmbuschen kann ebenfalls gebunden werden. Anmeldeschluss: 14 Tage vorher. Exkl. Materialkosten. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.



2024-FRGA 5A93 01

**Sa 10:00 - 11:55 / 23.03.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 30,00

Leitung: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen - FRISBI / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen

## Kulinarik

### Gemeinsam kochen - „Einfache Gerichte“

Wir kochen gemeinsam einfache Gerichte, decken gemeinsam den Tisch schön und essen auch gemeinsam. Reste dürfen gerne mit nachhause genommen werden. Exkl. Lebensmittelbeitrag. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.



2024-FRGA 6H32 01

**Fr 15:00 - 18:00 / 09.02.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 30,00

Leitung: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen - FRISBI / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen

2024-FRGA 6H32 02

**Fr 15:00 - 18:00 / 29.03.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 30,00

Leitung: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen - FRISBI / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen

2024-FRGA 6H32 03

**Fr 15:00 - 18:00 / 19.04.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 30,00

Leitung: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen - FRISBI / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen



# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Anmeldung: [www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/](http://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.<sup>in</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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 Glückhlichsein 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 Gatteringer / traun@vhsooe.at

## Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

## Weitere Tipps – Online auf [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

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

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



## Asiatische Küche - „Köstlicher Streifzug durch die Küchen Asiens“

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen aus Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Honig-Ingwer-Hähnchen (China), Teriyaki-Lachs mit Shitake-Pilzen (Japan), rotes Curry mit Garnelen und Kokosmilch (Thailand) und frische vietnamesische Sommerrollen. Exkl. Lebensmittel- und Getränkekosten (ca. € 20,00). Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRGA 6L12 01

Fr 18:00 - 21:20 / 14.06.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Gallneukirchen, Haus West

## Asiatische Küche - Koreanische Hausmannskost

Gemeinsam kochen wir drei typische koreanische Gerichte, nämlich Bibimbap (Reis mit verschiedenen Beilagen), Bulgak (feuriges Hühnerfleisch als Schmorgericht) und koreanische Pfannkuchen. Exkl. Lebensmittel- und Materialkosten (ca. € 20,00).

2024-FRGA 6L12 02

Do 18:00 - 21:20 / 18.04.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Gallneukirchen, Haus West

## Thailändische Küche „Rotes, gelbes und grünes Curry“

Tauchen Sie ein in die echte Thai-Küche, voll von Gewürzen und Aromen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie die rote, grüne und gelbe Currypaste mit frischen Kräutern und Kokosmilch zubereitet wird. Gemeinsam kochen wir diese drei Variationen von thailändischen Currys, die hervorragend zu Jasminreis oder dünnen Reisnudeln passen. Exkl. Lebensmittel- und Getränkekosten (ca. € 15,00).

2024-FRGA 6L15 01

Do 19:00 - 21:55 / 15.02.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Gallneukirchen, Info folgt

## „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!



**Gesundheit – Bewegung****Yoga für alle**

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Mit Asanas (Körperübungen), Atemtechniken und Entspannung halten wir unseren Körper gesund und beweglich. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe geeignet.

2024-FRGU 4D01 02

**Fr 19:00 - 20:30, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Ute Pfaffenberger, Yogalehrerin / Ort: Musikschule Gutau

**Yoga für leicht Fortgeschrittene - Entspannung und Kräftigung des Körpers**

Mit Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Kommen Sie durch Yoga in einen achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst – egal ob Jung oder Alt.

2024-FRGU 4D01 01

**Do 19:00 - 20:30, 6x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Andrea Mörtenböck, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Gutau

**Yoga im Sommer - indoor und outdoor**

Ab nach draußen – das bewusste Verweilen in der Natur führt zu einem natürlichen Erleben von Yoga. Spüren Sie während der Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die kraftvolle Verbindung mit der Natur. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe. Der Kurs wird, wenn es das Wetter erlaubt, als Outdoorkurs durchgeführt. Tragen Sie bitte entsprechende Kleidung.

2024-FRGU 4D01 03

**Mo 19:00 - 20:15, 5x / 03.06.2024 - 01.07.2024 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40**

Leitung: Ute Pfaffenberger, Yogalehrerin / Ort: KuBuS

**Fitness - „Cross Walking“ - outdoor**

Regelmäßiges Walken fördert das allgemeine Wohlbefinden, macht fit und hält gesund! Es verbessert dauerhaft die Durchblutung des ganzen Körpers, stärkt das Herz und trainiert den Kreislauf. In diesem Kurs wird das Walken quer (= cross) durchs Gelände mit kurzen Krafttrainings-, Faszien- und kleinen Intervalleinheiten ergänzt. Wir mobilisieren und stabilisieren unseren Körper – dadurch erweitern wir den eigenen Bewegungsradius. Für jede Altersgruppe und jedes Fitness-Level geeignet. Findet nur bei Schönwetter statt.

2024-FRGU 4G26 01

**Mo 08:30 - 09:30, 4x / 29.04.2024 - 27.05.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin, Faszientrainerin / Ort: Musikschule Gutau



### **Aerobic und Step Aerobic - St. Leonhard**

Klassisches, gezieltes Ausdauertraining, kombiniert mit effektiver Ganzkörperkräftigung und begleitet von motivierender Musik. Step-Aerobic trainiert nicht nur die Ausdauer, sondern es werden zusätzlich die Koordination geschult und der ganze Körper gestärkt. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe geeignet.

2024-FRGU 4G14 01

**Mo 19:00 - 20:00, 8x / 29.01.2024 - 08.04.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin / Ort: MS St. Leonhard

---

### **Aerobic und Taebo mit Bodystyling**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Lust auf ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Fettverbrennungsgarantie haben. Die „kalorienkillenden“ Stunden gestalten sich bunt und abwechslungsreich: Sie reichen von verschiedenen Kicks, Choreographien bis hin zu gezielten Übungen für die Problemzonen, begleitet von motivierender Musik. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe geeignet.

2024-FRGU 4G14 02

**Mo 18:00 - 19:00, 8x / 29.01.2024 - 08.04.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Sabrina Huber, Dipl. Aerobic Basic Instruktorin / Ort: KuBuS

---

### **Step Aerobic mit Intervalltraining - „Full-Body-Step-Intervall“**

Step Aerobic macht Spaß und ist ein absoluter Allrounder! Das Workout verbrennt Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert Ausdauer, Kraft und verbessert Haltung, Balance und Koordination. Intervalltraining ist eine Trainingsmethode, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Es hat zum Ziel, die Kraftausdauer, die Schnellkraft, die maximale Sauerstoffaufnahme und den Fettstoffwechsel zu verbessern. In diesem Kurs verbinden wir diese beiden tollen Trainingsmethoden, um unser allgemeines Wohlbefinden zu fördern und insgesamt fitter zu werden! Für jedes Fitness-Level geeignet.

2024-FRGU 4G18 01

**Di 19:30 - 20:30, 8x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin / Ort: Musikschule Gutau

---

### **Faszientraining - „Fit und elastisch in die Woche starten“**

Faszien sind elastische, flexible Bestandteile unseres Bindegewebes. Das Faszien Gewebe umhüllt unseren ganzen Körper und ist an jeder unserer Bewegungen aktiv beteiligt. Es verleiht uns Stabilität und Stärke. Es schützt, wenn es gut trainiert ist, vor Schmerzen und Verletzungen. Sowohl sportlich-aktive Menschen, als auch „Vielsitzer:innen“, profitieren vom körperlichen und geistigen Ausgleich. Faszientraining bietet weiters die Möglichkeit, eine „Entschlackung“ des Bindegewebes zu erzielen, die Körperhaltung und -form zu verbessern, und es können Blockaden gelöst werden. Der gesamte Körper wird sanft gedehnt und kann sich bis in die Zellen hinein regenerieren. Für jede Altersgruppe geeignet.

2024-FRGU 4G12 01

**Mo 08:30 - 09:30, 8x / 29.01.2024 - 08.04.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Martina Lengauer, Faszientrainerin / Ort: Musikschule Gutau

**AK**

### Faszientraining für Männer - Basiskurs

AK

Faszien sind elastische, flexible Bestandteile unseres Bindegewebes. Das Faszien­gewebe umhüllt unseren ganzen Körper und ist an jeder unserer Bewegungen aktiv beteiligt. Es verleiht uns Stabilität und Stärke. Es schützt, wenn es gut trainiert ist, vor Schmerzen und Verletzungen. Dieser Basiskurs ist für sportlich-aktive Männer, aber auch für „Vielsitzer“, die Faszientraining als körperlichen und geistigen Ausgleich kennenlernen wollen. Er bietet die Möglichkeit, eine „Entschlackung“ des Bindegewebes zu erzielen, die Körperhaltung und -form zu verbessern, und es können Blockaden gelöst werden. Der gesamte Körper wird sanft gedehnt und kann sich bis in die Zellen hinein regenerieren. Für jede Altersgruppe geeignet.

2024-FRGU 4G12 02

**Di 19:00 - 20:00; 2x / 16.04.2024 - 23.04.2024** / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Martina Lengauer, Faszientrainerin / Ort: Musikschule Gutau

### Aquagymnastik - „Effizientes Ganzkörpertraining im Wasser“

Eine angenehmere Art des Trainings, als den Körper durch Bewegung mit flotter Musik im Wasser zu trainieren, gibt es kaum. Aquagymnastik schon­det die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann Aquagymnastik in jedem Alter durchgeführt werden. Durch die Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herz­kreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, sowie zum Stressabbau. Inklusive Hallenbadein­tritt.

2024-FRGU 4G41 02

**Mi 19:30 - 20:20, 6x / 07.02.2024 - 20.03.2024** / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin / Ort: Hallenbad Gutau

### Aquagymnastik mit Aqua-Aerobic

Aquagymnastik schon­det die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Aquagymnastik kann aufgrund dieser Eigenschaften in jedem Alter durchgeführt werden. Durch die Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herz­kreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, sowie zum Stressabbau und zur Rehabilitation nach Verletzungen. Inklusive Hallenbadein­tritt.

2024-FRGU 4G41 01

**Mi 18:30 - 19:20, 6x / 07.02.2024 - 20.03.2024** / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin / Ort: Hallenbad Gutau

### Functional Training mit „Functional Step“

Functional Step ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen mit Unterstützung des Steppers. Das Training beinhaltet den symmetrischen Aufbau einer Choreographie im Level „Easy Step“ kombiniert mit Workout-Übungen aus dem funktionalen Training. Das Workout verbessert die Ausdauer und Kondition, fördert Koordination und Stabilisation und hilft die Beweglichkeit zu erhalten – ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß! Für jedes Fitness-Level geeignet!

2024-FRGU 4G55 01

**Di 18:20 - 19:20, 8x / 30.01.2024 - 02.04.2024** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin / Ort: Musikschule Gutau



### Functional Training mit Intervalltraining - „Full-Body-Step-Intervall“ - outdoor

Functional Step ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauerübungen mit Unterstützung des Steppers. Das Training beinhaltet den symmetrischen Aufbau einer Choreographie im Level „Easy Step“ kombiniert mit Workout-Übungen aus dem funktionalen Training. Das Workout verbessert die Ausdauer und Kondition, fördert Koordination und Stabilisation und hilft die Beweglichkeit zu erhalten – ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß! Für jedes Fitness-Level geeignet! Findet nur bei Schönwetter statt.

2024-FRGU 4G55 02

**Di 18:30 - 19:30, 4x / 07.05.2024 - 28.05.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Martina Lengauer, Aerobictrainerin / Ort: Musikschule Gutau

### Kinderschwimmen für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren - Basiskurs

Schwimmen ist nicht nur gesund, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Nach der Wassergewöhnung erlernen die Kinder spielerisch und mit Freude an der Bewegung verschiedene Schwimmtechniken. Voraussetzung: Das Kind sollte keine Angst vor dem Wasser haben und ohne elterliche Begleitung beim Schwimmbecken bleiben. Max. 7 Kinder. Inklusiv Hallenbadeintritt (ca. € 20,00).

2024-FRGU 4S10 01

**Mi 16:30 - 17:30, 8x / 31.01.2024 - 03.04.2024 / € 99,00**

Leitung: Andreas Krennbauer, Schwimmausbildung Retter, Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Hallenbad Gutau

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Maltechniken - „Acrylmalen in Kombination mit Collagen oder Airbrush“

Individuelle Bilder selbst gemalt, schnell und mit der persönlichen Note. Acrylmalen mit Collagen oder auch kombiniert mit Airbrush. Das Airbrushmalen ist eine Technik ähnlich dem Aquarellmalen, Farben werden mit Wasser bespritzt, so entstehen wunderbare Effekte. Exkl. Materialkosten (diese werden nach tatsächlichem Aufwand abgerechnet).

