



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

KIRCHDORF

Kirchdorf – Micheldorf
Kremsmünster
Molln – Leonstein – Grünburg
Pettenbach
Steinbach am Ziehberg
Windischgarsten und Umgebung



www.facebook.com/vhsooe.at

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

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

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

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

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

Andreas Stangl
AK-Präsident

Region

KIRCHDORF

Leitung:

Anita Pastleitner

Hauptstraße 2 (Ehem. Raika), 4563 Micheldorf

Sie finden uns im Gebäude der Arbeiterkammer!

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 in unseren Kursen willkommen zu heißen!

Aufgrund des aktuellen Umbaus der AK-Bezirksstelle Kirchdorf, findet ein Teil unserer Kurse in Ausweichquartieren statt. Daher kann es gegebenenfalls zu Standortwechseln kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. Wenn alles wie geplant verläuft, können wir im Sommer 2024 die neuen Räumlichkeiten in Kirchdorf beziehen.

Unser Semesterprogramm wird persönlich an Sie adressiert verschickt und liegt an vielen öffentlichen Stellen zur freien Entnahme auf. Möchten Sie zusätzlich das Kursprogramm einer anderen Region per Post erhalten, fordern Sie es einfach kostenlos an. Per Tel.: 0732/661171 oder per E-Mail: programm@vhsooe.at.

Nutzen Sie unsere Website 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.

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 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 Leiterinnen diese Tätigkeit meist nebenberuflich ausüben und deshalb nicht jederzeit telefonisch erreichbar sind. Hinterlassen Sie ggf. eine Nachricht oder schreiben Sie ein E-Mail.

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 wider Erwarten nicht der Fall sein, kontaktieren Sie bitte unbedingt die jeweilige Nebenstellenleitung.

Wir, die Mitarbeiterinnen und Kursleiter:innen der VHS OÖ, freuen uns auf Sie und Ihre Anmeldung: Schriftlich mittels Anmeldekarte, telefonisch, online unter 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



**PENSIONISTEN
VERBAND
OBERÖSTERREICH**

Sehr geehrte Besucher*innen der VHS!

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

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

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

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

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

Birgit Gerstorfer

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Kirchdorf – Micheldorf

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

Anmeldung und Beratung Kurse DEUTSCH Integration:

NUR NACH VORHERIGER TERMINVEREINBARUNG:

Tel. (0676) 84 55 00 420 oder per E-Mail: kirchdorf@vhsooe.at

Leitung:


Martina Götschofer

Hauptstraße 2 (Ehem. Raika), 4563 Micheldorf

Sie finden uns im Gebäude der Arbeiterkammer!

Tel. (0676) 84 55 00 420

E-Mail: kirchdorf@vhsooe.at

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




Kremsmünster

Leitung:

Gerlinde Steinkogler

Tel. (0676) 84 55 00 422

E-Mail: kremsmuenster@vhsooe.at

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




Molln – Leonstein – Grünburg

Leitung:

Martina Laimer

Tel. (0676) 84 55 00 421

E-Mail: molln@vhsooe.at

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



Pettenbach

Steinbach am Ziehberg

**Windischgarsten
und Umgebung**


Leitung:

Anita Pastleitner

Tel. (0676) 84 55 00 423

E-Mail: pettenbach@vhsooe.at

E-Mail: windischgarsten@vhsooe.at

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



Inhaltsverzeichnis

Kirchdorf – Micheldorf	6
Gesellschaft – Politik – Kultur	6
Wirtschaft – Arbeit – Recht	9
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	10
Lernhilfe	10
Lernferien	11
Sprachen	11
Deutsch Integration	16
Computer – Medien – Technik	18
Gesundheit – Bewegung	19
Kreativität – Kunst – Freizeit	27
Kulinarik – Lebensraum	30
Kremsmünster	31
Molln – Leonstein – Grünburg	36
Pettenbach	39
Steinbach am Ziehberg	53
Windischgarsten und Umgebung	55
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	60
Datenschutzerklärung	64
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



Kirchdorf – Micheldorf

Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

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

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

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



Ahnenforschung mit neuen Medien - für Anfänger:innen

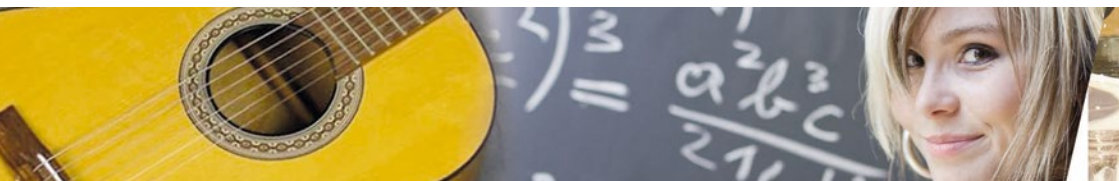
Schon immer interessiert sich Menschen für ihre Herkunft. Dieser Kurs erleichtert Ihnen den Einstieg in die Suche nach Ihren Vorfahren. Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung zur Verfügung stehen. Eine wichtige Ergänzung zur Familienforschung ist auch die Erforschung der Geschichte alter Häuser. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen, all das erfahren Sie in Theorie und Praxis und zwar betreiben Sie Ahnenforschung mit den neuen Medien mittels Internet (Matriken online, Zeitungsarchiv, Biografien, Digitale Kartenwerke etc.).
Günstig wäre, den eigenen Laptop oder ein Tablet mitzubringen.

2024-KIAA 1K15 01

Do 17:00 - 19:30, 2x / 04.04.2024 - 18.04.2024 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Mag.^a Prof.ⁱⁿ Katharina Ulbrich

Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf, Eing. seitlich gegenüber Billa





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

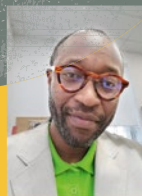
GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

ZUKUNFTS IMPULSE

**ONLINE
TALKREIHE**

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

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



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

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



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

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



Quelle: www.wilpf.org

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



salz kammer gut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl SalzKammergut

kultur
salzt
2024

Mehr erfahren
QR Code

PROGRAMM
JAN – NOV 2024

Funding Bodies: Bundesministerium für Kultur, Medien, Öffentliches Dienst und Sport; Kultur | oöober; Plus Land Oberösterreich; Austria Capital of Culture

Top Partner: Raiffeisen Oberösterreich

Destination Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische Tourismuszentrale

salzkammergut-2024.at f i

Exkursion - Auf den Spuren der Welserbahn (Wanderung 1)

In dieser Exkursion wird die Trasse der 1965 eingestellten Bahnstrecke Sattledt – Rohr im Kremstal begangen. Ausgehend vom Treffpunkt am großen Stiftsparkplatz geht es in Richtung Sattledt. Ziele bei unseren zwei unabhängig voneinander buchbaren Wanderungen sind vor allem die noch bestehenden baulichen Überreste und der teilweise noch heute ersichtliche Verlauf dieser Bahntrasse.

Anmeldung: VHS Kremsmünster, kremsmuenster@vhs0oe.at

2024-KIKR 1V03 01

Sa 14:30 - 17:00, 1x / 13.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster

Exkursion - Auf den Spuren der Welserbahn (Wanderung 2)

In dieser Exkursion wird die Trasse der 1965 eingestellten Bahnstrecke Sattledt – Rohr im Kremstal begangen. Ausgehend vom Treffpunkt am großen Stiftsparkplatz geht es in Richtung Sattledt. Ziele bei unseren zwei unabhängig voneinander buchbaren Wanderungen sind vor allem die noch bestehenden baulichen Überreste und der teilweise noch heute ersichtliche Verlauf dieser Bahntrasse.

Anmeldung: VHS Kremsmünster, kremsmuenster@vhs0oe.at

2024-KIKR 1V03 02

Sa 14:30 - 17:00, 1x / 20.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

AK

Sie lernen, wie Sie professionell zu Ihrem Traumjob kommen. Wie Sie einen perfekten und attraktiven Lebenslauf schreiben. Erhalten Tipps und Tricks, wie Sie überzeugen, der/die Richtige zu sein und No-Gos in einer Bewerbung. Wir starten mit einer Kompetenzanalyse, wo Sie herausfinden, welche Fähigkeiten Sie haben. Dann lernen Sie, wie Sie im Vorstellungsgespräch punkten und professionell auftreten.
Hauptthemen: Kompetenzanalyse, Job-Recherche, Lebenslauf erstellen, Bewerbungsschreiben für Postversand und Online Bewerbungen. Aufbau (Stil, Ausdruck, Form ...) und Inhalt (Anschreiben, Lebenslauf, Referenzen, ...) sowie Auswahl von Fotos.

2024-KIAA 8S02 01

Di 18:30 - 21:00, 1x / 05.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Monique Germano de Oliveira Malaquias, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin
Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Bewerbungstraining - Bewerbung per VIDEO

AK

Mit einem guten Video können die Chancen zum Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden erhöht werden! Videos sind viel aussagekräftiger als Bewerbungsfotos. Es geht um einen ersten Eindruck, wie die Bewerber:innen wirken und ins Team passen. Das Auftreten, die Ausdrucksfähigkeit, wichtige Qualifikationen und persönliche Eigenschaften werden sichtbar. Die Teilnehmer:innen lernen, wie ein Bewerbungsvideo mit dem Handy geplant, erstellt, bearbeitet und an ein Unternehmen versendet wird.

2024-KIAA 8S02 02

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

Leitung: Laila Mesic, Zertifizierte Erwachsenenbildnerin
Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

„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!



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



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

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

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Lernhilfe

Permanente Lernbegleitung, Schularbeitsvorbereitung und Hilfe bei den Hausübungen.
Braucht Ihr Kind Hilfe in **Mathematik, Deutsch** oder **Englisch**?

Wir erstellen Ihnen auf Wunsch ein Angebot (Einzel- oder Kleingruppentraining) – sowohl vor Ort als auch ONLINE.

Alle Kurse und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Homepage: www.vhs0oe.at

Bei diesen Kursen können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden.
Nähere Infos unter www.familienkarte.at

Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (0676) 84 55 00 420



Lernferien

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

Lernferien Englisch (von 10 bis 14 Jahren) Kleingruppe

2024-KIAA 2S22 01

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:15, 4x / 02.09.2024 - 05.09.2024 / € 150,00

Leitung: Romana Soldan / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

Lernferien Mathematik (von 10 bis 14 Jahren) Kleingruppe

2024-KIAA 2S29 01

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:15, 4x / 26.08.2024 - 29.08.2024 / € 150,00

Leitung: Julia Rathberger / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

Ferienprogramm - Sommerschule zur Vorbereitung auf die 5. Schulstufe

Vorbereitungskurs für den Einstieg in die 1. Klasse Mittelschule und Gymnasium in den Hauptfächern Deutsch, Englisch und Mathematik.

2024-KIAA 2S90 01

Mo,Di,Mi,Do,Fr 09:00 - 11:30, 5x / 02.09.2024 - 06.09.2024 / € 104,00

Leitung: Julia Rathberger / Ort: Arbeiterkammer Kirchdorf

Sprachen

Englisch für leicht Fortgeschrittene - A1

Sprachniveau: A1 – Lehrwerk wird vor Ort vereinbart.

