



# HERBST 2020 PROGRAMM

## KIRCHDORF

Kirchdorf – Micheldorf  
Kremsmünster  
Molln – Leonstein – Grünburg  
Pettenbach  
Windischgarsten und Umgebung

*Roßleithen  
Spital am Pyhrn  
Windischgarsten*



 [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 BesucherInnen der VHS Oberösterreich!**

In einer Gesellschaft, in der die Schere der ökonomischen Unterschiede weit geöffnet ist und durch die aktuelle Corona-Krise voraussichtlich noch weiter auseinander trifft, spielt Bildung und Weiterbildung eine zentrale Rolle. Die Grundidee der Volkshochschulen – die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, also Bildung für alle und lebensbegleitendes Lernen von allen – gilt es ungebrochen fortzuführen. Bildung und Weiterbildung sind nach wie vor die wichtigsten Mittel, um die Gesellschaft und ihre Menschen zu stärken. Dieser Grundsatz bewahrheitet sich seit Jahren und hat nichts an Aktualität eingebüßt. Der Erwachsenenbildung wird – nicht nur Corona-bedingt – eine noch größere Bedeutung zukommen. Dafür müssen auch deutlich mehr öffentliche Mittel bereitgestellt werden. Die Kürzungen beim oö. Bildungskonto in den letzten Jahren waren kontraproduktiv und wirken sich jetzt besonders nachteilig aus.

Die AK wird ihre Mitglieder weiterhin mit dem AK-Bildungsbonus im Wert von 130 Euro finanziell unterstützen. AK-Mitglieder erhalten eine 10%ige Ermäßigung bei allen Kursen an der Volkshochschule. Die flächendeckende AK-Bildungsberatung wird jährlich von tausenden AK-Mitgliedern in Anspruch genommen.

Die langjährige Forderung der Arbeiterkammer, die Erwachsenenbildung als gleichberechtigte vierte Säule des österreichischen Bildungssystem zu etablieren, muss endlich umgesetzt werden. Dazu braucht es eine deutliche Höherdotierung der Budgets für Erwachsenenbildung und verbesserten Maßnahmen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, um Weiterbildung, Beruf und Familie vereinbaren zu können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg, aber auch Spaß bei Ihrer Weiterbildung!

**Dr. Johann Kalliauer**  
AK-Präsident

Region

# KIRCHDORF

Leitung:

**Anita Pastleitner**

Sengsschmiedstraße 6, 4560 Kirchdorf an der Krems

Tel. (0676) 84 55 00 423

E-Mail: kirchdorf@vhsooe.at

www.vhsooe.at



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



Bürozeiten: Donnerstag 10.00 – 14.00 Uhr (ausgenommen schulfreie Tage)  
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Wir freuen uns sehr, Sie nach den Turbulenzen des Frühjahrssemesters wieder in gewohnter Weise in unseren Kursen persönlich willkommen zu heißen! Selbstverständlich unter Einhaltung zu diesem Zeitpunkt geltenden Sicherheits- und Hygienevorgaben.

Ein herzliches Willkommen an unsere Kollegin Martina Götschhofer, sie ist seit Februar in unserem Team und übernimmt ab diesem Semester die Nebenstellenleitung in Kirchdorf. Wir wünschen ihr alles Gute und viel Erfolg!

Unser Semesterprogramm wird persönlich an Sie adressiert verschickt und liegt an vielen öffentlichen Stellen zur freien Entnahme auf. Möchten Sie zusätzlich das Kursprogramm von einer anderen Region per Post erhalten, fordern Sie es einfach kostenlos an. Per Tel.: 0732/667171 oder per E-Mail: [programm@vhsooe.at](mailto:programm@vhsooe.at).

Nutzen Sie unsere Website [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) für Informationen über die Angebote der VHS, u.a. auch über kurzfristig geplante Kurse, die nicht im Programmheft aufscheinen, weiters um sich anzumelden oder um das gewünschte Programmheft Ihrer Wahl herunterzuladen.

**Wichtige Hinweise:** Bitte melden Sie sich rechtzeitig an (bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn). Sie sichern sich damit Ihren gewünschten Platz bzw. ermöglichen Sie damit das Zustandekommen des Kurses. Sie erhalten von uns in jedem Fall vor Kursbeginn eine schriftliche Information per Post oder E-Mail. Sollte dies nicht der Fall sein, kontaktieren Sie bitte unbedingt die jeweilige Nebenstellenleitung.

Besuchen Sie doch einen Kurs mit Ihren Kindern, Ihren Freunden und Ihrem Partner, denn gemeinsam macht Bildung doppelt Spaß! Nutzen Sie unseren Familienvorteil, wenn Sie gemeinsam denselben Kurs besuchen: Eine Person bezahlt den vollen Kurspreis, jedes weitere Familienmitglied im gleichen Haushalt erhält 30 % Ermäßigung bei gleichzeitiger Anmeldung.

Bitte informieren Sie sich auf den letzten Seiten des Programmheftes über unsere Geschäftsbedingungen und die zahlreichen weiteren Ermäßigungen (10 % AK-Ermäßigung, AK-Bildungsbonus, etc.), die wir Ihnen als Bildungseinrichtung der Arbeiterkammer OÖ anbieten können.

Für weitere Informationen zum VHS Bildungsangebot stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung. Nehmen Sie dazu direkt mit der jeweiligen Nebenstellenleitung Kontakt auf. Bitte beachten Sie, dass unsere Leiter/-innen diese Tätigkeit u. U. nebenberuflich ausüben und deshalb nicht jederzeit telefonisch erreichbar sind. Hinterlassen Sie eine Nachricht oder schreiben Sie ein E-Mail.

Wir, die Mitarbeiter/-innen und Kursleiter/-innen der VHS OÖ, freuen uns auf Sie und Ihre Anmeldung: Schriftlich mittels Anmeldekarte (portofrei), telefonisch, online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder per E-Mail. Bei freien Kapazitäten ist eine Nachmeldung selbstverständlich möglich!

Übrigens, wenn Sie selbst Zeit und Interesse haben als Kursleiter/-in bei der VHS tätig zu werden, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Herzlichst Ihre Regionalleiterin  
Anita Pastleitner

# Ausflüge, Exkursionen und besondere Wochenendseminare in Oberösterreich



[www.vhsooe.at/  
kursbuch/ausflugs-  
programm/](http://www.vhsooe.at/kursbuch/ausflugsprogramm/)



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

# ***Kirchdorf – Micheldorf***

Bürozeiten (ausgenommen schulfreie Tage)  
Montag 15.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag 10.00 – 14.00 Uhr  
sowie nach telefonischer Vereinbarung:

## **Anmeldung und Beratung Kurse Deutsch Integration:**

Montag 15.00 – 18.00 Uhr

Leitung:


**Martina Götschofer**

Sengsschmiedstraße 6, 4560 Kirchdorf an der Krems

Tel. (0676) 84 55 00 420

E-Mail: kirchdorf@vhsooe.at

www.vhsooe.at

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



# ***Kremsmünster***


Leitung:

**Gerlinde Steinkogler**

Tel. (0676) 84 55 00 422

E-Mail: kremsmuenster@vhsooe.at

www.vhsooe.at

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



# ***Molln – Leonstein – Grünburg***

Leitung:

**Martina Laimer**

Tel. (0676) 84 55 00 421

E-Mail: molln@vhsooe.at

www.vhsooe.at

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



# **Pettenbach**

Leitung:

**Anita Pastleitner**

Tel. (0676) 84 55 00 423

E-Mail: pettenbach@vhsooe.at

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

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



## **Windischgarsten und Umgebung**

### **Roßleithen – Spital am Pyhrn – Windischgarsten**

Leitung:

**Angelique Göll**


Büro: Hauptstraße 5, 4580 Windischgarsten

(Eingang im Rathaushof neben Gemeindeamt Windischgarsten)

Tel. (0676) 84 55 00 425

E-Mail: windischgarsten@vhsooe.at

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

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



Persönliche Beratung: Donnerstag 9.00 – 10.00 Uhr (ausgenommen schulfreie Tage)

sowie nach telefonischer Vereinbarung

Telefonische Anfragen jederzeit gerne werktags

# Inhaltsverzeichnis

<b>Kirchdorf – Micheldorf</b>	<b>6</b>
Gesellschaft – Politik – Kultur .....	6
Wirtschaft – Arbeit – Recht .....	8
Persönlichkeit – Erziehung – Schule .....	9
Sprachen .....	11
Deutsch Integration .....	14
Computer – Medien – Technik .....	16
Gesundheit – Bewegung .....	19
Kreativität – Kunst – Freizeit .....	33
Kulinarik – Lebensraum .....	34
<b>Kremsmünster</b>	<b>37</b>
<b>Molln – Leonstein – Grünburg</b>	<b>42</b>
<b>Pettenbach</b>	<b>47</b>
<b>Windischgarsten und Umgebung</b>	<b>63</b>
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	76
Datenschutzerklärung	80
<b>Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm</b>	<b>Heftmitte</b>



# Kirchdorf – Micheldorf

## Gesellschaft – Politik – Kultur

### GEMMA DEMOKRATIE

... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs! Sie haben genug von Fake News und Verschwörungstheorien, Sie möchten wissen wozu Ihre Stimme bei der Wahl gut ist, Sie wollen nicht warten bis andere was tun und sich selbst aktiv engagieren? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Wir leben gerne in einer Demokratie und das soll auch so bleiben! Mehr Infos unter [www.weiterbilden.at](http://www.weiterbilden.at)



### 100 Jahre Bundesverfassung – Grundfeste der Demokratie

Am 1. Oktober 2020 wird das österreichische Bundes-Verfassungsgesetz (B-VG) 100 Jahre alt. Ohne Verfassung ist ein moderner demokratischer Staat heutzutage nicht denkbar. Welche zentrale Rolle und Bedeutung der Verfassung zukommt, haben die aktuellen Ereignisse des letzten Jahres (Ibiza-Affaire, Corona-Krise) einmal mehr unter Beweis gestellt. Wir nehmen den 100-jährigen Geburtstag zum Anlass, um mit Dr. Heinz Fischer und der Politikwissenschaftlerin Dr.<sup>in</sup> Tamara Ehs ausgewählte Aspekte des B-VG und Wirkungen auf die Demokratie in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu diskutieren.

**6.10.2020,**

**19 Uhr, Museum Arbeitswelt Steyr**

**„Krisendemokratie – Sieben Lektionen aus der Coronakrise“**

**Dr.<sup>in</sup> Tamara Ehs,**  
**Politikwissenschaftlerin**



**16.10.2020,**

**19 Uhr, Museum Arbeitswelt Steyr**

**„100 Jahre Bundesverfassung“**

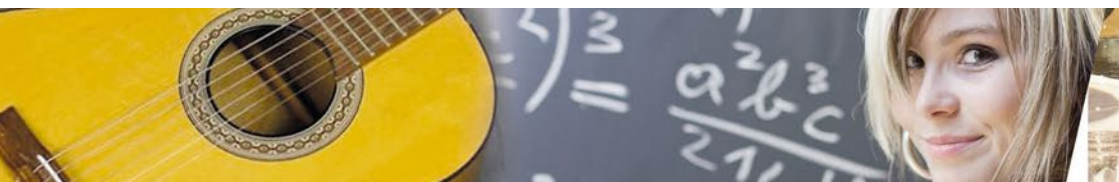
**Bundespräsident a.D.**  
**Dr. Heinz Fischer**



Wir freuen uns über Ihre Anmeldung unter: [steyr@vhs0oe.at](mailto:steyr@vhs0oe.at)

**Eintritt frei**

Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung und der Stadt Steyr





## DEMOS ABENDVORLESUNG: JÖRG FLECKER – UMKÄMPFTE SOLIDARITÄTEN

Der österreichische Sozialwissenschaftler Jörg Flecker stellt sein mit Carina Altreiter und anderen herausgegebenes Buch „Umkämpfte Solidaritäten“ vor. Darin werden Spaltungslinien der Gegenwartsgesellschaft beschrieben.

**24.9.2020, 19.00 Uhr**

**Eintritt: VVK € 8,- | AK € 10,-**

Online-Tickets im Ticketshop des Museums auf [kupfticket.at](http://kupfticket.at). Der Vorverkauf findet während der Öffnungszeiten des Museums bis zum Veranstaltungstag um 15.00 Uhr direkt an der Kassa statt.



## DEMOKRATIE ONLINE LERNEN MIT DEM DEMOKRATIE MOOC: <https://demooc.at/>

Weil Demokratie nichts Selbstverständliches ist, immer verbessert werden muss und auch gelernt werden kann und soll! Der Demokratie MOOC ist ein kostenloser Online-Selbstlern-Kurs. Die Teilnahme ist jederzeit möglich.



## Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus



### Haus der Geschichte, Parlamentsführung

Besuchen Sie mit uns eine Führung im Haus der Geschichte Österreich und blicken Sie hinter die Kulissen des parlamentarischen Betriebes, der wegen Renovierungsarbeiten im Ausweichquartier in der Hofburg stattfindet.

**Ablauf:** ab 10.00 bis ca. 13.00 Uhr: Besuch einer Führung im Haus der Geschichte, Besichtigung und Führung durch die parlamentarischen Räume in der Hofburg und Erläuterungen zu den institutionellen Abläufen, ab ca. 13.00 Uhr Zeit zur freien Verfügung – fakultativ nochmaliger Besuch des Hauses der Geschichte. 16.00 Uhr Rückfahrt nach Linz, Ankunft ca. 19.00 Uhr, Ankunft Wels ca. 19.45 Uhr.

Reisebegleiter: **Christian Diabl, MA**

**Anmeldung:** online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto:office@vhs-verband-ooe.at)

Anmeldeschluss: 14. November 2020

**Zustiegsstellen:** 6.15 Uhr Wels (Parkplatz Shoppingcity Wels), 7.00 Uhr Linz (Bushaltestelle Wissensturm), 7.30 Uhr St. Valentin (Autobahnraststätte Landzeit)

2020-ZZ 1P06 01 **Termin: Sa, 28. November 2020** / Kosten pro Person: Euro 20,00 (bereits ermäßigt)

### Besuch einer Landtagssitzung

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

**Ablauf:** 9.30 Uhr: Eingang zum Landtag. 9.45 Uhr: Begrüßung durch Fr. Mag.<sup>a</sup> Griebel-Shehata – Treffpunkt 1. Stock Garderobe. 10.00 bis 10.45 Uhr: Teilnahme an der LT-Sitzung, im Anschluss kurzer Film über den OÖ. Landtag und dessen Aufgaben. 11.00 bis 11.30 Uhr: Diskussion mit LT-Abgeordneten der vier im Landtag vertretenen Parteien

Begleitung: **Mag.<sup>a</sup> Hildegard Griebel-Shehata**

**Anmeldung:** online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto:office@vhs-verband-ooe.at)

Anmeldeschluss: 1. Oktober 2020

2020-ZZ 1P05 02 **Termin: Do, 15. Oktober 2020** / Kostenlos!

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

Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft für politische Bildung



**Ahnenforschung für Anfänger/-innen**

Schon immer interessierten sich Menschen für ihre Herkunft. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung zu Verfügung stehen. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen, all das erfahren Sie in Theorie und Praxis von Fachleuten. Eine wichtige Ergänzung zur Familienforschung ist auch die Erforschung der Geschichte alter Häuser. Im OÖ. Landesarchiv finden Sie dazu wichtige Unterlagen aus mehreren Jahrhunderten. Beim ersten Termin in Kirchdorf werden Ihnen die Grundkenntnisse vermittelt, die Sie beim zweiten Termin beim Workshop im OÖ. Landesarchiv in Linz, Anzengruberstraße 19, am Mittwoch, 28.10.2020, 14:00 – 17:30 Uhr, gleich in der konkreten Forschungsarbeit anwenden können.

2020-KIAA 1K15 02

**Fr 14:00 - 17:30, 23.10.2020 und Mi 14:00 - 17:30, 28.10.2020 / 2x / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Dr. Gerhard Schwentner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Wirtschaft – Arbeit – Recht****Empowerment - Souverän und selbstbewusst gegen Mobbing im Beruf - ONLINE****AK**

Sind Sie absichtlichen, gezielten und wiederholten Angriffen oder ungerechten Behandlungen am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld ausgesetzt? Dann könnte es sich um Mobbing handeln. Erfahren Sie, wie Sie rechtzeitig aus der Mobbingfalle aussteigen und sich vor weiteren Schikanen rechtlich und persönlich schützen können. ONLINE-Kurs zum Schutz durch Anonymität! Wir werden über ZOOM kommunizieren und laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 8M09 02

**Mi 18:30 - 21:00, 1x / 02.12.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin, Dipl. Mobbing- und Gewaltpräventionstrainerin  
Ort: Online

**Empowerment - Souverän und selbstbewusst gegen Mobbing von Kindern - ONLINE****GUTSCHEIN**

Ihr Kind wird in der Schule wiederholt und gezielt verbal gedemütigt oder ist körperlichen Angriffen ausgesetzt? Dann könnte es sich um Mobbing handeln. Kinder, die davon betroffen sind, verlieren ihren Selbstwert und geben sich oftmals selbst die Schuld an ihrer misslichen Lage. Aus Angst, dass ihnen niemand glaubt und es noch schlimmer werden könnte, schweigen sie. Erfahren Sie, wie Sie erkennen, dass Ihr Kind gemobbt wird und wie Sie Ihr Kind optimal dabei unterstützen können, das Mobbing zu beenden. Sie erhalten hilfreiche Informationen um das Selbstvertrauen und den Selbstwert Ihres Kindes zu stärken und es dadurch fit gegen Mobbing zu machen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. ONLINE-Kurs zum Schutz durch Anonymität! Wir werden über ZOOM kommunizieren und laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 8M09 01

**Mo 18:30 - 21:00, 1x / 28.09.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin, Dipl. Mobbing- und Gewaltpräventionstrainerin  
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.

Für persönliche kostenlose Beratungsgespräche vor Ort oder Telefonberatung einfach anrufen oder mailen 0732/661171; gudrun.kolmbauer@vhsooe.at

#### VHS Kirchdorf

Dienstag, 6.10.2020, 9.00 – 12.00 Uhr  
Mittwoch, 9.12.2020, 9.00 – 12.00 Uhr



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.

### Kreatives Schreiben - Ich schreibe (m)eine Rede (Kleingruppe max. 5 Personen)



Egal ob für ein Geburtstagsjubiläum, eine Brautvaterrede oder eine (eigene) Rede für die Beerdigung. In diesem Kurs können Sie mithilfe der Kursleiterin Ihre individuelle Rede für Ihren persönlichen Anlass schreiben. In der Gruppe wird der Austausch angeregt und die Kreativität gefördert. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIAA 2L04 01

Mi 17:00 - 20:45, 1x / 18.11.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angeliqae Göll, Dipl. Freie Rednerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

### Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen



Sich behaupten und auch einmal NEIN sagen, heißt Grenzen setzen, ohne dabei andere zu verletzen. In diesem Kurs aktivieren wir Ihr Selbstbehauptungstalent und steigern Ihre Eigenkompetenzen. Folgekurse können gerne direkt mit der Kursleiterin vereinbart werden.

2020-KIAA 2P32 01

Mo 18:00 - 20:30, 1x / 23.11.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



**Persönlichkeitsentwicklung „Glücklich steht dir gut“****AK**

Was zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht? Was berührt mein Herz? Was passiert, wenn Sie mit dem Teil in Ihnen sympathisieren, der es gut mit Ihnen meint? Sich selbst zu lieben bedeutet, sich selbst ebenso zu behandeln, wie man einen guten Freund behandelt. „Nie sind wir liebender, als wenn wir zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen stehen.“ Das ist der Königsweg für ein lebendiges, glückliches Leben. Ein Abend über die heilsame Wirkung einer guten Beziehung zu sich selbst.

2020-KIAA 2P20 02

**Di 18:30 - 20:45, 1x / 24.11.2020 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Ingrid Weiermair, Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin / Ort: Praxis Ingrid Weiermair, Micheldorf

**Mentales Training - Wissen aus dem Bauch heraus - Intuitionstraining für Anfänger/-innen****AK**

Unser Bauchgefühl ist ein uns angeborener Kompass, der uns dabei unterstützt, uns auf einfachste und effektivste Weise an unser Ziel zu bringen. Durch einfache Übungen entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihre intuitiven Fähigkeiten zu stärken und diese in allen Bereichen Ihres Lebens einzusetzen. „Was wirklich zählt ist Intuition.“ – Albert Einstein.

2020-KIAA 2P41 03

**Do 18:00 - 20:30, 1x / 08.10.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Intuitionstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache****AK**

Ein Blick sagt mehr als 1000 Worte. Entdecken Sie, was Ihr Gesicht und Ihr Körper verrät.

Nützen Sie die nonverbalen Signale für mehr Erfolg im Privat- und Berufsleben. Kursthemen: Bedeutung von Mimik, Gestik und Körperhaltung verstehen, die eigene Körpersprache bewusst einsetzen und die des Gegenübers deuten. Praxisbeispiele üben, beobachten und Übungen analysieren. Folgekurse können gerne direkt mit der Kursleiterin vereinbart werden.

2020-KIAA 2R12 01

**Mo 18:00 - 20:30, 1x / 02.11.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin, zertifizierte Erwachsenentrainerin

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**„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!



## Sprachen

### Englisch für Anfänger/-innen - A1 Starter

**AK**

2020-KIAA 3E20 02

**Do 18:00 - 19:30, 10x / 24.09.2020 - 26.11.2020** / € 142,00 / AK-Preis € 127,80

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 3E20 01

**Do 18:00 - 19:30, 10x / 21.01.2021 - 08.04.2021** / € 142,00 / AK-Preis € 127,80

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

### Englisch für leicht Fortgeschrittene - A1

**AK**

2020-KIAA 3E04 03

**Do 19:45 - 21:15, 12x / 24.09.2020 - 17.12.2020** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 3E04 01

**Do 19:45 - 21:15, 12x / 21.01.2021 - 22.04.2021** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

### Englisch für leicht Fortgeschrittene am Vormittag

**AK**

Niveau A2.2/B1, Lehrwerk: English Unlimited B1, Klett

2020-KIAA 3E04 04

**Mo 09:00 - 10:30, 10x / 28.09.2020 - 14.12.2020** / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Bojana Postonjski, Englisch Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

### Englisch Spezial

**AK**

Niveau B1+, Lehrwerk: English Unlimited B1+, Klett

2020-KIAA 3E10 02

**Di 17:30 - 19:00, 10x / 27.10.2020 - 19.01.2021** / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Christina Fischereder, Englisch Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

### Englisch für Senioren für leicht Fortgeschrittene - A2

2020-KIAA 3E09 04

**Mo 09:00 - 10:30, 12x / 21.09.2020 - 14.12.2020** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 3E09 02

**Mo 09:00 - 10:30, 12x / 18.01.2021 - 26.04.2021** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



**Englisch für Senioren für Fortgeschrittene - B1**

2020-KIAA 3E09 03

**Mi 09:00 - 10:30, 12x / 23.09.2020 - 09.12.2020** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 3E09 01

**Mi 09:00 - 10:30, 12x / 20.01.2021 - 21.04.2021** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Italienisch für die Reise - ONLINE****AK**

Benvenuti in Italia – Wir üben spezielle Redewendungen und Konversation für einfache Alltagssituationen.

Ein idealer Kurs für künftige Touristen und Italienliebhaber/-innen in einer unbeschwerten Gruppe.

Was benötigen Sie dazu? Smartphone, Tablet oder Laptop und ein gemütliches Plätzchen daheim.

Bei diesem ONLINE Kurs werden wir über ZOOM kommunizieren. Wir laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein, anklicken – fertig! Folgekurs bei Interesse möglich.

2020-KIAA 3I06 04

**Mo, Mi 09:00 - 09:50, 4x / 21.09.2020 - 30.09.2020** / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Giorgia Giuliani, Native Speaker / Ort: Online

**Italienisch für Anfänger/-innen A1 Teil 1****AK**

2020-KIAA 3I06 03

**Mi 15:30 - 17:00, 10x / 23.09.2020 - 25.11.2020** / € 142,00 / AK-Preis € 127,80

Leitung: Giorgia Giuliani, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Italienisch für Anfänger/-innen - 5. Semester A2 Teil 2****AK**

2020-KIAA 3I02 03

**Mi 17:00 - 18:30, 12x / 23.09.2020 - 09.12.2020** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Giorgia Giuliani, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Italienisch für Fortgeschrittene - Mittelstufe Niveau B1****AK**

2020-KIAA 3I09 02

**Mi 18:30 - 20:00, 10x / 23.09.2020 - 25.11.2020** / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Giorgia Giuliani, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Spanisch für Anfänger/-innen - 2. Semester (Kleingruppe)****AK**

2020-KIAA 3S01 03

**Mi 19:30 - 21:00, 10x / 28.10.2020 - 13.01.2021** / € 142,00 / AK-Preis € 127,80Leitung: Mag.<sup>a</sup> Christina Fischereder, Spanisch Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf**Spanisch für Anfänger/-innen - 3. Semester****AK**

2020-KIAA 3S01 04

**Mi 18:00 - 19:30, 12x / 28.10.2020 - 27.01.2021** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50Leitung: Mag.<sup>a</sup> Christina Fischereder, Spanisch Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Bosnisch-Serbisch-Kroatisch für Anfänger/-innen (Kleingruppe)

AK

Sie machen sich zunächst mit den Grundstrukturen der Sprache vertraut. Musterdialoge und Nachsprechübungen geben umfassend Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden und z.B. über den Beruf, die eigene Wohnsituation und die persönlichen Lebensumstände zu sprechen. Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt!