2024-FRGU 5C01 01

**Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20 / 15.03.2024 - 16.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Maria Stütz / Ort: Volksschule Gutau



# Mühlviertler Alm

## Königswiesen – Liebenau – Unterweißenbach

### Persönlichkeit

#### Mentales Training - „Die Kraft der Gedanken - das hilfreiche Mindset“

AK

„Das Glück hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ (Marc Aurel). Lassen Sie sich inspirieren! Entdecken Sie die Power, das Leben positiv(er) und freudvoll(er) zu gestalten. Reflektieren Sie: Hilft Ihnen das, was Sie über Dinge, Menschen, Situationen, etc. glauben, Ihre Ziele und Herzenswünsche zu realisieren, oder steht es Ihnen eher im Weg? Und wie kann man Hinderliches verändern, überwinden, anders sehen? Holen Sie sich das Handwerkszeug dafür an diesem Abend!

2024-FRKO 2P41 01

Fr 15:15 - 17:45 / 22.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Gemeindeamt Weitersfelden, Sitzungssaal

#### Mentales Training - „Kraftquellen und Energietankstellen“

AK

Voller Kraft und Energie ist alles leicht! Jede Situation, jedes Gefühl, jedes Erlebnis, jede Aufgabe, jeder Gedanke, ... hat eine bestimmte Energie bzw. eine bestimmte Frequenz. Wie Sie diese Energie auf ganz einfache und wirkungsvolle Weise unter anderem mit Kraftquellen verblüffend einfach verbessern können, entdecken Sie in diesem Workshop. Sie lernen Ihre persönlichen Kraftquellen und Ihre Energietankstelle zu aktivieren.

2024-FRKO 2P41 02

Fr 15:15 - 17:45 / 10.05.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Gemeindeamt Weitersfelden, Sitzungssaal

### Ferienprogramm

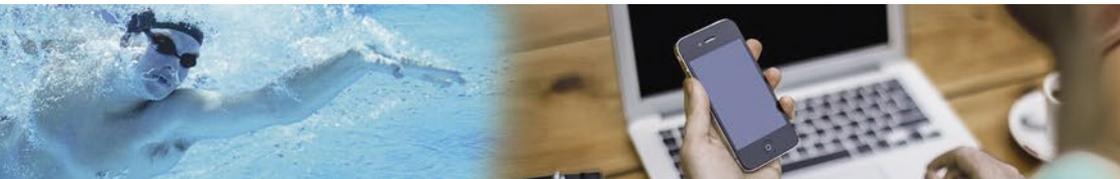
#### Ferienprogramm - „Auf den Spuren des Osterhasen“

Suche und erkenne Naturschätze beim Wald-Bingo und entdecke dabei die Spuren von Meister Lampe! Es erwartet dich so manche lustige Anekdote rund um den Osterhasen und wer weiß, vielleicht finden wir auch Buntres im Wald? Das Programm findet nur bei passender Witterung statt. Kinder von 7 bis 9 Jahren können ohne Begleitung am Kurs teilnehmen, Kinder von 4 bis 6 Jahren nehmen eine erwachsene Begleitperson mit.

2024-FRKO 2S90 02

Fr 14:30 - 17:00 / 29.03.2024 / € 19,00

Leitung: Michaela Auer / Ort: Haid, Königswiesen



## Ferienprogramm für Kinder in Begleitung - „Geschenke der Erde“

In diesem Naturkosmetik-Workshop lassen sich kleine Teilnehmer:innen ab 6 Jahren gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa) von den „Geschenken der Erde“ verzaubern. So bunt, schnell und in lustiger Atmosphäre lässt sich bezaubernde Naturkosmetik selbst herstellen. Im Workshop lernen die Kinder wie z.B. schäumendes Regenbogen-Badesalz, Regenbogen-Seifenspieße, bunte Badekugeln, Bade-Marshmallows, Honig-Lippenbalsam u.ä. selbst hergestellt werden kann. Die Begleiter:innen sollen den Kindern Hilfestellung geben. Anfallende Materialkosten sind direkt vor Ort an die Kursleiterin zu bezahlen (ca. € 15,00 – € 20,00, abhängig von den hergestellten Produkten).

2024-FRKO 2S90 01

**Mo 09:00 - 11:00 / 08.07.2024 / € 27,00**

Leitung: Elisabeth Kern / Ort: Schulstr. 9, 4273 Unterweißenbach

## Ferienprogramm für Kinder - „Waldspaß“

Auf zum Ferien-Wald-Spaß! Lasst uns den Sommerwald mit allen Sinnen und viel Neugierde einfangen, Schatzkarten begleiten uns dabei. Wir überraschen uns gegenseitig mit gefundenen, vielleicht sogar essbaren Waldschätzen, legen farbenfrohe Land-Arts auf den Waldboden, malen mit Naturfarben, erkunden mit verbundenen Augen den Waldboden und wer weiß, ob die Barfußraupe das einzige Tier bleibt, das uns im Wald begegnet? Der Workshop ist für Kinder von 7 bis 10 Jahren ohne Begleitung bzw. Kinder von 4 bis 6 Jahren mit erwachsener Begleitperson geeignet.

2024-FRKO 2S90 03

**Fr 09:00 - 12:00 / 19.07.2024 / € 23,00**

Leitung: Michaela Auer / Ort: Haid, Königswiesen

## Computer – Medien – Technik

### Fotografieren - „Grundlagen der Fotografie“

In diesem Workshop behandeln wir das Zusammenspiel der drei wichtigsten Faktoren der Fotografie: Isowert, Blendenzahl und Belichtungszeit. Wir widmen uns den Themen Licht und Schatten, Schärfe und (geplante) Unschärfe und beantworten die Fragen: Wie hilfreich sind die Automatik- und Motivprogramme? Muss ich immer alles manuell einstellen? Was ist nötig, um meine Wunschfotos zu bekommen? Theorie und Praxis mit Infomaterial für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. Voraussetzung: Sie bringen eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten mit zum Kurs. Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen dieser Kamera vertraut. Exkl. Kursunterlagen (€ 10,00).

2024-FRKO 7T03 01

**Fr 14:00 - 19:00 / 09.02.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: MS Königswiesen



**Fotografieren auf der Burgruine Prandegg - „Portraitfotografie“**

„Menschenbilder mit natürlichem Licht“. Wir erarbeiten uns einfache leicht nachstellbare Setups ohne teures Studiozubehör mit natürlichem Licht im Raum und im Freien. Zu Beginn des Workshops besprechen wir die möglichen Kameraeinstellungen, erörtern Lichtsituationen im Raum und stellen fotogene Posen mit unserem Modell nach. Anschließend werden wir an verschiedenen Locations der Burgruine, Platzierungen, Lichtsituationen im Freien, Modellführung und Bildkomposition in der Praxis besprechen und ausprobieren. Abschließend erfolgt die Nachbesprechung mit konstruktiver Bildbeurteilung. Exkl. Kosten für Modell und Kursunterlagen (€ 30,00), diese sind direkt beim Kursleiter zu begleichen.

2024-FRKO 7T03 02

**Fr 14:00 - 19:00 / 07.06.2024** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Burgruine Prandegg, Schönau i. Mühlkreis

**Gesundheit – Bewegung****Wohlbefinden mit Strömen - „Was liegt im Nacken und darf weg?“**

Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Nach einer kurzen allgemeinen Einführung in das Thema werden Sie spüren, was Ihnen „im Nacken liegt“ und eigentlich „den Buckel runter rutschen“ könnte. Sie lernen unterschiedliche Ström-Übungen kennen und probieren diese aus. Um das Gelernte auch zu Hause anwenden zu können, erhalten alle Teilnehmer:innen schriftliche Unterlagen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-FRKO 4H06 01

**Do 19:00 - 21:05 / 28.03.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: MS Königswiesen

**Yoga für alle - „Mattenzauber“**

Es erwartet Sie eine ganzheitliche Yoga-Praxis, die Sie körperlich, geistig, emotional in Ihrer Mitte ankommen lässt. Nach der Mobilisierung werden wir uns fließend, dynamisch, manchmal auch kraftvoll bewegen. Wir verbinden Atmung mit Bewegung um zur Ruhe zu kommen. Bevor Sie sich in Shavasana fallen lassen können, wird die tiefe Entspannungsphase mit sanften, ausgleichenden Haltungen eingeleitet.

2024-FRKO 4D01 01

**Mo 18:00 - 18:50, 4x / 26.02.2024 - 18.03.2024** / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Daniela Hahn / Ort: MS Königswiesen

2024-FRKO 4D01 02

**Mo 19:00- 19:50, 4x / 26.02.2024 - 18.03.2024** / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Daniela Hahn / Ort: MS Königswiesen

2024-FRKO 4D01 03

**Mo 18:00 - 18:50, 5x / 08.04.2024 - 06.05.2024** / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Daniela Hahn / Ort: MS Königswiesen

2024-FRKO 4D01 04

**Mo 19:00 - 19:50, 5x / 08.04.2024 - 06.05.2024** / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Daniela Hahn / Ort: MS Königswiesen



## **Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren**

In diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen 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 Teilnehmerinnen Inhalte sehr rasch aufnehmen und dann auch zu Hause trainieren. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-FRKO 4D15 01

**Fr 18:00 - 20:30 / 07.06.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: MS Königswiesen

## **Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren**

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmenden erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen und schützen zu können. Der Umgang mit Angst in besonderen Situationen, sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Dieses Seminar richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren, Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-FRKO 4D16 01

**Fr 15:00 - 17:30 / 07.06.2024 / € 24,00**

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: MS Königswiesen

## **Gesundheitsgymnastik 60plus - „Fit in jedem Alter“**

Regelmäßige Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen, die wir ergreifen können, um zahlreichen Erkrankungen vorzubeugen. Je älter wir werden, desto wichtiger ist es, durch ein gezieltes Training dem Muskel- und Knochenmasseabbau entgegenzuwirken. Sie trainieren unter physiotherapeutischer Anleitung sowohl Ausdauer als auch Muskelkraft. Zusätzlich wird durch gezielte Gleichgewichtsübungen die Reaktionsfähigkeit verbessert, wodurch Stürze oftmals verhindert werden können. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Selbstverständlich sind Personen jedes Alters herzlich willkommen!

2024-FRKO 4F20 01

**Do 10:00 - 10:50, 6x / 04.04.2024 - 16.05.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Gabriele Steinbauer, Physiotherapeutin / Ort: Grufeneder GmbH, Königswiesen

## **Körperhaltung und Rücken - „Sanftes Ganzkörpertraining mit Qi Gong Elementen“**

Stärken und aktivieren Sie nahezu alle Muskelpartien, den Rücken und den ganzen Bewegungsapparat. So können Sie etwaige Verspannungen lösen, einer schlechten Haltung entgegen wirken, schulen das Gleichgewicht und entwickeln wieder ein besseres Körpergefühl. Damit auch der Geist zur Ruhe kommen kann, werden Entspannungselemente wie Übungen aus dem Qi Gong eingebaut. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede:r kann mitmachen, unabhängig von Alter und Geschlecht.

2024-FRKO 4F10 01

**Do 18:00 - 19:30, 4x / 29.02.2024 - 21.03.2024 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sieglinde Spiegl, Qi Gong Trainerin / Ort: Haid, Königswiesen

**AK****AK**

**Klettern für Kinder und Jugendliche von 11 bis 14 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 (ca. € 6,00) sind vor Ort zu bezahlen. Ab 6 Teilnehmenden!

2024-FRKO 4S38 02

**So 17:30 - 19:00 / 21.04.2024 / € 26,00**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Karlingerhaus, Königswiesen

**Klettern für Kinder von 6 bis 10 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 (ca. € 6,00) sind vor Ort zu bezahlen. Ab 6 Kindern!

2024-FRKO 4S38 01

**So 16:00 - 17:30 / 21.04.2024 / € 26,00**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Karlingerhaus, Königswiesen

**Kinderschwimmen für Kinder ab mindestens 5 Jahren - Basiskurs**

Es werden den Kindern spielend und ohne Druck die Grundfähigkeiten des Schwimmens vermittelt. Schwimmen ohne Eltern. Voraussetzungen: das Kind soll keine Angst vor Wasser haben und ohne elterliche Begleitung beim Becken bleiben. Max. 7 Kinder. Exkl. Hallenbadeintritt.

2024-FRKO 4S10 01

**Mo 16:00 - 16:50, 7x / 11.03.2024 - 06.05.2024 / € 67,00**

Leitung: Claudia Tober, Rettungsschwimmerin / Ort: Hallenbad Liebenau

2024-FRKO 4S10 02

**Mo 17:00 - 17:50, 7x / 11.03.2024 - 06.05.2024 / € 67,00**

Leitung: Claudia Tober, Rettungsschwimmerin / Ort: Hallenbad Liebenau

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Korbflechten - „Mein persönlicher Korb“**

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden möchten. Die Easy-Basket-Methode ist eine einfach zu erlernende Flechttechnik. Mit ihr kann eine Vielfalt von praktischen Körben hergestellt werden. Sie können individuell Ihr gewünschtes Werkstück aussuchen. Die Informationen zu den verschiedenen Werkstücken mit Angaben zu Arbeitszeit, Schwierigkeitsgrad und Materialpreis erhalten Sie nach der Anmeldung. Das Material (je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) muss selbst (idealerweise spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie bei Ihrer Kursanmeldung.