2024-KIAA 3E20 01

Do 18:00 - 19:30, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Englisch für leicht Fortgeschrittene - A2

Sprachniveau: A2 – Lehrwerk wird vor Ort vereinbart.

2024-KIAA 3E04 01

Mo 09:00 - 10:30, 10x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf, Eing. seitlich gegenüber Billa



Englisch für leicht Fortgeschrittene - A2.2/B1**AK**

Sprachniveau: A2.2/B1, Lehrwerk: English Unlimited B1 (Klett).

2024-KIAA 3E04 03

Mo 08:30 - 10:00, 10x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Bojana Postonjski, Englischlehrerin / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

2024-KIAA 3E04 02

Mo 10:00 - 11:30, 10x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Bojana Postonjski, Englischlehrerin / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Englisch für Fortgeschrittene - B1**AK**

Sprachniveau: B1 – Lehrwerk wird vor Ort vereinbart.

2024-KIAA 3E06 01

Mi 09:00 - 10:30, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Sabine Wegenschimmel / Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf, Eing. seitlich gegenüber Billa

Minikurs - Französisch zum Kennenlernen**MINIKURS**

Für alle die mit Spaß und ohne Leistungsdruck, eine neue Sprache kennenlernen möchten. Sie interessieren sich für die französische Kultur oder planen eine Reise nach Frankreich? Sie lernen Redewendungen, Zahlen und Kulturelles kennen. Teilnehmer:innenwünsche werden berücksichtigt. Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 04.03.2024 geplant.

2024-KIAA 3X90 01

Mo 18:00 - 19:30, 2x / 12.02.2024 - 26.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Christa Maria Stern-Rokitansky / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

Französisch - A1 Starter**AK**

Für Anfänger:innen, die mit Spaß und ohne Leistungsdruck Französisch lernen möchten.

2024-KIAA 3F08 01

Mo 18:00 - 19:30, 10x / 04.03.2024 - 27.05.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Christa Maria Stern-Rokitansky / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

Französische Konversation (Kleinstgruppe)**AK**

Konversation mit Spass und ohne Leistungsdruck steht im Vordergrund. Gespräch über Alltagssituationen. Small Talk, Einkauf, Telefon, usw. In unseren Konversationskursen verbessern Sie gezielt Ihre mündliche Kommunikation und gewinnen mehr Sicherheit und Freude beim Französisch sprechen.

2024-KIAA 3F05 02

Di 10:30 - 11:45, 6x / 05.03.2024 - 16.04.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Christa Maria Stern-Rokitansky / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße



Französisch für die Reise (Kleinstgruppe)

AK

Sie lernen anhand von Alltagssituationen. Es ist kein Lehrbuch nötig. Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Im Kurs üben Sie spezielle Redewendungen und Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Eine Kursverlängerung ist auf Wunsch möglich.

2024-KIAA 3F06 02

Di 18:00 - 19:15, 6x / 19.03.2024 - 30.04.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Christa Maria Stern-Rokitansky / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Italienisch - A1 Starter

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Nuovo Espresso 1 (Hueber).

2024-KIAA 3I06 02

Mi 15:00 - 16:30, 10x / 14.02.2024 - 08.05.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Olivia Drechsler, Italienischlehrerin / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - A1

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Nuovo Espresso 1 (Hueber).

2024-KIAA 3I06 01

Mi 17:00 - 18:30, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Olivia Drechsler, Italienisch-, Spanisch- und Russischlehrerin / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Italienisch für Fortgeschrittene - B1

AK

Sprachniveau: B1 Mittelstufe, Lehrwerk wird vor Ort vereinbart.

2024-KIAA 3I09 01

Mi 18:30 - 20:00, 10x / 31.01.2024 - 03.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Italienisch für die Reise (Kleinstgruppe)

AK

Sie lernen anhand von Alltagssituationen. Es ist kein Lehrbuch nötig. Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Im Kurs üben Sie spezielle Redewendungen und Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Eine Kursverlängerung ist auf Wunsch möglich.

2024-KIAA 3I03 01

Mi 18:30 - 20:00, 5x / 06.03.2024 - 10.04.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Olivia Drechsler, Italienisch-, Spanisch- und Russischlehrerin / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Spanisch - A1 Starter

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Caminos Austria 1 (ÖBV).

2024-KIAA 3S08 01

Mi 17:00 - 18:30, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Olivia Drechsler, Spanischlehrerin / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf



Spanisch - A2

Sprachniveau: A2

2024-KIAA 3S08 02

Mi 18:30 - 20:00, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60Leitung: Mag.^a Christina Fischereder, Spanischlehrerin / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf**AK****Spanische Konversation (Kleinstgruppe)**

Konversation mit Spass und ohne Leistungsdruck steht im Vordergrund. Gespräch über Alltagssituationen. Small Talk, Einkauf, Telefon, usw. In unseren Konversationskursen verbessern Sie gezielt Ihre mündliche Kommunikation und gewinnen mehr Sicherheit und Freude beim Spanisch sprechen.

2024-KIAA 3S04 01

Do 17:30 - 18:45, 6x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10Leitung: Irene Moncada de Dirninger, Native Speaker, Dipl. Fremdsprachenpädagogin
Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße**AK****Spanisch für die Reise (Kleinstgruppe)**

Das Einüben spezieller Redewendungen und die Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik wird durch den kreativen, alltagsnahen Unterricht unserer motivierenden Nativespeakerin zum absoluten Erlebnis. Sie werden begeistert sein! Eine Kursverlängerung ist auf Wunsch möglich.

2024-KIAA 3S05 01

Do 18:45 - 20:00, 6x / 07.03.2024 - 11.04.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10Leitung: Irene Moncada de Dirninger, Native Speaker, Dipl. Fremdsprachenpädagogin
Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße**AK****Minikurs LOS NIÑOS - Das spaßorientierte Sprachabenteuer (ab 6 Jahren)****MINIKURS**

Den Kindern werden mit spielerischen und kreativen Aktivitäten grundlegende Kenntnisse in Spanisch vermittelt. Mit Hilfe von Basteln, Motorik und Bewegung, Musik und Liedern, sowie lustigen Spielen wird wichtiger Wortschatz verknüpft und die Aussprache gefestigt. Durch viel Bewegung und Gestik wird alles zum interaktiven Erlebnis, welches spielerisch das Hörverständnis trainiert. Magische Mitmachgeschichten fördern die Vorstellungskraft, sowie das Sprachverständnis und die Kommunikationsfähigkeit der Kleinen. Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 12.04.2024 geplant.

2024-KIAA 3X90 02

Fr 15:00 - 16:30, 2x / 01.03.2024 - 22.03.2024 / € 15,00Leitung: Irene Moncada de Dirninger, Native Speaker, Dipl. Fremdsprachenpädagogin
Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf

Spanisch für Kinder - LOS NIÑOS - Das spaßorientierte Sprachabenteuer (ab 6 Jahren)

Den Kindern werden mit spielerischen und kreativen Aktivitäten grundlegende Kenntnisse in Spanisch vermittelt. Mit Hilfe von Basteln, Motorik und Bewegung, Musik und Liedern, sowie lustigen Spielen wird wichtiger Wortschatz verknüpft und die Aussprache gefestigt. Durch viel Bewegung und Gestik wird alles zum interaktiven Erlebnis, welches spielerisch das Hörverständnis trainiert. Magische Mitmachgeschichten fördern die Vorstellungskraft, sowie das Sprachverständnis und die Kommunikationsfähigkeit der Kleinen.

2024-KIAA 3S07 01

Fr 15:00 - 16:30, 4x / 12.04.2024 - 03.05.2024 / € 65,00

Leitung: Irene Moncada de Dirninger, Native Speaker, Dipl. Fremdsprachenpädagogin

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Bosnisch-Serbisch-Kroatisch - A1 Starter

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Krenimo na odmor! (Hueber). Erklärungen zur Grundstruktur, Musterdialoge und Nachsprechübungen geben umfassend Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden und z.B. über den Beruf, die eigene Wohnsituation und die persönlichen Lebensumstände zu sprechen.

2024-KIAA 3W16 01

Di 17:30 - 19:00, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Fata Hamidovic, Native Speaker / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Bosnisch-Serbisch-Kroatisch für leicht Fortgeschrittene - A1 Plus

AK

Sprachniveau: A1 Plus – Lehrwerk: Krenimo na odmor! (Hueber). Erklärungen zur Grundstruktur, Grammatik und Aussprache; Grundvokabular, Grußformen sowie Zeit- und Ortsbeschreibungen. In der Gruppe werden auflockernde, einfache Musterdialoge und Nachsprechübungen durchgeführt, um das Vorgetragene zu üben.

2024-KIAA 3W16 02

Di 19:00 - 20:30, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Fata Hamidovic, Native Speaker / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Russisch - A1 Starter

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Jasno! (Ernst Klett Sprachen).

2024-KIAA 3R04 01

Do 19:30 - 21:00, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Iya Gargitter BEd, Native Speaker / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Russisch - A2

AK

Sprachniveau: A2, Lehrwerk: Jasno! (Ernst Klett Sprachen).

2024-KIAA 3R04 02

Do 18:00 - 19:30, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Iya Gargitter BEd, Native Speaker / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2



Deutsch Integration

Anmeldung und Beratung Kurse Deutsch Integration: NUR mit Termin möglich!

VHS-AK - 4563 Micheldorf, Hauptstraße 2 (Ehem. Raika)

Sie finden uns im Gebäude der Arbeiterkammer!

- Information und Anmeldung
- Beratung über Fördermöglichkeiten
- Einstufung des Sprachniveaus

Terminvereinbarung: Martina Götschhofer – Tel. (0676) 84 55 00 420 oder per E-Mail: kirchdorf@vhsooe.at

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



Gefördert aus Mitteln von:



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

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



2024-KIAA 3M11 01

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 30.01.2024 - 14.03.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M11 02

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 23.04.2024 - 05.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

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



2024-KIAA 3M12 01

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 30.01.2024 - 14.03.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M12 02

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 23.04.2024 - 05.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen



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

2024-KIAA 3M13 01

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 30.01.2024 - 14.03.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M13 02

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 23.04.2024 - 05.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

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

2024-KIAA 3M14 01

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 30.01.2024 - 14.03.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M14 02

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 23.04.2024 - 05.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-KIAA 3M15 01

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 30.01.2024 - 07.03.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M15 02

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 23.04.2024 - 05.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

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.

2024-KIAA 3M16 01

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 30.01.2024 - 14.03.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M16 02

Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 11:00, 23x / 02.04.2024 - 14.05.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

Deutsch B2 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Voraussetzung: Niveau B1.

2024-KIAA 3M27 01

Mo,Mi,Fr 17:00 - 19:45, 21x / 29.01.2024 - 22.03.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M27 02

Mo,Mi,Fr 17:00 - 19:45, 21x / 22.04.2024 - 12.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen



Deutsch B2 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: B2 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

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

2024-KIAA 3M28 01

Mo, Mi, Fr 17:00 - 19:45, 21x / 05.02.2024 - 08.04.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

2024-KIAA 3M28 02

Mo, Mi, Fr 17:00 - 19:45, 21x / 22.04.2024 - 14.06.2024 / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

Öf: A1/A2 - € 160,00 / B1/B2 - € 170,00Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle Tel. (0676) 84 55 00 420 und unter www.vhsooe.at

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!