2020-KIAA 3W16 04

**Di 19:00 - 20:30, 10x / 06.10.2020 - 15.12.2020** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Fata Hamidovic, Native Speaker / Ort: Krankenhaus Kirchdorf, Lehrsaal 1, KPS, EG

## Bosnisch-Serbisch-Kroatisch für Anfänger/-innen - 3. Semester

AK

Erweiterung des Grundvokabulars, Grundgrammatik (Satzbau, Fürwörter, Fragebildung, einfache Zeiten). Dialoge führen, sich selbst und andere vorstellen und begrüßen sowie über Örtlichkeiten Auskunft geben können. Strukturen und Phrasen für den Alltag. Angepasstes Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt!

2020-KIAA 3W16 03

**Di 17:30 - 19:00, 12x / 22.09.2020 - 15.12.2020** / € 145,00 / AK-Preis € 130,50

Leitung: Fata Hamidovic, Native Speaker / Ort: Krankenhaus Kirchdorf, Lehrsaal 1, KPS, EG

## Griechisch für die Reise (Kleingruppe)

AK

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Ein idealer Kurs, um in Griechenland Urlaubs- und Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können.

2020-KIAA 3G03 01

**Fr 15:45 - 17:15, 5x / 13.11.2020 - 11.12.2020** / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Epameinondas Tzimas, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 3G03 01

**Fr 15:45 - 17:15, 5x / 15.01.2021 - 12.02.2021** / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Epameinondas Tzimas, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Russisch für Anfänger/-innen - 2. Semester (Kleingruppe)

AK

Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse erforderlich. Die Referentin behandelt gleichzeitig interkulturelle und landeskundliche Themen.

2020-KIAA 3R04 02

**Mo 18:00 - 19:30, 10x / 28.09.2020 - 14.12.2020** / € 142,00 / AK-Preis € 127,80

Leitung: Iya Gargitter BEd, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Russisch für Anfänger/-innen - Alphabet und Aussprache - ONLINE

AK

Wir üben speziell das russische Alphabet in Druck- und Schreibschrift und die richtige Aussprache. Die perfekte Vorbereitung für Ihren Einstieg in einen Russisch-Sprachkurs. Was benötigen Sie dazu? Smartphone, Tablet oder Laptop mit Internet. Wir werden bei diesem ONLINE Kurs über Zoom kommunizieren und laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 3R01 01

**Mi,Fr 09:00 - 09:50, 4x / 14.10.2020 - 23.10.2020** / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Viktoria Riedler, Native Speaker / Ort: Online



**Russisch für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene - ONLINE****AK**

Sie möchten die Russische Sprache bequem von zu Hause aus lernen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie! Für Anfänger/-innen und Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet, denn wir üben speziell in einer kleinen Gruppe. Was benötigen Sie dazu? Smartphone, Tablet oder Laptop mit Internet. Wir werden bei diesem ONLINE Kurs über Zoom kommunizieren und laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 3R01 02

**Mi,Fr 09:00 - 09:50, 10x / 04.11.2020 - 04.12.2020 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Viktoriia Riedler, Native Speaker / Ort: Online

**Deutsch Integration****Anmeldung und Beratung Kurse Deutsch Integration:**

Martina Götschhofer, Sengsschmiedstraße 6, 4560 Kirchdorf an der Krems  
Tel. (0676) 84 55 00 420, E-Mail: kirchdorf@vhsooe.at  
Bürozeiten: Montag 15.00 bis 18.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung

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. Der reduzierte Selbstbehalt für Privatpersonen von € 190,00 ist abhängig von den möglichen Förderungen durch die Arbeiterkammer OÖ, das Land OÖ und den Bund. Eine nachträgliche Erhöhung des Selbstbehalts um € 80,00 ergibt sich jedenfalls bei Nichterreichen einer Anwesenheit von 75 % und bei Akademiker/-innen mit einem Bruttoeinkommen über € 2.700,00. Firmenkonditionen auf Anfrage.

Wird die Mindestanzahl an Anmeldungen erreicht, finden folgende Kurse statt:

**Integrationskurs Deutsch - Informationsveranstaltung**

Kostenlose Informationsveranstaltung über das gesamte Kursangebot, insbesondere der Kursreihe „Integrationskurs Deutsch“. Informationen über alle Fördermöglichkeiten. Einstufung und Anmeldung zu den einzelnen Deutschkursen möglich.

2020-KIAA 3D20 01

**Sa 09:00 - 11:00, 1 x / 12.09.2020 / Kostenlos!**

Leitung: Alle DIK-Trainer/-innen sind vor Ort / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

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

2020-KIAA 3D11 04

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 22.09.2020 - 29.10.2020 / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf





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

2020-KIAA 3D12 03

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 22.09.2020 - 29.10.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2020-KIAA 3D12 04

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 03.11.2020 - 11.12.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

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

2020-KIAA 3D13 05

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 22.09.2020 - 29.10.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Deutsch A2 Teil 2 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs

2020-KIAA 3D14 05

**Mo,Mi 18:00 - 20:50 / 21.09.2020 - 30.11.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2020-KIAA 3D14 04

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 03.11.2020 - 11.12.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Deutsch B1 Teil 1 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Voraussetzung: Niveau A2.

2020-KIAA 3D15 04

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 22.09.2020 - 29.10.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Deutsch B1 Teil 2 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

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.

2020-KIAA 3D16 04

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 03.11.2020 - 11.12.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Deutsch B2 Teil 1 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Voraussetzung: Niveau B1.

2020-KIAA 3D27 03

**Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00 / 22.09.2020 - 29.10.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



**Deutsch B2 Teil 2 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache**

Voraussetzung: B2 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

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

2020-KIAA 3D28 03

**Di, Mi, Do, Fr 08:30 - 11:00 / 03.11.2020 - 11.12.2020** / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

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

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

**ÖIF: A1/A2** – € 149,00 / **B1/B2** – € 159,00

Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle Tel. (0676) 84 55 00 420 und unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

*Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!*

**Computer – Medien – Technik****Bildbearbeitung mit GIMP****AK**

Bearbeiten von digitalen Fotos mit Gimp. GIMP ist ein kostenloses und freies Bildbearbeitungsprogramm.

Der Schwerpunkt der Software ist die intensive Bearbeitung einzelner Bilder, wofür vielfältige Effekte zur Verfügung stehen. Probieren Sie die vielen Filter an Ihren Fotos aus – die interessante, kostenlose Alternative zu Photoshop.

Sie lernen außerdem weitere (kostenlose) Bildbearbeitungstools kennen. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

2020-KIAA 7A40 02

**Di 18:00 - 20:30, 4x / 06.10.2020 - 27.10.2020** / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Willi Trausner / Ort: NMS-MMS Kirchdorf, EDV-Raum, Eing. Mayrhoferstr 8

**Bildbearbeitung mit GIMP - ONLINE****AK**

Bearbeiten von digitalen Fotos mit Gimp. GIMP ist ein kostenloses und freies Bildbearbeitungsprogramm.

Der Schwerpunkt der Software ist die intensive Bearbeitung einzelner Bilder, wofür vielfältige Effekte zur Verfügung stehen. Probieren Sie die vielen Filter an Ihren Fotos aus – die interessante, kostenlose Alternative zu Photoshop.

Sie lernen außerdem weitere (kostenlose) Bildbearbeitungstools kennen. Dieser Kurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit – ganz bequem von zu Hause aus – gezielte Übungen unter der Live-Anleitung des Referenten auszuführen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie 15 Min. vor Workshopbeginn mit einem Link per Mail dazu ein. Anklicken – fertig! Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse und wenn möglich, vorab den „Zoom“ Gratisdownload durchführen.

2020-KIAA 7A40 03

**Mo 18:00 - 19:40, 6x / 05.10.2020 - 23.11.2020** / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Willi Trausner / Ort: Online



## Social Media - Facebook für Anfänger/-innen, Interessierte & Senior/-innen

Sie trauen sich nicht Facebook zu nutzen oder schauen einfach nur durch den Newsfeed? Sie wollen Ihre Kinder und Enkelkinder nicht ständig fragen wie Facebook funktioniert? In diesem Kurs lernen Sie wie man Beiträge postet, neue/alte Freunde findet und Beiträge wieder löscht. Außerdem gehen wir die wichtigsten Regeln zu den Themen Datenschutz, Copyright, Bildrechte und Bildernutzung durch. Facebook ist eine tolle Plattform um Spiele zu spielen, mit echten Menschen digital zu kommunizieren und sein Netzwerk auszubauen. In einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIAA 7C20 03

**Di 17:00 - 18:15, 3x / 13.10.2020 - 03.11.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Angelique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin  
Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Social Media - Facebook für Unternehmer/-innen und Selbstständige (max. 5 Personen)

Sie sind mit Ihrem Unternehmen auf Facebook, aber es bringt Ihnen keinen Erfolg? Die Social Media Plattform Facebook kann, wenn richtig genutzt, einen wichtigen Beitrag zum Erfolg bieten. Zielgruppen können genau anvisiert werden, weil die Streuung der Werbung zielgerichtet ist. Mit einem Redaktionsplan ersparen Sie sich das tägliche Posten. In einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Besuchen Sie diesen Kurs, wenn Sie die Vorteile von Facebook für sich und Ihr Unternehmen nutzen wollen.

2020-KIAA 7C20 04

**Di 18:30 - 19:45, 3x / 13.10.2020 - 03.11.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Angelique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin  
Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Smartphone und Tablet Teil 1 - Gemeinsam in die digitale Zukunft

Geeignet für Neueinsteiger/-innen. Themen sind persönliche Einstellungen und Systemeinstellungen. Zugänge zum Internet. Google und seine Funktionen – SKYPE das kostenlosen Video-Telefon. WhatsApp mit Video-Telefon und E-Mail in die Außenwelt. Software um Online Kurse zu besuchen, ist ein weiterer Schwerpunkt. In diesem Teil 1 werden Sie auch geschult, wie Sie auf Wunsch Teil 2 und 3 ONLINE besuchen können.

2020-KIAA 7C02 04

**Mo 17:30 - 20:00, 1x / 16.11.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Manfred Reiningger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Smartphone und Tablet Teil 2 - Gemeinsam in die digitale Welt

Dieser Kurs ist für Absolventen/-innen von Teil 1 geeignet aber auch für Teilnehmer/-innen mit vergleichbarer Erfahrung. Dieser Teil ist voller Praxis. Sie üben Skype, WhatsApp mit Video-Chat, E-Mailing und Online-Kurs. Weitere Themen sind top Apps aus dem Playstore oder App Store. Was bedeutet die Cloud für mich? DIESER KURS WIRD AUCH ONLINE ANGEBOTEN, gleiches Datum, von 9:30 bis 12:00 Uhr / max. 4 TN.

2020-KIAA 7C02 03

**Mo 17:30 - 20:00, 1x / 23.11.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Manfred Reiningger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



**Smartphone und Tablet Teil 2 - Gemeinsam in die digitale Welt - ONLINE**

AK

Dieser Kurs ist für Absolventen/-innen von Teil 1 geeignet aber auch für Teilnehmer/-innen mit vergleichbarer Erfahrung. Dieser Teil ist voller Praxis. Sie üben Skype, WhatsApp mit Video-Chat, E-Mailing und Online-Kurs. Weitere Themen sind top Apps aus dem Playstore oder App Store. Was bedeutet die Cloud für mich? Mit max. 4 TN. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie 15 Minuten vor Beginn, mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 7C02 06

**Mo 09:30 - 12:00, 1x / 23.11.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Manfred Reininger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Online

**Smartphone und Tablet Teil 3 - Gemeinsam in die digitale Welt**

AK

Ist geeignet für Kursteilnehmer/-innen mit vergleichbaren Erfahrungen wie Absolvent/-innen der Smartphonekurse Teil 1 und 2. Tipps und Tricks dazu. Chancen beim Online-Kauf auf österreichischen Plattformen und wie bezahle ich sicher? Sicherheit im Netz. Digitale Signatur – was heißt „Digitales Amt oder Gesundheitskasse?“ – Bilder verwalten und bearbeiten. DIESE KURS WIRD AUCH ONLINE ANGEBOTEN, gleiches Datum, von 9:30 bis 12:00 Uhr / max. 4 TN.

2020-KIAA 7C02 05

**Mo 17:30 - 20:00, 1x / 30.11.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Manfred Reininger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Smartphone und Tablet Teil 3 - Gemeinsam in die digitale Welt - ONLINE**

AK

Ist geeignet für Kursteilnehmer/-innen mit vergleichbaren Erfahrungen wie Absolvent/-innen der Smartphonekurse Teil 1 und 2. Tipps und Tricks dazu. Chancen beim Online-Kauf auf österreichischen Plattformen und wie bezahle ich sicher? Sicherheit im Netz. Digitale Signatur – was heißt „Digitales Amt oder Gesundheitskasse?“ – Bilder verwalten und bearbeiten / max. 4 TN. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie 15 Minuten vor Beginn, mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 7C02 07

**Mo 09:30 - 12:00, 1x / 30.11.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Manfred Reininger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Online

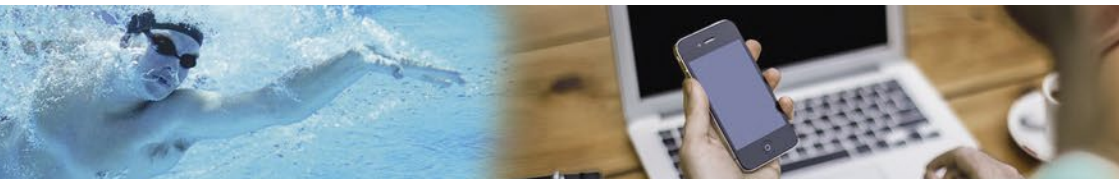
**Fotografieren „Im Fokus 1“ - Iso, Blende, Belichtungszeit**

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 besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera oder System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten. Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen dieser Kamera vertraut oder haben eine Betriebsanleitung dabei.

2020-KIAA 7T03 01

**Fr 14:00 - 19:00, 1x / 23.10.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



## Fotografieren „Im Fokus 2“ - Licht, Bildkomposition, Bokeh

Wir haben uns in Teil 1 mit der Kamera vertraut gemacht und werden in diesem Workshop unsere Kenntnisse vertiefen. Von der Idee zum Bild – Fotorezepte für Wunschbilder. Bildkomposition, Bildschnitt, Farben, Vordergrund, Hintergrund, Blickwinkel, Objektivwahl, Licht, Bokeh. Voraussetzung: Besuch von Teil 1 oder zumindest sicherer Umgang mit der Kamera. Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera oder System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten. Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen dieser Kamera vertraut.

2020-KIAA 7T03 02

Fr 14:00 - 19:00, 1x / 20.11.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Fotografieren „Im Fokus 3“ - Porträtfotografie - Das Spiel mit Licht und Schärfe

Für leidenschaftliche, fortgeschrittene Hobbyfotografen. Licht und Schatten, Schärfe und geplante Unschärfe. Workshop Menschenbilder – Bildausschnitt, Natürliches Licht, Fensterlicht, Blitz, Wahl der Location. Einsetzen der Lichtformer und Reflektoren. Voraussetzung: Besuch von Teil 1 und 2 oder zumindest sicherer Umgang mit der Kamera. Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera oder System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten. Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen dieser Kamera vertraut.

2020-KIAA 7T03 03

Fr 14:00 - 19:00, 1x / 04.12.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Fotobuch und Kalender gestalten

Gemeinsam gestalten wir ein Fotobuch, zu von Ihnen ausgewählten Themen. Wir wählen ein passendes Layout, fügen unsere Bilder ein und erstellen Bildüberschriften und Texte. Tipps und Tricks zum Gestalten. Bitte Laptop mitnehmen! Vor dem Kurs bitte im Geschäft Ringfoto Fritz, Hauptplatz 9, vorbeischaun (kostenlose Installation).

2020-KIAA 7T06 02

Di,Do 18:30 - 21:00, 2x / 10.11.2020 - 12.11.2020 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Friedrich Hartl / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Gesundheit – Bewegung

### Resilienz - das emotionale Immunsystem stärken

**AK**

Resilienz ist die Widerstandskraft eines Menschen. Resilienz hilft schwierige Situationen gesund zu überstehen und sich trotz widriger Umstände, Konflikte, persönliche Niederlagen, Krisen, zunehmende Komplexitäten, Enttäuschung, Stress und Belastungen nicht unterkriegen zu lassen. Warum können manche Menschen mit schwierigen und belastenden Situationen leichter umgehen als andere? Was sind die wesentlichen Unterschiede? Worauf beruhen diese Widerstandskraft und Elastizität? In einer Zeit, in der sich Burnout und Depression zur Volkskrankheit entwickelt haben, stellt sich immer dringlicher die Frage, wie unser emotionales Immunsystem proaktiv auf diese Herausforderungen ausgerichtet werden kann. Ein zweistündiger Impulsabend bietet Gelegenheit, sich mit diesen und ähnlichen Fragen aktiv und neugierig auseinanderzusetzen.

2020-KIAA 4C15 01

Di 19:00 - 21:00, 1x / 10.11.2020 / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Marilies Eckhart, Medizinerin, Supervisorin (ÖVS) / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



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

Ein Leben in Balance möchte jeder führen, doch wenige schaffen es, die Balance in den Alltag zu integrieren. Die Säulen der Ernährung und Darmgesundheit, Psychohygiene und Entspannung, Körpergewichtsoptimierung und Bewegung sind die Hauptpunkte in diesem Workshop. Lernen Sie einfache Methoden für Ihre Balance kennen, lernen Sie den Stoffwechsel des Körpers zu verstehen und warum Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden.

2020-KIAA 4C16 01

**Di 18:30 - 21:00, 1x / 24.11.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, Dipl. Ernährungstrainer / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Achtsamkeitstraining / Selbst - bewusst - sein****AK**

Unser Körper, unsere Gefühle und unser Geist sind eng miteinander verwoben. Diesen Zusammenhängen mit Achtsamkeit nachzuspüren, sie uns bewusster zu machen und damit sich selbst-bewusster zu werden, ist Ziel dieses Abends. Mit Hilfe unseres Atems werden wir üben, unsere Selbstwirksamkeit zu erhöhen und sie im Alltag zu verankern. Ein zweistündiger Impulsabend bietet Gelegenheit, sich aktiv mit dem Thema Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung auseinanderzusetzen.

2020-KIAA 4C09 01

**Mo 19:00 - 21:00, 1x / 23.11.2020 / € 20,00 / AK-Preis € 18,00**Leitung: Dr.<sup>in</sup> Marilies Eckhart, Medizinerin, Supervisorin (ÖVS) / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (+ Kurzmeditation und Augenmuskeltraining)****AK**

Meist ist es nicht die Situation, die uns das Leben schwer macht, es sind unsere Gedanken. Geben Sie Ihren belastenden Gedanken mehr Leichtigkeit! Sie ist die Voraussetzung um gesund zu bleiben. Kann man kaum mehr abschalten, antwortet die Seele mit Unruhe, Reizbarkeit, Frust ... und etwas später mit körperlichen Beschwerden. Sich entspannen – über diese Fähigkeit verfügt grundsätzlich jeder Mensch. Eine Kombination aus Mentaltraining und einfachen Entspannungsübungen hilft Ihnen dabei.

2020-KIAA 4C29 03

**Di 18:30 - 21:30, 1x / 13.10.2020 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Ingrid Weiermair, Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin / Ort: Praxis Ingrid Weiermair, Micheldorf

**Wohlbefinden mit TCM - Taping, Akupressur und Co**

TCM-Methoden können sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken und sind leicht bei kleinen Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen, etc. anzuwenden. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Tapes und ihre Einsatzmöglichkeiten, sowie der entspannenden Wirkung von Akupressur und Reflexzonen Vitalisierung. TCM-Methoden ersetzen natürlich keinen Gang zum Arzt, sondern sind Methoden zum Entspannen, Ausgleich und Wohlfühlen. Unkostenbeitrag € 4,- ist direkt im Kurs zu bezahlen. Inkl. Unterlagen.

2020-KIAA 4H07 02

**Fr 16:00 - 21:00, 1x / 06.11.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, TCM-Praktiker / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



## Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken für mehr Lebensfreude

AK

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken? Sich von Stress und belastenden Gefühlen befreien? Ver- und Anspannungen loswerden? Ja? Dann entdecken Sie großartige einfache ganzheitlichen Methoden, um Ihre Energie zu aktivieren und zu stärken – für mehr Lebensfreude und Lebensenergie! Wir starten mit einer kurzen Meditation zum Kraft tanken und aktivieren dann unsere Energieleitbahnen. Auch Farben können zu mehr Wohlbefinden beitragen. Folgekurse können gerne direkt mit der Kursleiterin vereinbart werden.

2020-KIAA 4H20 03

**Mo 18:00 - 20:30, 1x / 05.10.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Massage für Schulter und Nacken - Jederzeit und überall

Diese Massage kann auch bekleidet im Sitzen durchgeführt werden. Zeitsparend und unkompliziert kann man jederzeit und überall für Entspannung sorgen, in dem man Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Gelenke lockert. In diesem Kurs bekommen Sie einen kurzen Einblick in die anatomischen Strukturen sowie einen kurzen Exkurs zu Lockerungsübungen für diesen Bereich. Der Schwerpunkt liegt jedoch in der praktischen Anwendung von verschiedenen Massagegriffen im Schulter- und Nackenbereich. Exkl. Massageöl – dieses kann, wenn gewünscht, bei der Kursleiterin erworben werden.

2020-KIAA 4M01 03

**Fr 10:00 - 12:00, 1x / 16.10.2020 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Christina Walter, Physiotherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Massage - Wellness und Entspannung für den Rücken

Mit dieser klassischen Massage können Sie für Entspannung sorgen, sowie gezielt auf muskuläre Verspannungen eingehen. In diesem Kurs bekommen Sie einen kurzen Einblick in die anatomischen Strukturen, die Wirkung auf Körper, Geist und Seele als auch einen kurzen Exkurs zur Wirkung von verschiedenen Aromadlen. Der Schwerpunkt liegt aber in der praktischen Anwendung von verschiedenen Massagegriffen an Rücken und Nacken. Exkl. Massageöl – dieses kann, wenn gewünscht, bei der Kursleiterin erworben werden.

2020-KIAA 4M01 04

**Fr 10:00 - 12:00, 1x / 06.11.2020 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Christina Walter, Physiotherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

Die ÖGK bietet in Zusammenarbeit der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an. Je nach Body Mass Index (BMI) werden Sie zu einem Programm zugeteilt.

**In Kirchdorf startet im Winter folgender Kurs:**

### Leichter leben! +

In Gruppen mit max. 16 Teilnehmer/-innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen. Parallel dazu lernen Sie von einem/einer ausgebildeten Bewegungstrainer/-in wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und wie viel Spaß leichtes Ausdauertraining in der Gruppe macht.

**12.01.2021 – 11.05.2021, Mo oder Di 18:00 – 19:30**

Leitung: Christina Walter, Marion Ramsebner, Carina Pammer

Ort: ÖGK Kirchdorf, Arbeiterkammer Kirchdorf



Österreichische  
Gesundheitskasse

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

**Information und Anmeldung:** Österreichische Gesundheitskasse, 05 0766 14103530, [gesundheitskasse.at/leichterleben](https://gesundheitskasse.at/leichterleben)



**Yoga - Meditation**

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Sie werden vertraut gemacht mit gezielten Körperübungen (Asanas), lernen sich durch Meditation zu entspannen und durch richtiges Atmen (Pranayama) den Energiefluss in Ihrem Körper zu stärken! Ein stabiles Selbstwertgefühl wird entwickelt und die eigene Lebenskompetenz gefördert! Elemente aus dem Mentaltraining bewirken Stressabbau, innere Klarheit und Gelassenheit!

2020-KIAA 4D01 05

**Di 19:00 - 21:30, 5x / 06.10.2020 - 10.11.2020 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Walter Martin, Yoga Lehrer, Meditationsleiter / Ort: Villa Kunterbunt, Kirchdorf, Brandstätterstraße 5

**Yoga und Entspannung für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene**

Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit Übungen des traditionellen Hatha-Yogas. Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist kann die Körperfunktionen verbessern, unterstützt als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen und beinhaltet leicht erlernbare Übungen.

2020-KIAA 4D01 06

**Fr 15:30 - 17:00, 5x / 16.10.2020 - 20.11.2020 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Gerhard Scheuchenstuhl / Ort: Villa Kunterbunt, Kirchdorf, Brandstätterstraße 5

2020-KIAA 4D01 07

**Fr 17:00 - 18:30, 5x / 16.10.2020 - 20.11.2020 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Gerhard Scheuchenstuhl / Ort: Villa Kunterbunt, Kirchdorf, Brandstätterstraße 5

**Yoga und Entspannung für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene**

Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit Übungen des traditionellen Hatha-Yogas. Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist kann die Körperfunktionen verbessern, unterstützt als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen und beinhaltet leicht erlernbare Übungen.

2020-KIAA 4D01 08

**Fr 18:30 - 20:00, 5x / 16.10.2020 - 20.11.2020 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Gerhard Scheuchenstuhl / Ort: Villa Kunterbunt, Kirchdorf, Brandstätterstraße 5

**Qi Gong**

Qi Gong bedeutet, aus dem Chinesischen übersetzt, „Körperarbeit“ und fasst alles zusammen, was in der Traditionellen Chinesischen Medizin von Bedeutung ist: Vorbeugen und Heilen. In diesen Einheiten lernen Sie sanfte Bewegungsrituale, heilsame Atemübungen, meditative Körperreisen und hochwirksame Akupressurpunkte kennen, die die Wirbelsäule stabilisieren und die Organe gezielt mit frischer Energie versorgen. Das ist wohl das Wertvollste in unserer hektischen Zeit – Körper, Geist und Seele in wohlthuender Weise entschleunigen und entstressen. Damit kann wieder mehr gute, aufbauende Energie in unseren Körper fließen. Qi Gong ist Lebensquell, Kraftspender und Jungbrunnen.