2024-FRKO 5A27 01

**Mi 18:30 - 21:00 / 24.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70**

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS Königswiesen



## Maltechniken - „Acrylmalen in Kombination mit Collagen oder Airbrush“

Individuelle Bilder selbst gemalt, schnell und mit der persönlichen Note. Acrylmalen mit Collagen oder auch kombiniert mit Airbrush. Das Airbrushmalen ist eine Technik ähnlich dem Aquarellmalen, Farben werden mit Wasser bespritzt, so entstehen wunderbare Effekte. Exkl. Materialkosten (diese werden nach tatsächlichem Aufwand abgerechnet).

2024-FRKO 5C01 01

Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20 / 22.03.2024 - 23.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Maria Stütz / Ort: MS Königswiesen

## Workshop am Feiertag für Kinder ab 6 Jahren - „Naturkosmetische Geschenke“

Im Kurs stellen die Kinder gemeinsam mit der Mama / Oma / Tante naturkosmetische Geschenke her – perfekt geeignet als Geschenk (z.B. zum Muttertag / Vatertag). Die Kinder erlernen gemeinsam mit ihrer erwachsenen Begleitperson unter fachgerechter Anleitung und Hilfestellung die Herstellung von z.B. Badeschokolade mit Lavendel, Rosenduschgel u.a.! Die benötigten Rohstoffe sind vor Ort bei der Kursleiterin zu bezahlen (abhängig von den tatsächlich hergestellten Produkten ca. € 15,00 – € 20,00).

2024-FRKO 5K20 01

Mi 09:00 - 11:00 / 01.05.2024 / € 24,00

Leitung: Elisabeth Kern, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Schulstr. 9, 4273 Unterweißenbach

## Musikwerkstatt - „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-FRKO 5M12 01

Fr 15:00 - 19:10 / 15.03.2024 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

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

## Jodeln - Stimmwerkstatt für alle

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! Gejodelt wird in der kleinen Gruppe!

2024-FRKO 5M65 01

Fr 15:00 - 19:10 / 26.04.2024 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Jodlerin, Sängerin,  
Trainerin für Stimme und Persönlichkeitsentfaltung / Ort: MS Königswiesen



## Kulinarik – Lebensraum

### Kräuter - „Frauenkräuter - ein Geschenk der Natur“

Wald und Wiese bieten eine wahre Schatzkammer für unsere ganz besonderen Frauenanliegen. Wir beschäftigen uns bei diesem Workshop mit jenen Pflanzen, die uns Frauen seit jeher den Alltag erleichtern, egal in welcher Lebenslage wir uns befinden, welche Beschwerden wir gerade haben, welchen Herausforderungen wir uns stellen, usw.! Nach dem theoretischen Input kann sich jede Teilnehmerin ihre persönliche Tinktur, ihr persönliches Öl oder Oxymel ansetzen und mit nach Hause nehmen. Materialkosten (ca. zwischen € 10,00 – € 15,00) sind vor Ort direkt an die Referentin zu bezahlen. Achtung: Die Anwendung von Kräutern in welcher Form auch immer, ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung!

2024-FRKO 6P10 01

Sa 14:00 - 17:00 / 25.05.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sieglinde Spiegl, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Haid, Königswiesen

### Natur erleben - „Knospen-Entdeckungsreise“

Knospen sind DIE Baum- und Strauch-Schätze unserer Zeit. Kommen Sie mit auf unsere Knospen-Entdeckungsreise. Sie erfahren an diesem Vormittag welche Knospen sich in unserer Region am besten wie nutzen lassen. Warum sind Knospen von Bäumen und Sträuchern so wertvoll? Welche Wirkungsweisen haben sie? Welche Knospen können Sie auf welche Art unterstützen? Was muss bei der „Ernte“ und im Umgang mit Knospen beachtet werden? Wie können Sie Knospen in getrockneter Form, als Mazerat oder Tinktur verwenden? Sie erhalten Rezeptideen für die Blätter-Küche sowie ein Skript und eine Kostprobe. Wir werden einen Rundweg (ca. 5 km) gehen. Gehfreudige, naturbegeisterte Kinder können nach Rücksprache mitgenommen werden.

2024-FRKO 6N01 02

Sa 09:00 - 12:00 / 17.02.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Michaela Auer / Ort: Unterweißenbach, Info folgt

### Natur erleben - „Waldbaden“

Möchten Sie sich einmal so richtig verbunden fühlen mit dem Wald, sich bewusst Auszeit nehmen vom Alltag und eintauchen in den Kosmos Wald? Wir lassen unseren Kopf auslüften und tanken unseren Geist auf mit Natur pur. Lassen Sie sich voller Neugierde ein auf sehr achtsame Übungen aus dem Waldbaden, die alle Sinne bedienen. Sie werden bemerken, Sie kommen dadurch im Wald an wie selten zuvor. Ganz nebenbei erfahren Sie, warum Aufenthalte im Wald so heilsam auf uns wirken. Dieser Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

2024-FRKO 6N01 03

Fr 17:00 - 20:00 / 05.07.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Michaela Auer / Ort: Liebenau, Info folgt

### Natur erleben - „Zusammenhang von heimischen Pilzen, Pflanzen und Bäumen“

Im Zuge eines interessanten Themenabends werden Sie in die Geheimnisse von naturwissenschaftlichen Zusammenhängen unserer heimischen Pilze, Pflanzen und Bäume eingeweiht. Josef Steininger und zwei Gastreferent:innen geben Ihnen einen Input über die Vitalität von Pilzen und Pflanzen. Abschließend bleibt noch Zeit für eine Diskussion bzw. um allfällige Fragen zu beantworten.

2024-FRKO 6N01 01

Do 18:30 - 21:30 / 29.02.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Josef Steininger / Ort: Gasthaus Karlinger, Königswiesen



# Pregarten – Wartberg – Hagenberg

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Mentales Training - „Lernblockaden sanft lösen“

Schlechte Schulleistungen haben äußerst selten etwas mit fehlender Intelligenz zu tun, sondern vielmehr mit dem Fehlen der richtigen Rahmenbedingungen zur Entfaltung und oft mit dem fehlenden Wissen um das Phänomen „Lernblockaden“. In diesem Workshop erfahren Sie, was Lernblockaden sind, wie sie entstehen, wie ihnen vorgebeugt werden kann und welche einfachen Methoden es gibt, um diese wieder zu lösen bzw. zumindest zu mildern! Ein Abend, der Balsam für den Lernalltag mit Ihren Kindern sein kann.

2024-FRPR 2P41 01

Fr 15:15 - 17:45 / 12.04.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

### Mentales Training - „Lernfreude stärken“

AK

Lernfreude ist ein ganz natürlicher Antrieb jedes Menschen! Jeder Mensch der freiwillig gehen gelernt hat, trägt erwiesenermaßen Lernfreude in sich, denn: bequemer wäre es gewesen, weiterhin im Kinderwagen herumchauffiert zu werden. Was ist also passiert, wenn zu wenig innere Lernfreude erkennbar ist?

Wie kann man die natürliche Lernfreude schützen und stärken? Wie kann man scheinbar verloren gegangene Lernfreude wieder zurückerobern? Welche Rolle spielen dabei Emotionen und echtes, vertieftes Spiel?

An diesem Abend kommen Sie in den Genuss von kostbarem Wissen und unwiderstehlich lernfreudigen Impulsen! Zielgruppe: Erwachsene, für sich selbst und für die Begleitung von Kindern und Teenagern.

2024-FRPR 2P41 02

Fr 15:15 - 17:45 / 15.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

### NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - „Die Sprache des Unterbewusstseins“

AK

NLP steht für Neuro-Linguistisches Programmieren. Es zeigt, wie man mit der Sprache des Unterbewusstseins eigene mentale und emotionale Abläufe zum eigenen Wohl „bewusster“ gestalten kann. Lernen Sie NLP kennen, und nehmen Sie sich mit, was Ihnen für sich selbst gefällt. Es ist kinderleicht, macht Spaß und es ist eine Wohltat, die Sie nicht mehr missen werden wollen!

2024-FRPR 2P15 04

Fr 15:15 - 17:45 / 03.05.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS



**Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“ - ONLINE**

GUTSCHEIN

Juhuu, Freibad! Wenn Bikini und Badehose ausgepackt werden, bedeutet das Freizeit, Freund, Badespaß. Aber nicht alle verbinden damit angenehme Gefühle, wenn sie schon einmal wegen ihres Aussehens beleidigt wurden. Andere fühlen sich unwohl, weil die Bilder von schlanken, durchtrainierten, gestylen Menschen in Medien nichts mit dem Blick in den Spiegel zu tun haben: Zu alltäglich und zu viele Makel. Es ist normal, sich selbst und andere zu betrachten und Unterschiede zu bemerken. Bodyshaming kann einem überall begegnen, auch als Mensch, bei dem eigentlich alles normal ist. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man sich vor verletzenden Bemerkungen schützen und anderen helfen kann. Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene, oder auch für Eltern gemeinsam mit ihren Kindern bestens geeignet. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikübende geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRPR 2P45 01

**Di 18:00 - 19:40 / 09.04.2024 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sissi Kaiser, Medienpädagogin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Online**Lernhilfe****Lernhilfe nach Maß**

Permanente Lernbegleitung, Schularbeitsvorbereitung und Hilfe bei den Hausübungen. Braucht Ihr Kind Hilfe in **Mathematik, Deutsch** oder **Englisch**? Wir erstellen Ihnen auf Wunsch ein Angebot (Einzel- oder Kleingruppen-training) – sowohl vor Ort als auch ONLINE. Bei diesen Kursen können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

Alle Kurse und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (0676) 845500323

**Sprachen****Fremdsprachentraining**

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt. Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten zum Preis von € 516,00 für ein bis vier Teilnehmer:innen an – bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS Familienvorteil nicht gültig ist. Von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene, von einfacher Kommunikation bis zum Spezialthema – Sie bestimmen Niveau und Inhalt – wir vereinbaren gemeinsam die Kurstermine. Gerne organisieren wir ein intensives Training für folgende Sprachen: **Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Tschechisch und Deutsch**.  
Information, Beratung und Anmeldung unter Tel. (0676) 845500323

**Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - A 1**

Steigen Sie ein und lernen Sie die Weltsprache Englisch. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Exkl. Kursbuch.

2024-FRPR 3E02 01

**Di 17:00 - 18:30, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

**AK**

## Englisch für leicht Fortgeschrittene - A2

AK

Sie lernen, an einfachen Gesprächen teilzunehmen, Fragen zu stellen und über sich zu erzählen. Im schriftlichen Bereich lernen Sie, einfache Texte zu Alltagsthemen zu lesen und zu schreiben. Erweiterung der Grundgrammatik zur Bewältigung der Themen (z. B. über vergangene, gegenwärtige und zukünftige Ereignisse sprechen, Bedingungen, Vorschläge, ...). Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Vorkenntnisse erforderlich! Exkl. Kursbuch (Easy English).

2024-FRPR 3E04 04

**Do 08:45 - 10:15, 5x / 15.02.2024 - 21.03.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Pfarrheim Pregarten

2024-FRPR 3E04 03

**Di 16:30 - 18:00, 10x / 05.03.2024 - 14.05.2024** / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 3E04 05

**Do 08:45 - 10:15, 5x / 04.04.2024 - 02.05.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Pfarrheim Pregarten

---

## Englisch schnell und intensiv - A2 / B1

AK

Bestens geeignet für all jene, die vor längerer Zeit einmal Englisch gelernt haben. In diesem Kurs lernen Sie anhand von Dialogen mit Szenen aus Alltag, Reise und Beruf die Basics der englischen Sprache und können sich innerhalb kürzester Zeit verständigen. Intensives Arbeiten in der Gruppe (ab 5 Personen). Vorkenntnisse auf Niveau A2 erforderlich.

2024-FRPR 3E20 04

**Mo 16:30 - 18:00, 5x / 12.02.2024 - 18.03.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 3E20 06

**Do 10:30 - 12:00, 5x / 15.02.2024 - 21.03.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Pfarrheim Pregarten

2024-FRPR 3E20 07

**Do 10:30 - 12:00, 5x / 04.04.2024 - 02.05.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Pfarrheim Pregarten

2024-FRPR 3E20 05

**Mo 16:30 - 18:00, 5x / 08.04.2024 - 06.05.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

---

## Spanisch für die Reise

AK

Einüben spezieller Redewendungen, Alltagsredewendungen, Basis-Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Exkl. Kursbuch.