Weitere Deutschkurse (wie z. B. Abendkurse und Firmenkurse) nach Bedarf und Vereinbarung:Tel. (0676) 84 55 00 420, E-Mail: kirchdorf@vhsooe.at**Computer – Medien – Technik****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. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIAA 7A40 01

Mo 18:00 - 19:40, 6x / 04.03.2024 - 22.04.2024 / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Willi Trausner / Ort: Online

Programmieren - Faszinierende Welt der Robotik

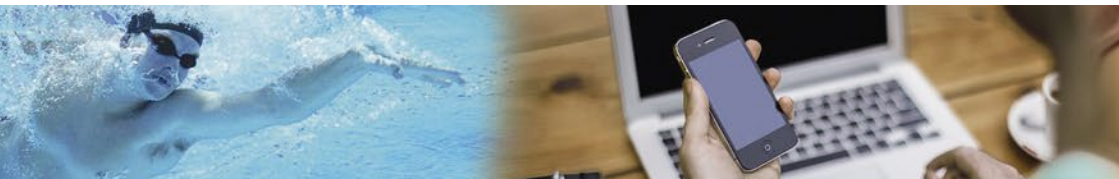
AK

In diesem Basiskurs lernen Sie spielerisch die Grundlagen der Robotik kennen, ohne dass technische Vorkenntnisse erforderlich sind. Entdecken Sie, wie Roboter funktionieren, wie sie Informationen wahrnehmen und darauf reagieren. Erleben Sie den Nervenkitzel, wenn Sie Ihre eigenen Roboter zum Leben erwecken und durch verschiedene Herausforderungen navigieren. Auf zwei beliebten Plattformen für den Einstieg in die Robotik, werden Sie lernen, wie Sie Ihre Ideen in die Realität umsetzen können und Ihr technisches Know-how damit nachhaltig erweitern. Nehmen Sie die Herausforderung an und entdecken Sie Ihr Potenzial in der spannenden Welt der Robotik. Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie, wie Technologie Ihre Vorstellungskraft beflügelt! Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Technologie- und Innovationszentrum durchgeführt. Wir danken für die freundliche Unterstützung, wodurch dieses besondere Angebot ermöglicht wurde.

2024-KIAA 7D01 01

Mo, Mi 17:00 - 19:30, 8x / 04.03.2024 - 08.04.2024 / € 299,00 / AK-Preis € 269,10

Leitung: Referententeam Technologiezentrum Kirchdorf / Ort: TIZ Kirchdorf, Seminarraum EG



Fotobuch und persönliche Foto-Geschenke gestalten

Gemeinsam gestalten wir ein Fotobuch bzw. einen Kalender, zu von Ihnen ausgewählten Themen. Wir wählen ein passendes Layout, fügen unsere Bilder ein und erstellen Bildüberschriften und Texte. Sie erhalten viele Tipps und Tricks zum Gestalten. Laptop mitnehmen! Vor dem Kurs bitte im Geschäft Fotostudio Fritz, Linzer Straße 3, vorbeischaun (kostenlose Installation).

2024-KIAA 7T06 01

Di,Do 18:30 - 21:00, 2x / 02.04.2024 - 04.04.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Friedrich Hartl / Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf, Eing. seitlich gegenüber Billa

Gesundheit – Bewegung

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

Wie unser Darm und Psyche zusammenhängen, das beleuchtet die Referentin, die sich täglich mit diesem Thema beschäftigt. Der Darm und unsere Bakterienvielfalt ist wohl eines der aktuell am meisten geforschten Themen. Wir betrachten einerseits die Ernährungsseite, die Lebensweise, die Psyche – was hat das alles mit dem Darm zu tun? Warum beeinflusst Stress unsere Verdauung? Was ist zu tun, um das Mikrobiom aufzubauen und zu pflegen? Tipps für Ihre sofortige Umsetzung, aktuelle Infos aus ihrem Fundus und erste Lösungsschritte hören Sie zu diesem spannenden Thema.

2024-KIAA 4A13 01

Mo 18:30 - 20:30, 1x / 22.04.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Vitaltraining - Salutogenese für die LUNGE

Die LUNGE – Atmen ist Leben! Der erste Atemzug ist der Beginn eines neuen Lebens. In diesem Bewegungskurs geht es auch um Atemübungen, die für angenehme Entspannung sorgen. Mit speziellen Akupunkturpunkten kann man Atembeschwerden entgegenwirken und durch die gezielte Bewegungsprävention mobilisieren wir den Atmungskreislauf, damit uns nicht die Luft ausgeht.

2024-KIAA 4A44 01

Do 19:00 - 20:15, 1x / 11.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Ingrid Jirka-Wasserbauer, Dipl. Krankenschwester, Bewegungstrainerin

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Vitaltraining - Salutogenese für die LEBER

Die LEBER ist der Meister beim Entgiften und Abtransport schädlicher Stoffe. Sie ist das zentrale Stoffwechselorgan und absolut lebenswichtig. Mit den Übungen dieses Vitaltrainings fördern Sie deren wichtige Funktion. Abschließend gibt es Infos für einen wertvollen Tee aus dem Holzelement sowie Tipps für Heilpflanzen und Wickel damit uns nichts schlechtes über die Leber läuft.

2024-KIAA 4A44 02

Do 19:00 - 20:15, 1x / 18.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Ingrid Jirka-Wasserbauer, Dipl. Krankenschwester, Bewegungstrainerin

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße



Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele**AK**

Fasten kurbelt die Selbstheilungskräfte der Zellen an und hilft dem Körper dabei, überschüssige Säuren und Stoffwechselendprodukte abzubauen. Ganz nebenbei purzeln die Kilos! Die Referentin bietet einen Überblick über die verschiedenen Methoden und welche für wen geeignet sind. Wann und wie oft sollen wir fasten? Was ist Autophagie? Warum wirkt regelmäßiges FASTEN verjüngend und lebensverlängernd? Und was passiert überhaupt im Körper, warum fühlen so viele eine ungeahnte Erleichterung und sogar einen Höhenflug? Bei diesem Kurs finden Sie die Antworten, die Startmöglichkeiten, erste Rezepte zum Ausprobieren und Tipps für den Alltag.

2024-KIAA 4A53 01

Mo 18:30 - 20:30, 1x / 04.03.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Burn-Out - Bewegung hilft Körper, Geist und Seele (Kleingruppe)**AK**

In diesem Bewegungskurs, wirken wir Schritt für Schritt dem Zustand der inneren Erschöpfung und Lustlosigkeit entgegen. Über Bewegung und Atmung können Störfaktoren in Körper und Geist gelöscht und neu überschrieben werden. Unzufriedenheit, Resignation und Müdigkeit gehören bald der Vergangenheit an.

2024-KIAA 4C13 01

Di 11:00 - 11:50, 4x / 12.03.2024 - 09.04.2024 / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Karin Lugerbauer, Burnout Trainerin / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Leben in Balance - Taping & Akupressur - Säulen der Gesundheit f. Körper, Geist & 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, Taping und Akupressur sind die Themen 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. Außerdem wird in diesem Kurs die korrekte Verwendung von Tapingbänder gelehrt, damit die Verspannung zur Entspannung wird. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über diese Wunderbänder und lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten, bei Schwellungen, Verspannungen, Knie-, Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden, uvm. kennen. Für Materialkosten und Unterlagen sind € 4,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIAA 4C16 01

Di 16:00 - 20:10, 1x / 16.04.2024 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Harald Pastleitner, Dipl. Shiatsu-Praktiker, Dipl. Ernährungstrainer

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (plus 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 zu entspannen – über diese Fähigkeit verfügt grundsätzlich jeder Mensch. Eine Kombination aus Mentaltraining und einfachen Entspannungsübungen hilft Ihnen dabei.

2024-KIAA 4C29 01

Di 19:00 - 22:00, 1x / 09.04.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

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



Yoga - Ayur Yoga, Gesundheitsyoga

Gesundheitsyoga ist eine Kombination aus Hatha Yoga und der Ayur Yoga-Therapie. Ziel ist es, das Denken und den daraus resultierenden Stress zu reduzieren. Zugleich wird durch spezielle Übungen die Gesundheit auf körperlicher Ebene unterstützt. An diesen Abenden widmen wir uns speziell unseren Füßen und Knien, unserer Hüfte, dem Becken, unserem unteren Rücken, der Brustwirbelsäule, unserem Nacken und den Schultern.

2024-KIAA 4D01 02

Fr 17:00 - 18:30, 6x / 16.02.2024 - 22.03.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Kirstin Hahn / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

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!

2024-KIAA 4D01 01

Di 19:00 - 21:30, 5x / 06.02.2024 - 12.03.2024 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Walter Martin, Yogalehrer, Meditationsleiter / Ort: Kindergarten Micheldorf

Minikurs - KINDERYOGA, Spielen - Bewegen - Entspannen

MINIKURS

Kinderyoga macht dich stark! Es vereint Yoga mit Spiel, Geschichten, Basteln und Spaß.

Die Kinder werden angeleitet die Yogaübungen mit Namen aus dem Tierreich und der Natur auf spielerische Weise nachzuahmen. So wird die Sinneswahrnehmung gefördert, die Muskulatur gestärkt und gedehnt.

Die abschließenden Phantasiereisen fördern die Konzentration und helfen den Kindern zur Ruhe zu kommen.

Yoga unterstützt die Kinder in der Körperhaltung, Entspannung, ihrer Kreativität, Konzentration und in ihren sozialen Kompetenzen. Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 01.03.2024 geplant.

Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-KIAA 4X90 03

Fr 15:00 - 16:30, 2x / 02.02.2024 - 09.02.2024 / € 15,00

Leitung: Petra Hackenberg / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

Yoga für Kinder - Spielen - Bewegen - Entspannen

Kinderyoga macht dich stark! Es vereint Yoga mit Spiel, Geschichten, Basteln und Spaß. Die Kinder werden angeleitet die Yogaübungen mit Namen aus dem Tierreich und der Natur auf spielerische Weise nachzuahmen.

So wird die Sinneswahrnehmung gefördert, die Muskulatur gestärkt und gedehnt. Die abschließenden Phantasiereisen fördern die Konzentration und helfen den Kindern zur Ruhe zu kommen. Yoga unterstützt die Kinder in der Körperhaltung, Entspannung, ihrer Kreativität, Konzentration und in ihren sozialen Kompetenzen.

2024-KIAA 4D02 01

Fr 15:00 - 16:30, 4x / 01.03.2024 - 22.03.2024 / € 48,00

Leitung: Petra Hackenberg / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

2024-KIAA 4D02 02

Fr 15:00 - 16:30, 4x / 05.04.2024 - 26.04.2024 / € 48,00

Leitung: Petra Hackenberg / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf



Qi Gong

Qi Gong bedeutet, aus dem Chinesischen übersetzt, „Energiearbeit“ 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 entschlern und entstressen. Damit kann wieder mehr gute, aufbauende Energie in unseren Körper fließen. Qi Gong ist Lebensquell, Kraftspender und Jungbrunnen.