2020-KIAA 4D04 04

**Mi 18:30 - 19:30, 5x / 16.09.2020 - 14.10.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Karin Kirchner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4D04 02

**Mi 18:30 - 19:30, 5x / 13.01.2021 - 10.02.2021 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Karin Kirchner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf





## Qi Gong am Vormittag

Qi Gong bedeutet, aus dem Chinesischen übersetzt, „Körperarbeit“ und fasst alles zusammen, was in der Traditionellen Chinesischen Medizin von Bedeutung ist: Vorbeugen und Heilen. In diesen Einheiten lernen Sie sanfte Bewegungsrituale, heilsame Atemübungen, meditative Körperreisen und hochwirksame Akupressurpunkte kennen, die die Wirbelsäule stabilisieren und die Organe gezielt mit frischer Energie versorgen. Das ist wohl das Wertvollste in unserer hektischen Zeit – Körper, Geist und Seele in wohlthuender Weise entschleunigen und entstressen. Damit kann wieder mehr gute, aufbauende Energie in unseren Körper fließen. Qi Gong ist Lebensquell, Kraftspender und Jungbrunnen.

2020-KIAA 4D04 03

**Mo 09:00 - 10:00, 5x / 14.09.2020 - 12.10.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Karin Kirchner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4D04 01

**Mo 09:00 - 10:00, 5x / 11.01.2021 - 08.02.2021 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Karin Kirchner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Minikurs - Indian Balance®

**MINIKURS**

Indian Balance® kombiniert altes Wissen der indigenen Völker vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre. Es ist ein ganzheitliches Body-Mind-Programm für alle Altersgruppen mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und durch ein gezieltes Workout zugleich die persönliche Fitness zu verbessern. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Das Motto von Indian Balance ist: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.

2020-KIAA 4X90 10

**Mi 09:00 - 09:50, 4x / 16.09.2020 - 07.10.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Johanna Zehetner, Indian-Balance® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4X90 06

**Mi 09:00 - 09:50, 4x / 20.01.2021 - 10.02.2021 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Johanna Zehetner, Indian-Balance® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## Indian Balance®

Indian Balance® kombiniert altes Wissen der indigenen Völker vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre. Es ist ein ganzheitliches Body-Mind-Programm für alle Altersgruppen mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und durch ein gezieltes Workout zugleich die persönliche Fitness zu verbessern. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Das Motto von Indian Balance ist: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht.

2020-KIAA 4D10 03

**Mi 09:00 - 10:00, 4x / 14.10.2020 - 04.11.2020 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Johanna Zehetner, Indian-Balance® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



**Minikurs - Indian Balance® - ONLINE**

MINIKURS

Indian Balance® kombiniert altes Wissen der indigenen Völker vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre. Es ist ein ganzheitliches Body-Mind-Programm für alle Altersgruppen mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und durch ein gezieltes Workout zugleich die persönliche Fitness zu verbessern. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Das Motto von Indian Balance ist: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht – Bei diesem ONLINE Kurs werden wir über ZOOM kommunizieren. Wir laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 4X90 11

**Mo 18:00 – 18:50, 4x / 12.10.2020 – 09.11.2020** / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Johanna Zehetner, Indian-Balance® Instructor / Ort: Online

**Indian Balance® - ONLINE**

Indian Balance® kombiniert altes Wissen der indigenen Völker vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre. Es ist ein ganzheitliches Body-Mind-Programm für alle Altersgruppen mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen und durch ein gezieltes Workout zugleich die persönliche Fitness zu verbessern. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Das Motto von Indian Balance ist: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht. Bei diesem ONLINE Kurs werden wir über ZOOM kommunizieren. Wir laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 4D10 04

**Mo 18:00 – 19:00, 6x / 09.11.2020 – 14.12.2020** / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Johanna Zehetner, Indian-Balance® Instructor / Ort: Online

**Kinästhetik - Bewegungserfahrung & Wahrnehmung (Kleingruppe)**

AK

Kinästhetik führt zu einer erhöhten Achtsamkeit für die eigene Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten. Im Laufe der Zeit verlieren wir die Räume in unserem Körper für die eigene Bewegung zu nützen. Die Art und Weise wie der Mensch Alltagsbewegungen ausführt, hat längerfristig Auswirkung auf die gesamte Gesundheitsentwicklung. Dadurch kann eine hohe Körperspannung entstehen, die Kreuzschmerzen oder Einschränkungen in unserer Bewegung auslösen. Lernen Sie mit Kinästhetik sensibler für ihre eigene Bewegung und Wahrnehmung zu werden. Wenn Sie wissen wie die eigene Bewegung funktioniert, können Sie auch anderen Menschen in ihrer Bewegung, ohne hohen Kraftaufwand, unterstützen.

2020-KIAA 4D14 01

**Fr 16:00 – 20:00, 1x / 06.11.2020** / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Melitta Eckhart, Kinästhetik-Trainerin Stufe 2 / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Gesundheitsgymnastik - „Das Kreuz mit dem Kreuz“**

AK

Eine musikalische Bewegungseinheit, bei der Kondition und Koordination verbessert werden: Abgestimmte Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisierungsübungen entlang der Wirbelsäule sowie ein kleiner Entspannungsteil tragen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei!

2020-KIAA 4F20 02

**Mi 17:00 – 18:15, 12x / 16.09.2020 – 09.12.2020** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Helga Lungenschmid / Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.

2021-KIAA 4F20 01

**Mi 17:00 – 18:15, 12x / 20.01.2021 – 21.04.2021** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Helga Lungenschmid / Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.



## **Minikurs - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper** MINIKURS

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet.

2020-KIAA 4X90 07

**Mo 09:00 - 10:40, 2x / 19.10.2020 - 26.10.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2020-KIAA 4X90 08

**Mi 18:30 - 20:10, 2x / 21.10.2020 - 28.10.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## **Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper**

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet.

2020-KIAA 4G29 04

**Mi 18:30 - 19:45, 5x / 04.11.2020 - 02.12.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2020-KIAA 4G29 03

**Mo 09:00 - 10:15, 5x / 09.11.2020 - 07.12.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## **Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und ganzen Körper - ONLINE**

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet. Bei diesem ONLINE-Kurs werden wir über Zoom kommunizieren. Wir laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig! Folgekurs nach Vereinbarung.

2020-KIAA 4G29 05

**Do 09:00 - 10:15, 5x / 01.10.2020 - 29.10.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Online



**Aerobic - Step Aerobic**

Erarbeiten einer einfachen Choreographie am Step und ganz nebenbei Kalorien verbrennen und die Ausdauer verbessern.

2020-KIAA 4G14 02

**Di 18:00 - 19:00, 5x / 29.09.2020 - 03.11.2020 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Brigitte Kaiser, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.

2021-KIAA 4G14 01

**Di 18:00 - 19:00, 5x / 19.01.2021 - 23.02.2021 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Brigitte Kaiser, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.

**BBP - Rücken und Co - BMW (Bauch muss weg)**

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

2020-KIAA 4G19 02

**Di 19:00 - 20:00, 10x / 29.09.2020 - 15.12.2020 / € 64,00 / AK-Preis € 57,60**

Leitung: Brigitte Kaiser, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.

2021-KIAA 4G19 01

**Di 19:00 - 20:00, 10x / 19.01.2021 - 06.04.2021 / € 64,00 / AK-Preis € 57,60**

Leitung: Brigitte Kaiser, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.

**Pilates**

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining bei dem der Körper von innen nach außen gekräftigt wird.

Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, sowie Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit.

Der Fokus liegt auf Beckenboden, Bauch und Rücken. Geeignet für jedes Fitnesslevel.

2020-KIAA 4G11 04

**Do 17:45 - 18:45, 5x / 01.10.2020 - 29.10.2020 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Michaela Huemer, Pilates Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



## Aquagymnastik - Aquafit

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. Eintritt ist im Kurspreis enthalten.

2020-KIAA 4G41 04

**Do 17:30 - 18:30, 10x / 24.09.2020 - 26.11.2020** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

2020-KIAA 4G41 05

**Do 18:30 - 19:30, 10x / 24.09.2020 - 26.11.2020** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

2020-KIAA 4G41 06

**Do 19:30 - 20:30, 10x / 24.09.2020 - 26.11.2020** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

2021-KIAA 4G41 01

**Do 17:30 - 18:30, 10x / 14.01.2021 - 25.03.2021** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

2021-KIAA 4G41 02

**Do 18:30 - 19:30, 10x / 14.01.2021 - 25.03.2021** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

2021-KIAA 4G41 03

**Do 19:30 - 20:30, 10x / 14.01.2021 - 25.03.2021** / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

## Minikurs Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit - Ganzkörpertraining

**MINIKURS**

Der Kurs ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges Funktionstraining absolvieren möchten, bei dem man nicht nur jede Menge Kalorien verbrennt, sondern auch auf ideale Weise vom Alltag abschalten kann. Es ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen voller Energie! Man trainiert barfuß und setzt dabei nur das eigene Körpergewicht ein. „Are you ready?“

2020-KIAA 4X90 09

**Di 09:30 - 10:20, 4x / 06.10.2020 - 27.10.2020** / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Karin Lugerbauer, deepWORK® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4X90 05

**Di 09:30 - 10:20, 4x / 19.01.2021 - 09.02.2021** / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Karin Lugerbauer, deepWORK® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit - Ganzkörpertraining

Der Kurs ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges Funktionstraining absolvieren möchten, bei dem man nicht nur jede Menge Kalorien verbrennt, sondern auch auf ideale Weise vom Alltag abschalten kann. Es ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen voller Energie! Man trainiert barfuß und setzt dabei nur das eigene Körpergewicht ein. „Are you ready?“

2020-KIAA 4G47 01

**Di 09:30 - 10:30, 6x / 03.11.2020 - 15.12.2020** / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Karin Lugerbauer, deepWORK® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



**Zumba® - Anfänger/-innen & Light Schnupperkurs**

Dieses Tanz-Workout ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm und für alle geeignet, die sich gerne im Rhythmus lateinamerikanischer und internationaler Musik bewegen möchte. Es wird die Beweglichkeit gefördert, das Herz-Kreislauf-System stabilisiert und Verspannungen lösen sich. Nebenbei findet Kalorienverbrennung statt und das Ganze hat auch noch großen Spaßfaktor! Für diesen Schnupperkurs sind keine Vorkenntnisse im Bereich Tanz oder Fitness notwendig. Für Personen, die Zumba kennenlernen möchten oder gesundheitliche Einschränkungen haben! Das Wichtigste ist, sich gerne zur Musik zu bewegen – Folgekurs nach Vereinbarung.

2020-KIAA 4G75 03

**Mo 17:45 - 18:45, 2x / 21.09.2020 - 28.09.2020 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30**

Leitung: Marion Ferreira Pereira-Kogler, Zumba® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Zumba®**

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

2020-KIAA 4G75 04

**Di 18:30 - 19:30, 5x / 22.09.2020 - 20.10.2020 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Marion Ferreira Pereira-Kogler, Zumba® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2020-KIAA 4G75 05

**Di 19:45 - 20:45, 5x / 22.09.2020 - 20.10.2020 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Marion Ferreira Pereira-Kogler, Zumba® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Hula hoop - HOOPDANCE für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene**

Hoopdance ist eine Kombination aus Bewegung, Tanz und Tricks mit dem Hula Hoop Reifen. Es verbessert die Beweglichkeit, baut Stress ab, fördert die Kreativität und die Konzentration, strafft das Bindegewebe und vor allem – es macht Spaß! Inhalt des Kurses: Basics wie Bauch-hoopen und erlernen einfacher Tricks. Exkl. Leihgebühr für den Hula Hoop Reifen (€ 5,- pro Person).

2020-KIAA 4G79 03

**Mi 18:45 - 19:45, 5x / 23.09.2020 - 21.10.2020 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Katharina Angerbauer, HOOPDANCE Trainerin / Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.

**Hula hoop - HOOPDANCE für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene**

Hoopdance ist eine Kombination aus Bewegung, Tanz und Tricks mit dem Hula Hoop Reifen. Es verbessert die Beweglichkeit, baut Stress ab, fördert die Kreativität und die Konzentration, strafft das Bindegewebe und vor allem – es macht Spaß! Inhalt des Kurses: Erlernen neuer Tricks und Kombination von On- und Off-Body-Ticks. Exkl. Leihgebühr für den Hula Hoop Reifen (€ 5,- pro Person).

2020-KIAA 4G79 04

**Mi 18:45 - 19:45, 5x / 04.11.2020 - 02.12.2020 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Katharina Angerbauer, HOOPDANCE Trainerin / Ort: Volksschule 1 Kirchdorf, Turnsaal III, Eingang Parkstr.



## Piloxing®

Piloxing® verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Skulpturen von Pilates. Piloxing® richtet sich an Personen, die sowohl eine neue Form des Körperbewusstseins erlangen als auch Geist und Körper ansprechen wollen. Mentale Kraft durch Fitness ist das Motto.

2020-KIAA 4G97 02

**Mo 20:00 - 21:00, 2x / 21.09.2020 - 12.10.2020 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Marion Ferreira Pereira-Kogler, Piloxing® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Minikurs - Griechische Tänze

**MINIKURS**

Fühlen Sie sich ein in die griechische Seele und Lebenslust, in dem Sie Folklore Tänze aus den verschiedensten Regionen Griechenlands spielerisch erlernen.

2020-KIAA 4X90 06

**Fr 17:30 - 19:10, 2x / 13.11.2020 - 20.11.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Epameinondas Tzimas / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4X90 02

**Fr 17:30 - 19:10, 2x / 15.01.2021 - 22.01.2021 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Epameinondas Tzimas / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Tanzen - Griechische Tänze

Fühlen Sie sich ein in die griechische Seele und Lebenslust, in dem Sie Folklore Tänze aus den verschiedensten Regionen Griechenlands spielerisch erlernen.

2020-KIAA 4T01 03

**Fr 17:30 - 18:30, 3x / 27.11.2020 - 11.12.2020 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80**

Leitung: Epameinondas Tzimas / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

## Minikurs - Intuitiver Tanz aus dem Bauch heraus

**MINIKURS**

Tanz ist eine Ausdrucksform, die nicht nur Profis vorbehalten ist. Jeder kann tanzen und sich so Ausdruck verleihen. Lasst uns gemeinsam Tänze erschaffen ... aus dem Moment, einzigartig und berührend. Tanz, der aus uns selbst und der emotionalen Erfahrung entsteht, bringt uns Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und stärkt unser Körperbewusstsein. „Finde deinen individuellen Schritt, deinen Rhythmus, dein Tempo! Aus diesem inneren Gleichgewicht folge deinem Körper zu seinem ursprünglichen Ausdruck! Eine Entdeckungsreise zu dir selbst.“

2020-KIAA 4X90 05

**Fr 15:30 - 17:10, 2x / 13.11.2020 - 20.11.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Alexandra Traar, Tanz- und Bewegungstherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4X90 01

**Fr 15:30 - 17:10, 2x / 15.01.2021 - 22.01.2021 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Alexandra Traar, Tanz- und Bewegungstherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



### Tanzen - Intuitiver Tanz aus dem Bauch heraus

Tanz ist eine Ausdrucksform, die nicht nur Profis vorbehalten ist. Jeder kann tanzen und sich so Ausdruck verleihen. Lasst uns gemeinsam Tänze erschaffen ... aus dem Moment, einzigartig und berührend. Tanz, der aus uns selbst und der emotionalen Erfahrung entsteht, bringt uns Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und stärkt unser Körperbewusstsein. „Finde deinen individuellen Schritt, deinen Rhythmus, dein Tempo! Aus diesem inneren Gleichgewicht folge deinem Körper zu seinem ursprünglichen Ausdruck! Eine Entdeckungsreise zu dir selbst.“

2020-KIAA 4T01 02

**Fr 16:00 - 17:15, 3x / 27.11.2020 - 11.12.2020 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Alexandra Traar, Tanz- und Bewegungstherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

### Orientalische Tanzgymnastik - Bewegung und Tanzen „aus dem Bauch raus“

Ein Kurs für alle Frauen – unabhängig von Alter, Figur und tänzerischen Vorerfahrungen, die in die Vielfalt des orientalischen Tanzes eintauchen möchten. Einfache Schrittkombinationen, schwungvolle Hüftbewegungen, ausdrucksstarke, fließende Bewegungen, aber auch Schleiertanz stehen auf dem Programm.

2020-KIAA 4T09 02

**Do 19:00 - 20:30, 8x / 08.10.2020 - 26.11.2020 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30**

Leitung: Gudula Birkner / Ort: Villa Kunterbunt, Kirchdorf, Brandstätterstraße 5

2021-KIAA 4T09 01

**Do 19:00 - 20:30, 10x / 14.01.2021 - 18.03.2021 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Gudula Birkner / Ort: Villa Kunterbunt, Kirchdorf, Brandstätterstraße 5

### Hip Hop - Dance Workout - Schnupperkurs

Einfache HipHop & Videoclip-Moves & coole Musik aus den Charts, verpackt in einem mitreißenden Cardio-Workout! Der Megaspasß von 11-99 Jahren! Keine Vorkenntnisse nötig. Bei Interesse werden gerne Folgetermine organisiert.

2020-KIAA 4T18 02

**Mo 17:45 - 18:45, 2x / 05.10.2020 - 12.10.2020 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30**

Leitung: Marion Ferreira Pereira-Kogler / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

### Freedance - Schnupperstunde for EVERY“body“

Freedance ist die optimale Mischung aus Choreographie und freiem Tanz. Es ist ein spielerisches Barfuss-Training, das die natürliche Bewegungsfunktion fördert, Bewegungen ausdehnt und eventuell auch den Tanzstil erweitert. Es ist wohltuend für Herzkreislauf, Kondition, Knochen, Gelenke und Muskeln. In der Einheit erwarten Sie einfach angeleitete Bewegungsabläufe mit abwechslungsreicher, beflügelnder Musik. Jede/r bestimmt die Intensität und das Tempo selbst. Sie werden motiviert und die Begeisterung wird Sie in Bewegung bringen und das ganz ohne Leistungsdenken und Druck. Das einzige Ziel ist, zu tanzen als ob keiner einem zusehen würde. Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, in jedem Fitnesslevel und jedem Alter sind herzlich willkommen. Wir wollen unserem Körper Gutes tun und Lebensfreude tanken. Ideal für jahrelang Tanzende und auch Menschen, die meinen, sie können (noch) nicht tanzen.

2020-KIAA 4T21 05

**Di 16:00 - 17:30, 1x / 15.09.2020 - 15.09.2020 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80**

Leitung: Andrea Stelzer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4T21 01

**Di 16:00 - 17:30, 1x / 12.01.2021 - 12.01.2021 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80**

Leitung: Andrea Stelzer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf





## **Freedance for EVERY“body“ - Integration im Tanz**

Freedance ist die optimale Mischung aus Choreographie und freiem Tanz. Es ist ein spielerisches Barfuss-Training, das die natürliche Bewegungsfunktion fördert, Bewegungen ausdehnt und eventuell auch den Tanzstil erweitert. Es ist wahlweise für Herzkreislauf, Kondition, Knochen, Gelenke und Muskeln. In der Einheit erwarten Sie einfach angeleitete Bewegungsabläufe mit abwechslungsreicher, beflügelnder Musik. Jede/r bestimmt die Intensität und das Tempo selbst. Sie werden motiviert und die Begeisterung wird Sie in Bewegung bringen und das ganz ohne Leistungsdenken und Druck. Das einzige Ziel ist, zu tanzen als ob keiner einem zusehen würde. Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, in jedem Fitnesslevel und jedem Alter sind herzlich willkommen. Wir wollen unserem Körper Gutes tun und Lebensfreude tanken. Ideal für jahrelang Tanzende und auch Menschen, die meinen, sie können (noch) nicht tanzen.

2020-KIAA 4T21 06

**Di 16:00 - 17:30, 5x / 22.09.2020 - 20.10.2020 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Andrea Stelzer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2020-KIAA 4T21 07

**Di 16:00 - 17:30, 5x / 03.11.2020 - 01.12.2020 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Andrea Stelzer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2021-KIAA 4T21 02

**Di 16:00 - 17:30, 5x / 19.01.2021 - 23.02.2021 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Andrea Stelzer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## **Freedance - Tanz dich frei!**

Trainieren Sie Körper und Geist und tun Sie Ihrer Seele etwas Gutes! „freedance“ verhilft Ihnen mit angeleiteten und freien Elementen zu mitreißender und berührender Musik zu einem neuen Körperbewusstsein und beflügelndem Lebensgefühl. Aufgebaut wie ein Ausdauertraining, jedoch ohne Leistungsdruck. Für jedes Alter und jeden Konditionszustand. Mit abschließender Entspannungseinheit.

2020-KIAA 4T21 08

**Do 19:00 - 20:30, 5x / 08.10.2020 - 12.11.2020 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Gunda Pfaffenhuemer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## **Dance-Fit**

Optimales Fitnessprogramm zu abwechslungsreichen Choreographien (Latin, Hip Hop, Aerobic, Step-Aerobic), kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen.

2020-KIAA 4T22 02

**Mo 19:00 - 20:00, 10x / 21.09.2020 - 07.12.2020 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Kerstin Grundner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

---

## **Babyschwimmen - ab 4 Monaten für Anfänger/-innen**

Babys sind mit dem Element Wasser bereits im Mutterleib aufgewachsen. In diesem Kurs stärken wir das Vertrauen zueinander und zum Element Wasser weiter. Kurspreis inkl. Eintritt für eine erwachsene Person! Bitte einen ELTERNTEIL anmelden!

2020-KIAA 4S08 05

**Sa 09:15 - 10:00, 8x / 03.10.2020 - 21.11.2020 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4



**Babyschwimmen - ab 4 Monaten für Fortgeschrittene**

Das Element Wasser ist den Kindern von Natur aus vertraut. In diesem Kurs werden wir dieses Vertrauen stärken, mit viel Spaß verschiedene Schwimmhilfen kennenlernen und so unserem übergeordneten Ziel der Selbstrettung ein wenig näher kommen. Kurspreis inkl. Eintritt für eine erwachsene Person! Bitte einen ELTERNTEIL anmelden!

2020-KIAA 4S08 06

**Sa 10:00 - 10:45, 8x / 03.10.2020 - 21.11.2020 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

**Kleinkinderschwimmen - ab 2 Jahren**

Ziel des Kleinkinderschwimmens ist die Selbstrettung. Spielerisch erkunden wir das Element Wasser, üben den richtigen Umgang mit Schwimmhilfen und bekommen dadurch Sicherheit im Umgang mit Wasser. Kurspreis inkl. Eintritt für eine erwachsene Person! Bitte einen ELTERNTEIL anmelden!

2020-KIAA 4S58 01

**Sa 10:45 - 11:30, 8x / 03.10.2020 - 21.11.2020 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

**Kleinkinderschwimmen - von 2 bis 3 Jahren**

Ziel des Kleinkinderschwimmens ist die Selbstrettung. Spielerisch erkunden wir das Element Wasser, üben den richtigen Umgang mit Schwimmhilfen und bekommen dadurch Sicherheit im Umgang mit Wasser. Kurspreis inkl. Eintritt für eine erwachsene Person! Bitte einen ELTERNTEIL anmelden!

2020-KIAA 4S58 03

**Sa 12:15 - 13:00, 8x / 03.10.2020 - 21.11.2020 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

**Kleinkinderschwimmen - ab 3 Jahren**

Ziel des Kleinkinderschwimmens ist die Selbstrettung. Spielerisch erkunden wir das Element Wasser, üben den richtigen Umgang mit Schwimmhilfen und bekommen dadurch Sicherheit im Umgang mit Wasser. Kurspreis inkl. Eintritt für eine erwachsene Person! Bitte einen ELTERNTEIL anmelden!

2020-KIAA 4S58 02

**Sa 11:30 - 12:15, 8x / 03.10.2020 - 21.11.2020 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

**Kinderschwimmen - ab 5 Jahren**

Schwimmen ist nicht nur gesund, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Achtung: Kinder ab dem 6. Lebensjahr bezahlen einen um € 5,- erhöhten Kursbeitrag (Eintritt ins Hallenbad)! Bitte das KIND anmelden!

2020-KIAA 4S10 07

**Mi,Fr 17:00 - 18:30, Sa 12:30 - 14:00, 6x / 07.10.2020 - 17.10.2020 / € 72,00**

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

2020-KIAA 4S10 09

**Mi,Fr 17:00 - 18:30, Sa 12:30 - 14:00, 6x / 21.10.2020 - 31.10.2020 / € 72,00**

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4

2020-KIAA 4S10 08

**Mi,Fr 17:00 - 18:30, Sa 12:30 - 14:00, 6x / 04.11.2020 - 14.11.2020 / € 72,00**

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Hallenbad Kirchdorf, Adalbert-Stifter-Str. 4



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### **Töpfern für den Feuerbrand - Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs erlernen oder erweitern Sie verschiedene, ursprüngliche Techniken für den Feuerbrand. Die Ergebnisse werden nach dem Trocknen im Sägespäneofen gebrannt, um Feuerspuren auf der Keramik zu erhalten. Material- und Brennkosten werden extra verrechnet.