2024-FRPR 3S05 01

**Mo 18:30 - 20:00, 5x / 22.04.2024 - 27.05.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Dipl. Päd. Birgit Umgeher, akad. E-Kff, BEd / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS



**Tschechisch für Anfänger:innen - A1 Starter****AK**

Tschechisch für Reise und Unterhaltung. Wollen Sie Smalltalk führen können oder ein Essen bestellen können? Lernen Sie wichtige Grammatik, Phrasen, Vokabel und praktische Redewendungen für den Alltag! Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (ab 4 Personen). Dieser Kurs ist für Personen ohne bzw. sehr geringen Vorkenntnissen geeignet!

2024-FRPR 3J01 01

**Di 18:30 - 20:00, 15x / 06.02.2024 - 28.05.2024 / € 244,00 / AK-Preis € 219,60**Leitung: Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Renata Aigner / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS**Computer – Medien – Technik****EDV Intensivtraining**

Sie haben Interesse an einem maßgeschneiderten Kurs zu einem EDV Thema Ihrer Wahl? Egal ob Computer, Smartphone oder Tablet, Grundlagenwissen oder Tipps für Fortgeschrittene, unsere Trainer:innen gehen auf Ihre Wünsche ein. Wir beraten Sie gerne telefonisch und organisieren auf Anfrage ein EDV-Training für Sie. Rahmenbedingungen: 1 bis max. 4 Personen pro Kurs, 6 Unterrichtseinheiten, der Kurspreis von € 300,00 teilt sich durch die Anzahl der Teilnehmer:innen. Der VHS-Familienvorteil ist bei diesem Kurs nicht möglich.

Wir informieren Sie gerne über Fördermöglichkeiten.

Information, Beratung und Anmeldung unter Tel. (0676) 845500323

**EDV-Workshop für Anfänger:innen****AK**

Sie haben endlich Zeit, sich mit einem Computer zu beschäftigen? Sie wollen Schritt für Schritt in einer Gruppe von 4 Personen das grundlegende Arbeiten mit einem PC erlernen? Dann sind Sie hier richtig! Neben den Grundlagen der EDV lernen Sie, wie man seine eigene Mailadresse anlegt, wie man im Internet surft, wie man einfache Texte schreibt, etc. Für jede Altersgruppe. Exkl. Kursunterlagen. Hinweis: Für Einzelpersonen oder Gruppen von bis 4 Personen gibt es bei uns die Möglichkeit ein Intensivtraining EDV mit Wunschtermin zu buchen.

2024-FRPR 7A25 01

**Mi 18:00 - 19:40, 3x / 28.02.2024 - 13.03.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 7A25 02

**Mi 17:00 - 18:40, 3x / 03.04.2024 - 17.04.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

**Smartphone I - Mein Wischhandy und ich****AK**

Sie haben ein „Wischhandy“ und möchten gerne wissen, wie Sie es bedienen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe die grundlegende Bedienung sowie Einstellungen eines Handys. Wir richten gemeinsam ein Konto zum Herunterladen von kleinen Programmen (sogenannten Apps) ein und passen es individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone).

2024-FRPR 7C02 01

**Mi 09:00 - 11:30 / 17.01.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gasthaus Haslinger, Pregarten

2024-FRPR 7C02 04

**Mi 09:00 - 11:30 / 03.04.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gasthaus Haslinger, Pregarten



## Smartphone II - Was mein Wischhandy alles kann

**AK**

Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Im Workshop erfahren Sie mehr zu Themen wie persönliche und System-Einstellungen sowie über Zugänge zum Internet und lernen praktische Anwendungen, wie im Internet surfen, Emails schreiben, App Downloads und Updates durchführen. Sie erhalten Tipps für nützliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone).

2024-FRPR 7C02 02

**Mi 09:00 - 11:30 / 24.01.2024** / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gasthaus Haslinger, Pregarten

2024-FRPR 7C02 05

**Mi 09:00 - 11:30 / 10.04.2024** / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gasthaus Haslinger, Pregarten

## Smartphone III - Mit dem Wischhandy in Kontakt bleiben

**AK**

Sie haben ein „Wischhandy“ und möchten gerne wissen, welche Möglichkeiten es gibt mit Familie und Freund:innen in Kontakt zu bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe wie kostenloses Video-Telefonieren (z.B. via Skype, Zoom) und Messenger Dienste wie Whatsapp, Signal funktionieren. Sie erfahren, welche Apps Sie dazu brauchen, wie Sie Bilder und Videos teilen können und worauf dabei zu achten ist. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone).

2024-FRPR 7C02 03

**Mi 09:00 - 11:30 / 31.01.2024** / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gasthaus Haslinger, Pregarten

2024-FRPR 7C02 06

**Mi 09:00 - 11:30 / 17.04.2024** / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gasthaus Haslinger, Pregarten

## Gesundheit – Bewegung

### Ernährung rund um Entschlackung und Stoffwechselaktivierung

Wir werden über die Funktionen der Leber, über Entgiftungsmöglichkeiten und unterstützende Frühlingkuren sprechen. Auch die TCM hat einige interessante und hilfreiche Tricks um fit in den Frühling zu kommen inkl. Verkostung. Exkl. Materialbeitrag.

2024-FRPR 4A53 01

**Fr 17:00 - 19:05 / 02.02.2024** / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Melanie Reisner-Kollmann, Dipl. Ernährungstrainerin nach TCM / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS



## Atemtechnik - Atemcoaching und Körperwahrnehmung

AK

Durch achtsame Arbeit über den Körper, in Verbindung mit einer sanft geführten Atmung, weiten sich die Atemräume auf natürliche Weise. Dies führt einerseits zu einer Tiefenentspannung und fördert darüber hinaus eine aufrechtere Körperhaltung. Die Übungen werden im Sitzen wie im Liegen, immer in Verbindung mit einer fließenden Atmung durchgeführt. Das wirkt auf die Organe so angenehm wie eine Massage von innen. Wir nehmen innere Atemräume wahr und dehnen das eigene Bewusstsein darin aus. Wissen und Wahrnehmung von Zusammenhängen zwischen Emotion und Atmung sowie unterstützender Körperbilder können auch den Alltag bereichern.

2024-FRPR 4C05 01

**Di 19:00 - 20:15, 5x / 27.02.2024 - 02.04.2024** / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Sabine Edelsbacher, Atemcoach / Ort: Tille Haus, Pregarten

## Wohlbefinden mit Ätherischen Ölen - „Hilfreiches für den Alltag“

Ätherische Öle werden oft nur mit einem Raumduft und Wohlfühlambiente in Verbindung gebracht – aber sie können so viel mehr. Erfahren Sie an diesem Abend, wie uns ätherische Öle das ganze Jahr über wertvoll begleiten können und wie vielfältig sie sich im Familienalltag einsetzen lassen. Es ist ein gutes Gefühl, für viele Alltagssituationen und Themen, die aufkommen, die Kraft der Natur gezielt nutzen zu können.

2024-FRPR 4H03 01

**Mi 19:00 - 20:40 / 20.03.2024** / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Evelyn Haunschmid, Dipl. Aromapraktikerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

## Wohlbefinden mit Ätherischen Ölen für Frauen - „In Balance sein“

Bei Frauen ist vor allem das Hormonsystem von besonderer Bedeutung: Der monatliche Zyklus, hormonelle Umstellungen, das Auf und Ab im Leben einer Frau machen oft ganz schön zu schaffen. Schlechte Schlafqualität, angespanntes Nervenkostüm, Gewichtsprobleme, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, nachlassende Libido – meist ist der Hormonhaushalt mit im Spiel. Um gut durch das hormonelle Wechselspiel als Frau zu gehen, braucht es einen ganzheitlich bewussten und hormonfreundlichen Lebensstil. Es werden speziell ausgewählte ätherische Öle vorgestellt, mit denen Frauen durch die Kraft der Natur unterstützt werden können.

2024-FRPR 4H03 03

**Mi 19:00 - 20:40 / 17.04.2024** / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Evelyn Haunschmid, Dipl. Aromapraktikerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

## Wohlbefinden mit Ätherischen Ölen - „Hilfreiches für Kinder“

Kinder kann man so wunderbar mit ätherischen Ölen begleiten! Von A wie Angst bis Z wie Zappelphilipp gibt es für viele Themen, Wehwechen und Situationen eine natürliche Möglichkeit, den Kindern Gutes zu tun. Mit der Kraft der Natur können selbst die ganz Kleinen schon unterstützt werden – wenn man weiß, welche Öle man wofür, aber auch wie man sie sicher und gezielt einsetzen kann. Die Kinder werden sich später sicher gern an ihre Kindheit erinnern, die von den feinen Düften der Pflanzenessenzen begleitet war.

2024-FRPR 4H03 02

**Do 19:00 - 20:40 / 16.05.2024** / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Evelyn Haunschmid, Dipl. Aromapraktikerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS



## Yoga - Lachen -Tanzen - „Lach-Yoga“

Lachen ist nicht nur die beste Medizin. Es öffnet unseren Geist und macht unser Herz empfängsbereit. Wenn wir uns völlig dem Lachen hingeben, wird es für uns zum Energieträger. Es kann höchste Freude, Urkraft, aber auch blockierte Energien an die Oberfläche bringen. Erleben Sie eine tolle Mischung aus Lachen und Tanzen. Lachübungen werden mit Atemübungen aus dem Yoga kombiniert, was zu einer verbesserten Sauerstoffaufnahme führt. Dadurch fühlen wir uns in der Regel energievoller und gesünder als zuvor. Kleine Gruppe (ab 6 Personen).

2024-FRPR 4D01 09

**Di 19:00 - 20:40, 2x / 02.07.2024 - 09.07.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Andrea Safnauer, Yogalehrerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

---

## Yoga - Sanftes Yoga

Gerade in der zweiten Lebenshälfte ist es wichtiger denn je zur eigenen Gesundheit und Fitness aktiv beizutragen. Yoga kann dazu einen wesentlichen Beitrag leisten: Es unterstützt eine gute Körperhaltung, Koordination und Flexibilität, dient als Sturzprophylaxe, stärkt die Stütz Muskulatur, kann positiv bei Depressionen und Konzentrationsschwäche wirken und fördert einen klaren Geist. Sanfte Bewegungsabläufe, sowie Koordinationsübungen, Atem- und Spannungsübungen tragen zu mehr Vitalität im Alltag bei. Keine Vorkenntnisse nötig – auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Unterstützt Rekonvaleszenz (Genesung).

2024-FRPR 4D01 06

**Mo 10:15 - 11:55, 12x / 08.04.2024 - 01.07.2024 / € 239,00 / AK-Preis € 215,10**

Leitung: Damara Berger, Yogalehrerin / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

---

## Yoga für alle

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Zeit, um offene Fragen zu beantworten und Möglichkeit zum individuellen Gespräch am Ende jedes Kurstermines.

2024-FRPR 4D01 08

**Do 18:30 - 20:10, 12x / 04.04.2024 - 04.07.2024 / € 239,00 / AK-Preis € 215,10**

Leitung: Damara Berger, Yogalehrerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 4D01 05

**Mo 08:30 - 10:10, 12x / 08.04.2024 - 01.07.2024 / € 239,00 / AK-Preis € 215,10**

Leitung: Damara Berger, Yogalehrerin / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

---

## Yoga für alle - HYBRID

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Zeit, um offene Fragen zu beantworten und Möglichkeit zum individuellen Gespräch am Ende jedes Kurstermines. Hinweis: Dieser Kurs wird sowohl als Präsenzkurs als auch als Online Live Kurs via Zoom durchgeführt. Für die Online Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikungeübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-FRPR 4D01 07

**Di 18:30 - 20:10, 12x / 02.04.2024 - 02.07.2024 / € 239,00 / AK-Preis € 215,10**

Leitung: Damara Berger, Yogalehrerin / Ort: Pregarten, Info folgt



## Yoga für Kinder ab 6 Jahren - „Yoga für einen gesunden Rücken“

Unsere moderne Lebensweise mit zu vielem Sitzen und zu wenig Bewegung zeigt oft schon bei Kindern negative Auswirkungen wie Verspannungen, Kopfschmerzen und Haltungsschäden. In dieser Kinderyogastunde lernen die Kinder Übungen für eine gesunde Haltung und einen starken Rücken. Ab 10 Kindern.

2024-FRPR 4D02 02

**Sa 09:30 - 10:30 / 10.02.2024 / € 14,00**

Leitung: Dipl. Kff. Miriam Starzer, Kinderyogalehrerin, Dipl. Kindergesundheitspädagogin

Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

## Tai Chi - Qi Gong - 18 Bewegungen

Weiche fließende Bewegungen auf Basis der TCM: Die inneren Organe und Abwehrkräfte werden gestärkt, Ausgeglichenheit und Harmonie auf allen Ebenen ebenfalls – ergänzt durch einfache Übungen für den Alltag.

2024-FRPR 4D03 01

**Di 08:30 - 09:45, 8x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / € 83,00 / AK-Preis € 74,70**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ulrike W. Merk, Dipl. Qi Gong Lehrerin / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

## Bodywork - Ganzkörperworkout

Bodyworkout beinhaltet Bewegungen für den ganzen Körper. Kraft, Ausdauer, Stabilisierung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden gefördert und verbessert. Es eignet sich zum Abnehmen bzw. Formen von Körperpartien. Durch den bunten Mix an Übungen, sowie den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist die Einheit ganzheitlich, kurzweilig, effektiv und macht Spaß.