2024-KIAA 4D04 02

Mi 18:30 - 19:30, 5x / 31.01.2024 - 06.03.2024 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Mag.^a Karin Kirchner / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

Qi Gong am Vormittag

Qi Gong bedeutet, aus dem Chinesischen übersetzt, „Energiearbeit“ 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 entschlern und entstressen. Damit kann wieder mehr gute, aufbauende Energie in unseren Körper fließen. Qi Gong ist Lebensquell, Kraftspender und Jungbrunnen.

2024-KIAA 4D04 01

Mo 09:30 - 10:00, 5x / 29.01.2024 - 04.03.2024 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Mag.^a Karin Kirchner / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

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.

2024-KIAA 4D10 01

Mi 09:00 - 10:00, 6x / 31.01.2024 - 13.03.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Johanna Zehetner, Indian-Balance® Instruktorin

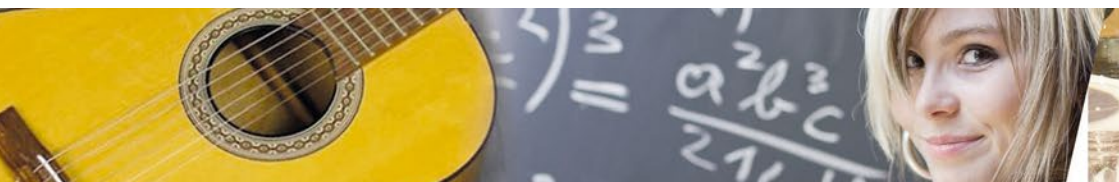
Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

2024-KIAA 4D10 02

Mi 09:00 - 10:00, 6x / 03.04.2024 - 15.05.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Johanna Zehetner, Indian-Balance® Instruktorin

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße



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! Kein Kurs am 21.02. und 27.03.2024!

2024-KIAA 4F20 01

Mi 17:00 - 18:15, 10x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

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

Bewegung und Gymnastik als Prävention federleicht & farbenfroh - Tanzgymnastik für Frauen

Bewegungsübungen zur Körperwahrnehmung, Koordination und Kräftigung, je nach Beweglichkeit und Lust in der passenden Intensität. Lassen Sie sich von der Musik führen, bauen Sie so einen Sinn für Rhythmik auf und erleben Sie Tanz als Möglichkeit zum Loslassen, Entschleunigen und Auftanken. Spielerische Elemente fließen in den Workshop ein. Stretchingübungen zum Ausklang. Abschließende Entspannung auf der Matte. Jede Frau, egal in welchem Alter und mit welcher Statur, ist herzlich willkommen! Keine Vorkenntnisse nötig.

2024-KIAA 4F01 01

Mo 16:30 - 18:00, 4x / 12.02.2024 - 11.03.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Evangelische Kirche Kirchdorf

Minikurs - Fit & Well - Mobil und beweglich auch mit 50 Plus

MINIKURS

Ein Mobilitätstraining mit Herz-Kreislauftraining und Muskelkräftigung, um Stärke und Ausdauer zu erhöhen. Die Koordinationsübungen helfen, das Zusammenspiel Ihrer Muskeln und Ihres Nervensystems zu verbessern. Es wird dabei auf die korrekte Form und Technik geachtet um die Gelenke zu schützen. Die Bewegungseinheit endet mit einer kurzen Entspannungs-Sequenz. Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 27.02.2024 geplant.

2024-KIAA 4X90 01

Di 10:00 - 10:50, 2x / 06.02.2024 - 13.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Karin Lugerbauer, deepWORK® Instructor / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

Fit & Well - Mobil und beweglich auch mit 50 Plus

Ein Mobilitätstraining mit Herz-Kreislauftraining und Muskelkräftigung, um Stärke und Ausdauer zu erhöhen. Die Koordinationsübungen helfen, das Zusammenspiel Ihrer Muskeln und Ihres Nervensystems zu verbessern. Es wird dabei auf die korrekte Form und Technik geachtet um die Gelenke zu schützen. Die Bewegungseinheit endet mit einer kurzen Entspannungs-Sequenz.

2024-KIAA 4G38 01

Di 10:00 - 10:50, 6x / 27.02.2024 - 09.04.2024 / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Karin Lugerbauer, deepWORK® Instructor

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße



Aerobic - Step Aerobic

Erarbeiten einer einfachen Choreographie am Step und ganz nebenbei Kalorien verbrennen und die Ausdauer verbessern. Kein Kurs am 20.02.2024!

2024-KIAA 4G14 01

Di 18:00 - 19:00, 5x / 30.01.2024 - 05.03.2024 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Brigitte Kaiser MSc, 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. Kein Kurs am 20.02. und 26.03.2024!

2024-KIAA 4G19 01

Di 19:00 - 20:00, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Brigitte Kaiser MSc, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

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

Bodywork Power für den Alltag

Body Workout beinhaltet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Es eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Durch den bunten Mix an Übungen ist Bodywork ganzheitlich, kurzweilig und macht Spaß!

2024-KIAA 4G31 01

Di 09:00 - 10:00, 4x / 12.03.2024 - 09.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Karin Lugerbauer, deepWORK® Instructor

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße

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.

2024-KIAA 4G11 01

Do 17:45 - 18:45, 5x / 01.02.2024 - 29.02.2024 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Michaela Huemer, Pilatetrainerin / Ort: Evangelische Kirche Kirchdorf



smovey® - Fit and Fun

Beschwingt und vital durch Smovey-Fitness. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt zugleich. Smovey mit beschwingter Musik erhöht die Fettverbrennung und vermittelt spürbares Wohlbefinden. Der Spaß an der Bewegung steht absolut im Vordergrund und setzt positive Energien frei. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, für jede Altersstufe geeignet. (Smovey-Ringe stehen kostenlos zur Verfügung.)

2024-KIAA 4G30 01

Di 09:30 - 11:00, 5x / 06.02.2024 - 12.03.2024 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Karin Mayr-Riedler / Ort: VITAL Studio, Kirchdorf

2024-KIAA 4G30 02

Di 09:30 - 11:00, 5x / 02.04.2024 - 30.04.2024 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Karin Mayr-Riedler / Ort: VITAL Studio, Kirchdorf

Minikurs - Line Dance „Let’s Dance and have Fun“

MINIKURS

Mitreibende Rhythmen und einfache Choreografien zum Kennenlernen. Line Dance fördert das Gedächtnis und unterstützt die allgemeine Fitness mit musikalischer Leichtigkeit. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einfach zum Spaß haben!

Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 27.02.2024 geplant.

2024-KIAA 4X90 02

Di 17:30 - 19:00, 2x / 06.02.2024 - 13.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Sonja Glasauer, Linedance Trainerin / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

Line Dance - „Let’s Dance and have Fun“

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es steigert die Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Lasst euch von tollen Choreografien zu aktuellen Hits inspirieren und dem Alltagstrott entfliehen. Hits von Meghan Trainor, Ed Sheeran, Lady Gaga aber auch Klassiker wie von Billy Ray Cyrus, Shania Twain, Michael Bublé begleiten uns dabei. Es ist für Alle etwas dabei – probieren Sie es einfach aus. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung zur Musik.

2024-KIAA 4T06 01

Di 17:30 - 19:00, 6x / 27.02.2024 - 09.04.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Sonja Glasauer, Linedance Trainerin / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

Orientalische Tanzgymnastik und Improvisation

Ein Kurs für alle Frauen – unabhängig von Alter, Figur und tänzerischen Vorerfahrungen. Ausgehend von einfachen Grundbewegungen des orientalischen Tanzes und anderer ethnischer Tanzformen entwickeln wir gemeinsam immer wieder neue Bewegungsabläufe und Improvisationsstrukturen. Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen bringen uns aus der Körperwahrnehmung heraus spielerisch ins Tanzen. Dabei steht nicht die Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen Tanzen im Mittelpunkt. Wir tanzen aus der Reihe!

2024-KIAA 4T09 01

Do 19:00 - 20:00 5x / 01.02.2024 - 07.03.2024 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Gudula Birkner / Ort: Haus 16a, Bahnhofstraße, Kirchdorf

2024-KIAA 4T09 02

Do 19:00 - 20:00 5x / 14.03.2024 - 18.04.2024 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Gudula Birkner / Ort: Haus 16a, Bahnhofstraße, Kirchdorf



Freedance - Easy moves für Anfänger:innen

Sie möchten gerne Ihre Beweglichkeit verbessern, die Muskeln und die Ausdauer trainieren, Herz-Kreislauftraining, Stressabbau, Entspannung genießen, herzliche Menschen kennenlernen? Gruppenenergie spüren und die Lebensfreude sprudeln lassen? Easy moves ist ein ganz einfaches Bewegungsprogramm. Es beginnt sehr langsam mit Energieübungen, steigert sich dann in seiner Intensität mit ganz einfachen choreographischen Schritten bis zur Kreislaufaktivierung und mündet dann in ein von Gedanken befreites Bewegen aus sich heraus. Den Abschluss bieten Yoga- und Gleichgewichtsübungen bis hin zur wohltuenden Entspannung auf der Matte im Anschluss. Die Musik wird uns tragen und die 1,5-stündige Einheit bringt uns von äußeren Gedanken, Sorgen oder Stress zu uns selbst. Ganz mühelos tauchen wir ein in gemeinschaftliches, wertschätzendes Körperbewusstsein und tanken so frische Energie, Motivation und Lebensfreude. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Kurstage: 29.01./05.02./18.03./22.04./13.05.

2024-KIAA 4T21 03

Mo 16:30 - 18:00, 5x / 29.01.2024 - 13.05.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Andrea Stelzer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Evangelische Kirche Kirchdorf

2024-KIAA 4T21 04

Mo 16:30 - 18:00, 4x / 03.06.2024 - 24.06.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Andrea Stelzer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Evangelische Kirche Kirchdorf

Freedance - Tanz dich frei!

Zu berührender und mitreißender Musik trainieren Sie teils angeleitet, teils in freiem Tanz, schonend Ihre Muskeln und Ihr Herz-Kreislauf-System. Sie bewegen sich in der Intensität, die Ihrem Befinden und Ihrem Konditionszustand entspricht. Freedance schenkt Ihnen Lebensfreude und ein neues Körpergefühl. Mit einer Entspannungseinheit wird der Abend abgerundet. Hinweis: In den Schulferien findet kein Kurs statt.