2020-KIAA 5A67 03

**Fr 14:00 - 18:00, Sa 10:00 - 18:00, 2x / 06.11.2020 - 07.11.2020 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80**

Leitung: Eva Hebesberger / Ort: NMS-MMS Kirchdorf, Werkraum

### **Töpfern für Haus und Garten**

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Am ersten Nachmittag 4 Stunden, am zweiten Nachmittag 2 Stunden. Exkl. Material- und Brennkosten.

2020-KIAA 5A67 04

**Fr 14:00 - 18:00 und Fr 14:00 - 16:00, 2x / 16.10.2020 - 23.10.2020 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10**

Leitung: Doris Gauger-Schweighofer / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

### **Farb- und Typberatung für Damen (Kleingruppe)**

Farben beeinflussen unser Lebensgefühl. Sie möchten mehr darüber wissen, 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. Exkl. Material- und Skriptkosten € 10,-.

2020-KIAA 5K15 03

**Do 18:30 - 21:50, 1x / 08.10.2020 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

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

### **Schminken - gewusst wie? - Do it yourself Schminkworkshop (Kleingruppe)**

Schönheit – schnelles Styling für den Tag! Sie möchten lernen wie Sie Ihre natürliche Schönheit selber unterstreichen und hervorheben können? Mit einfachen Schritten und ein paar Tricks vom Profi erarbeiten Sie Ihr eigenes individuelles Make-up, das Sie dann auch zu Hause schnell und in wenigen Schritten selber umsetzen können. Exkl. Material- und Skriptkosten € 10,-.

2020-KIAA 5K10 02

**Fr 15:00 - 18:20, 1x / 16.10.2020 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

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

### **Styling - Stilcheck - Stilberatung für Damen (Kleingruppe)**

Jede Frau kennt ihre Konfektionsgröße. Ebenso ist es hilfreich die eigene Silhouettenform zu kennen. In diesem Workshop erarbeiten wir 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 1 – 2 verschiedene Outfits mit (kann auch getragen werden). Ihrer Stilberatung sollte im Idealfall eine Farbberatung vorangegangen sein. Exkl. Material- und Skriptkosten € 10,-.

2020-KIAA 5K05 04

**Fr 18:30 - 21:50, 1x / 16.10.2020 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

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



**Haarentfernung - Sugaring für den Hausgebrauch**

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

2020-KIAA 5K19 01

**Do 17:30 - 20:00, 1x / 05.11.2020** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Michaela Kastner, Body Sugaring Fachfrau / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Gitarre für Anfänger/-innen (ohne Noten)**

An die Gitarren fertig los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Es gibt die Möglichkeit direkt im Kurs mit dem Kursleiter einen Folgekurs zu vereinbaren, um weitere Griffe und Rhythmen zu lernen.

2020-KIAA 5M08 01

**Di 18:30 - 21:00, 1x / 29.09.2020** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

2020-KIAA 5M08 02

**Mi 18:30 - 21:00, 1x / 07.10.2020** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Kulinarik – Lebensraum****Kräuter - Köstliche Herbstkräuter aufbereiten und genießen**

Interessanter Abend mit Buchautorin Karoline Postlmayr. Altbewährte Hausmittelnanwendungen in der kalten Zeit, mit vielen einfachen Tipps rund um die Virenzeit. Die frischen, mitgebrachten Kräuter werden erklärt, gekostet und Verarbeitungsmöglichkeiten gezeigt. Ob Tee, Wildkräuter-Salz, Pesto oder frisch. Humorvoller Vortrag mit vielen Hausmitteln.

2020-KIAA 6P10 02

**Mo 18:30 - 20:30, 1x / 14.09.2020** / € 15,00 / AK-Preis € 13,50

Leitung: Karoline Postlmayr, Wild- und Heilkräuterexpertin, Buchautorin / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

**Natur erleben - Alpaka Wanderung**

Wir beginnen mit dem Kennenlernen und Führen der Alpakas. Anschließend geht es bei einer kleinen Wanderung mit den Tieren hinaus in die Natur. Auch für Familien mit Kindern geeignet. Bitte feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung tragen!

2020-KIAA 6N01 05

**Fr 15:00 - 17:00, 1x / 25.09.2020** / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Güterweg Hochwimm, Nußbach



## Haus und Heim - Ordnungssystem nach Marie Kondo - ONLINE

Wollen Sie Ordnung in Ihre Wohnung bringen? Einmal und für immer? Das Ordnungssystem Konmarie wird Sie begeistern! Marie Kondo ist eine weltweit bekannte japanische Autorin und Beraterin für Ordnungsbereiche. In diesem Onlinekurs werden Sie die Prinzipien dieses Systems kennen lernen, wie man es im eigenen Leben am besten umsetzt und das ganz bequem von zu Hause aus unter der Live-Anleitung der Trainerin. Wir werden über Zoom kommunizieren. Sie benötigen nur ein Smartphone, Tablet oder Laptop mit Internet. Wir laden Sie am Vortag mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIAA 6A26 01

**Do,Fr 09:00 - 09:50, 2x / 24.09.2020 - 25.09.2020 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80**

Leitung: Viktoriia Riedler / Ort: Online

## Zivilschutz - „Das große Blackout“ - Selbstschutz ist der beste Schutz KOSTENLOS!

Unter „Blackout“ wird ein längerdauernder, großflächiger Stromausfall bezeichnet, der mehrere Staaten gleichzeitig betreffen kann und dessen Auswirkungen weitreichend sind. Alltägliche Abläufe werden zu einer Herausforderung: Licht, Radio/Fernseher, Heizung, Internet, Telefon, Kühlschrank, Treibstoffversorgung, Kommunikation, Lebensmittel- und Wasserversorgung, Hygiene. Die Expert/-innen vom Zivilschutzverband geben Tipps, wie sich jede/r Bürger/-in rüsten kann um mindestens für 7 Tage autark leben zu können: Lebensmittel- und Getränkevorrat, technische Hilfsmittel für den Katastrophenfall (z. B. Notfallradio, Ersatzbeleuchtung), etc. Dieser Vortrag ist kostenlos, aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

*In Kooperation mit dem Zivilschutzverband OÖ  
und der Gemeinde Pettenbach.*



ÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ



MARKTGEMEINDE *Leben. Aktiv!*  
Pettenbach



2020-KIPB 6T10 01

**Di 19:00 - 20:40, 1x / 03.11.2020 / Kostenlos!**

Leitung: Josef Lindner, Zivilschutzverband / Ort: Gasthaus Knappenbauernwirt, Pettenbach

## Zivilschutz - Blackout-Vorsorge mal ganz praktisch!

Theoretisch wissen wir, wie es geht, Vorsorgepaket ist eingekauft und steht bereit. Aber was tun wenn es wirklich passiert? Wie kann ohne Strom abwechslungsreich gekocht werden, wie kann man heizen, wie informiert bleiben, wie kann man die Freizeit sinnvoll nutzen, ... In diesem Workshop erhalten Sie viele Ideen und praktische Tipps für eine Zeit ohne Strom. Gut vorbereitet stellt ein Blackout kein großes Problem dar, es ist wie Camping im eigenen Haus und vielleicht wird das sogar die schönste Zeit für Sie und Ihre Familie.

2020-KIAA 6T17 01

**Di 18:30 - 21:00, 1x / 10.11.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf



# KINDERBETREUUNG

Integriere auch du Kinderlachen in deinen Berufsalltag mit einer Aus- oder Weiterbildung am BFI OÖ

Alle Infos findest du unter

[www.bfi-ooe.at/kinderbetreuung](http://www.bfi-ooe.at/kinderbetreuung) oder 0810 / 004 005



Wohin dein Bildungsweg auch führt.  
Wir begleiten dich.

 | [www.bfi-ooe.at](http://www.bfi-ooe.at) | [service@bfi-ooe.at](mailto:service@bfi-ooe.at)  
**BFI-Serviceline: 0810/004 005**

 **bfi**  
Berufsförderungsinstitut OÖ

# Kremsmünster

## Sprachen

### Englisch für leicht Fortgeschrittene

AK

Für Wiedereinsteiger/-innen und Spracheninteressierte, die in einer kleinen Gruppe ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen und ausbauen möchten.

2020-KIKR 3E04 02

Mi 18:30 - 20:00 / 14 x / 07.10.2020 - 27.01.2021 / € 167,00 / AK-Preis € 150,30

Leitung: John O'Donnell, Native Speaker / Ort: NMS Kremsmünster

### Italienisch für Anfänger/-innen (Kleingruppe)

AK

Pizza, Pasta und Gelato! Der Sprachkurs richtet sich an alle mit geringen oder keinen Vorkenntnissen der italienischen Sprache, die Freude am Erlernen einer neuen Sprache haben. Es werden Grundkenntnisse für einfache Unterhaltungen im Alltag erarbeitet um in das italienische Dolce Vita einzutauchen. Neben der sprachlichen Komponente werden auch kulturelle Aspekte immer wieder ein Thema sein. Lehrwerk: Insieme A1.

2020-KIKR 3I02 01

Di 18:30 - 20:00 / 14 x / 06.10.2020 - 02.02.2021 / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Barbara Graßbecker / Ort: NMS Kremsmünster

### Italienisch für leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe)

AK

Lernen am Vormittag bietet viele Vorteile. Italienischkundige mit Vorkenntnissen erhalten in diesem Kurs die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse weiter auszubauen. Niveau A1/A2, Lehrwerk: Insieme A2.

2020-KIKR 3I07 02

Di 09:00 - 10:30 / 14 x / 06.10.2020 - 02.02.2021 / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

### Italienisch für Fortgeschrittene mit Konversationsschwerpunkt (Kleingruppe)

AK

Im Mittelpunkt steht das Gespräch in einer Kleingruppe über Aktuelles und über alle möglichen Themen, die uns interessieren.

2020-KIKR 3I09 02

Di 19:00 - 20:30 / 14 x / 06.10.2020 - 02.02.2021 / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: NMS Kremsmünster

### Spanisch für Fortgeschrittene

AK

2020-KIKR 3S03 02

Di 19:30 - 21:00 / 14 x / 13.10.2020 - 09.02.2021 / € 167,00 / AK-Preis € 150,30

Leitung: Paola Gisell Chirinos Torres, Native Speaker / Ort: NMS Kremsmünster



**Spanische Konversation**

AK

Im Mittelpunkt steht das Gespräch über Aktuelles und über alle möglichen Themen, die uns interessieren.

2020-KIKR 3S04 02

**Di 18:00 - 19:30 / 14 x** / 13.10.2020 - 09.02.2021 / € 167,00 / AK-Preis € 150,30

Leitung: Paola Gisell Chirinos Torres, Native Speaker / Ort: NMS Kremsmünster

**Minikurs Russisch**

MINIKURS

Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse erforderlich.

2020-KIKR 3X90 03

**Mo 19:00 - 20:40 / 2 x** / 12.10.2020 - 19.10.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Iya Gargitter BEd, Native Speaker / Ort: NMS Kremsmünster

**Russisch für leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe)**

AK

Für Personen mit Vorkenntnissen, die ihre russischen Sprachkenntnisse auffrischen und weiter aufbauen möchten. Die Referentin behandelt gleichzeitig interkulturelle und landeskundliche Themen.

2020-KIKR 3R02 02

**Mo 19:00 - 20:30 / 12 x** / 02.11.2020 - 08.02.2021 / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Iya Gargitter BEd, Native Speaker / Ort: NMS Kremsmünster

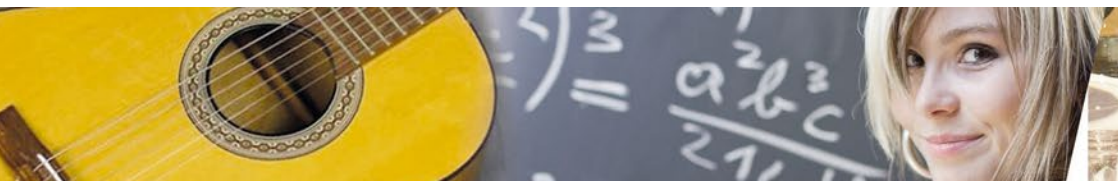
**Gesundheit – Bewegung****Wohlbefinden mit Ätherischen Ölen - Grundkurs**

Ätherische Öle sind rein pflanzlicher Natur und können bei richtiger Anwendung unsere Gesundheit auf wirksame Weise fördern und unterstützen. Wir besprechen die Grundlagen der Materie, sowie einzelne Öle im Detail. Im Kurs stehen ca. 40 Öle als Riechproben zur Verfügung.

2020-KIKR 4H03 02

**Fr 18:00 - 20:30 / 1 x** / 30.10.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Gerlinde Steinkogler, Aromatologin / Ort: NMS Kremsmünster





## Yoga für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene in jedem Lebensalter

Yoga bzw. Hatha Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yoga-stellungen (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.

2020-KIKR 4D01 07

**Mo 18:30 - 20:00 / 10 x / 05.10.2020 - 21.12.2020 / € 114,00 / AK-Preis € 102,60**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

2020-KIKR 4D01 05

**Mi 18:15 - 19:45 / 10 x / 07.10.2020 - 16.12.2020 / € 114,00 / AK-Preis € 102,60**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

2020-KIKR 4D01 06

**Mi 20:00 - 21:30 / 10 x / 07.10.2020 - 16.12.2020 / € 114,00 / AK-Preis € 102,60**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

2021-KIKR 4D01 01

**Mi 18:15 - 19:45 / 5 x / 13.01.2021 - 10.02.2021 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

2021-KIKR 4D01 02

**Mi 20:00 - 21:30 / 5 x / 13.01.2021 - 10.02.2021 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

## Minikurs Bewegt und konzentriert in den Tag

**MINIKURS**

Mit einem abgerundeten Gymnastikprogramm inklusive Koordinations- und Gedächtnistraining in einer kommunikativen und stimmungsfrohen Atmosphäre fördern wir unsere Gesundheit und unser Wohlfühl, wir stärken die Ich-Kompetenz, die Sozial-Kompetenz und die Sach-Kompetenz. Zielgruppe: ca. 55+ mit mäßigen motorischen Vorerfahrungen.

2020-KIKR 4X90 04

**Mo 09:15 - 10:55 / 2 x / 12.10.2020 - 19.10.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Gerlinde Steinkogler, Bewegungstrainerin für Senior/-innen

Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

## Fit im Alter - Bewegt und konzentriert in den Tag

**AK**

Mit einem abgerundeten Gymnastikprogramm inklusive Koordinations- und Gedächtnistraining in einer kommunikativen und stimmungsfrohen Atmosphäre fördern wir unsere Gesundheit und unser Wohlfühl, wir stärken die Ich-Kompetenz, die Sozial-Kompetenz und die Sach-Kompetenz. Zielgruppe: ca. 55+ mit mäßigen motorischen Vorerfahrungen.

2020-KIKR 4F30 01

**Mo 09:15 - 10:30 / 6 x / 02.11.2020 - 07.12.2020 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50**

Leitung: Gerlinde Steinkogler, Bewegungstrainerin für Senior/-innen

Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster



**Minikurs HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper**

MINIKURS

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet. Dieser Kurs dient zum Kennenlernen dieser Gymnastik.

2020-KIKR 4X90 02

**Di 18:30 - 20:10 / 2 x / 06.10.2020 - 13.10.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Kindergarten Kremsegg

2021-KIKR 4X90 01

**Di 18:30 - 20:10 / 2 x / 12.01.2021 - 19.01.2021 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Kindergarten Kremsegg

**Gymnastik HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper**

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet. Gruppengröße max. 8 Personen.

2020-KIKR 4G29 04

**Di 18:30 - 19:45 / 7 x / 20.10.2020 - 15.12.2020 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Kindergarten Kremsegg

**Luftgewehrschießen**

Wir stellen hier eine eher unterschätzte Sportart vor, die für Frauen und Männer gleichermaßen ausführbar ist. Das Luftgewehrschießen ist eine olympische Schießsportart, bei der mit einem Luftgewehr auf eine Zielscheibe geschossen wird. Ruhe und Konzentration werden hier besonders gefordert und das Wichtigste dabei ist, dass diese Eigenschaften trainierbar sind. Dies alles zusammen kann bei regelmäßigem Training im Beisein von den Betreuer/-innen zu verblüffenden Erfolgen führen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ausrüstung wird beige stellt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der TuS Sektion Schützen statt.

2020-KIKR 4S17 02

**Di 19:00 - 20:30 / 2 x / 06.10.2020 - 13.10.2020 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Jürgen Höller / Ort: TuS Schützenheim Kremsmünster

**Langlaufen Diagonaltechnik für Anfänger/-innen**

Beim Langlauf sollte die Technik von Anfang an richtig gelernt werden um kraftsparend, mühelos und sicher unterwegs zu sein. Sie lernen die Grundtechniken des Langlaufs, damit der Sport für Sie zum Genuss wird. Bei geeigneter Schneelage kann der Kurs alternativ auch in Windischgarsten stattfinden. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der TuS Sektion Leichtathletik durchgeführt. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2021-KIKR 4S44 01

**Sa 11:00 - 14:00 / 1 x / 09.01.2021 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Gerhard Steinkogler, Staatlich geprüfter Langlauf Instruktor / Ort: Pyhrnloipe Liezen



# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Anmeldung: [www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/](http://www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/) oder per Mail

Im Frühjahrssemester haben wir aufgrund der Umstände eine große Anzahl an Kursen kurzfristig im Onlineformat durchgeführt und dabei bei sehr gute Erfahrungen gemacht und viele positive Rückmeldungen erhalten. Daher bieten wir Ihnen auch in Zukunft parallel zu den bewährten Präsenzkursen eine oö-weite Onlineschiene an.



**Details zu den angeführten Kursen und viele weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage.**

## Menschenrechte - Zivilcourage kann man lernen

2020-UUOH 1P09 01 Di 18:30 - 20:10 / 10.11.2020 / KL: Verein SOS Menschenrechte / ottensheim@vhsooe.at

## Demokratie (er)leben: Crashkurs Argumentationstraining für soziale Medien

2020-LLPA 1P16 01 Di 18:00 - 19:00 / 01.12.2020 / KL: Dr.<sup>in</sup> Marion Wisinger / pasching@vhsooe.at



## Menschenrechte - Hasspostings entgegnen

2021-UUPU 1P09 01 Mo 18:30 - 20:00 / 18.01.2021 / KL: Verein SOS Menschenrechte / puchenau@vhsooe.at



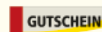
## Empowerment - Souverän und selbstbewusst gegen Mobbing im Beruf

2020-KIAA 8M09 02 Mi 18:30 - 21:00 / 02.12.2020 / KL: Gudrun Scharax / kirchdorf@vhsooe.at



## Empowerment - Souverän und selbstbewusst gegen Mobbing von Kindern

2020-KIAA 8M09 01 Mo 18:30 - 21:00 / 28.09.2020 / KL: Gudrun Scharax / kirchdorf@vhsooe.at



## Kreatives Schreiben - Kleingruppe

2020-UUOH 2L04 04 Do 19:00 - 20:30, 6x / 01.10.2020 - 19.11.2020 / KL: Sonja Birgmann BA / ottensheim@vhsooe.at



## Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

2020-KIPB 2P32 02 Mo 18:00 - 20:30 / 30.11.2020 / KL: Gudrun Scharax / pettenbach@vhsooe.at



## Mentales Training - Mentale Stärke für Ihren Alltag - Modul 1 + 2

2020-RIAA 2P41 05 Mi 18:30 - 21:00, 2x / 14.10.2020 - 21.10.2020 / KL: Ing. Christian Winterer / ried@vhsooe.at



## Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

2020-KIPB 2R12 02 Mo 18:00 - 20:30 / 09.11.2020 / KL: Gudrun Scharax / pettenbach@vhsooe.at



## Minikurs - Chinesisch

2020-LLAA 3X90 03 Mi,Do 18:00 - 18:50, 4x / 07.10.2020 - 15.10.2020 / KL: Qi Wang / traun@vhsooe.at



## Minikurs - Niederländisch

2020-LLAA 3X90 02 Do 16:30 - 17:20, 4x / 12.11.2020 - 03.12.2020 / KL: Mag.<sup>a</sup> Stefanie Kleinen / traun@vhsooe.at



## Englisch für Kinder ab 8 Jahren

2020-FRGU 3E13 01 Di 16:00 - 16:50, 5x / 29.09.2020 - 27.10.2020 / KL: Dir. Helga Hofstadler / gutau@vhsooe.at

2020-FRPR 3E13 04 Fr 16:00 - 16:50, 5x / 02.10.2020 - 30.10.2020 / KL: Dir. Helga Hofstadler / pregarten@vhsooe.at

## Arabisch für Anfänger/-innen (Kleingruppe)

2020-LLPA 3A01 01 Fr 16:30 - 19:00, 4x / 25.09.2020 - 16.10.2020 / KL: Natanja Kindslehner MA / pasching@vhsooe.at



## Russisch für Anfänger/-innen - Intensivkurs in der Kleingruppe

2020-RIAA 3R01 03 Do 18:00 - 19:40, 5x / 08.10.2020 - 05.11.2020 / KL: Team Sprachen / ried@vhsooe.at



# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

## Russisch für Anfänger/-innen - Alphabet und Aussprache

2020-KIAA 3R01 01 Mi,Fr 09:00 - 09:50, 4x / 14.10.2020 - 23.10.2020 / KL: Viktoriia Riedler / kirchdorf@vhsooe.at

AK

## Russisch für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

2020-KIAA 3R01 02 Mi,Fr 09:00 - 09:50, 10x / 04.11.2020 - 04.12.2020 / KL: Viktoriia Riedler / kirchdorf@vhsooe.at

AK

## Tschechisch für Anfänger/-innen (Kleingruppe) via Zoom

2020-ROAA 3J01 03 Mi 19:00 - 19:50, 10x / 23.09.2020 - 02.12.2020 / KL: Mag.<sup>a</sup> Isabella Übermasser / rohrbach@vhsooe.at

AK

## Ungarisch für Anfänger/-innen einfach und schnell in der Kleingruppe (max. 4 Personen)

2020-KIWI 3U01 02 Mi 18:00 - 18:50, 12x / 23.09.2020 - 16.12.2020 / KL: Jolán Maurer / windischgarsten@vhsooe.at

AK

## Ungarisch für leicht Fortgeschrittene (max. 4 Personen)

2020-KIWI 3U02 02 Mi 19:00 - 19:50, 12x / 23.09.2020 - 16.12.2020 / KL: Jolán Maurer / windischgarsten@vhsooe.at

AK

## Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache

2020-KIWI 3D04 06 Mo,Do 17:00 - 17:50, 12x / 28.09.2020 - 16.11.2020 / KL: Jolan Maurer / windischgarsten@vhsooe.at

AK

## Deutsch Spezial für Personenpfleger/-innen

2020-FRAA 3D07 03 Mo 13:30 - 14:30, 6 aus 12x / 28.09.2020 - 11.01.2021 / KL: Isolde Hörschläger / freistadt@vhsooe.at

AK

## Bildbearbeitung mit GIMP

2020-KIAA 7A40 03 Mo 18:00 - 19:40, 6x / 05.10.2020 - 23.11.2020 / 12,00 KE / KL: Willi Trausner / kirchdorf@vhsooe.at

AK

## Onlineplattform ZOOM für Anfänger/-innen (Kleingruppe)

2020-UUEB 7C10 01 Mo 17:30 - 19:30 / 21.09.2020 / KL: DI Gerald Landl / eidenberg@vhsooe.at

AK

## Onlineplattform ZOOM für leicht Fortgeschrittene

2020-UUEB 7C10 02 Fr 18:00 - 19:30 / 25.09.2020 / KL: DI Gerald Landl / eidenberg@vhsooe.at

AK

## Web-Design - Wordpress Basics

2020-FRAA 7C04 01 Mo 19:00 - 21:30, 4x / 12.10.2020 - 16.11.2020 / KL: Wolfgang Kern, BSc MA / freistadt@vhsooe.at

AK

## Digitale Kommunikation - Digitale Signatur und e-Medikation / Wahlartrechnung

2020-KIPB 7C12 01 Mo,Di 16:30 - 18:10, 2x / 28.09.2020 - 29.09.2020 / KL: Manfred Reiningner / pettenbach@vhsooe.at

AK

## Programmieren - Faszination Microcontroller / Einführungsvortrag

2020-LLAA 7D01 03 Mo 18:00 - 20:30 / 05.10.2020 / KL: Ing. Manfred Konzel / traun@vhsooe.at

AK

## Programmieren von Mikrocontroller für Einsteiger/-innen

2020-LLAA 7D01 01 Mo 18:00 - 21:00 / 12.10.2020 / KL: Ing. Manfred Konzel / traun@vhsooe.at

AK

2020-LLAA 7D01 02 Sa 09:30 - 12:30 / 24.10.2020 / KL: Ing. Manfred Konzel / traun@vhsooe.at

## Video mit dem Smartphone erstellen, schneiden, gestalten

2020-FRAA 7T10 02 Sa, 3.10.: 09:00 - 11:30, Sa, 17.10.: 09:00 - 10:00 / KL: Wolfgang Kern BSc MA / freistadt@vhsooe.at

## Vortrag & Workshop Faszien - Gewebe des Lebens

2020-ETST 4V01 07 Mi 18:30 - 20:30 / 07.10.2020 / KL: Birgit Jell / steyr@vhsooe.at

# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

## Frauengesundheit - Smart-Detox: Wie Frau sich reinigt & ihre Mitte stärkt!

2020-KIPB 4A26 01 Do 18:00 - 20:30 / 24.09.2020 / KL: Melanie Sara Laßl / pettenbach@vhsooe.at

## Ernährung - Einfach und effektiv gesund

2020-KIPB 4A53 02 Fr 17:00 - 19:00 / 16.10.2020 / KL: Mag. Martin Traunmüller und Sarah Schosser / pettenbach@vhsooe.at

AK

## Ernährung - Mikronährstoffkunde

2020-KIPB 4A53 03 Fr 17:00 - 19:00 / 06.11.2020 / KL: Mag. Martin Traunmüller und Sarah Schosser / pettenbach@vhsooe.at

AK

## Ernährung typgerecht bei Stress & Burn-Out

2020-KIPB 4A53 01 Do 18:00 - 20:30 / 26.11.2020 / KL: Melanie Sara Laßl / pettenbach@vhsooe.at

AK

## Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Lebe deine Intuition!