2024-FRPR 4G31 02

**Mi 09:00 - 10:00, 5x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10**

Leitung: Cornelia Humer, Fitnesslehrwartin, Aerobic- und Wirbelsäulen-Trainerin

Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

## Faszientraining und Meridiangymnastik

Bei der Energie- oder auch Meridiangymnastik werden durch gezielte, sanfte, fließende Übungen unsere Energiebahnen gestärkt. Faszientraining ist das gezielte Aktivieren unseres Bindegewebes. Faszien sind hoch-elastische, flexible Bestandteile unseres Bindegewebes, die – sofern sie gut trainiert sind – unser Gewebe vor Schmerzen und Verletzungen schützen. An diesen Abenden erwartet Sie eine Kombination aus Übungen der Meridiangymnastik und des Faszientrainings (teilweise mit Smoveys – diese können bei Bedarf kostenlos ausgeborgt werden).

2024-FRPR 4G12 01

**Di 18:30 - 20:10, 2x / 12.03.2024 - 19.03.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Andrea Safnauer / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

## Pilates - Workshop: „Von Kopf bis Fuß“

Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit, um mit Pilates den eigenen Körper von Kopf bis Fuß, in Form von Kräftigungs-, Dehnungs- und Bewegungsübungen wahrzunehmen. Verschiedene Pilates-Kleingeräte, wie der Pilates-Ball, die Pilatesrolle und Therabänder werden uns durch den Workshop begleiten. Mit Sicherheit können Sie sich ein Repertoire an Pilatesübungen mit nach Hause nehmen!

2024-FRPR 4G11 16

**Fr 18:00 - 20:00 / 02.02.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20**

Leitung: DI Doris Berger, Pilatestrainerin / Ort: Pregarten, Info folgt

2024-FRPR 4G11 17

**Fr 18:00 - 20:00 / 21.06.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20**

Leitung: DI Doris Berger, Pilatestrainerin / Ort: Pregarten, Info folgt

**AK**



## **Pilates - Workshop: „Gelöster Nacken - kraftvoller Schultergürtel“**

Verspannter Nacken und Schultergürtel. Spannungskopfschmerzen? In diesem zweistündigem Pilates-Workshop kräftigen, dehnen und entspannen wir besonders den Nacken- und Schulterbereich und Sie nehmen sich ein Repertoire an Pilatesübungen mit nach Hause!

2024-FRPR 4G11 15

Fr 18:00 - 20:00 / 08.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Pregarten, Info folgt

---

## **Pilates - Workshop: „Das Becken“**

Rückenschmerzen, Unbeweglichkeit im Becken, verkürzte Beinmuskulatur? In diesem zweistündigen Pilates-Workshop kräftigen und dehnen wir gezielt die Muskulatur rund ums Becken und bringen gleichzeitig Kraft und Entspannung in die eigene Mitte! Und mit Sicherheit können Sie sich ein Repertoire an Pilatesübungen mit nach Hause nehmen!

2024-FRPR 4G11 18

Fr 18:00 - 20:00 / 12.04.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Pregarten, Info folgt

---

## **Pilates für alle**

Die Pilatesmethode basiert auf der Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Sie stärken damit besonders Ihre Körpermitte und trainieren Ihre Muskulatur bis in die tiefsten Schichten. Pilatesflow steht für Bewegungsfluss, dem Moment und dem Einswerden mit der Übung, die Sie ausführen. Die Kursleiterin sagt: „Mein einfließendes Wissen der Spiraldynamik bereichern die Pilatesstunden und bieten mir die Möglichkeit, dich bei deiner anatomisch korrekten Ausrichtung zu unterstützen.“

2024-FRPR 4G11 14

Di 17:40 - 18:40, 10x (ausg. 14.5.) / 02.04.2024 - 11.06.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 4G11 13

Di 18:50 - 19:50, 10x (ausg. 14.5.) / 02.04.2024 - 11.06.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 4G11 10

Mo 08:30 - 09:30, 7x (ausg. 15.4., 13.5.) / 08.04.2024 - 10.06.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Pfarrheim Pregarten

2024-FRPR 4G11 09

Mo 09:40 - 10:40, 7x (ausg. 15.4., 13.5.) / 08.04.2024 - 10.06.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Pfarrheim Pregarten



## Pilates für Schwangere

Sie möchten sich auch während der Schwangerschaft beweglich und fit fühlen? Sie möchten sich gleichzeitig bewusst auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten? Dann sind die sanften Übungen beim Schwangeren-Pilates genau das Richtige für Sie! Pilates hilft dabei sich geschmeidig und frei zu fühlen. Bewusstes, sanftes Beckenbodentraining, wohltuende Dehnübungen, sanfte Koordinations- und Kräftigungsübungen unterstützen dabei die eigene Schwangerschaft ausgeglichener zu erleben und gut vorbereitet in die Geburt zu gehen.

Ab der 12. SSW können Sie an „Pilates für Schwangere“ teilnehmen, solange Sie Lust haben und Ihnen die Übungen gut tun! Die ärztliche Abklärung vor der Kursteilnahme wird empfohlen.

2024-FRPR 4G11 02

**Mo 17:30 - 18:30, 5x (ausg. 19.2.) / 12.02.2024 - 18.03.2024 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 4G11 03

**Mo 17:30 - 18:30, 4x (ausg. 15.4.) / 08.04.2024 - 06.05.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10**

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 4G11 04

**Mo 17:30 - 18:30, 3x / 27.05.2024 - 10.06.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: DI Doris Berger, Pilatetrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

## Kangoo Jumps® - Kangoo PowerTM

Kangoo PowerTM ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste, leistungsstärkste Kangoo Jumps Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervalltraining wird in den passenden Kangoo Jumps Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle eine Art von Federn angebracht sind. Kangoo Power bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Springschuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Die Koordinationsfähigkeit, sowie die Körperhaltung werden zudem noch verbessert, sowie die Muskelkraft erhöht. Auch für reine Anfänger:innen bestens geeignet! Kangoo Jumps Rebound Schuhe werden bei Bedarf von der Kursleiterin gegen eine Leihgebühr von € 3,00 pro Termin zur Verfügung gestellt. Teilnahme ab 18 Jahren.

2024-FRPR 4G53 03

**Mo 18:00 - 19:30, 5x / 12.02.2024 - 18.03.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo PowerTM Silver Instruktor / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

2024-FRPR 4G53 06

**Mi 17:45 - 19:15, 5x / 14.02.2024 - 13.03.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo PowerTM Silver Instruktor / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

2024-FRPR 4G53 07

**Mi 17:45 - 19:15, 5x / 20.03.2024 - 17.04.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo PowerTM Silver Instruktor / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

2024-FRPR 4G53 04

**Mo 18:00 - 19:30, 5x / 25.03.2024 - 06.05.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo PowerTM Silver Instruktor / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

2024-FRPR 4G53 08

**Mi 17:45 - 19:15, 5x / 24.04.2024 - 22.05.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo PowerTM Silver Instruktor / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

2024-FRPR 4G53 05

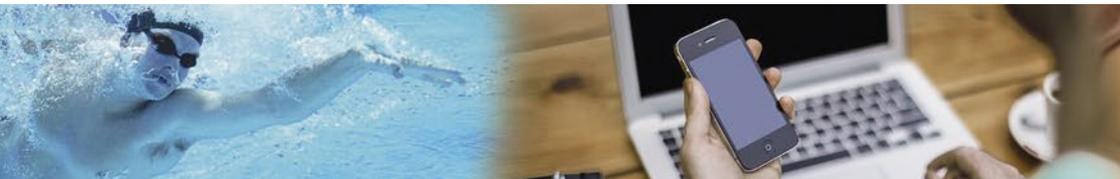
**Mo 18:00 - 19:30, 5x / 13.05.2024 - 17.06.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo PowerTM Silver Instruktor / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

2024-FRPR 4G53 09

**Mi 17:45 - 19:15, 5x / 29.05.2024 - 26.06.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo PowerTM Silver Instruktor / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten



## Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Linedance hält Körper und Geist in Schwung. Ein ideales Konditions-, Koordinations- und Gedächtnistraining. Sie brauchen dazu keine zweite Person, sondern nur Freude an Bewegung und Musik. Vorkenntnisse unbedingt erforderlich!

2024-FRPR 4T06 01

**Di 19:00 - 20:40, 8x / 05.03.2024 - 30.04.2024 / € 102,00 / AK-Preis € 91,80**

Leitung: Sabine Brandstetter / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

---

## Bauchtanz I - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Die Menschen haben schon immer in Tanz und Musik ihr Leben zum Ausdruck gebracht. Arbeit, Liebe, Lebenslust, aber auch Kampf, Krankheit oder Tod wurden in Tänzen nochmals durchlebt und halfen Lebenssituationen zu bewältigen. Der Orientalische Tanz bietet Frauen die Möglichkeit, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ihn auch anzunehmen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert, Verspannungen und Blockaden können gelöst werden. Selbstbewusstsein und Kreativität können positiv beeinflusst werden. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

2024-FRPR 4T08 01

**Di 18:00 - 18:50, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Michaela Baumann, integrative Tanzpädagogin / Ort: Feuerwehrzeughaus Selker, Pregarten

---

## Bauchtanz II - Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Die Menschen haben schon immer in Tanz und Musik ihr Leben zum Ausdruck gebracht. Arbeit, Liebe, Lebenslust, aber auch Kampf, Krankheit oder Tod wurden in Tänzen nochmals durchlebt und halfen Lebenssituationen zu bewältigen. Der Orientalische Tanz bietet Frauen die Möglichkeit, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ihn auch anzunehmen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert, Verspannungen und Blockaden können gelöst werden. Selbstbewusstsein und Kreativität können positiv beeinflusst werden. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Vorkenntnisse sind erforderlich!

2024-FRPR 4T08 02

**Di 19:00 - 19:50, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Michaela Baumann, integrative Tanzpädagogin / Ort: Feuerwehrzeughaus Selker, Pregarten

---

## Tennis für Anfänger:innen

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Tennisverein Pregarten statt. Intensives Training in der Kleingruppe. Exkl. Platzmiete.

2024-FRPR 4S02 05

**Fr 17:00 - 18:30, 6x / 10.05.2024 - 14.06.2024 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Ronald Hofstadler / Ort: Tennisplatz Pregarten

2024-FRPR 4S02 06

**Fr 18:30 - 20:00, 6x / 10.05.2024 - 14.06.2024 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Ronald Hofstadler / Ort: Tennisplatz Pregarten



**Tennis für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Tennisverein Pregarten statt. Intensives Training in der Kleingruppe. Exkl. Platzmiete.

2024-FRPR 4S02 07

**Mi 17:00 – 18:30, 6x / 15.05.2024 – 19.06.2024 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Ronald Hofstadler / Ort: Tennisplatz Pregarten

2024-FRPR 4S02 08

**Mi 18:30 – 20:00, 6x / 15.05.2024 – 19.06.2024 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Ronald Hofstadler / Ort: Tennisplatz Pregarten

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Korbflechten - „Mein persönlicher Korb“**

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden möchten. Die Easy-Basket-Methode ist eine einfach zu erlernende Flechttechnik. Mit ihr kann eine Vielfalt von praktischen Körben hergestellt werden. Sie können individuell Ihr gewünschtes Werkstück aussuchen. Die Informationen zu den verschiedenen Werkstücken mit Angaben zu Arbeitszeit, Schwierigkeitsgrad und Materialpreis erhalten Sie nach der Anmeldung. Das Material (je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) muss selbst (idealerweise spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie bei Ihrer Kursanmeldung.

2024-FRPR 5A27 01

**Di 18:30 – 21:00 / 12.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70**

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

**Töpfern - Play with clay**

Persönlicher Ausdruck und Gestaltung nach eigenen Ideen und Vorstellungen. Erlernen von Grundkenntnissen anhand eines gemeinsamen Werks und Umsetzung von individuellen Keramikstücken in der geeigneten Technik. Farbgestaltung mit Engoben und keramischen Farbpigmenten. Zielgruppe: Anfänger:innen und erfahrene Tonarbeiter:innen, die mit Ton arbeiten und ihren künstlerischen Ausdruck erweitern wollen. Exkl. Materialbeitrag (für Tonmassen und Farbgestaltung ca. € 10,00).

2024-FRPR 5A67 01

**Sa 09:00 – 17:00 / 10.02.2024 / € 88,00 / AK-Preis € 79,20**

Leitung: MMag.art Helene Huemer / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

2024-FRPR 5A67 02

**Sa 09:00 – 17:00 / 16.03.2024 / € 88,00 / AK-Preis € 79,20**

Leitung: MMag.art Helene Huemer / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

**Gitarre ohne Noten - Liedbegleitung für Anfänger:innen**

Sie möchten Gitarre spielen lernen? Dann sind Sie hier genau richtig! In einer kleinen Gruppe werden Akkorde und verschiedene Begleittechniken erarbeitet, verbessert und erweitert. Spiel ohne Noten! Eine eigene Gitarre ist mitzunehmen.