2024-KIAA 4T21 01

Do 19:00 - 20:30, 5x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Gunda Pfaffenhuemer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Evangelische Kirche Kirchdorf

2024-KIAA 4T21 02

Do 19:00 - 20:30, 4x / 04.04.2024 - 25.04.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Gunda Pfaffenhuemer, zertifizierte Freedance Lehrerin / Ort: Evangelische Kirche Kirchdorf

Dance-Fit

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

2024-KIAA 4T22 01

Mo 19:00 - 20:00, 10x / 29.01.2024 - 15.04.2024 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Mag.^a Kerstin Grundner / Ort: Pfarrheim Micheldorf



Hinweis: Kurse „**Babyschwimmen**“ und „**Kleinkinderschwimmen**“ im Hallenbad der Mittelschule Molln starten bereits am 20. Jänner 2024. Nähere Infos und Anmeldung: www.vhsooe.at

Kinderschwimmen - ab 5 Jahren

Schwimmen ist gesund, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Spielend werden die Grundfähigkeiten erlernt. Achtung: Kinder ab 6 Jahren bezahlen einen um € 5,00 erhöhten Kursbeitrag (Eintritt ins Hallenbad)! Die Kinder werden vor Kursbeginn in der GARDEROBE abgeholt. Bitte vorher nicht ins Wasser gehen! Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

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

2024-KIAA 4S10 02

Mi,Fr 17:00 - 17:45, Sa 11:00 - 11:45, 6x / 31.01.2024 - 10.02.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 01

Mi,Fr 18:00 - 18:45, Sa 12:00 - 12:45, 6x / 31.01.2024 - 10.02.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 03

Mi,Fr 17:00 - 17:45, Sa 11:00 - 11:45, 6x / 28.02.2024 - 09.03.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 04

Mi,Fr 18:00 - 18:45, Sa 12:00 - 12:45, 6x / 28.02.2024 - 09.03.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 05

Mi,Fr 17:00 - 17:45, Sa 11:00 - 11:45, 6x / 13.03.2024 - 23.03.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 10

Mi,Fr 18:00 - 18:45, Sa 12:00 - 12:45, 6x / 13.03.2024 - 23.03.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 07

Mi,Fr 17:00 - 17:45, Sa 11:00 - 11:45, 6x / 03.04.2024 - 13.04.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 06

Mi,Fr 18:00 - 18:45, Sa 12:00 - 12:45, 6x / 03.04.2024 - 13.04.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 08

Mi,Fr 17:00 - 17:45, Sa 11:00 - 11:45, 6x / 17.04.2024 - 27.04.2024 / € 67,00

2024-KIAA 4S10 09

Mi,Fr 18:00 - 18:45, Sa 12:00 - 12:45, 6x / 17.04.2024 - 27.04.2024 / € 67,00

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt Kartonmöbel - außergewöhnlich und originell

Nachhaltigkeit trifft auf modernen Minimalismus. „Schließe dich einer Community an, die Gutes bewirkt und sag hallo zu einfachem Zusammenstecken!“ Ein Trend der durch Leichtigkeit und Kreativität überzeugt. Einmal aufgebaut sind sie stabil, aber leicht und die Papier Möbel halten (fast) ein Leben lang. Für Materialkosten sind € 15,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIAA 5A03 01

Mo 17:00 - 19:55, 2x / 08.04.2024 - 15.04.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Karin Maria Stadler, Freischaffende Kartonmöbeldesignerin

Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf, Eingang Hauptstraße



Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Plastikalternativen: Taschen, Körbe, Tablett, Holztrage, Dirndltasche, Flaschenkorb, Einkaufskorb, usw. zum täglichen Gebrauch, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Das Material muss selbst (10 Tage vor Kursbeginn) bestellt werden. Materialkosten (je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) werden im Kurs abgerechnet. Infos dazu erhalten Sie mit Ihrer Kurseinladung!

2024-KIAA 5A27 02

Do 18:30 - 21:00, 1x / 18.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Ehem. Raika, Hauptstraße 2, Micheldorf

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 (ca. 4 Wochen später) im Sägespäneofen gebrannt, um Feuerspuren auf der Keramik zu erhalten. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am Brand. Material- und Brennkosten sind direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIAA 5A67 02

Fr 14:00 - 18:00, Sa 10:00 - 18:00, 2x / 19.04.2024 - 20.04.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

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

Töpfern für Haus und Garten

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Am ersten Nachmittag 4 Stunden töpfern, am zweiten Nachmittag 2 Stunden glasieren der Werkstücke. Material- und Brennkosten sind direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIAA 5A67 01

Fr 14:00 - 18:00 und Fr 14:00 - 16:00, 2x / 01.03.2024 - 08.03.2024 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Doris Gauger-Schweighofer / Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf

Nähen - Stoffmemory

Sie kennen die Basis-Funktionen einer Nähmaschine und möchten eine neue Herausforderung? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam nähen wir ein Stoff-Memory das ganz weich in der Hand liegt. Es eignet sich wunderbar als Geschenk, ist waschbar und bekommt durch Ihre Kreativität eine persönliche Note. Kindgerechte Stoffe werden zur Verfügung gestellt. Für Materialkosten sind € 7,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIAA 5N15 02

Di 18:30 - 21:00, 1x / 05.03.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Marlies Vallaster, Freischaffende Schneiderin

Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf, Eing. seitlich gegenüber Billa

Nähen - Tolle Upcycling Jeanstaschen

Sie sind echte Eyecatcher! Unter fachkundiger Anleitung der Referentin nähen Sie Ihre eigene, individuell gestaltete Jeanstasche mit dazu passendem Hängegurt. Sie ist waschbar, durch verschiedene Gurte veränderbar und eignet sich wunderbar als Geschenk – ein absolutes Unikat, das für jede Persönlichkeit ganz speziell kreiert werden kann. Der Hängegurt wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Für Materialkosten sind € 12,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIAA 5N15 01

Di 17:00 - 20:00, 1x / 19.03.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Susanne Strutzenberger / Ort: Ehem. Raika, Hammerweg 1, Micheldorf, Eing. seitlich gegenüber Billa



Frisuren - Flecht- und Steckfrisuren für jeden Anlass (Kleingruppe)

Ein toller Kurs für Mütter und Töchter oder Freundinnen. Mit ein bisschen Übung kann jede von Ihnen wunderschöne Flechtfrisuren zaubern, ob schlicht, elegant oder mädchenhaft süß, für die Schule, fürs Büro, oder für eine Feier. Wir machen französischen Zopf, Fischgrätenzopf und auch Kombinationen wie Flechtelemente mit Locken. Vorhandenes Material (auch Glätteisen) kann gerne mitgenommen werden. Nutzen Sie unseren 30 % Familienvorteil und melden Sie sich mit Ihrer Tochter, Schwester, Mutter, ... gleichzeitig an und sie verlassen beide den Kurs mit neuen Frisuren.

2024-KIAA 5K13 01

Sa 09:30 - 11:45, 1x / 20.04.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Sedanur Sayar, Friseurin & Preisgekrönte Top-Stylistin / Ort: Kirchdorf, Info folgt

Schminken - gewusst wie? „Do it yourself“ Workshop (Kleingruppe)

Schnelles Styling für den Tag oder den Abend! Lernen Sie, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen und hervorheben können. Mit einfachen Schritten und ein paar Tricks vom Profi erarbeiten Sie Ihr eigenes individuelles Make-up, das Sie auch zu Hause schnell und in wenigen Schritten selber umsetzen können. Perfekt auch als lustiger Schminkabend mit der besten Freundin oder nutzen Sie unseren 30 % Familienvorteil und melden Sie sich mit Ihrer Tochter, Schwester, Mutter, ... gleichzeitig an. Sie verlassen den Kurs perfekt geschminkt für ein kleines Feierabendgetränk. Die Materialkosten € 5,00 sind direkt beim Kurs zu bezahlen. Alle Teilnehmerinnen erwartet ein Überraschungsgeschenk vom Haarwerk Bairhuber.

2024-KIAA 5K10 01

Mi 18:00 - 20:30, 1x / 20.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Melissa Sigl, Dipl. Visagistin / Ort: HAARWERK Bairhuber, Micheldorf

Gitarre - Der Lagerfeuer Gitarrist für Anfänger:innen (ohne Noten) Kleingruppe

Ist die Gitarre Ihr Instrument? Jetzt kommt sie endlich zum Einsatz! Sie lernen hier die ersten Akkorde auf Ihrer Gitarre, Rhythmus und Technik und können dann bereits einige Lieder spielen. Überraschen Sie sich selber und Ihre Freunde! Das Besondere daran: Sie müssen keine Noten können. Inklusive Skripte, Tipps und Tricks vom Referenten.

2024-KIAA 5M08 01

Di 18:00 - 18:50, 5x / 20.02.2024 - 02.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Wilhelm Trausner, Musiker / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2

Gitarre - Der Lagerfeuer Gitarrist für Fortgeschrittene (ohne Noten)

Ist die Gitarre Ihr Instrument? Jetzt kommt sie endlich zum Einsatz! Sie lernen hier die ersten Akkorde auf Ihrer Gitarre, Rhythmus und Technik und können dann bereits einige Lieder spielen. Überraschen Sie sich selber und Ihre Freunde! Das Besondere daran: Sie müssen keine Noten können. Inklusive Skripte, Tipps und Tricks vom Referenten.

2024-KIAA 5M08 02

Di 19:00 - 20:15, 5x / 20.02.2024 - 02.04.2024 / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Wilhelm Trausner, Musiker / Ort: BBRZ Kirchdorf, Garnisonstr. 2



Kulinarik – Lebensraum

Guten Morgen, Zukunft!

Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!

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



Permakultur - Basics mit Führung im Naturgarten

Permakultur hat viele Lösungen für eine nachhaltige Lebensweise von uns Menschen im Einklang mit der Natur. Erhalten Sie einen Einblick in die Gestaltungsmethoden und Grundprinzipien der Permakultur und erfahren Sie von uns bei einer Gartenführung vor Ort, wie dieses Wissen vielseitig Anwendung finden kann. Es beginnt mit der Gartengestaltung und reicht vom vielfältigen Obst- und Gemüseanbau, der Kompostherstellung und Komposttoiletten bis zu Naturteichen und der Schaffung von wertvollem Lebensraum für die heimische Tier- und Pflanzenwelt.



2024-KIKR 6P04 01

Fr 13:30 - 16.30, 1x / 17.05.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Manuel Angerer, Permakulturgestalter / Ort: Permakulturgarten Dierzerstraße, 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!

2024-KIAA 6N01 01

Fr 15:00 - 17:00, 1x / 12.04.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Güterweg Hochwimm, Nußbach



Kremsmünster

Gesellschaft – Politik – Kultur

Exkursion - Auf den Spuren der Welserbahn (Wanderung 1)

In dieser Exkursion wird die Trasse der 1965 eingestellten Bahnstrecke Sattledt – Rohr im Kremstal begangen. Ausgehend vom Treffpunkt am großen Stiftsparkplatz geht es in Richtung Sattledt. Ziele bei unseren zwei unabhängig voneinander buchbaren Wanderungen sind vor allem die noch bestehenden baulichen Überreste und der teilweise noch heute ersichtliche Verlauf dieser Bahntrasse.

2024-KIKR 1V03 01

Sa 14:30 - 17:00, 1x / 13.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster

Exkursion - Auf den Spuren der Welserbahn (Wanderung 2)

In dieser Exkursion wird die Trasse der 1965 eingestellten Bahnstrecke Sattledt – Rohr im Kremstal begangen. Ausgehend vom Treffpunkt am großen Stiftsparkplatz geht es in Richtung Sattledt. Ziele bei unseren zwei unabhängig voneinander buchbaren Wanderungen sind vor allem die noch bestehenden baulichen Überreste und der teilweise noch heute ersichtliche Verlauf dieser Bahntrasse.