2020-KIPB 4B01 01 Do 18:00 - 20:30 / 10.12.2020 / KL: Melanie Sara Laßl / pettenbach@vhsooe.at

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

2020-KIPB 4C16 02 Fr 18:30 - 21:00 / 13.11.2020 / KL: Harald Pastleitner / pettenbach@vhsooe.at

AK

## Entspannung zum Wochenstart

2020-UUPU 4C03 01 Mo 19:30 - 20:30, 3x / 05.10.2020 - 19.10.2020 / KL: Michaela Hofer-Fernbach / puchenau@vhsooe.at

AK

## Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken für mehr Lebensfreude

2020-KIPB 4H20 02 Mo 18:00 - 20:30 / 12.10.2020 / KL: Gudrun Scharax / pettenbach@vhsooe.at

AK

## Massage Klarheit & Fokus: Ayurvedische Kopfmassage zur Selbstanwendung

2020-KIPB 4M01 03 Do 18:00 - 20:30 / 22.10.2020 / KL: Melanie Sara Laßl / pettenbach@vhsooe.at

## Shiatsu - Entspannt in den Abend

2020-LLPA 4M27 04 Do 19:00 - 20:00, 6x / 24.09.2020 - 05.11.2020 / KL: Ursula Limberger / pasching@vhsooe.at

## WYDA

2020-KIPB 4D41 01 Fr 17:00 - 19:00 / 27.11.2020 / KL: Mag. Martin Traunmüller / pettenbach@vhsooe.at

## Qi Gong

2020-SZGM 4D04 02 Do 09:00 - 10:30, 10x / 24.09.2020 - 03.12.2020 / KL: Evelyn Högner / gmunden@vhsooe.at

2020-SZGM 4D04 01 Di 18:00 - 19:30, 10x / 29.09.2020 - 15.12.2020 / KL: Evelyn Högner / gmunden@vhsooe.at

## Qi Gong für ALLE

2020-ROAA 4D04 05 Di 18:00 - 19:00, 10x / 20.10.2020 - 22.12.2020 / KL: Karin Höllinger / rohrbach@vhsooe.at

## Minikurs - Indian Balance®

2020-KIAA 4X90 11 Mo 18:00 - 18:50, 4x / 12.10.2020 - 09.11.2020 / KL: Johanna Zehetner / kirchdorf@vhsooe.at

MINIKURS

## Indian Balance®

2020-KIAA 4D10 04 Mo 18:00 - 19:00, 6x / 09.11.2020 - 14.12.2020 / KL: Johanna Zehetner / kirchdorf@vhsooe.at

## Wirbelsäulengymnastik

2020-SZGM 4F13 01 Mi 15:30 - 17:00, 10x / 30.09.2020 - 09.12.2020 / KL: Evelyn Högner / gmunden@vhsooe.at

AK

## Minikurs - Bodystyling mit Theraband

2020-LLAA 4X90 01 Mi 18:10 - 19:00, 4x / 16.09.2020 - 07.10.2020 / KL: Tamara Lang / traun@vhsooe.at

MINIKURS

# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

## Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und ganzen Körper

2020-KIAA 4G29 05 Do 09:00 - 10:15, 5x / 01.10.2020 - 29.10.2020 / KL: Viktoria Riedler / kirchdorf@vhsooe.at

---

## Latino - Aerobic

2020-RIAA 4G57 05 Do 17:30 - 18:45, 6x / 08.10.2020 - 05.11.2020 / KL: Jazmin Munoz-Häupl / ried@vhsooe.at

---

## Pilates

2020-RIAA 4G11 05 Di 18:00 - 19:15, 10x / 29.09.2020 - 01.12.2020 / KL: Ingrid Schmid / ried@vhsooe.at

2020-RIAA 4G11 06 Di 18:00 - 19:15, 5x / 08.12.2020 - 19.01.2021 / KL: Ingrid Schmid / ried@vhsooe.at

---

## Zumba® Fitness

2020-LLHK 4G75 04 Do 18:00 - 19:00, 6x / 01.10.2020 - 05.11.2020 / KL: Sarah Brandstetter / hofkirchen@vhsooe.at

---

## Bodyshape - Mobilisieren für TN mit BMI 35plus

2020-UUOH 4G77 03 Mo 19:30 - 20:30, 10x / 21.09.2020 - 07.12.2020 / KL: Bewegungstrainer/-in / ottensheim@vhsooe.at

2020-UUOH 4G77 02 Do 17:00 - 18:00, 10x / 24.09.2020 - 03.12.2020 / KL: Bewegungstrainer/-in / ottensheim@vhsooe.at

---

## Swinging Dance Fitness - Tanz - Fitness - Workout

2020-RIAA 4T31 03 Mi 17:30 - 18:20, 5x / 07.10.2020 - 04.11.2020 / KL: Jazmin Munoz-Häupl / ried@vhsooe.at

2020-RIAA 4T31 04 Mi 17:30 - 18:20, 5x / 11.11.2020 - 09.12.2020 / KL: Jazmin Munoz-Häupl / ried@vhsooe.at

---

## Ukulele von Anfang an

2020-LLAA 5M33 05 Di 09:30 - 10:20, 4x / 13.10.2020 - 10.11.2020 / KL: Gabriela Grafeneder / traun@vhsooe.at

2021-LLAA 5M33 03 Di 09:30 - 10:20, 4x / 19.01.2021 - 09.02.2021 / KL: Gabriela Grafeneder / traun@vhsooe.at

---

## Blockflöte für Kinder - Anfänger/-innen

2020-RIAA 5M19 03 Do 15:00 - 15:50, 10x / 15.10.2020 - 14.01.2021 / KL: Cornelia Lederbauer / ried@vhsooe.at

---

## Blockflöte für Kinder - Fortgeschrittene

2020-RIAA 5M19 04 Do 16:00 - 16:50, 10x / 15.10.2020 - 14.01.2021 / KL: Cornelia Lederbauer / ried@vhsooe.at

---

## Steirische Harmonika - Einzelunterricht für Fortgeschrittene

2020-LLKI 5M29 02 Fr ab 16:00 / 25.09.2020 - 23.10.2020 / KL: Herbert Josef Zöbl MBA / pasching@vhsooe.at

---

## Haus und Heim - Ordnungssystem nach Marie Kondo

2020-KIAA 6A26 01 Do,Fr 09:00 - 09:50, 2x / 24.09.2020 - 25.09.2020 / KL: Viktoria Riedler / kirchdorf@vhsooe.at

---

## Amateurfunk für Anfänger/-innen

2020-UUEB 6T11 03 Mo 18:00 - 19:40, 10x / 05.10.2020 - 21.12.2020 / KL: DI Gerald Landl / eidenberg@vhsooe.at

---

## Weitere Tipps: [www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/](http://www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/)

- Lernhilfe für Schüler/-innen in M, D, E, F, I und Latein – Individualcoaching / Schularbeitsvorbereitung, permanente Lernbegleitung
- Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch von Anfänger bis Fortgeschrittene / Konversation
- Deutsch als Fremdsprache – Kursniveau A1 – B2
- Smartphone und Tablet von Anfänger bis Fortgeschrittene
- Social Media von Anfänger bis Fortgeschrittene / für Privatpersonen und Unternehmer
- Yoga (Morgenyoga, Gesundheitsyoga, Yoga für alle)
- Wohlbefinden mit Strömen (Entspannt schlafen, bei Wehwehchen, Immunsystem)
- Gitarre von Anfänger bis Fortgeschrittene / auch Liedbegleitung und E-Gitarre

## Langlaufen Skating

Beim Langlauf sollte die Technik von Anfang an richtig gelernt werden um kraftsparend, mühelos und sicher unterwegs zu sein. Sie lernen die Grundtechniken des Langlaufs, damit der Sport für Sie zum Genuss wird. Bei geeigneter Schneelage kann der Kurs alternativ auch in Windischgarsten stattfinden. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der TuS Sektion Leichtathletik durchgeführt. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2021-KIKR 4S44 02

**Sa 11:00 - 14:00 / 1 x / 16.01.2021 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Gerhard Steinkogler, Staatlich geprüfter Langlauf Instruktor / Ort: Pyhrnloipe Liezen

## Kulinarik – Lebensraum

### Natur erleben für Kinder - Hinaus bei jedem Wetter

Wir werden uns ganz viel im Freien bewegen, Wildkräuter sammeln, sie verkochen und backen oder zubereiten, worauf wir eben Lust haben. Je nach Interesse der Kinder werden auch andere spielerische Aktivitäten geboten, u.a. Gestalten mit Ton (Töpfern). Für Kinder von 5 – 9 Jahren.

2020-KIKR 6N02 01

**Do 08:30 - 12:00 / 1 x / 29.10.2020 / € 25,00**

Leitung: Verena Obermayr, Kreativpädagogin / Ort: Am Kreativhof Kremsmünster



# Molln – Leonstein – Grünburg

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Kreatives Schreiben - Ich schreibe (m)eine Rede

AK

Egal ob für ein Geburtstagsjubiläum, eine Brautvaterrede oder eine (eigene) Rede für die Beerdigung. In diesem Kurs können Sie mithilfe der Kursleiterin Ihre individuelle Rede für Ihren persönlichen Anlass schreiben. In der Gruppe wird der Austausch angeregt und die Kreativität gefördert. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIML 2L04 01

Mi 17:00 - 20:45, 1 x / 14.10.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angélique Göll, Dipl. Freie Rednerin / Ort: NMS Molln

## Computer – Medien – Technik

### Social Media - Facebook für Anfänger/-innen, Interessierte & Senior/-innen

AK

Sie trauen sich nicht Facebook zu nutzen oder schauen einfach nur durch den Newsfeed? Sie wollen Ihre Kinder und Enkelkinder nicht ständig fragen wie Facebook funktioniert? In diesem Kurs lernen Sie wie man Beiträge postet, neue/alte Freunde findet und Beiträge wieder löscht. Außerdem gehen wir die wichtigsten Regeln zu den Themen Datenschutz, Copyright, Bildrechte und Bildernutzung durch. Facebook ist eine tolle Plattform um Spiele zu spielen, mit echten Menschen digital zu kommunizieren und sein Netzwerk auszubauen. In einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIML 7C20 03

Mi 17:00 - 18:15, 3 x / 23.09.2020 - 07.10.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angélique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin

Ort: NMS Molln

## Gesundheit – Bewegung

### Yoga für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Yoga – das Verändern von Gewohnheiten. Einheit, Energie und Beweglichkeit für Körper und Geist. Durch das aufmerksame, bewusste, den Atem miteinbeziehende Schritt-für-Schritt Üben, wird es möglich, die eigenen Grenzen zu erkennen, zu spüren, zu achten und zu erweitern.

2020-KIML 4D01 03

Mo 18:00 - 19:30, 10 x / 28.09.2020 - 14.12.2020 / € 91,00 / AK-Preis € 81,90

Leitung: Christiane Laganda, Yoga Lehrerin BYO/EYU / Ort: Kindergarten Molln

2021-KIML 4D01 01

Mo 18:00 - 19:30, 12 x / 18.01.2021 - 05.04.2021 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Christiane Laganda, Yoga Lehrerin BYO/EYU / Ort: Kindergarten Molln





## Yoga für Fortgeschrittene

Yoga – sich bewegen und Sein auch abseits der Matte, als Lebenseinstellung, als Ja zu dem was mich ausmacht. In die Leichtigkeit des Seins kommen durch das aufmerksame, bewusste sich bewegen, entweder im Gleichklang mit dem Atem oder bedacht fließendem Atem in den Bewegungen. Bekannte Übungen unterstützen die Achtsamkeit auf sich selber und diese erfahrene Achtsamkeit unterstützt neue Übungen.

2020-KIML 4D01 04

**Mo 19:45 - 21:15, 10 x / 28.09.2020 - 14.12.2020 / € 91,00 / AK-Preis € 81,90**

Leitung: Christiane Laganda, Yoga Lehrerin BYO/EYU / Ort: Kindergarten Molln

2021-KIML 4D01 02

**Mo 19:45 - 21:15, 12 x / 18.01.2021 - 05.04.2021 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10**

Leitung: Christiane Laganda, Yoga Lehrerin BYO/EYU / Ort: Kindergarten Molln

---

## Qi Gong - In Balance mit Qi Gong

Sie möchten sich ganzheitlich fit machen? Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen? Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln und Sehnen stärken? Mental zur Ruhe kommen? Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang stellen die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden dar.

2020-KIML 4D04 01

**Do 18:30 - 20:00, 5 x / 01.10.2020 - 05.11.2020 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90**

Leitung: Nora Kögl, Dipl. Qi Gong Lehrerin / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

2021-KIML 4D04 02

**Do 18:30 - 20:00, 5 x / 14.01.2021 - 11.02.2021 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90**

Leitung: Nora Kögl, Dipl. Qi Gong Lehrerin / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

---

## Qi Gong - Abwehrkräfte stärken für die kalte Jahreszeit - Workshop

Im Qi Gong werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und mit anderen Methoden unterstützen wir ebenso das körperliche und seelische Immunsystem. Für die Prävention und auch für den akuten Zustand lernen wir Techniken, Übungen, Akupressurpunkte kennen, damit wir uns selbst unterstützen können.

2020-KIML 4D04 02

**Fr 16:00 - 18:00, 1 x / 16.10.2020 - 16.10.2020 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Nora Kögl, Dipl. Qi Gong Lehrerin / Ort: NMS Molln

---

## Qi Gong - Gesundheitsvorsorge - der weibliche Weg - Workshop für Frauen

Sanft, sinnlich, sternenklar verlaufen die weiblichen Lebensabschnitte (Pubertät, die erste Menstruation, Mutterschaft, Wechseljahre). Spezielle Übungen aus dem Frauenqigong harmonisieren jeden dieser Abschnitte. Dadurch erleben wir einen Jungbrunnen, die Harmonisierung der Hormone und entwickeln ein ganzheitliches Wohlfühl.

2020-KIML 4D04 03

**Fr 16:00 - 18:00, 1 x / 13.11.2020 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Nora Kögl, Dipl. Qi Gong Lehrerin / Ort: NMS Molln



**Eltern-Kind Turnen für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren**

In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Molln

Im Vordergrund des Eltern-Kind Turnens stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung. Die Kinder lernen unterschiedliche Turngeräte und erste Bewegungsspiele kennen. Beim gemeinsamen Turnen haben die Kinder Kontakt mit Gleichaltrigen, können neue Kontakte knüpfen und erlernen soziale Verhaltensweisen wie Warten, Rücksicht nehmen und Teilen. Ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot zum Klettern, Laufen, Hängen, Balancieren, Schwingen, Hüpfen, Springen und Schaukeln schafft außerdem die Grundlage zum frühzeitigen Erwerb von vielseitiger Bewegungserfahrung durch Spaß und ohne Zwang. Die Eltern oder Großeltern sind nicht nur Begleit- und Aufsichtspersonen, sondern werden auch aktiv in das Geschehen mit eingebunden! Kinder dürfen mitmachen und je nach ihrer Entwicklung alles ausprobieren. Preis gilt pro Paar (Elternteil + Kind). Bei Anmeldung bitte Daten des Elternteils bekannt geben. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternteil geben Sie uns dies bitte bei Anmeldung bekannt. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2020-KIML 4G02 02

**Do 16:15 - 17:15, 12 x / 24.09.2020 - 17.12.2020 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60**

Leitung: Sonja Lechner, Motopädagogin, Kindergarten- und Hortpädagogin / Ort: NMS Molln, Turnsaal

2021-KIML 4G02 01

**Do 16:15 - 17:15, 12 x / 21.01.2021 - 22.04.2021 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60**

Leitung: Sonja Lechner, Motopädagogin, Kindergarten- und Hortpädagogin / Ort: NMS Molln, Turnsaal

**Wirbelsäulengymnastik - Rückentraining****AK**

Rückenschmerzen entstehen oft durch einseitige muskuläre Belastungen und überbeanspruchtes Bindegewebe. Lernen Sie in diesem Kurs Übungen kennen, die Ihren Rücken stärken und das Gewebe dehnen. Körperhaltung und Gleichgewicht werden genauso geschult wie das Körpergefühl. Kraftübungen und Entspannung wechseln sich in diesem Kurs stets ab und sorgen für eine ausgeglichene Balance.

2020-KIML 4F13 02

**Di 18:30 - 19:30, 10 x / 29.09.2020 - 15.12.2020 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Isolde Reichel / Ort: NMS Molln, Turnsaal

2021-KIML 4F13 01

**Di 18:30 - 19:30, 10 x / 19.01.2021 - 06.04.2021 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Isolde Reichel / Ort: NMS Molln, Turnsaal

**Minikurs - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper****MINIKURS**

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet.

2020-KIML 4X90 02

**Mo 19:00 - 20:40, 2 x / 28.09.2020 - 05.10.2020 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock



## **Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper**

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet.

2020-KIML 4G29 02

**Mo 19:00 - 20:15, 6 x / 12.10.2020 - 30.11.2020 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Viktoriia Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

---

## **Fitness - Workout - Ganzkörperkräftigung**

Klassisches Ganzkörpertraining mit dem Step und Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

2020-KIML 4G26 02

**Mi 18:30 - 19:30, 12 x / 23.09.2020 - 16.12.2020 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70**

Leitung: Doris Buchroithner / Ort: Volksschule Obergrünburg

2021-KIML 4G26 01

**Mi 18:30 - 19:30, 12 x / 13.01.2021 - 31.03.2021 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70**

Leitung: Doris Buchroithner / Ort: Volksschule Obergrünburg

---

## **Fun-Fitness - mit dem eigenen Körpergewicht**

Mit diesem effizienten Ganzkörpertraining werden die Muskeln gekräftigt und eine starke Körpermitte (Core) aufgebaut, was zu einer Verbesserung der Haltung und zur allgemeinen Fitness führt. Jede Stunde baut auf der vorigen auf und bringt dadurch Steigerung und Abwechslung mit sich.

2020-KIML 4G23 01

**Do 18:30 - 19:30, 5 x / 12.11.2020 - 10.12.2020 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30**

Leitung: Simone Ellmaier, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

---

## **Bodystyling - Der Bauch muss weg!**

Gezieltes Fitnessprogramm zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und zum Abbau von Übergewicht. Ab November beginnt der Kurs eine Stunde später!

2020-KIML 4G15 02

**Mo 18:00 - 19:00, 10 x / 28.09.2020 - 14.12.2020 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Brigitte Kaiser, Doris Buchroithner, Anna Ebner / Ort: NMS Molln, Turnsaal

2021-KIML 4G15 01

**Mo 19:00 - 20:00, 10 x / 18.01.2021 - 12.04.2021 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Brigitte Kaiser, Doris Buchroithner, Anna Ebner / Ort: NMS Molln, Turnsaal



**Faszientraining**

Bindegewebige Mobilisation zur Beweglichkeitsverbesserung, Belastungssteigerung, schnellerer Regeneration und Entschlackung. Ein abwechslungsreiches Training für Junge und Junggebliebene mit der Faszienrolle und Ähnlichem.

2020-KIML 4G12 02

**Mi 18:30 - 19:30, 8 x / 07.10.2020 - 02.12.2020 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70**

Leitung: Anna Ebner, Physiotherapeutin / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

2021-KIML 4G12 01

**Mi 18:30 - 19:30, 8 x / 20.01.2021 - 17.03.2021 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70**

Leitung: Anna Ebner, Physiotherapeutin / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

**Pilates für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

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.

2020-KIML 4G11 02

**Di 19:00 - 19:50, 9 x / 29.09.2020 - 15.12.2020 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60**

Leitung: Astrid Kraus, Pilates Trainerin / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

2021-KIML 4G11 01

**Di 19:00 - 19:50, 10 x / 12.01.2021 - 06.04.2021 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Astrid Kraus, Pilates Trainerin / Ort: NMS Molln, Musikzimmer, 2. Stock

**Aquagymnastik**

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann Aquagymnastik in jedem Alter durchgeführt werden. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik, begleitet von schwungvoller Musik, als Herzkreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining.

2020-KIML 4G41 02

**Do 19:00 - 19:50, 10 x / 08.10.2020 - 17.12.2020 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: NMS Molln, Hallenbad

2021-KIML 4G41 01

**Do 19:00 - 19:50, 10 x / 21.01.2021 - 08.04.2021 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: NMS Molln, Hallenbad

**Kinderschwimmen - ab 5 Jahren**

Spielerisch Angst vorm Wasser verlieren. Gleiten, Tauchen und Schwimmen.

2020-KIML 4S10 03

**Mo,Di 17:00 - 18:40, Sa 10:00 - 11:40, 8 x / 05.10.2020 - 20.10.2020 / € 82,50**

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: NMS Molln, Hallenbad

2020-KIML 4S10 04

**Mo,Di 17:00 - 18:40, Sa 10:00 - 11:40, 8 x / 07.11.2020 - 23.11.2020 / € 82,50**

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: NMS Molln, Hallenbad



# Pettenbach

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Mentales Training - Intuitionstraining für Anfänger/-innen

AK

Wissen aus dem Bauch heraus! Unser Bauchgefühl ist ein uns angeborener Kompass, der uns dabei unterstützt, uns auf einfachste und effektivste Weise an unser Ziel zu bringen. Durch einfache Übungen entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihre intuitiven Fähigkeiten zu stärken und diese in allen Bereichen Ihres Lebens einzusetzen. „Was wirklich zählt ist Intuition.“ – Albert Einstein.

2020-KIPB 2P41 03

Do 18:00 - 20:30, 1x / 15.10.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Intuitionstrainerin / Ort: NMS Pettenbach

### Mentales Training - Intuitionstraining für leicht Fortgeschrittene

AK

Wissen aus dem Bauch heraus! Unser Bauchgefühl ist ein uns angeborener Kompass, der uns dabei unterstützt, uns auf einfachste und effektivste Weise an unser Ziel zu bringen. Durch einfache Übungen entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihre intuitiven Fähigkeiten zu stärken und diese in allen Bereichen Ihres Lebens einzusetzen. „Was wirklich zählt ist Intuition.“ – Albert Einstein.

2020-KIPB 2P41 04

Do 18:00 - 20:30, 1x / 12.11.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Intuitionstrainerin / Ort: NMS Pettenbach

### Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache - ONLINE

AK

Ein Blick sagt mehr als 1000 Worte. Entdecken Sie, was Ihr Gesicht und Ihr Körper verrät. Nützen Sie die nonverbalen Signale für mehr Erfolg im Privat- und Berufsleben. Kursthemen: Bedeutung von Mimik, Gestik und Körperhaltung verstehen, die eigene Körpersprache bewusst einsetzen und die des Gegenübers deuten. Praxisbeispiele üben, beobachten und Übungen analysieren. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 2R12 02

Mo 18:00 - 20:30, 1x / 09.11.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin, zertifizierte Erwachsenentrainerin / Ort: Online

### Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen - ONLINE

AK

Sich behaupten und auch einmal NEIN sagen, heißt Grenzen setzen, ohne dabei andere zu verletzen. In diesem Kurs aktivieren wir Ihr Selbstbehauptungstalent und steigern Ihre Eigenkompetenzen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 2P32 02

Mo 18:00 - 20:30, 1x / 30.11.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin / Ort: Online



## Sprachen

### Englisch für leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe max. 5 - 7 Personen)

AK

Für Personen, die erste Vorkenntnisse in der Schule erlangt haben. Mit einfachen Texten, Dialogen und Schreibübungen erweitern Sie Ihren Englisch-Wortschatz und die dazugehörige Grammatik, frischen alles bereits Erlernte auf und gewinnen immer mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.