2024-FRPR 5M08 01

**Mi 19:00 – 21:05, 6x, 14-täglich / 28.02.2024 – 22.05.2024 / € 100,00 / AK-Preis € 90,00**

Leitung: Andreas Klopf / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS



## Gitarre ohne Noten - Liedbegleitung für (leicht) Fortgeschrittene

Sie können schon etwas spielen, dann sind Sie hier genau richtig! In einer kleinen Gruppe werden Akkorde und verschiedene Begleittechniken erarbeitet, verbessert und erweitert. Spiel ohne Noten!

Eine eigene Gitarre ist mitzunehmen.

2024-FRPR 5M08 02

Do 19:00 - 21:05, 6x, 14-täglich / 07.03.2024 - 16.05.2024 / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Andreas Klopff / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

## Voice - Sissi singt - gern auch mit „Unbegabten“

Gehören Sie zu jenen Menschen, die oftmals hören: „Du kannst nicht singen!“ oder „Sing nicht so falsch!“? Nehmen Sie das Singen in Gesellschaft als große Herausforderung wahr? Ist Ihnen Ihre Stimme ein eher scheinbare Unmusikalität unangenehm? Das ändert sich jetzt! Wer sprechen kann, kann auch singen. Singen bereichert und fördert nicht nur die Gesundheit in jeglicher Beziehung, sondern es macht glücklich und fröhlich. Hinweis: Bei ausreichender Nachfrage kann dieses Angebot auch für Kinder organisiert werden. Nähere Info bei Ihrer Nebenstellenleitung.

2024-FRPR 5M23 01

Di 18:00 - 19:15, 10x / 02.04.2024 - 04.06.2024 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Sissi Pfann, Musikschulpädagogin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

## Jonglieren und grundmotorische Fähigkeiten für Personen von 9 bis 99 Jahren

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Jonglierens! Jonglieren erhöht die Denk- und Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Reaktionsfähigkeit und fördert die Koordination! Lernen Sie in unserem Workshop die Kräfte der Schwerkraft sowie die Grenzen der persönlichen Koordinationsfähigkeit kennen! Hier werden neben den Grundelementen der Jonglage mit Bällen, Keulen, Ringe auch Spinning, Balance, Kiwidos und vieles mehr vorgestellt! Für Neueinsteiger:innen und Fortgeschrittene ein wunderbarer Erfahrungsaustausch an Methodik und Technik. Das Training ist für Personen ab ca. 9 Jahren geeignet. Auch für Erwachsene aufgrund des Trainierens von psychomotorischer Beidseitigkeit beider Gehirnhälften bestens empfohlen. Jonglierutensilien werden bereitgestellt – eigene können natürlich auch mitgebracht werden!

2024-FRPR 5S11 01

Sa 09:00 - 12:20 / 13.04.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Gottfried Brandmayer, Dipl. Päd., Ing. / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

## Kulinarik – Lebensraum

### Kochen - 5 Elemente - Frühlingsküche

Sie möchten mit leichten 5- Elemente- Gerichten in den Frühling starten? Dann sind Sie in diesem Kochworkshop genau richtig! Wir kochen Gerichte, passend für den Frühling, kosten uns danach reichlich durch. Sie haben die Möglichkeit, der Kursleiterin Fragen zum Thema TCM und 5- Elemente- Küche zu stellen. Fit in den Frühling mit leichten Gerichten aus regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln! Exkl. Lebensmittelkosten (€ 17,00).

2024-FRPR 6F21 01

Fr 17:00 - 21:00 / 22.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: DI Doris Berger, 5 Elemente-Ernährungsberaterin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS



**Kochen - 5 Elemente - Frühstück**

Wir bereiten verschiedenste Frühstücksvariationen nach den 5 Elementen zu, von süß bis pikant, um die Möglichkeit kennenzulernen, mit einem warmen Frühstück in den Tag zu starten! Von Haferflockenporridge oder süßem Reisfrühstück bis zur pikanten Reispfanne mit Gemüse und Ei kosten wir uns durch! Exkl. Lebensmittelkosten (€ 15,00).

2024-FRPR 6F21 04

**Fr 17:00 - 21:00 / 24.05.2024** / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: DI Doris Berger, 5 Elemente-Ernährungsberaterin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

---

**Kochen - Bio und Vollwert in 30 Minuten**

Ein Kochkurs für Personen, die nicht viel Zeit zum Kochen haben und sich und ihre Familie trotzdem biologisch und vollwertig ernähren wollen. Jedes der leckeren Gerichte, die wir zubereiten, ist in höchstens 30 Minuten fertig. Exkl. Lebensmittelkosten.

2024-FRPR 6F21 05

**Mi 16:30 - 21:30 / 20.03.2024** / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS

---

**Kochen für Männer**

Verzweifelte Männer am Herd waren gestern, heute heißt die Devise: „Männer ran an den Herd!“ Ob Hausmannskost oder leichte Gerichte, mit denen Sie sich oder Ihre Liebste so richtig verwöhnen können, das alles bereiten wir in diesem Kurs zu! Exkl. Lebensmittelkosten.

2024-FRPR 6F21 06

**Mi 18:30 - 21:50 / 15.05.2024** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / MS



# Tragwein – Bad Zell – Pierbach

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Pubertät - Herausforderungen im Alltag meistern

GUTSCHEIN

Ihr Kind ist quasi über Nacht wie ausgewechselt? Aus dem lieblichen, kleinen Buben oder Mädchen ist schlagartig ein lautstarker, aufbrausender, widersprechender Mensch geworden? Die Pubertät ist für alle Beteiligten eine herausfordernde Zeit! Wer gibt den Ton an und wie ist die Stimmung der einzelnen Familienmitglieder? Möchten Sie einen Blick aus der Vogelperspektive auf Ihr Familiensystem werfen, Zusammenhänge und Spielregeln entdecken, neue Perspektiven und Strategien entwickeln? Bei dem dynamischen Abend im Dialog werden wir gemeinsam systemische Ansätze zum Umsetzen entwickeln und damit den Familien-Garten mit frischer Energie umgestalten, hegen und pflegen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-FRTR 2E07 01

Mi 19:00 - 21:05 / 28.02.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin / Ort: MS Tragwein, HS

### Mentales Training - „Die Kraft der Gedanken - das hilfreiche Mindset“

AK

„Das Glück hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ (Marc Aurel). Lassen Sie sich inspirieren! Entdecken Sie die Power, das Leben positiv(er) und freudvoll(er) zu gestalten. Reflektieren Sie: Hilft Ihnen das, was Sie über Dinge, Menschen, Situationen, etc. glauben, Ihre Ziele und Herzenswünsche zu realisieren, oder steht es Ihnen eher im Weg? Und wie kann man Hinderliches verändern, überwinden, anders sehen? Holen Sie sich das Handwerkszeug dafür an diesem Abend!

2024-FRTR 2P41 02

Fr 15:00 - 17:30 / 29.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Mittelschule Bad Zell

### Mentales Training - „Körpersprache, Kommunikation und mentale Stärke“

AK

Körpersprache und Körperhaltung sind wesentliche Elemente bei jeder Art von Präsentation oder Auftritt. Der Trainer geht auch auf die Vorstellungs- und Gedankenkraft (mentale Stärke) sowie auf Entspannungsübungen ein. Im Bereich der Kommunikation werden einfache Antwortmöglichkeiten und das richtige Verhalten trainiert. So kann es gelingen, dass man schlagfertig – auch in unangenehmen Situationen – punkten kann. Ziel ist es, sich nicht verunsichern zu lassen, sondern im Gespräch stärker zu werden. Dieses Seminar ist sehr praxisbezogen. Die erlernten Techniken können dann in der Praxis sofort umgesetzt werden.

2024-FRTR 2P41 03

Fr 19:00 - 21:30 / 01.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Thomas Katzensteiner, Rhetorik-Trainer, Sport- und Business-Mentaltrainer, Moderator

Ort: MS Tragwein, HS



**Mentales Training - „Neue Perspektiven sehen“****AK**

Auch eine schwere Tür lässt sich mit einem kleinen Schlüssel öffnen! Manchmal sitzt man in der sogenannten „Zwickmühle“ und weiß nicht, wie man diese lösen könnte. Dann glaubt man, es geht halt nicht anders und da muss man durch. Was wäre, wenn diese „Zwickmühle“ durch ungeahnte, neue Perspektiven schon jetzt leicht lösbar ist und es durch neue Ressourcen und das richtige Wissen einen wirklich guten, richtigen Schlüssel aus der Lage gibt? Würden Sie die Gelegenheit beim Schopf packen? Ja?

Na dann: Auf zu diesem Workshop! Erobern Sie sich ein beflügelndes Lebensgefühl durch neue Perspektiven.

2024-FRTR 2P41 01

Fr 15:00 - 17:30 / 17.05.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: MS Tragwein, HS

**Ferienprogramm****Ferienprogramm in den Semesterferien - „Arbeiten mit Ton“**

An diesem Vormittag können Kinder ab 8 Jahren mit selbsttrocknendem Ton arbeiten. Es können z.B. Häuschen gestaltet werden. Der Vorteil dieses Spezialtons ist, dass er nicht gebrannt werden muss und im Anschluss bunt gestaltet werden kann. Exkl. Materialkosten.

2024-FRTR 2S90 01

Di 08:30 - 12:00 / 20.02.2024 / € 29,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum

**Ferienprogramm in den Osterferien - „Korbflechten für 6- bis 12-Jährige“**

In diesem Workshop bekommen die Kinder einen Einblick in das Korbmacher-Handwerk, erlernen die nötigen Flechttechniken und fertigen einen kleinen Korb nach Wunsch. Geschickte Kinder können in dieser Zeit auch zwei oder mehr Körbchen flechten. Exkl. Material (ab € 3,00 pro Werkstück, Materialbeitrag ist abhängig vom gewählten Werkstück).

2024-FRTR 2S90 02

Di 10:00 - 11:40 / 26.03.2024 / € 16,00

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtenmeister / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum

**Sprachen****Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen -****A1 Abschluss / A2 Starter - HYBRID****AK**

In diesem Grundkurs erlernen Sie mit Hilfe von Basiskenntnissen in Grammatik, Wortschatz und Aussprache Alltagssituationen auf Italienisch zu meistern. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (ab 5 Personen). Exkl. Kursbuch („Nuovo Espresso 1“ ab ca Lektion 8). Dieser Kurs wird als Hybridkurs geführt: Sie können den Kurs wahlweise in Präsenzform direkt vor Ort oder online via Live-Stream besuchen.

2024-FRTR 3I02 01

Do 19:35 - 21:05, 10x / 01.02.2024 - 25.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: MS Tragwein, HS



## Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2 Abschluss - HYBRID

AK

Verbessern und erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse. Sie bekommen die Möglichkeit in einer kleinen Gruppe (ab 5 Personen) Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Exkl. Kursbuch („Nuovo Espresso 2“ ab ca Lektion 8). Dieser Kurs wird als Hybridkurs geführt: Sie können den Kurs wahlweise in Präsenzform direkt vor Ort oder online via Live-Stream besuchen.

2024-FRTR 3107 01

**Do 18:00 - 19:30, 10x / 01.02.2024 - 25.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: MS Tragwein, HS

## Italienische Konversation - A1/A2 - HYBRID

AK

Italienisch in Alltagssituationen (Reise, Einkauf, Telefon, usw.) steht im Mittelpunkt dieses Konversationskurses. In der Kleingruppe werden gemeinsam aktiv das Vokabular und wichtige Phrasen erarbeitet. Vorkenntnisse auf A1 / A2 erforderlich. Kursunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Dieser Kurs wird als Hybridkurs geführt: Sie können den Kurs wahlweise in Präsenzform direkt vor Ort oder online via Live-Stream besuchen.

2024-FRTR 3105 02

**Mi 09:00 - 10:30, 5x / 28.02.2024 - 04.04.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum

## Italienische Küche - Parliamo cucinando

Sie sprechen mehr oder weniger gut Italienisch und lieben die Küche Italiens? Dann ist das die perfekte Gelegenheit beides miteinander zu verbinden. Wir bereiten passend zur Saison einfache italienische Gerichte zu und unterhalten uns dabei über „Gott und die Welt“ – naturalmente in italiano! Im Vordergrund steht die eigene Sprachkompetenz zu festigen und im Gespräch Vokabular bzw. Sprachroutine auszubauen. Exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00). Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRTR 6L02 01

**Fr 18:00 - 21:20 / 15.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: MS Tragwein, HS

## Computer – Medien – Technik

### Smartphone I - Mein Wischhandy und ich

AK

Sie haben ein „Wischhandy“ und möchten gerne wissen, wie Sie es bedienen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe die grundlegende Bedienung sowie Einstellungen eines Handys. Wir richten gemeinsam ein Konto zum Herunterladen von kleinen Programmen (sogenannten Apps) ein und passen es individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone).