2024-KIKR 1V03 02

Sa 14:30 - 17:00, 1x / 20.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Helmut Ölsinger, Eisenbahnfreund / Ort: Großer Stiftsparkplatz, Kremsmünster

Sprachen

Englisch für leicht Fortgeschrittene (A2-B1)

Für Wiedereinsteiger:innen und Spracheninteressierte, die ihre Englischkenntnisse in einer kleinen Gruppe wieder auffrischen und ausbauen möchten. Es wird ein Kursbuch verwendet werden, das mit den Teilnehmer:innen gemeinsam ausgewählt wird.

2024-KIKR 3E04 01

Mi 18:00 - 19:30, 10x / 20.03.2024 - 05.06.2024 / € 169,00 / AK-Preis € 152,10

Leitung: Bojana Postonjski, Englischlehrerin / Ort: MS Kremsmünster

AK

Minikurs - Italienisch für Anfänger:innen

MINIKURS

Pizza, Pasta und Gelato! Der Sprachkurs richtet sich an alle mit geringen oder keinen Italienisch-Vorkenntnissen, 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.

Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 26.02.2024 geplant.

2024-KIKR 3X90 01

Mo 18:15 - 19:45, 2x / 05.02.2024 - 12.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Kremsmünster



Italienisch für Anfänger:innen - A1 Starter

AK

Pizza, Pasta und Gelato! Der Sprachkurs richtet sich an alle mit geringen oder keinen Italienisch-Vorkenntnissen, 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.

2024-KIKR 3102 01

Mo 18:15 - 19:45, 10x / 26.02.2024 - 13.05.2024 / € 169,00 / AK-Preis € 152,10

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Kremsmünster

Italienisch für leicht Fortgeschrittene (A2)

AK

Sprachniveau: Lehrwerk: Insieme A2. Lernen am Vormittag bietet viele Vorteile. Italienischkundige mit Vorkenntnissen erhalten in diesem Kurs die Möglichkeit, ihre Sprachkenntnisse in einer kleinen Gruppe weiter auszubauen.

2024-KIKR 3107 02

Di 09:00 - 10:30, 6x / 05.03.2024 - 09.04.2024 / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Haus der Generationen

2024-KIKR 3107 03

Di 09:00 - 10:30, 6x / 30.04.2024 - 04.06.2024 / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Gerta Derflinger / Ort: Haus der Generationen

Spanisch für Anfänger:innen - 2. Semester

AK

Egal ob Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in – gemeinsam tauchen wir in die spanische Sprache ein. Sprechen und Kommunikation stehen im Mittelpunkt. Das Ziel soll u. a. sein, im Restaurant Speisen von Paella und Tacos bis Sangria auf Spanisch bestellen zu können – und vieles mehr! Es wird ein Kursbuch verwendet werden, das mit den Teilnehmer:innen gemeinsam ausgewählt wird. Bienvenidos!

2024-KIKR 3S01 01

Mi 18:00 - 19:30, 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / € 169,00 / AK-Preis € 152,10

Leitung: Gundula Allerstorfer, MSc LL.B. / Ort: MS Kremsmünster

Spanisch für leicht Fortgeschrittene - 4. Semester

AK

Sprachniveau A1/A2. Fortschreitendes Erlernen der Grundstrukturen und Grammatik, Konversation und Kultur von Ländern mit spanischer Muttersprache.

2024-KIKR 3S02 01

Di 18:00 - 19:30, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 169,00 / AK-Preis € 152,10

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

Spanische Konversation (B1, B2)

AK

Für Wiedereinsteiger:innen und all jene, die ihre Kenntnisse der spanischen Sprache auffrischen und ihre Aussprache, etc. verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation mit aktuellen Themen, die vor allem von den Teilnehmer:innen eingebracht werden können. Grammatik wird je nach Bedarf und Wunsch entsprechend behandelt.

2024-KIKR 3S04 01

Do 18:00 - 19:30, 5x / 14.03.2024 - 18.04.2024 / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Karina Cobo-de-Wagner, MA, Native Speaker / Ort: MS Kremsmünster



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

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

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



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

Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“

ÖGB

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

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

AK

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

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

AK

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

Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

AK

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

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

AK

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

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

AK

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

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

AK

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

Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

AK

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

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

AK

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

Mentales Training für Anfänger:innen

AK

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

Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

AK

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

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

GUTSCHEIN AK

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

Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

GUTSCHEIN

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

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

GUTSCHEIN

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

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

GUTSCHEIN

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

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



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

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



Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

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



Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

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



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

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



Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

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



Gebärdensprache für Anfänger:innen

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



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe

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



Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1

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



Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2

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



Portugiesisch für Anfänger:innen

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

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



Russisch für Anfänger:innen

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

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

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



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

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



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe)

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



Bildbearbeitung mit GIMP

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



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Web-Design - WordPress Basics

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

AK

Social Media - Instagram your business

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

AK

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

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

Gesunder Schlaf - Schlafprävention

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

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

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

AK

Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag

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

AK

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude

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

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda

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

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition!

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

Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“

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

AK

Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“

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

AK

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

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

AK

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

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

MINIKURS

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

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

AK

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

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

AK

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

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

AK

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken

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

WYDA - Keltisches YOGA

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Qi Gong

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

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



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

Bodystyling mit Theraband

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

Pilates

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

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

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

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

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

Ukulele für Anfänger:innen

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

Mein Garten „Wasser ernten“

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



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

Hauttiere - „Alles was ein Hund zum Glückhlichsein braucht“

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

Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

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

Hauttiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

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

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

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

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



Spanisch für die Reise (A1)

AK

Dieser Kurs ist speziell für Anfänger:innen geeignet, die in den Urlaub fahren möchten oder aus anderen Gründen in spanischsprachige Länder reisen. Darüber hinaus wird eine grammatikalische Basis aufgebaut und die wichtigsten Ausdrücke und Redewendungen werden vermittelt. Konversation über alles, was mit Reisen in Verbindung steht.

2024-KIKR 3S05 01

Fr 18:00 - 19:30, 5x / 02.02.2024 - 08.03.2024 / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Karina Cobo-de-Wagner, MA, Native Speaker / Ort: MS Kremsmünster

Gesundheit – Bewegung

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 Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führt zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Kleingruppe.

2024-KIKR 4D01 03

Mi 18:15 - 19:45, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

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

2024-KIKR 4D01 01

Mi 18:30 - 20:00, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Hermine Kaiblinger, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Hebammenstudio Claudia

2024-KIKR 4D01 04

Mi 18:15 - 19:45, 6x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

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

2024-KIKR 4D01 02

Mi 18:30 - 20:00, 6x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Hermine Kaiblinger, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Hebammenstudio Claudia

Gymnastik - HADU® Aufbaugymnastik

HADU® ist eine einzigartige Aufbaugymnastik, ausgerichtet auf die Verbesserung des Bewegungsapparates. HADU® trainiert den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Zehenspitzen, sogar das Gesicht und die Augen und besonders den Rücken und die Gelenke. Wenn Sie abnehmen und einen schönen harmonischen Körper mit einer gut entwickelten Muskulatur haben möchten oder altersbedingte Probleme haben, dann sind Sie bei HADU® richtig, so werden Sie vital und gesund.

2024-KIKR 4G29 01

Di 18:30 - 19:45, 7x / 05.03.2024 - 23.04.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, Kremsmünster

2024-KIKR 4G29 02

Di 18:30 - 19:45, 7x / 07.05.2024 - 18.06.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Viktoria Riedler, erste Dipl. HADU® Trainerin Österreichs / Ort: Seminarraum Öllinger, Au 6, 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. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 02

Sa 13:00 - 16:00, 1x / 20.01.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

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

Langlaufen - Diagonaltechnik für Fortgeschrittene

Für alle Langläufer:innen mit Vorerfahrungen, die das Erlernte festigen und ausbauen möchten. Wichtige weiterführende Tips unterstützen die Anwendung einer verfeinerten Technik während des Laufens auf der Strecke. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 04

So 10:30 - 13:30, 1x / 28.01.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

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

Langlaufen - Skating 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. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 01

Sa 10:00 - 13:00, 1x / 20.01.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

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

Langlaufen - Skating für Fortgeschrittene

Für alle Langläufer:innen mit Vorerfahrungen, die das Erlernte festigen und ausbauen möchten. Wichtige weiterführende Tips unterstützen die Anwendung einer verfeinerten Technik während des Laufens auf der Strecke. Die Loipengebühr ist vor Ort zu entrichten.

2024-KIKR 4S44 03

Sa 10:30 - 13:30, 1x / 27.01.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

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

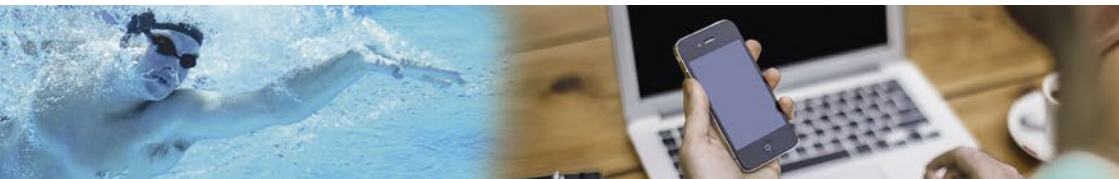
Luftgewehrschießen

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 Schießscheibe 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 beigestellt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der TuS Sektion Schützen statt.

2024-KIKR 4S17 01

Di 19:00 - 20:30, 1x / 12.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Jürgen Höller / Ort: TuS Schützenheim Kremsmünster



Kreativität – Kunst – Freizeit

Gestalten mit Naturmaterialien - Palmbuschen binden

Wir binden unter fachlicher Anleitung vor dem Palmsonntag in geselliger Runde einen traditionellen Palmbuschen, der mit nach Hause genommen werden kann. Die Gruppe der Hut- und Bauerntracht Kremsmünster pflegt seit Jahren diesen schönen Brauch, bei dem nur regionale Pflanzen verwendet werden. Pflanzenmaterial kann nach Absprache mitgebracht werden.

2024-KIKR 5A11 01

Fr 18:30 - 20:00, 1x / 22.03.2024 / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Christine Leonfellner / Ort: Haus Leonfellner, Oberrohr 2, Rohr im Kremstal

Kulinarik – Lebensraum

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

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



Permakultur - Basics mit Führung im Naturgarten

Permakultur hat viele Lösungen für eine nachhaltige Lebensweise von uns Menschen im Einklang mit der Natur. Erhalten Sie einen Einblick in die Gestaltungsmethoden und Grundprinzipien der Permakultur und erfahren Sie von uns bei einer Gartenführung vor Ort, wie dieses Wissen vielseitig Anwendung finden kann. Es beginnt mit der Gartengestaltung und reicht vom vielfältigen Obst- und Gemüseanbau, der Komposterstellung und Komposttoiletten bis zu Naturteichen und der Schaffung von wertvollem Lebensraum für die heimische Tier- und Pflanzenwelt.