2020-KIPB 3E04 02

Do 17:00 - 18:40, 8x / 24.09.2020 - 19.11.2020 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Melitta Lichtenegger / Ort: NMS Pettenbach

### Englische Konversation (Kleingruppe max. 5 - 7 Personen)

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt, wie Reise, Einkauf, Telefon, Small Talk, ... Wir frischen die Sprachkenntnisse auf, üben Grammatik, Redewendungen und erweitern unseren Wortschatz mit Texten, Spielen und Alltagsgesprächen. Gute Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIPB 3E07 02

Mo 19:30 - 21:10, 8x / 28.09.2020 - 30.11.2020 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Melitta Lichtenegger / Ort: NMS Pettenbach

### Spanisch für Anfänger/-innen (Kleingruppe max. 5 - 7 Personen)

AK

Mit einfachen Sätzen und Spielen, lernen Sie die spanische Sprache. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIPB 3S01 04

Do 18:30 - 20:10, 8x / 08.10.2020 - 03.12.2020 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Maria Dorfinger, Native Speaker / Ort: NMS Pettenbach

### Spanisch für Anfänger/-innen - 2. Semester (Kleingruppe max. 5 - 7 Personen)

AK

Mit einfachen Sätzen und Spielen, lernen Sie die spanische Sprache. Leichte Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIPB 3S01 03

Mi 18:30 - 20:10, 8x / 16.09.2020 - 11.11.2020 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Maria Dorfinger, Native Speaker / Ort: NMS Pettenbach

### Spanisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe max. 4 Personen)

AK

Sehr gute Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIPB 3S03 02

Fr 18:30 - 20:10, 8x / 18.09.2020 - 13.11.2020 / € 133,00 / AK-Preis € 119,70

Leitung: Maria Dorfinger, Native Speaker / Ort: NMS Pettenbach

2021-KIPB 3S03 01

Fr 18:30 - 20:10, 8x / 22.01.2021 - 19.03.2021 / € 133,00 / AK-Preis € 119,70

Leitung: Maria Dorfinger, Native Speaker / Ort: NMS Pettenbach



## Computer – Medien – Technik

### Digitale Kommunikation -

#### Digitale Signatur und e-Medikation / Wahlartrechnung - ONLINE

AK

Das Thema dieses Kurses ist alles rund um die Digitale Signatur, Digitaler Kontakt zur Österreichischen Gesundheitskassa, wie e-Medikationsliste und online Services. Der Weg vom Rezept zur Zustellung des Medikaments. Wahlartrechnungen, was tun? Das Digitale Amt, was kann es heute und was ist geplant? Wie wichtig die Versorgung der Österreicher mit kleinen lokalen Unternehmen aller Art ist, haben die Covid Infektionen gezeigt: Einkaufen im Netz, mit Fokus auf Nutzung heimischer Plattformen. Wie bezahle ich sicher im Netz? Zustellservices online. Technische Voraussetzungen: Smartphone, Laptop oder PC mit Headset. Wir werden über Zoom kommunizieren und das wird auch eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden Sie ein paar Minuten vor Beginn mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 7C12 01

Mo,Di 16:30 - 18:10, 2x / 28.09.2020 - 29.09.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Manfred Reininger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Online

#### Smartphone und Tablet Teil 1 - Gemeinsam in die digitale Zukunft

AK

Geeignet für Neueinsteiger/-innen. Themen sind persönliche Einstellungen und Systemeinstellungen. Zugänge zum Internet. Google und seine Funktionen – SKYPE das kostenlosen Video-Telefon. WhatsApp mit Video-Telefon und E-Mail in die Außenwelt. Software um Online Kurse zu besuchen, ist ein weiterer Schwerpunkt. In diesem Teil 1 werden Sie auch geschult, wie Sie auf Wunsch Teil 2 ONLINE besuchen können.

2020-KIPB 7C02 03

Mo 17:30 - 20:00, 1x / 12.10.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Manfred Reininger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: NMS Pettenbach

#### Smartphone und Tablet Teil 2 - Gemeinsam in die digitale Welt

AK

Dieser Kurs ist für Absolventen/-innen von Teil 1 geeignet aber auch für Teilnehmer/-innen mit vergleichbarer Erfahrung. Dieser Teil ist voller Praxis. Sie üben Skype, WhatsApp mit Video-Chat, E-Mailing und Online-Kurs. Weitere Themen sind top Apps aus dem Playstore oder App Store. Was bedeutet die Cloud für mich? DIESER KURS WIRD AUCH ONLINE ANGEBOTEN, gleiches Datum, von 9:30 bis 12:00 Uhr / max. 4 TN.

2020-KIPB 7C02 04

Mo 17:30 - 20:00, 1x / 19.10.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Manfred Reininger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: NMS Pettenbach

#### Smartphone und Tablet Teil 2 - Gemeinsam in die digitale Welt - ONLINE

AK

Dieser Kurs ist für Absolventen/-innen von Teil 1 geeignet aber auch für Teilnehmer/-innen mit vergleichbarer Erfahrung. Dieser Teil ist voller Praxis. Sie üben Skype, WhatsApp mit Video-Chat, E-Mailing und Online-Kurs. Weitere Themen sind top Apps aus dem Playstore oder App Store. Was bedeutet die Cloud für mich? Mit max. 4 TN. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie 15 Minuten vor Beginn, mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 7C02 05

Mo 09:30 - 12:00, 1x / 19.10.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Manfred Reininger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Online



## Fotografieren - Digital Fotokurs

In diesem Kurs erlernen Sie die digitale Fotografie sowie die Grundlagen der Bildgestaltung und digitale Bildbearbeitung am Computer. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Kamera! Das Wissen um Zeit, Blende, Brennweite, Tiefenschärfe, Belichtung, Bildaufbau etc. ist Voraussetzung für eine kreative Bildgestaltung. Passende Motive finden wir beim gemeinsamen Fotowandern. Der erste Termin des Kurses ist vorgegeben, alle weiteren Kurstermine sind flexibel und werden vom Kursleiter gemeinsam mit den Teilnehmer/-innen am ersten Kursabend vereinbart.

2020-KIPB 7T03 02

**Mo 19:00 - 21:30, 5x / 19.10.2020 - 30.11.2020 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10**

Leitung: Egon Waser und Andreas Hummelbrunner / Ort: Fotoclub Pettenbach

## Gesundheit – Bewegung

### Frauengesundheit - Smart-Detox: Wie Frau sich reinigt & ihre Mitte stärkt! - ONLINE

„Du bist nicht „nur“, was du isst. Du bist, was du verdaust!“ Ob Ihr inneres Feuer gut brennt ist dabei von zentraler Bedeutung. Doch bevor Ihr Feuer gute Nahrung zu Energie umwandeln kann, braucht Ihr Körper erst einmal eine Grundreinigung. Wer, wie, wann entgiften sollte und wann Frau besser die Finger davon lässt, das erfahren Sie in diesem Online-Workshop! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4A26 01

**Do 18:00 - 20:30, 1x / 24.09.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Melanie Sara Laßl, Dipl. Ayurveda Praktikerin, Dipl. Yoga Lehrerin / Ort: Online

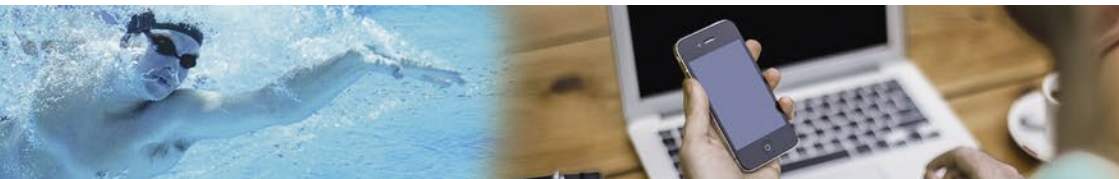
### Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Lebe deine Intuition! - ONLINE

Die weibliche Natur ist ein spannendes Mysterium! Was ist Ihre Wohlfühl-Ernährung, die richtigen Auswahl an Gewürzen & Kräutern, Bewegungs- & Entspannungstraining? Lernen Sie in diesem Online-Workshop, wie Sie die Erfahrungen im Laufe Ihres Zyklus oder in Ihren Wechseljahren interpretieren können. Holen Sie sich individuelle Tipps für die Selbstfürsorge aus der ältesten Wissen (veda) vom Leben (ayus) der Welt! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4B01 01

**Do 18:00 - 20:30, 1x / 10.12.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Melanie Sara Laßl, Dipl. Ayurveda Praktikerin, Dipl. Yoga Lehrerin / Ort: Online





## Ernährung - Mikronährstoffkunde - ONLINE

AK

Die Rolle von Mikronährstoffen wird heutzutage noch immer unterschätzt. Nicht nur bei der Aufrechterhaltung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Vitalität sondern auch bei deren Wiedererlangung können sie begleitend unterstützen. In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die grundsätzlichen Rollen und Funktionsschemen von Mikronährstoffen und deren möglichen Wirkungen auf körperliche und psychische Gesundheit. Welche Nährstoffe braucht der Körper vermehrt bei welchen Symptomen und wie kann man diese einfach und gezielt hinzufügen, ohne von zahlreichen Nahrungsergänzungsmitteln abhängig gemacht zu werden. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4A53 03

Fr 17:00 - 19:00, 1x / 06.11.2020 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag. Martin Traunmüller und Sarah Schosser, Gesundheitsreferent, Dipl. Ernährungsberaterin / Ort: Online

## Ernährung typgerecht bei Stress & Burn-Out - ONLINE

AK

Gesundheit beginnt mit einem typgerechten Ernährungsbewusstsein & einer selbstbewussten Lebensweise. Welcher Stresstyp sind Sie im Sinne des Ayurveda? Wie können Sie über die Ernährung die mentalen Fähigkeiten positiv beeinflussen? In diesem Online-Workshop lernen Sie sich aus einer neuen Perspektive kennen und bekommen Tipps bewusst zu leben und den Tag selbstbestimmt zu gestalten! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4A53 01

Do 18:00 - 20:30, 1x / 26.11.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Melanie Sara Laßl, Dipl. Ayurveda Praktikerin, Dipl. Yoga Lehrerin / Ort: Online

## Ernährung - Einfach und effektiv gesund - ONLINE

AK

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die Säulen der Gesundheit und wie einfach es ist, gesund und glücklich zu leben. Welche Rolle spielen dabei Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, etc.? Neben einer detaillierten Beschreibung der Wirkungen von Mikronährstoffen erhalten Sie Tipps und alltagstaugliche Powerrezepte. So können Sie auf natürliche Art und Weise – ohne von zahlreichen Nahrungsergänzungen abhängig gemacht zu werden, mit ausgewogener Ernährung, lange gesund, arbeitsfähig und beschwerdefrei leben. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4A53 02

Fr 17:00 - 19:00, 1x / 16.10.2020 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag. Martin Traunmüller und Sarah Schosser, Gesundheitsreferent, Dipl. Ernährungsberaterin / Ort: Online

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

AK

Ein Leben in Balance möchte jeder führen, doch wenige schaffen es, die Balance in den Alltag zu integrieren. Die Säulen der Ernährung und Darmgesundheit, Psychohygiene und Entspannung, Körpergewichtsoptimierung und Bewegung sind die Hauptpunkte in diesem Workshop. Lernen Sie einfache Methoden für Ihre Balance kennen, lernen Sie den Stoffwechsel des Körpers zu verstehen und warum Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden.

2020-KIPB 4C16 01

Di 18:30 - 21:00, 1x / 01.12.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, Dipl. Ernährungstrainer / Ort: NMS Pettenbach



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

AK

Ein Leben in Balance möchte jeder führen, doch wenige schaffen es, die Balance in den Alltag zu integrieren. Die Säulen der Ernährung und Darmgesundheit, Psychohygiene und Entspannung, Körpergewichtsoptimierung und Bewegung sind die Hauptpunkte in diesem Workshop. Lernen Sie einfache Methoden für Ihre Balance kennen, lernen Sie den Stoffwechsel des Körpers zu verstehen und warum Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4C16 02

Fr 18:30 - 21:00, 1x / 13.11.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, Dipl. Ernährungstrainer / Ort: Online

## Meditation & mehr

AK

Meditation zur Entspannung & zum Blockadenabbau ist eine Quelle der Kraft und des inneren Friedens. Sie ist das Leeren der Gedanken, um Neues besser und leichter aufzunehmen, aber auch eine Möglichkeit sich von Problemen und Belastungen aller Art verabschieden zu können. Bei diesem Kurs lernen Sie viele verschiedene Methoden, die im Alltag jederzeit und leicht einsetzbar sind. Denken Sie sich frei! Inkl. Unterlagen.

2020-KIPB 4C06 02

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 30.11.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, TCM-Praktiker / Ort: NMS Pettenbach

## Wohlbefinden mit TCM - Taping für den Hausegebrauch

Wer kennt sie nicht, die bunten Bänder, die Sportler nach Verletzungen und Unfällen tragen? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über diese Wunderbänder und lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten, bei Schwellungen, Verspannungen, Knie-, Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden, uvm. kennen. Materialkosten: ca. € 4,- sind direkt beim Kurs zu bezahlen. Inkl. Unterlagen.

2020-KIPB 4H07 02

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 16.11.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, TCM-Praktiker / Ort: NMS Pettenbach

## Reflexzonen Vitalisierung

Es gibt sie wirklich, die Reflexzonen, mit denen man den ganzen Körper erreicht. Allerdings sind sie nicht nur auf den Füßen, sondern u.a. auch am Bauch und am Rücken zu finden. Diese Punkte können durch Stimulation beeinflusst werden, was für ein verbessertes Wohlbefinden sorgt. Ziel des Kurses ist es die Punkte (mithilfe des Skripts) zu finden, um verschiedene Themen behandeln zu können. Inkl. Unterlagen.

2020-KIPB 4H09 02

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 09.11.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, TCM-Praktiker / Ort: NMS Pettenbach



## Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken für mehr Lebensfreude - ONLINE

AK

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken? Sich von Stress und belastenden Gefühlen befreien? Ver- und Anspannungen loswerden? Ja? Dann entdecken Sie großartige einfache ganzheitlichen Methoden, um Ihre Energie zu aktivieren und zu stärken – für mehr Lebensfreude und Lebensenergie! Wir starten mit einer kurzen Meditation zum Kraft tanken und aktivieren dann unsere Energieleitbahnen. Auch Farben können zu mehr Wohlbefinden beitragen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4H20 02

**Mo 18:00 - 20:30, 1x / 12.10.2020** / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Gudrun Scharax, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin / Ort: Online

---

## Massage Klarheit & Fokus: Ayurvedische Kopfmassage zur Selbstanwendung - ONLINE

Im Ayurveda bilden reinigende & regenerative Ölmassagen eine wesentliche Basis für die Gesunderhaltung unseres Körper-Geist-Systems. Ein langes, gesundes und glückliches Leben ist im Ayurveda das höchste Gut. Die Vitalisierung, Entspannung, Gedächtnisstärkung, Schlafförderung & Stressreduktion über Kopf-Marma-Punkte ist Thema dieses Online-Workshops. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4M01 03

**Do 18:00 - 20:30, 1x / 22.10.2020** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Melanie Sara Laßl, Dipl. Ayurveda Praktikerin / Ort: Online

---

## Akupressur für den Hausgebrauch

Die Akupressur ist eng mit der Akupunktur verwandt, nur werden bei der Akupressur keine Nadeln verwendet. Es wird mit den Fingern auf bestimmte Punkte des Körpers gedrückt. Erfahren Sie mehr über die wichtigsten Akupunkturpunkte und wie Sie selbst ganz einfach mit Fingerdruck eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens erreichen können. Themenschwerpunkte des Kurses sind u.a. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, uvm. Inkl. Unterlagen.

2020-KIPB 4M26 02

**Mo 18:30 - 21:00, 1x / 23.11.2020** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, TCM-Praktiker / Ort: NMS Pettenbach

---

## Yoga & Meditation für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga verbindet Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation (das zur Ruhe kommen der Gedanken) bzw. Entspannungstechniken, die in den Yogastunden erlernt werden. Yoga fördert die positive Körperwahrnehmung, dehnt und kräftigt die Muskulatur, wirkt entspannend und stressreduzierend und trägt insgesamt zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei.

2021-KIPB 4D01 01

**Fr 18:30 - 20:00, 6x / 08.01.2021 - 12.02.2021** / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Anita Stiegler, Zertifizierte Yoga Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG



### Yoga - sanftes Hatha-Yoga für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga für jedes Lebensalter, leichte Asanas aus dem Hatha-Yoga. 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, Ihrer Beweglichkeit, Ihres Wohlbefindens und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2020-KIPB 4D01 08

**Di 18:00 - 19:30, 5x / 29.09.2020 - 03.11.2020 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2020-KIPB 4D01 09

**Di 18:00 - 19:30, 5x / 10.11.2020 - 15.12.2020 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2021-KIPB 4D01 02

**Di 18:00 - 19:30, 6x / 12.01.2021 - 23.02.2021 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

### Yoga - sanftes Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Yoga für jedes Lebensalter, leichte Asanas aus dem Hatha-Yoga. 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, Ihrer Beweglichkeit, Ihres Wohlbefindens und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2020-KIPB 4D01 10

**Di 19:45 - 21:15, 5x / 29.09.2020 - 03.11.2020 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2020-KIPB 4D01 11

**Di 19:45 - 21:15, 5x / 10.11.2020 - 15.12.2020 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2021-KIPB 4D01 04

**Di 19:45 - 21:15, 6x / 12.01.2021 - 23.02.2021 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

### Yoga für alle Sinne mit Riki

Yoga sollte man selbst fühlen, spüren, wahrnehmen und vor allem praktizieren. Individuell erleben und erkennen, was es mit einem macht. Genau so einzigartig wie jeder Mensch ist, genau so einzigartig ist Yoga. Jeder Atemzug, jede Bewegung, jede Ausführung. So kann sich das volle Potential dieser uralten und gleichzeitig hochaktuellen Wissenschaft im Alltag entfalten.

2020-KIPB 4D01 12

**Mo 18:15 - 19:45, 6x / 28.09.2020 - 02.11.2020 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Friederike Lachmair, Zertifizierte Yoga Lehrerin / Ort: NMS Pettenbach, über Abgang Kirchdorfer Straße

2020-KIPB 4D01 13

**Mo 18:15 - 19:45, 6x / 09.11.2020 - 14.12.2020 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Friederike Lachmair, Zertifizierte Yoga Lehrerin / Ort: NMS Pettenbach, über Abgang Kirchdorfer Straße



## WYDA - ONLINE

WYDA ist eine sehr wirkungsvolle keltische Bewegungs-, Atmungs- und Mediationslehre aus der Traditionellen Europäischen Medizin. WYDA arbeitet sehr effizient mit 3 Energiezentren, mit sanften Übungen werden Vitalität, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit für Körper, Geist und Seele gefördert. WYDA ist sehr alltagstauglich, weil man es beim Spazieren gehen oder beim Wandern ohne großen Aufwand integrieren kann. Vor allem sind die sanften WYDA-Grundübungen (über 80% des Workshops) auch für ältere Menschen sehr gut geeignet. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 4D41 01

Fr 17:00 - 19:00, 1x / 27.11.2020 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag. Martin Traummüller, WYDA Trainer / Ort: Online

## Kinästhetik - Bewegungserfahrung & Wahrnehmung (Kleingruppe)

**AK**

Kinästhetik führt zu einer erhöhten Achtsamkeit für die eigene Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten. Im Laufe der Zeit verlieren wir die Räume in unserem Körper für die eigene Bewegung zu nützen. Die Art und Weise wie der Mensch Alltagsbewegungen ausführt, hat längerfristig Auswirkung auf die gesamte Gesundheitsentwicklung. Dadurch kann eine hohe Körperspannung entstehen, die Kreuzschmerzen oder Einschränkungen in unserer Bewegung auslösen. Lernen Sie mit Kinästhetik sensibler für ihre eigene Bewegung und Wahrnehmung zu werden. Wenn Sie wissen wie die eigene Bewegung funktioniert, können Sie auch anderen Menschen in ihrer Bewegung, ohne hohen Kraftaufwand, unterstützen.

2020-KIPB 4D14 01

Fr 16:00 - 20:00, 1x / 13.11.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Melitta Eckhart, Kinästhetik-Trainerin Stufe 2 / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

## Selbstverteidigung

Erlernen von einfachen, wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken aus dem Karate (Abwehr-, Schlag-, Tritt-, Hebel- und Befreiungstechniken). Vermeidung von Gefahrensituationen und Verhaltensmaßnahmen während und nach Angriffen. Aufklärung über die Notwehr nach § 3 Österr. Strafgesetzbuch.

2020-KIPB 4D15 02

Sa 13:30 - 16:30, 2x / 14.11.2020 - 21.11.2020 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Franz Katzberger, staatl. geprüfter Lehrwart für Karate

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

## Kampfsport - Taekwondo ab 6 Jahren (Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene)

Taekwondo ist eine traditionelle Kampfkunst aus Korea. Bei diesem Sport werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer trainiert. Es werden die Grundtechniken gelehrt und in weiteren Einheiten auch das Schlagen auf Boxprazen und einfache Selbstverteidigungstechniken geübt.

2020-KIPB 4D23 03

Do 17:30 - 18:30, 5x / 24.09.2020 - 22.10.2020 / € 24,00

Leitung: Gregor Helmberger, Taekwondo Trainer 2. DAN / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2020-KIPB 4D23 04

Do 17:30 - 18:30, 5x / 05.11.2020 - 03.12.2020 / € 24,00

Leitung: Gregor Helmberger, Taekwondo Trainer 2. DAN / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG



## Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet.

2020-KIPB 4G29 04

**Di 09:30 - 10:45, 5x / 29.09.2020 - 27.10.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

2020-KIPB 4G29 06

**Fr 18:00 - 19:15, 5x / 02.10.2020 - 30.10.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

2020-KIPB 4G29 05

**Di 09:30 - 10:45, 5x / 03.11.2020 - 01.12.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

2020-KIPB 4G29 07

**Fr 18:00 - 19:15, 5x / 06.11.2020 - 04.12.2020 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

2021-KIPB 4G29 01

**Di 09:30 - 10:45, 5x / 12.01.2021 - 09.02.2021 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

2021-KIPB 4G29 03

**Fr 18:00 - 19:15, 5x / 15.01.2021 - 12.02.2021 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

## Bodyweight Training & HIIT & Fitness-Workout

Kurze, aber sehr intensive Belastungsintervalle sorgen für hohen Puls und maximale Trainingserfolge. Was früher das Zirkeltraining im Turnunterricht war, wurde in den letzten Jahren in einer viel intensiveren Variante immer beliebter. Freeletics, oder Tabata sind in aller Munde und gehören im weitesten Sinne zu diesem Fitnesstrend. HIIT steht für hochintensives Intervall Training und ist ideal um Fett zu verbrennen und die Ausdauer zu verbessern. Aber auch koordinative Fähigkeiten und die Kraftfähigkeit werden verbessert. Belastungsphasen, wechseln sich mit kurzen Pausen ab. Die Herzfrequenz bleibt dabei stets hoch. Flotte Beats und die Dynamik der Gruppe helfen dabei, die eigenen Grenzen zu verschieben. Der Nachbrenneffekt sorgt für zusätzlichen Kalorienverbrauch. Bevor es los geht, werden die Übungsausführungen erklärt.

2020-KIPB 4G52 03

**Do 18:45 - 19:45, 5x / 24.09.2020 - 22.10.2020 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Gregor Helmberger, Dipl. Bewegungstrainer für Fitness- und Gesundheitssport

Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

2020-KIPB 4G52 04

**Do 18:45 - 19:45, 5x / 05.11.2020 - 03.12.2020 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Gregor Helmberger, Dipl. Bewegungstrainer für Fitness- und Gesundheitssport

Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG



## **BBP - BMW (Bauch muss weg)**

Gezieltes Training für Bauch, Beine und Po sowie Übungen zur Koordinationsverbesserung und Körperperformance. Mit diesem effizienten Ganzkörpertraining werden die Muskeln gekräftigt und eine starke Körpermitte (Core) aufgebaut, was zu einer Verbesserung der Haltung und zur allgemeinen Fitness führt.

2020-KIPB 4G19 03

**Mi 18:00 - 19:00, 6x / 23.09.2020 - 04.11.2020 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2020-KIPB 4G19 04

**Mi 18:00 - 19:00, 6x / 11.11.2020 - 16.12.2020 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2021-KIPB 4G19 01

**Mi 18:00 - 19:00, 6x / 20.01.2021 - 03.03.2021 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

---

## **Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit - Ganzkörpertraining**

Der Kurs ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges Funktionstraining absolvieren möchten, bei dem man nicht nur jede Menge Kalorien verbrennt, sondern auch auf ideale Weise vom Alltag abschalten kann. Es ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen voller Energie! Man setzt dabei nur das eigene Körpergewicht ein. „Are you ready?“

2020-KIPB 4G47 01

**Mi 19:00 - 20:00, 6x / 23.09.2020 - 04.11.2020 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2020-KIPB 4G47 02

**Mi 19:00 - 20:00, 6x / 11.11.2020 - 16.12.2020 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2021-KIPB 4G47 01

**Mi 19:00 - 20:00, 6x / 20.01.2021 - 03.03.2021 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Korbflechten - Mehrweckkorb statt Plastiksackerl



Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir praktische Einkaufskörbe und Taschen zum täglichen Gebrauch. Das Material (ca. € 25,- bis 30,-) muss selbst (10 Tage vor Kursbeginn) bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie mit Ihrer Kurseinladung!

2020-KIPB 5A27 02

**Mi 18:30 - 21:00, 1x / 11.11.2020** / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: NMS Pettenbach, Werkraum

### Schminken - gewusst wie? Make-up richtig eingesetzt & Blitz-Make-up

Sie interessieren sich fürs Schminken und möchten mehr über Make-up, Utensilien, Anwendung und die richtige Auswahl von Farben und Produkten erfahren? Sie wollen sich im Alltag öfter schminken, wissen aber nicht genau wie? Sie haben wenig Zeit und sind gerne spontan? Dazu wollen Sie Ihre Vorzüge mit passender Schminke unterstreichen und möglichst wenig Zeit dafür aufwenden? Dann ist dieser Kurs genau das was Sie brauchen. Denn hier lernen Sie in wenigen Schritten ein feines, leichtes Tages-Make-up zu schminken, das zu ihrem Typ passt – egal in welchem Alter. Wenn Sie möchten, können Sie im Anschluss einen perfekt gestylten Abend verbringen! Exkl. Beitrag für Kursunterlagen und Testen diverser Make-up-Artikel in Höhe von € 15,-.