2024-FRTR 7C02 01

**Mi 09:00 - 11:30 / 07.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum



## Smartphone II - Was mein Wischhandy alles kann

AK

Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Im Workshop erfahren Sie mehr zu Themen wie persönliche und System-Einstellungen sowie über Zugänge zum Internet und lernen praktische Anwendungen, wie im Internet surfen, Emails schreiben, App Downloads und Updates durchführen. Sie erhalten Tipps für nützliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone).

2024-FRTR 7C02 02

Mi 09:00 - 11:30 / 14.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum

## Smartphone III - Mit dem Wischhandy in Kontakt bleiben

AK

Sie haben ein „Wischhandy“ und möchten gerne wissen, welche Möglichkeiten es gibt mit Familie und Freund:innen in Kontakt zu bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe wie kostenloses Video-Telefonieren (z.B. via Skype, Zoom) und Messenger Dienste wie Whatsapp, Signal funktionieren. Sie erfahren, welche Apps Sie dazu brauchen, wie Sie Bilder und Videos teilen können und worauf dabei zu achten ist. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, welches Handy Sie besitzen (Android-Handy oder Apple iPhone).

2024-FRTR 7C02 03

Mi 09:00 - 11:30 / 21.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin, Fit4Internet Trainerin / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum

## Fotografieren auf der Burg Reichenstein

Für Naturliebhaber:innen und Hobbyfotograf:innen, die bei ihren Ausflügen besondere Eindrücke festhalten wollen. Die kleine Fototour an der Waldaist ist etwas witterungsabhängig, aber auch bei wolkigem oder regnerischem Wetter entstehen meist beeindruckende Bilder. Im Sonnenschein ist es vielleicht angenehmer, aber nicht unbedingt einfacher gute Bilder zu machen. Voraussetzung: Besuch eines Einsteiger:innen Fotokurses oder zumindest sicherer Umgang mit der eigenen Kamera. Sie bringen eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten mit zum Kurs. Sie sind mit den wichtigsten Funktionen dieser Kamera vertraut.

2024-FRTR 7T03 01

Fr 15:00 - 17:30 / 10.05.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Burg Reichenstein



## Gesundheit – Bewegung

### Ernährung - „Der Darm unser 2. Gehirn und der Schlüssel zur Gesundheit“

MIKROBIOM – Der Darm. Neue Erkenntnisse haben belegt, dass das Mikrobiom uns vor Entzündungen und Infektionen schützen kann. In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um das Superorgan und die vielfältigen Zusammenhänge mit Immunsystem und Gehirn und deren weitreichende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Praktische Tipps und Rezepte, wie Sie Ihre Darmbewohner:innen mit der richtigen Ernährung und Pflege stärken können, runden das Programm ab.

2024-FRTR 4A53 02

**Mi 18:30 - 20:35 / 07.02.2024** / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Maria Neubauer, Diplomierte Ernährungstrainerin / Ort: MS Tragwein, HS

### Ernährung - „Low Carb“ - Die perfekte Ernährung der heutigen Zeit?

Trotzen Sie den Zivilisationskrankheiten und behalten Sie Ihre schlanke Linie. Low Carb – die perfekte Ernährung unserer heutigen Zeit? Schlemmen Sie sich gesund und schlank. Es erwarten Sie neben vielfältigem Hintergrundwissen auch köstliche Rezepte. Exkl. Verkostungsbeitrag.

2024-FRTR 4A53 03

**Mo 18:30 - 21:00 / 18.03.2024** / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Mittelschule Bad Zell

### Ernährung - „Zucker - Süße Sünde?“

Zucker ist ungesund und giftig, das weiß doch jedes Kind. Oder nicht? Alles, was Sie schon immer über Zucker und Kohlenhydrate wissen wollten.

2024-FRTR 4A53 01

**Fr 19:00 - 21:30 / 16.02.2024** / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Tragwein, HS

### Wohlbefinden mit Strömen - „Wohlfühlprogramm für Kopf, Nacken, Schulter“

Wer kennt das nicht, wenn Schmerzen oder Verspannungen einem den Alltag trüben? Strömübungen können Erleichterung bringen und regen die Selbstheilungskräfte an. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die Sie je nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst und auch an anderen Menschen anwenden können. An diesem Abend widmen wir uns speziell der Kopf-, Nacken- und Schulterregion. Bei Bedarf werden auch Übungen für den Rücken gezeigt. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-FRTR 4H06 02

**Mi 19:00 - 21:05 / 03.04.2024** / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: MS Tragwein, HS



## Wohlbefinden mit Strömen - „Alles ändert sich - Wie kriege ich das wohl in den Griff?“

In unserer Hand haben wir die fünf Emotionen (Ärger, Sorge, Stress, Trauer, Überforderung). Durch gezieltes Halten der jeweiligen Finger wird unsere Energie in Fluss gebracht, wodurch wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen können. Sich die Finger zu strömen ist eine überall anwendbare Möglichkeit, um in allen Lebenslagen Halt und Stabilität in sich selbst zu finden. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-FRTR 4H06 03

**Mi 19:00 - 21:05 / 15.05.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: Mittelschule Bad Zell

## Yoga für alle - „Hatha Yoga“

Was ist Yoga für Sie persönlich? Finden Sie heraus, was Ihr „Warum“ ist, um Ihr Energielevel im Gleichgewicht halten zu können. Im Stil des Hatha Yoga praktizieren heißt: Kraftvolle und zugleich entspannende Asanas, achtsames Atmen mit Pranayamas, als auch geführte Meditationen. Ziel ist es, sich rund um wohl zu fühlen, sich voll und ganz einlassen zu können. Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen!

2024-FRTR 4D01 01

**Mo 19:30 - 20:45, 10x / 04.03.2024 - 27.05.2024 / € 103,00 / AK-Preis € 92,70**

Leitung: Christina Plöchl, Yogalehrerin / Ort: Turnsaal VS Reichenstein

## Bewegung im Gleichgewicht - „Muskeldehnung“

Muskeln und Faszien werden mit gezielten Übungsabläufen wieder auf ihre „natürliche Länge“ gedehnt. Spannungen lassen nach, Schmerzen können dauerhaft verschwinden. Diese Übungen sorgen für mehr Bewegungsfreiheit bei verspannten und verkürzten Muskeln und sind für alle Altersgruppen geeignet.

2024-FRTR 4D34 03

**Di 09:15 - 10:15, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Andrea Grasserbauer, staatl. geprüfte Fitlehrwartin mit Liebscher & Bracht Ausbildung

Ort: Gemeindeamt Tragwein, Altes Musikheim

2024-FRTR 4D34 05

**Di 09:15 - 10:15, 4x / 09.04.2024 - 30.04.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Andrea Grasserbauer, staatl. geprüfte Fitlehrwartin mit Liebscher & Bracht Ausbildung

Ort: Gemeindeamt Tragwein, Altes Musikheim

## Bewegung im Gleichgewicht - „Rückenfit“

Den Rücken zu dehnen, zu stärken und beweglich zu halten, steht bei diesem Kurs am Programm, damit Rückenschmerzen keine Chance haben!

2024-FRTR 4D34 02

**Di 08:00 - 09:00, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Andrea Grasserbauer, staatl. geprüfte Fitlehrwartin mit Liebscher & Bracht Ausbildung

Ort: Gemeindeamt Tragwein, Altes Musikheim

2024-FRTR 4D34 04

**Di 08:00 - 09:00, 4x / 09.04.2024 - 30.04.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Andrea Grasserbauer, staatl. geprüfte Fitlehrwartin mit Liebscher & Bracht Ausbildung

Ort: Gemeindeamt Tragwein, Altes Musikheim



## **Bewegung im Gleichgewicht -**

### **Sanftes Ganzkörpertraining mit Elementen aus Qi Gong**

Stärken und aktivieren Sie bei diesem Kurs alle Muskelpartien, den Rücken und den ganzen Bewegungsapparat. So können Sie Verspannungen lösen, einer schlechten Haltung entgegenwirken, schulen das Gleichgewicht und entwickeln wieder ein besseres Körpergefühl. Damit auch der Geist zur Ruhe kommen kann, werden Entspannungselemente wie Übungen aus dem Qi Gong eingebaut. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede:r kann mitmachen, unabhängig von Alter und Geschlecht.

2024-FRTR 4D34 01

**Mi 18:00 - 19:40, 4x / 28.02.2024 - 20.03.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sieglinde Spiegl, Qi Gong Trainerin / Ort: MS Tragwein, Gymastikraum

---

## **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 Teilnehmenden Inhalte sehr rasch aufnehmen und dann auch zu Hause trainieren. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-FRTR 4D15 01

**Do 19:00 - 20:40, 3x / 29.02.2024 - 14.03.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: MS Tragwein, HS

---

## **Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren**

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmenden erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen und schützen zu können. Der Umgang mit Angst in besonderen Situationen, sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Dieses Seminar richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren, Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-FRTR 4D16 01

**Do 17:00 - 18:40, 3x / 29.02.2024 - 14.03.2024 / € 43,00**

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: MS Tragwein, HS

---

## **Fun Fitness für Kids von 4 bis 8 Jahren - Bewegung, Tanz & Spiel**

Bewegung ist in jedem Alter wichtig, dabei soll der Spaß aber nicht zu kurz kommen! Bei Bewegungs- und Geschicklichkeitsspielen und Tanzelementen mit mitreißender Musik werden die Kinder zum Sport motiviert. Dabei werden durch die Aktivität in der Gruppe nicht nur physische, sondern auch soziale Kompetenzen geschult. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-FRTR 4G05 01

**Di 14:00 - 15:00, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / € 39,00**

Leitung: Sabrina Huber, Dipl. Aerobic Basic Instruktorin / Ort: Kindergarten Tragwein

---



**Klettern - „Eltern-Kind-Klettern in der Kleingruppe“**

Klettern fördert und fördert koordinative, konditionelle, aber auch mentale Qualitäten. Der Elternteil lernt in diesem Kurs das Kind zu sichern. Neben der Knotenkunde werden auch unterschiedliche Sicherungstechniken ausprobiert. Und natürlich kommt auch das Element Spiel in diesem Kurs bei Aufwärm- und Kletterspielen nicht zu kurz. Mindestalter des Kindes: 6 Jahre. Pro Kind nur ein Erwachsener. Die Hallenbenutzungsgebühr ist im Kurspreis inkludiert. Exkl. Leihgebühr für Ausrüstung (ca. € 15,00). Max. 6 Eltern-Kind-Paare. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-FRTR 4S33 01

**Di 14:45 - 16:45, 3x / 30.01.2024 - 13.02.2024 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Felix Denkmayr, Motopädagoge, Instruktor für Sportklettern / Ort: Arena Freizeitanlage Bad Zell

**Klettern für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren in der kleinen Gruppe**

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. Max. 9 Teilnehmer:innen. Der Kurs findet ohne elterliche Begleitung statt. Die Hallenbenutzungsgebühr ist im Kurspreis inkludiert. Exkl. Leihgebühr für Kletterausrüstung (ca. € 15,00).

2024-FRTR 4S38 02

**Di 14:45 - 16:45, 4x / 02.04.2024 - 23.04.2024 / € 85,00**

Leitung: Felix Denkmayr, Motopädagoge, Instruktor für Sportklettern / Ort: Arena Freizeitanlage Bad Zell

**Klettern für Kinder von 8 bis 12 Jahren in der kleinen Gruppe**

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. Max. 9 Teilnehmer:innen. Der Kurs findet ohne elterliche Begleitung statt. Die Hallenbenutzungsgebühr ist im Kurspreis inkludiert. Exkl. Leihgebühr für Kletterausrüstung (ca. € 15,00).

2024-FRTR 4S38 01

**Di 14:45 - 16:45, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / € 85,00**

Leitung: Felix Denkmayr, Motopädagoge, Instruktor für Sportklettern / Ort: Arena Freizeitanlage Bad Zell

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - „Mein Edelsteinbäumchen“**

Gestalte ein ganz besonderes Muttertagsgeschenk! Fingerfertigkeit ist gefragt, wenn aus echten Edelsteinen und Draht ein kleines Bäumchen entsteht. Beim Formen können Besucher:innen ihrer Kreativität freien Lauf lassen, so entstehen ganz vielfältige Bäumchenkreationen. Auch als nettes Geschenk geeignet, zum Beispiel für den Muttertag! Exkl. Materialkosten (ca. € 15,00).