2024-KIKR 6P04 01

Fr 13:30 - 16:30, 1x / 17.05.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Manuel Angerer, Permakulturgestalter / Ort: Permakulturgarten Dierzerstraße, Kirchdorf



Natur erleben - Alpaka Wanderung

Wir beginnen mit den 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!

2024-KIKR 6N01 01

Fr 15:00 - 17:00, 1x / 12.04.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Güterweg Hochwimm, Nußbach



Molln – Leonstein – Grünburg

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.

2024-KIML 4D01 01

Mo 18:00 - 19:30, 9 x / 26.02.2024 - 06.05.2024 / € 91,00 / AK-Preis € 81,90

Leitung: Christiane Laganda, Yogalehrerin BYO/EYU / Ort: Kindergarten Molln

Yoga für Fortgeschrittene (Kleingruppe 5 - 6 Personen)

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 mit Bedacht fließendem Atem in den Bewegungen. Bekannte Übungen unterstützen die Achtsamkeit auf sich selber und diese erfahrene Achtsamkeit unterstützt neue Übungen.

2024-KIML 4D01 02

Mo 19:45 - 21:00, 9 x / 26.02.2024 - 06.05.2024 / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Christiane Laganda, Yogalehrerin BYO/EYU / Ort: Kindergarten Molln

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.

2024-KIML 4F13 01

Di 18:30 - 19:30, 8 x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Anna Ruspeckhofer, Physiotherapeutin / Ort: Mittelschule Molln, Turnsaal



Eltern-Kind Turnen (von 3 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). Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternteil geben Sie uns dies bitte bei Anmeldung bekannt. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-KIML 4G02 02

Do 16:15 - 17:15, 8 x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Gerald Raab / Ort: Mittelschule Molln, Turnsaal

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.

2024-KIML 4G26 01

Mi 18:30 - 19:30, 8 x / 28.02.2024 - 24.04.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Doris Buchroithner / Ort: Volksschule Obergrünburg

Bodystyling - Der Bauch muss weg!

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

2024-KIML 4G15 01

Mo 19:00 - 20:00, 8 x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Brigitte Kaiser, Doris Buchroithner, Katrin Kogseder / Ort: Mittelschule Molln, Turnsaal

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.

2024-KIML 4G11 02

Di 19:00 - 19:50, 10 x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Johanna Kronegger, Pilatetrainerin / Ort: Musikschule Molln



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. Im Kurspreis ist der Hallenbadeintritt von € 20,00 enthalten!

2024-KIML 4G41 01

Do 19:00 - 19:50, 8 x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Mittelschule Molln, Hallenbad

Hinweis: Kurse „**Babyschwimmen**“ und „**Kleinkinderschwimmen**“ im Hallenbad der Mittelschule Molln starten bereits am 20. Jänner 2024. Nähere Infos und Anmeldung: www.vhsooe.at

Kinderschwimmen - Wassergewöhnungskurs (ab 4,5 Jahren)

Ängstliche Kinder werden spielerisch mit dem Element Wasser vertraut. Ziel dieses Kurses – Freude am und im Wasser, Gleiten und Untertauchen. Vorbereitung für den Schwimmkurs. Der Kurs findet ohne Begleitung der Eltern statt. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt. Im Kurspreis ist der Hallenbadeintritt von € 10,00 für das Kind enthalten!

2024-KIML 4S10 04

Mo,Mi,Do 17:00 - 17:50, Sa 10:00 - 10:50, 6 x / 08.04.2024 - 17.04.2024 / € 63,00

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Mittelschule Molln, Hallenbad

Kinderschwimmen - ab 5 Jahren

Spielerisch Angst vorm Wasser verlieren. Gleiten, Tauchen und Schwimmen. 30% Familienvorteil für Geschwisterkinder. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt. Im Kurspreis ist der Hallenbadeintritt von € 10,00 für das Kind enthalten!

2024-KIML 4S10 01

Mo,Mi,Do 17:00 - 18:40, Sa 10:00 - 11:40, 8 x / 22.04.2024 - 06.05.2024 / € 114,00

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Mittelschule Molln, Hallenbad

2024-KIML 4S10 02

Mo,Di,Mi,Do,Fr 17:00 - 17:45, Sa 10:00 - 10:45, 6 x / 08.07.2024 - 13.07.2024 / € 57,00

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Freibad Leonstein

2024-KIML 4S10 03

Mo,Di,Mi,Do,Fr 17:45 - 18:30, Sa 10:45 - 11:30, 6 x / 08.07.2024 - 13.07.2024 / € 57,00

Leitung: Ingrid Kuttner / Ort: Freibad Leonstein



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen - ONLINE

AK

Sie lernen, wie Sie professionell zu Ihrem Traumjob kommen. Wie Sie einen perfekten und attraktiven Lebenslauf schreiben. Erhalten Tipps und Tricks, wie Sie überzeugen, der/die Richtige zu sein und No-Gos in einer Bewerbung. Wir starten mit einer Kompetenzanalyse, wo Sie herausfinden, welche Fähigkeiten Sie haben. Dann lernen Sie, wie Sie im Vorstellungsgespräch punkten und professionell auftreten. Hauptthemen: Kompetenzanalyse, Job-Recherche, Lebenslauf erstellen, Bewerbungsschreiben für Postversand und Online Bewerbungen. Aufbau (Stil, Ausdruck, Form ...) und Inhalt (Anschreiben, Lebenslauf, Referenzen, ...) sowie Auswahl von Fotos. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 8S02 01

Di 18:30 - 21:00, 1x / 12.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Monique Germano de Oliveira Malaquias, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin / Ort: Online

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen! - ONLINE

GUTSCHEIN

Kinder und Jugendliche, die in der Schule, im Sportverein, im Internet oder am Arbeitsplatz über einen längeren Zeitraum systematisch angegriffen oder ausgeschlossen werden, erleiden einen Selbstwertverlust. Häufig geben die Betroffenen sich die Schuld dafür und schweigen aus Angst, dass ihnen niemand glaubt oder die Situation sich verschlimmert. Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Kind Mobbing ausgesetzt ist? Erfahren Sie, wie Sie erkennen, ob Ihr Kind gemobbt wird und wie Sie Ihr Kind optimal unterstützen können. Sie erhalten hilfreiche Informationen zur Stärkung vom Selbstwert Ihres Kindes. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 8M09 01

Do 18:00 - 20:00, 1x / 15.02.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Gudrun Scharax-Jeske, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin, Dipl. Intuitionstrainerin, Dipl. Mobbing- und Gewaltpräventionstrainerin / 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. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 2P32 01

Do 19:00 - 21:00, 1x / 04.04.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Online



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen - ONLINE

GUTSCHEIN

Haben Sie auch manchmal das Gefühl Ihre Familie ist „verrückt“? Oder das Gefühl, dass etwas nicht rund läuft? Solche Aussagen sind oft näher an der Thematik, als man denkt. In manchen Familien haben die Kinder das Sagen oder es werden Personen mit Verantwortungen betraut, die diese gar nicht bewältigen können. Das sind keine Einzelfälle und schleichen sich einfach ohne böse Absicht ein. Welche unbewussten Rollenverschiebungen passieren können, erfahren Sie in diesem Workshop. Unter anderem bekommen Sie die Möglichkeit eigene Fallbeispiele zu reflektieren. Sie erfahren wie unser Familiensystem uns und unser Umfeld beeinflusst und bekommen einfache Tools um etwas „Ordnung“ für Ihr Lebensumfeld zu schaffen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 2P47 02

Do 18:30 - 20:00, 1x / 21.03.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Silke Huemer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Online

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSsätze wirken! - ONLINE

AK

Haben Sie gewusst, dass Gedanken und Glaubenssätze Ihr Leben und Ihren Alltag beeinflussen? „SEP“, die selbsterfüllende Prophezeiung, kennt jeder von uns. Ausgesprochenes, das sich im Nu erfüllt. Doch was steckt dahinter? 60-80.000 Gedanken denken wir an einem Tag. Kein Wunder, dass wir da manchmal den Überblick verlieren und in unserem Gedankenkarussell festgefahren sind. Sorgen, Erledigungen, Termine und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, machen sich breit in unserem Kopf. Glaubenssätze, die wir aus Kindheitstagen mitbekommen haben, und zig Gedanken beeinflussen unser Leben und das unserer Kinder, leider nicht immer positiv. Kommen Sie Ihren Gedanken und Ihren Glaubenssätzen auf die Spur. Nutzen Sie die positive Wirkung durch ein paar Lifehacks und gestalten Sie Ihren Alltag bewusster in der Sprache sowie in den Gedanken. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 2P47 01

Do 18:30 - 20:00, 1x / 18.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Silke Huemer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Online

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg - ONLINE

GUTSCHEIN

AK

Die einfühlsame und wertschätzende Sprache des Modells der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg wirkt deeskalierend und ermöglicht selbstbewusst Bedürfnisse und Gefühle zu formulieren und eine achtsamere Umgangsweise wird etabliert. Das Modell verhilft zu glücklicheren Beziehungen und mehr Harmonie im Familien- und Berufsleben. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 2R04 01

Do 18:00 - 20:00, 1x / 11.04.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

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



Sprachen

Englische Konversation (B1)

AK

Sprachniveau: B1. 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!

2024-KIPB 3E07 01

Mo 18:30 - 20:00, 8x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Melitta Lichtenegger / Ort: Mittelschule Pettenbach

Spanisch für Anfänger:innen - 3. Semester (Kleinstgruppe)

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: eñe A1 (Hueber). Für Personen, die mit einfachen Texten, Redewendungen, Spielen, und alles was dazu gehört Spanisch erlernen möchten. Leichte Vorkenntnisse erforderlich!
Kurstermine: 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04. und 18.04.2024!

2024-KIPB 3S08 01

Do 18:30 - 20:00, 6x / 07.03.2024 - 18.04.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

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

Spanisch für Fortgeschrittene (A2 / B1)

AK

Sprachniveau: A2 / B1. Gute Vorkenntnisse erforderlich!
Kurstermine: 16.02., 01.03., 08.03., 22.03., 05.04. und 12.04.2024!