2020-KIPB 5K10 01

**Fr 17:00 - 20:00, 1x / 13.11.2020** / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Livia Weinberger, Dipl. Visagistin und Make-up Artist bei „Schminkkammerl“ / Ort: NMS Pettenbach

### Schminken - gewusst wie? Schminken im Doppelpack / Best Friends & Mutter-Tochter

Sie wollen einen lustigen, lehrreichen Schmink-Abend mit Ihrer besten Freundin verbringen? Oder Ihre Mutter mit einem Schmink-Abend überraschen? Vielleicht hat Ihre Tochter zufällig Geburtstag und Sie als Mama möchten ihr einen Wunsch erfüllen und mit ihr gemeinsam einen interessanten Schminkkurs besuchen? Der Kurs wird nach Ihren Wünschen gestaltet, das heißt, dass wir auf Ihre Fragen individuell eingehen werden. Die Kursleiterin schminkt vor, Sie schminken sich selbst, Sie schminken sich gegenseitig, ganz nach Ihren Bedürfnissen. Wenn Sie möchten, können Sie im Anschluss einen perfekt gestylten Abend verbringen! Exkl. Beitrag für Kursunterlagen und Testen diverser Make-up-Artikel von € 15,-.

2020-KIPB 5K10 02

**Fr 17:00 - 20:00, 1x / 16.10.2020** / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Livia Weinberger, Dipl. Visagistin und Make-up Artist bei „Schminkkammerl“ / Ort: NMS Pettenbach

### Haarentfernung - Sugaring für den Hausgebrauch

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

2020-KIPB 5K19 03

**Do 17:30 - 20:00, 1x / 22.10.2020** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Michaela Kastner, Body Sugaring Fachfrau / Ort: NMS Pettenbach





## Gitarre EINZELUNTERRICHT (ohne Noten) - ONLINE

Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene. An die Gitarren fertig los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Es gibt die Möglichkeit direkt im Kurs mit dem Kursleiter einen Folgekurs zu vereinbaren, um weitere Griffe und Rhythmen zu lernen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig! Alle Termine können mit dem Kursleiter flexibel vereinbart werden.

2020-KIPB 5M08 16

**Fr 17:00 - 17:50, 5x / 25.09.2020 - 23.10.2020 / € 165,00 / AK-Preis € 148,50**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Online

---

## Gitarre für Anfänger/-innen (ohne Noten)

An die Gitarren fertig los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Es gibt die Möglichkeit direkt im Kurs mit dem Kursleiter einen Folgekurs zu vereinbaren, um weitere Griffe und Rhythmen zu lernen.

2020-KIPB 5M08 13

**Mi 18:30 - 21:00, 1x / 23.09.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach

2020-KIPB 5M08 12

**Di 18:30 - 21:00, 1x / 06.10.2020 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach

---

## Gitarre für Anfänger/-innen (ohne Noten) - ONLINE

An die Gitarren fertig los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Es gibt die Möglichkeit direkt im Kurs mit dem Kursleiter einen Folgekurs zu vereinbaren, um weitere Griffe und Rhythmen zu lernen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIPB 5M08 17

**Fr 18:00 - 19:15, 5x / 25.09.2020 - 23.10.2020 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Online

---

## Gitarre für Anfänger/-innen - 3. Semester (ohne Noten) 14-tägig

An die Gitarren, fertig, los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Kurstermine: 17.09., 01.10., 22.10., 12.11. und 26.11.2020!

2020-KIPB 5M08 14

**Do 16:15 - 17:30, 5x / 17.09.2020 - 26.11.2020 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach



### Gitarre für leicht Fortgeschrittene (ohne Noten)

Voraussetzung für den Kursbesuch sind das Können von einigen Basisakkorden wie z.B. A, D, E, C, G, ... Zielgruppe sind Personen, die weitere Basisgriffe, verschiedene Rhythmen aber auch Barrégriffe erlernen wollen. Gespielt wird mit Fingern und mit Plectren. Kein Kurs am 15.10.2020!

2020-KIPB 5M08 10

**Do 17:30 - 18:45, 5x / 17.09.2020 - 22.10.2020 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach

2020-KIPB 5M08 11

**Do 17:30 - 18:45, 5x / 05.11.2020 - 03.12.2020 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach

### Gitarre für Fortgeschrittene (ohne Noten) 14-tägig

Voraussetzung für den Kursbesuch: Sämtl. Basisakkorde und einige Barrégriffe. Zielgruppe sind Personen, die weitere Griffe und verschiedene Rhythmen erlernen wollen. Gespielt wird mit Fingern und mit Plectren. Kurstermine: 24.09., 08.10., 05.11., 19.11. und 03.12.2020!

2020-KIPB 5M08 15

**Do 16:15 - 17:30, 5x / 24.09.2020 - 03.12.2020 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach

### Gitarre Workshop (ohne Noten)

Voraussetzung für den Kursbesuch sind die Kenntnisse verschiedener Rhythmen, Zupftechniken und Barrégriffe. Zielgruppe sind Personen, die durch das Spielen von verschiedensten Liedern ihr Können vertiefen und ausbauen wollen. Gespielt wird mit Fingern und mit Plectren. Kein Kurs am 15.10.2020!

2020-KIPB 5M08 08

**Do 18:45 - 20:00, 5x / 17.09.2020 - 22.10.2020 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach

2020-KIPB 5M08 09

**Do 18:45 - 20:00, 5x / 05.11.2020 - 03.12.2020 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach

## Kulinarik – Lebensraum

### Allerlei Süßes - Zuckerfrei backen für Kinder und Erwachsene

Ganz ohne Zucker werden ein leckerer Kuchen, Muffins und schmackhafte Kekse gebacken! Traumhafte Rezepte für süße Augenblicke. Gaumenfreude und Genuss stehen im Vordergrund. Bitte mitnehmen: Materialkosten € 6,- und Behälter.

2020-KIPB 6B01 02

**Fr 16:30 - 19:00, 1x / 09.10.2020 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40**

Leitung: Verena Fichtner, mueslibrikett e. U. / Ort: NMS Pettenbach, Schulküche



## Backen - Zuckerfreie Torten & Desserts

Jeder der schon mal versuchte eine Zeit lang konsequent auf Zucker zu verzichten weiß, dass man sehr viel selber kochen muss um der Zuckerfalle aus dem Weg zu gehen. Während es im Kurs „Allerlei Süßes – backen ohne Zucker“ um klassische Backrezepte wie Kuchen, Muffins und Kekse geht, wird in diesem Kurs ganz ohne Industriezucker eine leckere Torte gebacken! Bitte mitnehmen: Materialkosten € 10,- und Behälter.

2020-KIPB 6B16 01

**Fr 16:30 - 20:00, 1x / 06.11.2020** / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Verena Fichtner, mueslibrikett e. U. / Ort: NMS Pettenbach, Schulküche

---

## Backen ohne Milchprodukte - Milchalternativen

Beinahe in jedem Rezept vorhanden – Milchprodukte. Aber was tun, wenn man ohne sie auskommen möchte? Schmecken soll es ja trotzdem! In diesem Kurs sehen wir uns pflanzliche Alternativen an und backen ein paar klassische Rezepte ganz ohne Milchprodukte! Bitte mitnehmen: Materialkosten € 6,- und Behälter.

2020-KIPB 6B16 02

**Fr 16:30 - 20:00, 1x / 13.11.2020** / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Verena Fichtner, mueslibrikett e. U. / Ort: NMS Pettenbach, Schulküche

---

## Kochen ohne Milchprodukte - Milchalternativen

Beinahe in jedem Rezept vorhanden – Milchprodukte. Aber was tun wenn man ohne sie auskommen möchte? Schmecken soll es ja trotzdem! In diesem Kurs sehen wir uns pflanzliche Alternativen an und kochen ein paar klassische Rezepte ganz ohne Milchprodukte! Bitte mitnehmen: Materialkosten € 6,- und Behälter.

2020-KIPB 6F21 01

**Fr 16:30 - 20:00, 1x / 20.11.2020** / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Verena Fichtner, mueslibrikett e. U. / Ort: NMS Pettenbach, Schulküche

---

## Vegane Küche - Vegane Aufstriche & Fingerfood

Vegan? Also auf alles tierische verzichten? Klingt komplizierter als es ist! In diesem Kurs bereiten Sie sowohl süße als auch herzhaftere Aufstriche zu und haben so leckere Alternativen zu den klassischen Aufstrichen vom Supermarkt denen oft Zucker beigefügt wird. Bitte mitnehmen: Materialkosten € 7,- und Behälter.

2020-KIPB 6K03 01

**Fr 16:30 - 19:00, 1x / 16.10.2020** / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Verena Fichtner, mueslibrikett e. U. / Ort: NMS Pettenbach, Schulküche

---

## Natur erleben - Alpaka Wanderung

Wir beginnen mit dem Kennenlernen und Führen der Alpakas. Anschließend geht es bei einer kleinen Wanderung mit den Tieren hinaus in die Natur. Auch für Familien mit Kindern geeignet. Bitte feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung tragen!

2020-KIPB 6N01 06

**Fr 15:00 - 17:00, 1x / 02.10.2020** / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Güterweg Hochwimm, Nußbach



## Zivilschutz - „Das große Blackout“ - Selbstschutz ist der beste Schutz **KOSTENLOS!**

Unter „Blackout“ wird ein längerdauernder, großflächiger Stromausfall bezeichnet, der mehrere Staaten gleichzeitig betreffen kann und dessen Auswirkungen weitreichend sind. Alltägliche Abläufe werden zu einer Herausforderung: Licht, Radio/Fernseher, Heizung, Internet, Telefon, Kühlschrank, Treibstoffversorgung, Kommunikation, Lebensmittel- und Wasserversorgung, Hygiene. Die Expert/-innen vom Zivilschutzverband geben Tipps, wie sich jede/r Bürger/-in rüsten kann um mindestens für 7 Tage autark leben zu können: Lebensmittel- und Getränkevorrat, technische Hilfsmittel für den Katastrophenfall (z.B. Notfallradio, Ersatzbeleuchtung), etc. Dieser Vortrag ist kostenlos, aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten.

*In Kooperation mit dem Zivilschutzverband OÖ  
und der Gemeinde Pettenbach.*



ÖBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ



MARKTGEMEINDE *Leben im Almtal*  
Pettenbach



2020-KIPB 6T10 01

**Di 19:00 - 20:40, 1x / 03.11.2020** / Kostenlos!

Leitung: Josef Lindner, Zivilschutzverband / Ort: Gasthaus Knappenbauernwirt, Pettenbach

## Zivilschutz - Blackout-Vorsorge mal ganz praktisch!

Theoretisch wissen wir, wie es geht, Vorsorgepaket ist eingekauft und steht bereit. Aber was tun wenn es wirklich passiert? Wie kann ohne Strom abwechslungsreich gekocht werden, wie kann man heizen, wie informiert bleiben, wie kann man die Freizeit sinnvoll nutzen, ... In diesem Workshop erhalten Sie viele Ideen und praktische Tipps für eine Zeit ohne Strom. Gut vorbereitet stellt ein Blackout kein großes Problem dar, es ist wie Camping im eigenen Haus und vielleicht wird das sogar die schönste Zeit für Sie und Ihre Familie.

2020-KIPB 6T17 01

**Di 18:30 - 21:00, 1x / 17.11.2020** / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: NMS Pettenbach



# Windischgarsten und Umgebung

## Roßleithen – Spital am Pyhrn – Windischgarsten

### Persönlichkeit – Erziehung – Schule

#### Kreatives Schreiben - Ich schreibe (m)eine Rede (Kleingruppe max. 5 Personen)

AK

Egal ob für ein Geburtstagsjubiläum, eine Brautvaterrede oder eine (eigene) Rede für die Beerdigung. In diesem Kurs können Sie mithilfe der Kursleiterin Ihre individuelle Rede für Ihren persönlichen Anlass schreiben. In der Gruppe wird der Austausch angeregt und die Kreativität gefördert. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIWI 2L04 01

Mi 17:00 - 20:45, 1x / 23.09.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angélique Göll, Dipl. Freie Rednerin / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Gruppenraum 2. Stock

### Sprachen

#### Englisch für Kinder ab 5 Jahren - spielerisch lernen

In einer altersgemischten Lerngruppe (ca. 5 – 8 Jahre) üben wir spielerisch erste Vokabeln und kurze Dialoge. Kinderlieder und Hörtexte lassen uns in den Klang der Englischen Sprache eintauchen. Auf Englisch spielen, mitsingen und sprechen. Der Englisch-Kurs ist für Schulanfänger und Volksschüler geeignet.

2020-KIWI 3E13 03

Mo 17:00 - 18:00, 8x / 12.10.2020 - 14.12.2020 / € 64,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Braunesberger / Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss

#### Englisch für leicht Fortgeschrittene

AK

Trainieren Sie gemeinsam mit einer bestehenden Gruppe Ihre Basis-Grammatikkenntnisse, erweitern Sie Ihren Wortschatz und versuchen Sie sich in Rollenspielen zu diversen praktischen Themen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

2020-KIWI 3E04 02

Mi 18:00 - 19:00, 8x / 14.10.2020 - 09.12.2020 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Braunesberger / Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss

#### Französisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2

AK

Schließen Sie sich einer bestehenden Französisch-Gruppe auf mittlerem A2-Niveau an. Erweitern Sie Ihren Wortschatz, Ihre Grammatik-Kenntnisse und Ihre Kommunikationsfähigkeit in einer kleinen lockeren Runde. Der Kurs ist ebenso geeignet, wenn Sie Ihr Französisch aus Schulzeiten auffrischen möchten. Wenn Sie als Quereinsteiger/-in nicht sicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist, so halten Sie gerne Rücksprache mit der Kursleiterin. Je nach Bedarf wird ein Kopiergeld eingehoben.

2020-KIWI 3F03 02

Mi 19:00 - 20:00, 8x / 14.10.2020 - 09.12.2020 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Braunesberger / Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss



## Französisch für Fortgeschrittene

AK

Schließen Sie sich einer bestehenden Gruppe von Französischlernenden an, erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeit. Die Kursinhalte sind weiters Grammatikthemen, sowie Landeskunde und aktuelle Zeitungsartikel. Je nach Bedarf wird ein Kopiergeld eingehoben.

2020-KIWI 3F04 02

**Mo 19:00 - 20:00, 8x / 12.10.2020 - 14.12.2020** / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Braunesberger / Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss

## Russisch für leicht Fortgeschrittene

AK

Schließen Sie sich einer bestehenden Kleingruppe von motivierten Russischlernenden an. Erweitern Sie Ihren Wortschatz und erfahren Sie Interessantes zu Land und Leuten. Das Lehrbuch MOCT 1 (ca. ab Lektion 10) und das Übungsheft MOCT Extra dienen als zentrales Kursmaterial.

2020-KIWI 3R02 02

**Mo 18:00 - 19:00, 8x / 12.10.2020 - 14.12.2020** / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Braunesberger / Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss

## Ungarisch für Anfänger/-innen einfach und schnell in der Kleingruppe (max. 4 Personen) - ONLINE

AK

Sprachaneignung für einfache Alltagssituationen für künftige Touristen und Ungarnliebhaber/-innen in einer gemütlichen Gruppe. Kein Stress! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 3U01 02

**Mi 18:00 - 18:50, 12x / 23.09.2020 - 16.12.2020** / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jolán Maurer, Native Speaker / Ort: Online

## Ungarisch für leicht Fortgeschrittene (max. 4 Personen) - ONLINE

AK

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Kein Stress! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 3U02 02

**Mi 19:00 - 19:50, 12x / 23.09.2020 - 16.12.2020** / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jolan Maurer, Native Speaker / Ort: Online

## Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/-innen (max. 4 Personen) - ONLINE

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen die noch am Anfang ihrer Deutschkenntnisse stehen. In einer kleinen Gruppen werden Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen. Sie lernen in diesem Kurs Deutsch in Wort und Schrift. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 3D04 05

**Mo, Mi, Fr 17:00 - 17:50, 12x / 21.09.2020 - 16.10.2020** / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online



## Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache

AK

Deutschkurs für Personen aus Ungarn, die keinen Sprachkenntnisnachweis brauchen, aber ihre Deutschkenntnisse in der Gruppe vertiefen und verbessern wollen. Ein kleiner Unkostenbeitrag für die Lernunterlagen wird von der Referentin vor Ort eingehoben. Kleingruppe!

2020-KIWI 3D04 02

**Mo,Do 19:00 - 19:50, 12x / 28.09.2020 - 16.11.2020** / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jolan Maurer, Native Speaker / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, 2. Stock Klassenraum

## Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache - ONLINE

AK

Deutschkurs für Personen aus Ungarn, die keinen Sprachkenntnisnachweis brauchen, aber ihre Deutschkenntnisse in der Gruppe vertiefen und verbessern wollen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 3D04 06

**Mo,Do 17:00 - 17:50, 12x / 28.09.2020 - 16.11.2020** / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jolan Maurer, Native Speaker / Ort: Online

## Deutsch als Fremdsprache ab Niveau A2 (max. 4 Personen) - ONLINE

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen mit Vorkenntnissen, die sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln ausdrücken können. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 3D04 04

**Mo,Mi,Fr 19:00 - 19:50, 12x / 21.09.2020 - 16.10.2020** / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online

## Deutsch als Fremdsprache ab Niveau B2 (max. 4 Personen) - ONLINE

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die sich spontan und fließend verständigen können, sodass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengungen gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 3D04 03

**Mo,Mi,Fr 18:00 - 18:50, 12x / 21.09.2020 - 16.10.2020** / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online

## Deutsch als Fremdsprache - Auffrischen und vertiefen in der Kleingruppe

AK

In diesem Kurs vertiefen und verbessern Sie Ihre Kenntnisse. Sprechen und üben mit Gleichgesinnten in der Gruppe. Dieser Sprachkurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Es ist ein Deutschkurs für Personen, die keinen Sprachkenntnisnachweis brauchen, aber ihre Deutschkenntnisse vertiefen wollen.

2020-KIWI 3D04 01

**Mo,Do 17:00 - 18:40, 20x / 15.10.2020 - 14.12.2020** / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten



## Fremdsprachentraining - Deutsch als Fremdsprache ab Niveau A2 (max. 4 Personen)

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen mit Vorkenntnissen, die sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und sich mit einfachen Mitteln ausdrücken können. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen.

2020-KIWI 3V05 02

**Mo, Mi, Fr 19:00 - 19:50, 12x / 28.09.2020 - 23.10.2020 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00**

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, 2. Stock Klassenraum

## Fremdsprachentraining - Deutsch als Fremdsprache ab Niveau B2 (max. 4 Personen)

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen die sich spontan und fließend verständigen können, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengungen auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen.

2020-KIWI 3V05 01

**Mo, Mi, Fr 18:00 - 18:50, 12x / 28.09.2020 - 23.10.2020 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00**

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, 2. Stock Klassenraum

## Computer – Medien – Technik

### Computer Grundkurs Teil 1: Internet für Anfänger/-innen, Interessierte & Senior/-innen

AK

Die digitale Welt bringt viele Möglichkeiten und Veränderungen mit sich: Sie können (fast) kostenlos und in Echtzeit mit anderen Menschen kommunizieren. Sie sind beim Shoppen an keine Öffnungszeiten mehr gebunden. Sie schreiben Texte am Computer, bearbeiten Ihre Fotos, erstellen ein Fotobuch, informieren sich über das Weltgeschehen, sehen sich Filme an uvm. Wenn gewünscht: Laptop Kaufberatung in den ersten Stunden, plus gemeinsames Einrichten im Kurs. Eigenen Laptop mitnehmen. Es gibt eine Hotline für schnelle Hilfe während der Kurszeit.

2020-KIWI 7F13 03

**Fr 14:00 - 16:30, 6x / 18.09.2020 - 23.10.2020 / € 178,00 / AK-Preis € 160,20**

Leitung: Ernst Friedrich, Dozent in der Erwachsenenbildung / Ort: Volksschule Spital am Pyhrn, Schulklasse 1

### Computer Grundkurs Teil 2: EDV, Internet für Personen mit Grundkenntnissen

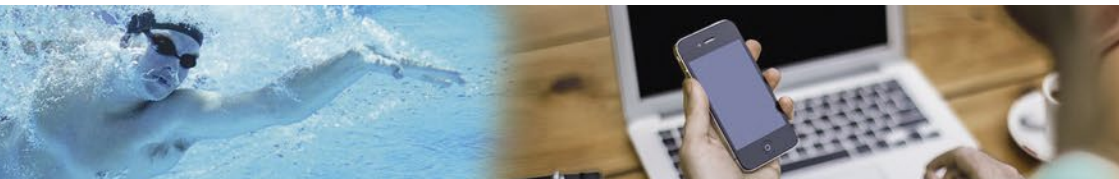
AK

Die digitale Welt bringt viele Möglichkeiten und Veränderungen mit sich: Sie können (fast) kostenlos und in Echtzeit mit anderen Menschen kommunizieren. Sie sind beim Shoppen an keine Öffnungszeiten mehr gebunden. Sie schreiben Texte am Computer, bearbeiten Ihre Fotos, erstellen ein Fotobuch, informieren sich über das Weltgeschehen, sehen sich Filme an uvm. Eigenen Laptop mitnehmen. Es gibt eine Hotline für schnelle Hilfe während der Kurszeit. Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse Windows 10 oder Computerkurs Teil 1.

2020-KIWI 7F13 04

**Fr 14:00 - 16:30, 7x / 30.10.2020 - 11.12.2020 / € 208,00 / AK-Preis € 187,20**

Leitung: Ernst Friedrich, Dozent in der Erwachsenenbildung / Ort: Volksschule Spital am Pyhrn, Schulklasse 1





## Social Media - Facebook für Anfänger/-innen, Interessierte & Senior/-innen

AK

Sie trauen sich nicht Facebook zu nutzen oder schauen einfach nur durch den Newsfeed? Sie wollen Ihre Kinder und Enkelkinder nicht ständig fragen wie Facebook funktioniert? In diesem Kurs lernen Sie wie man Beiträge postet, neue/alte Freunde findet und Beiträge wieder löscht. Außerdem gehen wir die wichtigsten Regeln zu den Themen Datenschutz, Copyright, Bildrechte und Bildernutzung durch. Facebook ist eine tolle Plattform um Spiele zu spielen, mit echten Menschen digital zu kommunizieren und sein Netzwerk auszubauen. In einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2020-KIWI 7C20 03

**Di 17:00 - 18:15, 3x / 22.09.2020 - 06.10.2020** / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angélique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, 2. Stock Klassenraum

## Social Media - Facebook für Anfänger/-innen, Interessierte & Senior/-innen - ONLINE

AK

Sie trauen sich nicht Facebook zu nutzen oder schauen einfach nur durch den Newsfeed? Sie wollen Ihre Kinder und Enkelkinder nicht ständig fragen wie Facebook funktioniert? In diesem Kurs lernen Sie wie man Beiträge postet, neue/alte Freunde findet und Beiträge wieder löscht. Außerdem gehen wir die wichtigsten Regeln zu den Themen Datenschutz, Copyright, Bildrechte und Bildernutzung durch. Facebook ist eine tolle Plattform um Spiele zu spielen, mit echten Menschen digital zu kommunizieren und sein Netzwerk auszubauen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und in einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 7C20 05

**Mi,Do,Fr 16:00 - 17:15, 3x / 23.09.2020 - 25.09.2020** / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angélique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin / Ort: Online

2020-KIWI 7C20 09

**Mi,Do,Fr 16:00 - 17:15, 3x / 04.11.2020 - 06.11.2020** / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angélique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin / Ort: Online

## Social Media - Facebook für Unternehmer/-innen und Selbstständige (max. 5 Personen)

AK

Sie sind mit Ihrem Unternehmen auf Facebook, aber es bringt Ihnen keinen Erfolg? Die Social Media Plattform Facebook kann, wenn richtig genutzt, einen wichtigen Beitrag zum Erfolg bieten. Zielgruppen können genau anvisiert werden, weil die Streuung der Werbung zielgerichtet ist. Mit einem Redaktionsplan ersparen Sie sich d as tägliche Posten. Besuchen Sie diesen Kurs, wenn Sie die Vorteile von Facebook für sich und Ihr Unternehmen nutzen wollen. In einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden.