2024-FRTR 5A93 02

**Sa 09:00 - 11:30 / 27.04.2024 / € 24,00**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Gemeindeamt Tragwein



## **Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - „Stop Motion“**

Mithilfe von Requisiten (z.B. Spielzeugfiguren, Knetmasse ...) und noch vielem mehr, erwecken die jungen Regisseure ihre Helden und Heldinnen in einem eigenen kleinen Film zum Leben. Ob eine Schifffahrt über das Meer, eine Pferdegeschichte oder ein Ritterabenteuer, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es werden lediglich ein Smartphone (oder besser noch ein Tablet) und ein paar Requisiten fürs Bühnenbild benötigt und schon kann es losgehen. Bei Schönwetter kann auch im Freien gefilmt werden.

2024-FRTR 5A93 01

**Sa 09:00 - 12:30 / 20.04.2024 / € 26,00**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Mittelschule Bad Zell

---

## **Werkstoff Holz - Wir bauen einen Vogelnistkasten**

Naturschutz fängt vor der eigenen Haustür an. Dafür bauen wir einen Vogelnistkasten aus Holz für Meisen, Stare oder Sperlinge. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene. Exkl. Materialbeitrag (ca. € 5,00).

2024-FRTR 5A14 01

**Sa 09:00 - 12:20 / 02.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Natur- und Landschaftsvermittlerin / Ort: MS Tragwein, Werkraum

---

## **Filzen im Frühling - „Feen, Blumen, Osterhasen“**

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die nicht schwierig zu erlernen ist. An diesem Vormittag filzen wir nette Dekorationen für die Frühlings- und Osterzeit. z.B. Feen, Blumen, Osterhasen. Ideal auch als Geschenk! Es wird trocken gefilzt. Exkl. Materialkosten. Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

2024-FRTR 5A20 01

**Sa 09:00 - 11:30 / 09.03.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60**

Leitung: Klaudia Ablinger / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum

---

## **Korbflechten - „Mein persönlicher Korb“**

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden möchten. Die Easy-Basket-Methode ist eine einfach zu erlernende Flechttechnik. Mit ihr kann eine Vielfalt von praktischen Körben hergestellt werden. Sie können individuell Ihr gewünschtes Werkstück aussuchen. Die Informationen zu den verschiedenen Werkstücken mit Angaben zu Arbeitszeit, Schwierigkeitsgrad und Materialpreis erhalten Sie nach der Anmeldung. Das Material (je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) muss selbst (idealerweise spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie bei Ihrer Kursanmeldung.

2024-FRTR 5A27 01

**Mi 18:30 - 21:00 / 21.02.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70**

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Gemeindeamt Tragwein, Jugendraum

---



**Maltechniken - „Acrylmalen in Kombination mit Collagen oder Airbrush“**

Individuelle Bilder selbst gemalt, schnell und mit der persönlichen Note. Acrylmalen mit Collagen oder auch kombiniert mit Airbrush. Das Airbrushmalen ist eine Technik ähnlich dem Aquarellmalen, Farben werden mit Wasser bespritzt, so entstehen wunderbare Effekte. Exkl. Materialkosten (diese werden nach tatsächlichem Aufwand abgerechnet).

2024-FRTR 5C01 01

**Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20 / 05.04.2024 - 06.04.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Maria Stütz / Ort: MS Tragwein, HS

**Zeichnen und Malen für Kinder ab 5 Jahren - „Der Malort nach Arno Stern“**

Am Malort nach Arno Stern bekommen die Kinder den nötigen Raum und die erforderliche Begleitung um ihr kreatives Potential zu entfalten. Ungestört von Vorgaben, Themen und Beeinflussung der Begleitung wird gemalt, was in den Sinn kommt. Dadurch werden Erfahrungen und Eindrücke verarbeitet. „Es ist ein Malspiel: Spielen heißt, etwas erleben. Nicht, etwas erzeugen.“ (Arno Stern). Exkl. Materialkosten (€ 5,00).

2024-FRTR 5C07 01

**Fr 14:30 - 16:35 / 15.03.2024 / € 21,00**

Leitung: Mag.art. Edeltraud Jungwirth, Künstlerin, Kunstpädagogin / Ort: Burg Reichenstein, Kinderatelier

**Styling - „Stil, Charisma und Imagewirkung“**

In diesem Workshop wird anhand Ihrer Proportionen und Persönlichkeit Ihr ganz individueller Stil erarbeitet. Anhand einfacher Beispiele (welcher Schnitt, welche Farben, Materialien und Muster) werden Ihre besten Seiten, sowie die eigene innere und äußere Strahlkraft hervorgehoben um in Beruf und Alltag einen eindrucksvollen optischen Auftritt hinzulegen. Exkl. Materialkosten.

2024-FRTR 5K05 01

**Mi 18:30 - 20:35 / 13.03.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Michaela Kroboth, Premium Stylistin / Ort: MS Tragwein, HS

**Kulinarik – Lebensraum****Kochkurs für Kinder ab 10 Jahren - „American Hamburger & Co“**

Gemeinsam werden die jungen Köch:innen typisch amerikanische Hamburger mit Kartoffel-Wedges und Coleslaw zubereiten und genießen. Dabei werden wir auch die englische Sprache einfließen lassen. Exkl. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten (ca. € 10,00). Diese sind in bar bei der Kursleitung zu entrichten. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRTR 6H30 01

**Sa 10:00 - 13:20 / 16.03.2024 / € 30,00**

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Tragwein, Schulküche



## Italienische Küche - „Pasta selbst gemacht“

Fast alle lieben Pasta. Selbstgemacht sind die italienischen Nudeln aber noch viel besser! Gemeinsam bereiten wir den Nudelteig und einige einfache, typisch italienische Sughì zu. Abgerundet wird das Menü sowohl mit italienischen Vorspeisen (Antipasti) als auch mit Süßem zum Nachtisch (Dolce)! Exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00). Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRTR 6L02 03

Fr 18:00 - 21:20 / 01.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: MS Tragwein, HS

## Italienische Küche - Parliamo cucinando

Sie sprechen mehr oder weniger gut Italienisch und lieben die Küche Italiens? Dann ist das die perfekte Gelegenheit beides miteinander zu verbinden. Wir bereiten passend zur Saison einfache italienische Gerichte zu und unterhalten uns dabei über „Gott und die Welt“ - naturalmente in italiano! Im Vordergrund steht die eigene Sprachkompetenz zu festigen und im Gespräch Vokabular bzw. Sprachroutine auszubauen. Exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00). Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRTR 6L02 01

Fr 18:00 - 21:20 / 15.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: MS Tragwein, HS

## Chinesische Küche - „Kochen mit dem Wok“

Sie lernen in diesem Kurs, welche Art von Wok Sie kaufen sollten und wie Sie ihn pflegen, damit er ein Leben lang hält. Sie lernen die Geheimnisse kennen, die 5-Sterne-Köche anwenden, um die Wok-Gerichte so gut schmecken zu lassen. Wir werden gemeinsam auf zwei Arten von Wok-Kochen folgende Gerichte zubereiten und genießen: „Kung Pao Huhn“, „Salz- und Pfeffer-Garnelen“, „Brokkoli mit Rindfleisch“ und „Ma Po Tofu“. Exkl. Lebensmittel- und Materialkosten (ca. € 15,00). Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRTR 6L04 01

Do 18:00 - 21:20 / 13.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Tragwein, HS

## Asiatische Küche - „Köstlicher Streifzug durch die Küchen Asiens“

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen aus Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Honig-Ingwer-Hühnchen (China), Teriyaki-Lachs mit Shitake-Pilzen (Japan), rotes Curry mit Garnelen und Kokosmilch (Thailand) und frische vietnamesische Sommerrollen. Exkl. Lebensmittel- und Getränkekosten (ca. € 20,00). Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRTR 6L12 01

Fr 18:00 - 21:20 / 16.02.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Tragwein, HS



**Japanische Küche - Hausmannskost**

Sie können in Japan diese Hausmannskost in jedem Haushalt oder Eckcafé finden. Dies sind Gerichte, die schnell mit Resten aus dem Kühlschrank zubereitet werden können. Wir werden 3 verschiedene Rezepte gemeinsam zubereiten und genießen: Terriyaki Huhn oder Lachs, Omurice (japanischer gebratener Reis) und Okonomiyaki (japanischer Pfannkuchen). Lebensmittelkosten in Höhe von etwa € 15,00 – € 20,00 werden direkt im Kurs von der Referentin eingehoben. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-FRTR 6L18 01

**Do 18:00 - 21:20 / 02.05.2024** / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Tragwein, HS

**Kräuter - „Frauenkräuter - ein Geschenk der Natur“**

Wald und Wiese bieten eine wahre Schatzkammer für unsere ganz besonderen Frauenanliegen. Wir beschäftigen uns bei diesem Workshop mit jenen Pflanzen, die uns Frauen seit jeher den Alltag erleichtern, egal in welcher Lebenslage wir uns befinden, welche Beschwerden wir gerade haben, welchen Herausforderungen wir uns stellen, usw.! Nach dem theoretischen Input kann sich jede Teilnehmerin ihre persönliche Tinktur, ihr persönliches Öl oder Oxyml ansetzen und mit nach Hause nehmen. Materialkosten (ca. zwischen € 10,00 – € 15,00) sind vor Ort direkt an die Referentin zu bezahlen. Achtung: Die Anwendung von Kräutern in welcher Form auch immer, ersetzt keine ärztliche Beratung und Behandlung!

2024-FRTR 6P10 01

**Fr 14:00 - 17:00 / 24.05.2024** / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Sieglinde Spiegl, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: MS Tragwein, HS

**Natur erleben für Kinder ab 6 Jahren - „Frühlingskräuterwanderung“**

Lasst uns auf einem Streifzug durch Wald und Wiese die ersten Frühlingsboten entdecken! Wir lernen essbare Frühlingskräuter kennen, sammeln diese und verarbeiten sie zu einer kleinen Jause, die wir dann gemeinsam genießen.

2024-FRTR 6N02 01

**Mi 15:00 - 18:00 / 10.04.2024** / € 25,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt

**Natur erleben für Kinder ab 6 Jahren - „Blumenwanderung“**

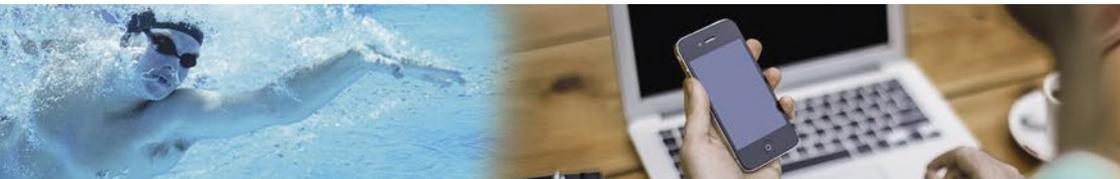
Der Wonnemonat Mai bringt uns viele Blüten und Blumen. Komm mit auf diesem Streifzug durch Wald und Wiese. Wir schmücken uns mit Blumengirlanden und Blüten-Makeup, entdecken auch essbare Blüten und genießen die Natur im Frühling mit allen Sinnen!

2024-FRTR 6N02 03

**Di 15:00 - 18:00 / 14.05.2024** / € 25,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt



## Natur erleben für Kinder ab 6 Jahren - „Wilde Wasserwelt“

Welche Tiere leben eigentlich in unseren Flüssen und Bächen? Wir nehmen kleinste Wassertierchen wie Eintagsfliegenlarven, Bachflohkrebs und Köcherfliegenlarven im Kettenbach unter die Lupe und beschäftigen uns mit dem Wasserkreislauf. Das richtige Programm für echte Naturforscher:innen!

2024-FRTR 6N02 02

Do 15:00 - 18:00 / 13.06.2024 / € 25,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt

## 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](http://ooe.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus)



**AK**  
Oberösterreich



## **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](mailto:service@vhs-ooe.at), Internet: [www.vhs-ooe.at](http://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](mailto:bildungsinfo@akooe.at)

[ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung](http://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](https://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](mailto: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](mailto:service@vhsooe.at)

# Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Familien/Vorname <input type="text"/>			
Straße/Hausnr. <input type="text"/>			
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>		
E-Mail	<input type="text"/>		
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein			
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.			
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.			
Datum <input type="text"/>		Unterschrift <input type="text"/>	

# Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Familien/Vorname <input type="text"/>			
Straße/Hausnr. <input type="text"/>			
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>		
E-Mail	<input type="text"/>		
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein			
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.			
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.			
Datum <input type="text"/>		Unterschrift <input type="text"/>	



**VOLKSHOCHSCHULE**  
FREISTADT

Der bequemste Weg zur Anmeldung:  
online: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 4

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

FREISTADT

Zemannstraße 14

4240 Freistadt



**VOLKSHOCHSCHULE**  
FREISTADT

Der bequemste Weg zur Anmeldung:  
online: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 4

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

FREISTADT

Zemannstraße 14

4240 Freistadt



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

**[www.vhsooe.at](http://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](mailto:info@pvoe.at) eine Mitgliedsanmeldung anfordern.

***Gutschein für  
PVÖ-Mitglieder***

**€ 5,-**

Name: \_\_\_\_\_

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_

Kursnummer: \_\_\_\_\_