2020-KIWI 7C20 04

**Di 18:30 - 19:45, 3x / 22.09.2020 - 06.10.2020** / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angélique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, 2. Stock Klassenraum



**Social Media - Facebook für Unternehmer/-innen und Selbstständige - ONLINE****AK**

Sie sind mit Ihrem Unternehmen auf Facebook, aber es bringt Ihnen keinen Erfolg? Die Social Media Plattform Facebook kann, wenn richtig genutzt, einen wichtigen Beitrag zum Erfolg bieten. Zielgruppen können genau anvisiert werden, weil die Streuung der Werbung zielgerichtet ist. Mit einem Redaktionsplan ersparen Sie sich das tägliche Posten. Buchen Sie diesen Kurs, wenn Sie die Vorteile von Facebook für sich und Ihr Unternehmen nutzen wollen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und in einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 7C20 06

**Mi,Do,Fr 18:00 - 19:15, 3x / 23.09.2020 - 25.09.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Angelique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin / Ort: Online

2020-KIWI 7C20 10

**Mi,Do,Fr 18:00 - 19:15, 3x / 04.11.2020 - 06.11.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Angelique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin / Ort: Online

**Social Media - Werden Sie WhatsApp und Messenger Anwender - ONLINE****AK**

WhatsApp und Messenger dienen nicht nur zum Chatten und Nachrichten senden. Sie können damit auch Videotelefonie tätigen, Sprachnachrichten und Daten verschicken. Nach dem Kurs sind Sie imstande WhatsApp am PC zu nutzen, lustige Facefilter-Fotos und Videos abzuspeichern und zu versenden, denn es gibt noch viele weitere Anwendungsmöglichkeiten. Weiters gehen wir gemeinsam die wichtigsten Regeln zu den Themen Datenschutz, Copyright, Bildrechte und -nutzung durch. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und in einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 7C20 07

**Mi,Do,Fr 14:30 - 15:45, 3x / 23.09.2020 - 25.09.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Angelique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin / Ort: Online

2020-KIWI 7C20 08

**Mi,Do,Fr 14:30 - 15:45, 3x / 04.11.2020 - 06.11.2020 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Angelique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin / Ort: Online



## Gesundheit – Bewegung

### Yoga am Vormittag 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.

2020-KIWI 4D01 04

**Mo 09:00 - 10:40, 6x / 21.09.2020 - 09.11.2020 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60**

Leitung: Christa Pawluk, Yoga Lehrerin / Ort: Mayrwinkel 16, Roßleithen, Yoga-Raum

2020-KIWI 4D01 05

**Di 09:00 - 10:40, 6x / 22.09.2020 - 03.11.2020 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60**

Leitung: Christa Pawluk, Yoga Lehrerin / Ort: Mayrwinkel 16, Roßleithen, Yoga-Raum

2021-KIWI 4D01 01

**Mo 09:00 - 10:40, 6x / 18.01.2021 - 01.03.2021 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60**

Leitung: Christa Pawluk, Yoga Lehrerin / Ort: Mayrwinkel 16, Roßleithen, Yoga-Raum

2021-KIWI 4D01 02

**Di 09:00 - 10:40, 6x / 19.01.2021 - 02.03.2021 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60**

Leitung: Christa Pawluk, Yoga Lehrerin / Ort: Mayrwinkel 16, Roßleithen, Yoga-Raum

### Yoga für Kinder ab 5 Jahren

Beim Kinderyoga gibt es keine Verlierer, nur Gewinner! Spielerisch werden die verschiedenen Körperübungen und Atemübungen eingebaut. Viel Spaß, aber auch gezielte Entspannung stehen auf dem Programm.

30 % Familienbonus für Geschwisterkinder.

2020-KIWI 4D02 02

**Mo 16:30 - 17:30, 5x / 21.09.2020 - 19.10.2020 / € 46,00**

Leitung: Christa Pawluk, Kinder Yoga Lehrerin / Ort: Mayrwinkel 16, Roßleithen, Yoga-Raum

2021-KIWI 4D02 01

**Mo 16:30 - 17:30, 5x / 18.01.2021 - 22.02.2021 / € 46,00**

Leitung: Christa Pawluk, Kinder Yoga Lehrerin / Ort: Mayrwinkel 16, Roßleithen, Yoga-Raum

### Psychomotorisches Turnen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Psychomotorik: Förderung von Wahrnehmung – Gleichgewicht – Koordination – Konzentration – soziales Miteinander. In diesem pädagogischen Konzept wird die Körperkoordination, motorische Planung, Gleichgewichts-anpassung sowie eine bewusste Körperwahrnehmung und Konzentration gefördert.

Zudem wird das Selbstbewusstsein des Kindes gestärkt und durch das Miteinander von Gleichaltrigen zur Kommunikation und Interaktion angeregt. Wahrnehmung ist Voraussetzung für Lernen, Handlung, sowie Bewegung und Koordination im Alltag.

2020-KIWI 4D32 02

**Di 16:00 - 17:30, 8x / 22.09.2020 - 17.11.2020 / € 58,00**

Leitung: Solveig Perner-Leitner, Dipl. Montessori-, Spiel- und Motopädagogin, psychomotorische Entwicklungsbegleiterin / Ort: Volksschule Spital am Pyhrn, Turnsaal



## Körperhaltung und Rücken - Gruppe 1

AK

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

2020-KIWI 4F10 03

**Di 16:45 - 17:45, 7x / 22.09.2020 - 10.11.2020 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Anita Thallinger, Dipl. Physiotherapeutin / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Gymnastikraum

## Körperhaltung und Rücken - Gruppe 2

AK

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

2020-KIWI 4F10 04

**Di 17:50 - 18:50, 7x / 22.09.2020 - 10.11.2020 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Anita Thallinger, Dipl. Physiotherapeutin / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Gymnastikraum

## Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik für Rücken, Gelenke und den ganzen Körper

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar Gesicht und Augen. Wenn Sie schon alles probiert haben, wenn Sie ständig Probleme mit dem Rücken oder mit den Gelenken haben, wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben wollen, wenn Sie altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig. HADU® ist geeignet für Menschen, welche energetisch, vital und gesund sein wollen. Für jedes Alter geeignet.

2020-KIWI 4G29 01

**Do 17:30 - 19:00, 10x / 17.09.2020 - 26.11.2020 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60**

Leitung: Viktoria Riedler, Erste Dipl. HADU Trainerin Österreichs / Ort: Windischgarsten, Info folgt

## Bodystyling für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

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

2020-KIWI 4G15 02

**Do 19:00 - 20:00, 10x / 24.09.2020 - 03.12.2020 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70**

Leitung: Sandra Eckhart, Martin Schutti / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Turnsaal

2021-KIWI 4G15 01

**Do 19:00 - 20:00, 10x / 21.01.2021 - 08.04.2021 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70**

Leitung: Sandra Eckhart, Martin Schutti / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Turnsaal

## Pilates - Schwerpunkt Beckenboden - Anfänger/-innen & leicht Fortgeschrittene

Vorbeugung mit Pilatesübungen. Dem Beckenboden wird oft erst Beachtung geschenkt, wenn sich die geschwächte Beckenbodenmuskulatur in Form von Rückenschmerzen, Inkontinenz oder Senkung der Gebärmutter bemerkbar macht. Mit Atem- und Entspannungsübungen.

2020-KIWI 4G11 03

**Mo 18:00 - 19:00, 6x / 05.10.2020 - 23.11.2020 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80**

Leitung: Elfriede Antensteiner, Pilates Professional Coach

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Gymnastikraum



## Pilates - Fortgeschrittene

Gezieltes Training des Beckenbodens, der tiefen Bauchmuskeln und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Somit wird eine starke Mitte (Powerhouse) erreicht. Die Wirbelsäule wird gestützt, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und die Konzentrationsfähigkeit geschult. Körper und Geist werden in Balance gebracht. Außerdem abwechslungsreiche Übungen mit Kleingeräten und Yogaübungen.

2020-KIWI 4G11 04

**Mo 19:00 - 20:00, 6x / 05.10.2020 - 23.11.2020 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80**

Leitung: Elfriede Antensteiner, Pilates Professional Coach

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Gymnastikraum

---

## Kinderschwimmen ab 4 Jahren für Anfänger/-innen und Geübte Gruppe 1

Spielend werden die Grundfähigkeiten des Brustschwimmens erlernt. Ziel des Kurses: Selbstrettung, ein paar Meter alleine schwimmen, perfektionieren, Spaß haben. Keine Hallenbad-Eintrittsgebühr für Kinder unter 6 Jahren. Du kannst immer wieder zu den Anfängern und Geübten kommen, bis du bereit für den Fortgeschrittenen-Kurs bist. Wichtig: Treffpunkt ist in der Damen-Umkleidekabine – die Aufsichtspflicht für den Kurs beginnt und endet mit der pünktlichen Übergabe bzw. Abholung der Kinder in Badekleidung. Nach Möglichkeit ohne Eltern.

2020-KIWI 4S10 08

**Di 15:45 - 16:30, 7x / 22.09.2020 - 10.11.2020 / € 66,00**

Leitung: Regine Stiegler, gepr. Rettungsschwimmlehrerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

2021-KIWI 4S10 01

**Di 15:45 - 16:30, 7x / 19.01.2021 - 09.03.2021 / € 66,00**

Leitung: Regine Stiegler, gepr. Rettungsschwimmlehrerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

---

## Kinderschwimmen ab 4 Jahren für Anfänger/-innen und Geübte Gruppe 2

Spielend werden die Grundfähigkeiten des Brustschwimmens erlernt. Ziel des Kurses: Selbstrettung, ein paar Meter alleine schwimmen, perfektionieren, Spaß haben. Keine Hallenbad-Eintrittsgebühr für Kinder unter 6 Jahren. Du kannst immer wieder zu den Anfängern und Geübten kommen, bis du bereit für den Fortgeschrittenen-Kurs bist. Wichtig: Treffpunkt ist in der Damen-Umkleidekabine – die Aufsichtspflicht für den Kurs beginnt und endet mit der pünktlichen Übergabe bzw. Abholung der Kinder in Badekleidung. Nach Möglichkeit ohne Eltern.

2020-KIWI 4S10 09

**Di 16:30 - 17:15, 7x / 22.09.2020 - 10.11.2020 / € 66,00**

Leitung: Regine Stiegler, gepr. Rettungsschwimmlehrerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

2021-KIWI 4S10 02

**Di 16:30 - 17:15, 7x / 19.01.2021 - 09.03.2021 / € 66,00**

Leitung: Regine Stiegler, gepr. Rettungsschwimmlehrerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad



## Kinderschwimmen ab 4 Jahren für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

Spielend werden die Grundfähigkeiten des Brustschwimmens verbessert. Ziel des Kurses: Selbstrettung perfektionieren und Spaß haben. Wenn du möchtest, kannst du auch dein erstes Abzeichen den „Pinguin“ machen. Natürlich kannst du auch diesen Kursblock immer wieder buchen um dich zu verbessern. Wichtig: Treffpunkt ist in der Damen-Umkleidekabine – die Aufsichtspflicht für den Kurs beginnt und endet mit der pünktlichen Übergabe bzw. Abholung der Kinder in Badekleidung. Bitte wenn möglich ohne Eltern.

2020-KIWI 4S10 10

**Di 17:15 - 18:00, 7x / 22.09.2020 - 10.11.2020 / € 66,00**

Leitung: Regine Stiegler, gepr. Rettungsschwimmlehrerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

2021-KIWI 4S10 03

**Di 17:15 - 18:00, 7x / 19.01.2021 - 09.03.2021 / € 66,00**

Leitung: Regine Stiegler, gepr. Rettungsschwimmlehrerin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Korbflechten - Mehrzweckkorb statt Plastiksackerl

Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir einen Einkaufskorb, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! (Exkl. Materialkosten von ca. € 25,- bis 30,-). Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndl tasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und vorbestellen!



2020-KIWI 5A27 02

**Di 18:30 - 21:00, 1x / 01.12.2020 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90**

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Techn. Werkraum EG

### Schminken - gewusst wie? - Do it yourself Schminkworkshop (Kleingruppe)

Schönheit – schnelles Styling für den Tag! Sie möchten lernen wie Sie Ihre natürliche Schönheit selber unterstreichen und hervorheben können? Mit einfachen Schritten und ein paar Tricks vom Profi erarbeiten Sie Ihr eigenes individuelles Make-up, das Sie dann auch zu Hause schnell und in wenigen Schritten selber umsetzen können. Exkl. Material- und Skriptkosten € 10,-.

2020-KIWI 5K10 02

**Di 18:30 - 21:50, 1x / 20.10.2020 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Gruppenraum 2. Stock

### Geige lernen für Anfänger/-innen ohne Noten

Musizieren macht Spaß. Entdecken Sie Ihr Körpergefühl, Ihre Kreativität und Ihr Improvisationstalent beim Geigenspiel! Kein Stress! Eine eigene Geige ist ab der 2. Stunde notwendig. Kaufberatung in der 1. Stunde möglich.

2020-KIWI 5M07 04

**Do 18:00 - 19:00, 10x / 01.10.2020 - 10.12.2020 / € 137,00 / AK-Preis € 123,30**

Leitung: Prof. Jolán Maurer-Berta, ehem. 1. Konzertmeisterin der Staatsoper Berlin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, 2. Stock Musikraum



## Geige lernen mit Noten

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen aus dem vergangenen Kurs Geige lernen ohne Noten für Groß und Klein und Geige für Anfänger/-innen ohne Noten. Eine eigene Geige ist notwendig.

2020-KIWI 5M07 05

**Do 19:00 - 20:00, 10x / 01.10.2020 - 10.12.2020 / € 205,00 / AK-Preis € 184,50**

Leitung: Prof. Jolán Maurer-Berta, ehem. 1. Konzertmeisterin der Staatsoper Berlin

Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, 2. Stock Musikraum

---

## Gitarre - Der Lagerfeuer Gitarrist für Anfänger/-innen - ONLINE

In diesem Kurs kommt Ihre Gitarre endlich zum Einsatz. Sie lernen hier bereits die ersten 3 Akkorde auf Ihrer Gitarre und das ganz bequem von Zuhause aus. Skripte, Tipps und Tricks bekommen Sie vom Referenten. Das besondere am Lagerfeuer-Gitarristen: Er muss keine Noten können. Er kann nur für sich alleine spielen oder sitzt am Lagerfeuer und unterhält seine Freunde beim gemütlichen Zusammensein. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir laden Sie ein paar Minuten vor Beginn mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 5M08 01

**Do,Fr 18:00 - 18:50, 4x / 10.09.2020 - 25.09.2020 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: Gerhard Göll, Musiker / Ort: Online

2020-KIWI 5M08 02

**Do,Fr 18:00 - 18:50, 4x / 19.11.2020 - 27.11.2020 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: Gerhard Göll, Musiker / Ort: Online

---

## Gitarre - Der Lagerfeuer Gitarrist für Fortgeschrittene - ONLINE

In diesem Kurs können Sie Ihr Niveau etwas verbessern. Wenn Sie Akkorde C, D, G, A, E bereits beherrschen, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Lerne Sie online mit weiteren Teilnehmer/-innen neue Akkorde und üben Sie neue Schlagmuster. Das besondere am Lagerfeuer-Gitarristen: Er muss keine Noten können. Er kann nur für sich alleine spielen oder sitzt am Lagerfeuer und unterhält seine Freunde beim gemütlichen Zusammensein. Max. 3 TN. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Ganz sicher eine spannende, neue Erfahrung! Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir laden Sie ein paar Minuten vor Beginn mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2020-KIWI 5M08 04

**Do,Fr 19:00 - 19:50, 4x / 10.09.2020 - 25.09.2020 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: Gerhard Göll, Musiker / Ort: Online

2020-KIWI 5M08 03

**Do,Fr 19:00 - 19:50, 4x / 19.11.2020 - 27.11.2020 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: Gerhard Göll, Musiker / Ort: Online



## Kulinarik – Lebensraum

### Backen - Zuckerfreie Torten & Desserts

Jeder der schon mal versucht eine Zeit lang konsequent auf Zucker zu verzichten weiß, dass man sehr viel selber kochen muss um der Zuckerfalle aus dem Weg zu gehen. Während es im Kurs „Allerlei Süßes – backen ohne Zucker“ um klassische Backrezepte wie Kuchen, Muffins und Kekse geht, wird in diesem Kurs ganz ohne Industriezucker eine leckere Torte gebacken! Bitte mitnehmen: Materialkosten € 10,- und Behälter.

2020-KIWI 6B16 01

**Mo 18:00 - 21:30, 1x / 12.10.2020 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Verena Fichtner, mueslibrikett e. U. / Ort: Neue Mittelschule Windischgarsten, Lehrküche UG





---

## Notizen

---



## Anmeldung

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle telefonisch, schriftlich (mittels Anmeldekarte, Adresse auf der Rückseite der Anmeldekarte), per Mail oder online ([www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)) anmelden. Die Anmeldung ist in jedem Fall ein verbindlicher Vertragsabschluss und verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages.

Das Zustandekommen unserer Kurse ist unter anderem von einer bestimmten Mindestteilnehmer/-innenzahl 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.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.

## Kursbeitrag

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 bei versäumten Unterrichtseinheiten oder späterem Eintritt in einen Kurs. Die angegebenen Kursbeiträge sind Mehrwertsteuerfrei gem. § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994.

Durch Verschulden der VHS OÖ entfallene Kurseinheiten werden nach Möglichkeit an einem zusätzlichen Termin nachgeholt. Kann ein Ersatztermin nicht angeboten werden, werden die Kursbeiträge aliquot rückerstattet bzw. einvernehmlich als Guthaben für eine weitere Kursteilnahme gebucht.

Bei etwaiger Kursabsage durch die VHS OÖ werden bereits einbezahlte Kursbeiträge per Banküberweisung in voller Höhe an die Teilnehmer/-innen 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 Teilnehmer/-innen 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 nach Kursbeginn ist der gesamte Kursbeitrag zu entrichten.

Bei Änderung der Kursleitung oder der Änderung des Kursortes innerhalb derselben Nebenstelle der VHS OÖ besteht kein Rücktrittsrecht.

## AK-Leistungskarte

AK-Mitglieder mit gültiger AK-Leistungskarte zahlen bei eigenen Kursbesuchen 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/r Teilnehmer/-in übernimmt die volle Verantwortung für sich und seine/ihre Handlungen und entbindet die VHS OÖ und ihre Kursleiter/-innen von jeglicher Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten.

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.

## Hinweis

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.

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

## 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 (siehe letzte Doppelseite).

Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie Ihre Einwilligung zur Datenverwendung gemäß DSGVO.

## In eigener Sache

Bitte denken Sie daran, dass die meisten unserer Volkshochschulleiter/-innen 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, Bulgaripplatz 12, 4020 Linz, Tel: +43(0)732 661171 -0, Fax: +43(0)732 661171 30,  
E-Mail: [service@vhs0oe.at](mailto:service@vhs0oe.at), Internet: [www.vhs0oe.at](http://www.vhs0oe.at);  
Layout: MMGraphics Michael Moder, Linz-Leonding;  
Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.b.H., Anastasius-Grün-Straße 6, 4021 Linz

### PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

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



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



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
[ClimatePartner.com/53401-2007-1007](http://ClimatePartner.com/53401-2007-1007)

# FÖRDERUNGEN AUF EINEN BLICK

## 10 Prozent für AK-Mitglieder mit der AK-Leistungskarte

- ▶ für alle VHS-Kurse

## 40 Prozent bis max. 130 Euro mit dem AK-Bildungsbonus

- ▶ für alle Sprachkurse, EDV-Kurse und ausgewählte Kurse zur Persönlichkeitsbildung und zur Work-Life Balance  
Infos: +43 (0)50 6906-2633, [bildungsbonus@akoee.at](mailto:bildungsbonus@akoee.at) und unter [oee.arbeiterkammer.at](http://oee.arbeiterkammer.at)

## Bildungskonto des Landes OÖ

- ▶ Infos: +43 (0)732 7720-14900 oder auf [www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)

## Weitere Fördermöglichkeiten

- ▶ Infos unter +43 (0)50 6906-1601
- ▶ Bildungskarenz und Bilungsteilzeit, Studien- und Schulbeihilfen
- ▶ durch die jeweiligen Fachgewerkschaften
- ▶ Steuerliche Absetzbarkeit im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung als Werbungskosten.  
Infos beim zuständigen Wohnsitzfinanzamt.

Detaillierte Informationen zu den angeführten Fördermöglichkeiten unter [oee.arbeiterkammer.at/bildung](http://oee.arbeiterkammer.at/bildung)

# AK-BILDUNGSBERATUNG

- ▶ Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf in der AK Linz und allen AK-Bezirksstellen (nach Terminvereinbarung)

**Telefonische Bildungsberatung und Anmelde-Hotline:** +43 (0)50 6906-1601

**Persönliche Beratung:** Terminvereinbarung unter +43 (0)50 6906

**E-Mail-Beratung:** [bildungsinfo@akoee.at](mailto:bildungsinfo@akoee.at)

**Onlineberatung und Einzelchats:** [oee.arbeiterkammer.at/bildungsberatung-online](http://oee.arbeiterkammer.at/bildungsberatung-online)

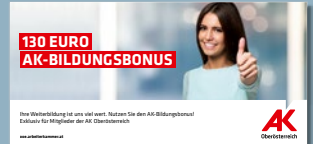
**Videoberatung:** [oee.arbeiterkammer.at/videoberatung](http://oee.arbeiterkammer.at/videoberatung)

Mehr Infos unter: [oee.arbeiterkammer.at/bildung](http://oee.arbeiterkammer.at/bildung)

# AK KARRIERE PLUS

## Neue kostenlose Angebote

- ▶ Kompetenzberatung – individuell und in Workshops
- ▶ Berufsabschlüsse nachholen – Wege und Anrechnungsmöglichkeiten
- ▶ Potenzialanalyse für AK-Mitglieder – jetzt auch online!



Die Angebote der AK-Bildungsberatung werden gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich. (ausgenommen: AK Karriere plus – ausschließliche Förderung aus AK-Mitteln)





**MEHR.**

**FÜR UNSERE BILDUNG.**

**Die AK - Ihre starke Partnerin  
in Bildungsfragen!**

**DR. JOHANN KALLIAUER**  
AK-Präsident

- ▶ 130 Euro für Ihre persönliche Weiterbildung mit dem **AK-Bildungsbonus**
- ▶ Beratung und Unterstützung beim **Nachholen von Bildungsabschlüssen und beim beruflichen Auf- und Umstieg**
- ▶ Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten mit der **kostenlosen Potenzialanalyse, Stärkenworkshops und der Kompetenzberatung**

**In eigener Sache**

Seit 25.5.2018 ist die neue Datenschutzgrundverordnung in Kraft.

Wir sind schon immer äußerst sorgsam mit den Daten unserer Kursteilnehmer/-innen umgegangen. Die neuen rechtlichen Rahmenbedingungen verpflichten uns, umfassend über die Verwendung personenbezogener Daten zu informieren. Wir haben dies ausführlich in unserer Datenschutzerklärung beschrieben. Sie werden daher im Zuge Ihrer Kursbuchungen des Öfteren darauf verwiesen und um Ihre Zustimmung gebeten.

**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 Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS OÖ und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen somit Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlichen personenbezogenen Daten:
  - Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
  - Geburtsdatum, SV-Nummer, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse bei Buchungen über die Website
  - Arbeiterkammer-Mitgliedschaft (freiwillig)
- 1.2 Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von Kursteilnehmer/-innen 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 Teilnehmer/-innenverwaltung und Anmeldung 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 Mitglieder Datenbank der Arbeiterkammer OÖ zu. Dieser Abgleich ist sowohl für die Gewährung des AK-Leistungskarten-Rabattes als auch für die Abrechnung des AK-Bildungsbonus notwendig.
- 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 an der Universität Linz (IBE) für Marktforschungszwecke zu.
- 1.6 Zum Zweck der Kursdurchführung werden Ihre Daten an die jeweilige Kursleitung weitergegeben.
- 1.7 Bei Online-Kursen erklären Sie sich mit Ihrer Anmeldung einverstanden, dass die VHSOÖ Ihre E-Mail-Adresse zum Zwecke der Anlage auf der verwendeten Kommunikationsplattform an die Kursleitung weitergibt. Sie können Ihre Zustimmung jederzeit widerrufen.
- 1.8 Video-Meetings: Bei unseren Online-Kursen in Form von Video-Meetings wird zumeist das Programm „ZOOM“ verwendet. Als Teilnehmer/-in einer „Sitzung“ ist dabei keine Registrierung bzw. Eingabe von persönlichen Daten notwendig. Weitere Informationen zur Datenschutzerklärung von Zoom erhalten Sie unter: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>

- 1.9 Ihre Daten werden für den Zweck des Kursbuch-Versandes an unsere Auftragsdienstleister: Druckerei Gutenberg, in.takt-Druckerei und die Österreichische Post AG weitergegeben.
- 1.10 Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.
- 1.11 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, Umstiegs schreiben, 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 Auswahl des Empfängerkreises und die Formulierung des E-Mails erfolgt durch eine/n Mitarbeiter/-in der VHS OÖ. Die VHS OÖ nutzt dafür eine Funktion aus dem allgemeinen Verwaltungsprogramm der VHS OÖ. Die Daten werden dafür nicht weitergegeben. Die VHS OÖ verwendet keine Newsletter-Programme.
- 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**  
KIRCHDORF

Porto  
übernimmt  
Ihre VHS

**Kirchdorf – Micheldorf:**

Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

**Kremsmünster:**

Kremsegger Str. 42, 4550 Kremsmünster

**Molln – Leonstein – Grünburg:**

Fronleichnamstr. 3, 4591 Molln

**Pettenbach:** Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

**Windischgarsten und Umgebung:**

Hauptstraße 5, 4580 Windischgarsten

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

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

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 4

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

\_\_\_\_\_  
VHS-Ort

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl Ort



**VOLKSHOCHSCHULE**  
KIRCHDORF

Porto  
übernimmt  
Ihre VHS

**Kirchdorf – Micheldorf:**

Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

**Kremsmünster:**

Kremsegger Str. 42, 4550 Kremsmünster

**Molln – Leonstein – Grünburg:**

Fronleichnamstr. 3, 4591 Molln

**Pettenbach:** Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

**Windischgarsten und Umgebung:**

Hauptstraße 5, 4580 Windischgarsten

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

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

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 4

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

\_\_\_\_\_  
VHS-Ort

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl Ort



**DIE LEISTUNGSKARTE  
JETZT EINFACH AUF IHR  
SMARTPHONE LADEN**

## Lassen Sie sich die vielen Vorteile nicht entgehen!

Ihre Leistung macht es aus – und die AK steht als starke Interessenvertretung auf Ihrer Seite. Nutzen Sie unsere umfangreichen Serviceleistungen – schnell und einfach mit der neuen Leistungskarte.

[ooe.arbeiterkammer.at](http://ooe.arbeiterkammer.at)

**AK**  
Oberösterreich



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

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