2024-KIPB 3S03 01

Fr 18:30 - 20:00, 6x / 16.02.2024 - 12.04.2024 / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

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

Koreanisch für Anfänger:innen (Starter A1) Kleinstgruppe - ONLINE

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Active Korean 1 (Two Ponds). Dieser Kurs richtet sich an all jene, die mit Spaß und Freude, aber ohne Leistungsdruck, eine neue Sprache erlernen möchten. Sie interessieren sich für die koreanische Kultur oder planen eine Reise nach Korea? Sie lernen die koreanische Schrift, die Zahlen, Situationen des Alltags (begrüßen und sich vorstellen, ...) Teilnehmer:innenwünsche werden berücksichtigt. Weitere Kurstermine können direkt im Kurs mit der Kursleiterin vereinbart werden, auch kann die Uhrzeit nach Absprache noch verändert werden, falls gewünscht. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 3W23 05

Mo 17:30 - 19:00, 6x / 05.02.2024 - 11.03.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Sungmo Jun, Native Speaker / Ort: Online



Koreanisch für Anfänger:innen - 2. Semester (A1) Kleinstgruppe - ONLINE

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Active Korean 1 (Two Ponds). Dieser Kurs richtet sich an all jene, die mit Spaß und Freude, aber ohne Leistungsdruck, eine neue Sprache erlernen möchten. Sie interessieren sich für die koreanische Kultur oder planen eine Reise nach Korea? Sie lernen die koreanische Schrift, die Zahlen, Situationen des Alltags (begrüßen und sich vorstellen, ...) Teilnehmer:innenwünsche werden berücksichtigt. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 3W23 04

Di 17:00 - 18:30, 6x / 06.02.2024 - 12.03.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Sungmo Jun, Native Speaker / Ort: Online

Koreanisch für Anfänger:innen - 3. Semester (A1) Kleinstgruppe - ONLINE

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Active Korean 1 (Two Ponds). Leichte Vorkenntnisse erforderlich! Dieser Kurs richtet sich an all jene, die mit Spaß und Freude, aber ohne Leistungsdruck, eine neue Sprache erlernen möchten. Sie interessieren sich für die koreanische Kultur oder planen eine Reise nach Korea? Sie lernen die koreanische Schrift, die Zahlen, Situationen des Alltags (begrüßen und sich vorstellen, ...) Teilnehmer:innenwünsche werden berücksichtigt. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 3W23 02

Do 18:30 - 20:00, 6x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Sungmo Jun, Native Speaker / Ort: Online

Koreanisch für Anfänger:innen - 4. Semester (A1) Kleinstgruppe - ONLINE

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Active Korean 1 (Two Ponds). Dieser Kurs richtet sich an all jene, die mit Spaß und Freude, aber ohne Leistungsdruck, eine neue Sprache erlernen möchten. Sie interessieren sich für die koreanische Kultur oder planen eine Reise nach Korea? Sie lernen die koreanische Schrift, die Zahlen, Situationen des Alltags (begrüßen und sich vorstellen, ...) Teilnehmer:innenwünsche werden berücksichtigt. Leichte Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 3W23 01

Mo 19:00 - 20:30, 6x / 05.02.2024 - 18.03.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Sungmo Jun, Native Speaker / Ort: Online

Koreanisch für leicht Fortgeschrittene (A1) Kleinstgruppe - ONLINE

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Active Korean 1 (Two Ponds). Vorkenntnisse erforderlich! Dieser Kurs richtet sich an all jene, die mit Spaß und Freude, aber ohne Leistungsdruck, eine neue Sprache erlernen möchten. Sie interessieren sich für die koreanische Kultur oder planen eine Reise nach Korea? Sie lernen die koreanische Schrift, die Zahlen, Situationen des Alltags (begrüßen und sich vorstellen, ...) Teilnehmer:innenwünsche werden berücksichtigt. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 3W23 03

Sa 18:00 - 19:30, 6x / 03.02.2024 - 16.03.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Sungmo Jun, Native Speaker / Ort: Online



Gesundheit – Bewegung

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM! - ONLINE

Wie unser Darm und Psyche zusammenhängen, das beleuchtet die Referentin, die sich täglich mit diesem Thema beschäftigt. Der Darm und unsere Bakterienvielfalt ist wohl eines der aktuell am meisten geforschten Themen. Wir betrachten einerseits die Ernährungsseite, die Lebensweise, die Psyche – was hat das alles mit dem Darm zu tun? Warum beeinflusst Stress unsere Verdauung? Was ist zu tun, um das Mikrobiom aufzubauen und zu pflegen? Tipps für Ihre sofortige Umsetzung, aktuelle Infos aus ihrem Fundus und erste Lösungsschritte hören Sie zu diesem spannenden Thema. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 4A13 01

Mi 18:30 - 20:30, 1x / 03.04.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin / Ort: Online

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude - ONLINE

Der Frühling und auch der Herbst gelten als die wichtigste Zeit für die Entgiftung unseres Körpers. „Du bist nicht nur, was du isst. Du bist vor allem, was du verdaust.“ Ob Ihr Stoffwechsel gut funktioniert, ist dabei von zentraler Bedeutung. Und damit dieses innere Feuer Nahrung zu Energie umwandeln kann, braucht es zur richtigen Jahreszeit eine Grundreinigung. Aber Vorsicht – jeder Mensch ist individuell! Was Frau beim „Detoxen“ unbedingt beachten sollte, das erfahren Sie in diesem Online-Live-Workshop! Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 4A26 01

Do 18:00 - 20:30, 1x / 08.02.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

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

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele - ONLINE



Fasten kurbelt die Selbstheilungskräfte der Zellen an und hilft dem Körper dabei, überschüssige Säuren und Stoffwechsellendprodukte abzubauen. Ganz nebenbei purzeln die Kilos! Die Referentin bietet einen Überblick über die verschiedenen Methoden und welche für wen geeignet sind. Wann und wie oft sollen wir fasten? Was ist Autophagie? Warum wirkt regelmäßiges FASTEN verjüngend und lebensverlängernd? Und was passiert überhaupt im Körper, warum fühlen so viele eine ungeahnte Erleichterung und sogar einen Höhenflug? Bei diesem Kurs finden Sie die Antworten, die Startmöglichkeiten, erste Rezepte zum Ausprobieren und Tipps für den Alltag. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 4A53 01

Mi 18:30 - 20:30, 1x / 06.03.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin / Ort: Online



Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag - ONLINE

AK

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die natürlichen und ganzheitlichen Säulen der Ernährung für eine bessere Gesundheit. Wie Sie einfach gesund und glücklich essen und leben können. Als Ärztfachberater greift der Referent auf einen sehr großen Erfahrungsschatz zurück und konnte die Rolle der Nährstoffe und vor allem eine erfolgreiche und ausreichende Versorgung im Alltag entschlüsseln. Schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Bekommen Sie einen Einblick in die Potenziale der gesunden Nährstoffe und vor allem wie einfach und günstig man diese wiederum bekommen kann. Es wird Sie unterstützen, Ihre Nährstoffversorgung auf natürliche Art und Weise zu optimieren und ein gesünderes Leben zu führen. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 4A53 02

Mi 18:30 - 20:30, 1x / 13.03.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Mag. Martin Traunmüller, zertifizierter Darmfachberater / Ort: Online

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda - ONLINE

Mutter werden gehört zur größten Transformation im Leben einer Frau! Dem unendlichen Mamaglück stehen auch große Herausforderungen gegenüber. Das erfordert Kraft, Nervenstärke und eine gute Verbindung zur eigenen Intuition. Denn dann weiß Mama am Besten, was gut für ihr Baby oder ihr Kind ist. In diesem Online-Live-Workshop erhalten Sie neue Impulse aus alter Weisheit (Ayurveda), wie Sie kleine, einfache Rituale und Hilfsmittel in Ihr Leben integrieren und Sie Ihr Mamasein richtig genießen können. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 4B01 02

Do 20:00 - 21:30, 1x / 11.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

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

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition! - ONLINE

In einem hektischen, strukturierten und straff durchorganisierten Alltag bleibt oft wenig Zeit zum Frau sein. Die weibliche Natur ist ein spannendes Mysterium – sanft, tiefgehend, veränderlich, zyklisch! Sie erhalten in diesem Online-Live-Workshop wertvolle Impulse, wie Sie mehr Zugang zu Ihrer Weiblichkeit finden. Der Umgang mit typischen Frauenthemem wie Zyklusbeschwerden, Schwangerschaft & Geburt oder die Wechseljahre soll ebenfalls hier Platz finden. Holen Sie sich individuelle Tipps für die Selbstfürsorge aus der ältesten Gesundheitslehre der Welt, dem Ayurveda, dem Wissen (veda) von einem langen, gesunden & glücklichen Leben (ayus)! Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 4B01 01

Do 18:00 - 20:30, 1x / 14.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

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



Leben in Balance - Taping & Akupressur - Säulen der Gesundheit für Körper, Geist & 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, Taping und Akupressur sind die Themen 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. Außerdem wird in diesem Kurs die korrekte Verwendung von Tapingbänder gelehrt, damit die Verspannung zur Entspannung wird. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über diese Wunderbänder und lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten, bei Schwellungen, Verspannungen, Knie-, Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden, uvm. kennen. Für Materialkosten und Unterlagen sind € 4,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIPB 4C16 01

Di 16:00 - 20:10, 1x / 09.04.2024 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

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

Yoga & Meditation nach indischem Hatha-Yoga

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. 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. Kein Kurs am 23.02., 08.03. und 10.05.2024!

2024-KIPB 4D01 07

Fr 18:30 - 20:00, 5x / 02.02.2024 - 15.03.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Anita Stiegler B.Sc., Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4D01 08

Fr 18:30 - 20:00, 6x / 19.04.2024 - 31.05.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Anita Stiegler B.Sc., Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

Yoga - Bliss Yoga

Bliss Yoga ist eine der bewegtesten, vielseitigsten und schönsten Möglichkeiten Yoga zu erfahren. Es zeichnet sich vor allem durch seine Dynamik und Lebendigkeit aus. Bliss Yoga vereint die kraftvollsten Elemente vieler Yogastile zu einem wunderschönen, ganzheitlichen Gesamterlebnis. Seine hochwirksamen Übungen sind leicht zu erlernen, eignen sich für Menschen jeden Alters und können auch von Menschen mit geringerer Beweglichkeit praktiziert werden. Es fördert nachhaltig Gesundheit und Wohlbefinden, bringt die Lebensenergie in Fluss und macht kraftvoll, friedlich und stark. Anfänger:innen sind ebenso willkommen wie Fortgeschrittene. Jeder kann die Übungen dem eigenen Körper entsprechend verwirklichen und sich im persönlichen Tempo weiter entwickeln. In jeder Yogaeinheit erfahren Sie die Wirkung belebender Atemtechniken, stärkender Körperübungen, wohlthuender Meditation und tiefer Entspannung.

2024-KIPB 4D01 01

Mo 18:30 - 20:00, 6x / 05.02.2024 - 18.03.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Walter Huber, Dipl. Yogalehrer / Ort: Mittelschule Pettenbach, über Abgang Kirchdorfer Straße

2024-KIPB 4D01 02

Mo 18:30 - 20:00, 6x / 08.04.2024 - 13.05.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Walter Huber, Dipl. Yogalehrer / Ort: Mittelschule Pettenbach, über Abgang Kirchdorfer Straße



Yoga - sanftes Hatha-Yoga für Anfängerinnen 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.

2024-KIPB 4D01 03

Di 18:00 - 19:30, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4D01 05

Di 19:45 - 21:15, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4D01 04

Di 18:00 - 19:30, 6x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4D01 06

Di 19:45 - 21:15, 6x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Gertrude Bamminger, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

WYDA - Keltisches YOGA - ONLINE

WYDA ist eine sehr wirkungsvolle keltische Bewegungs-, Atmungs- und Mediationslehre aus der Traditionellen Europäischen Kunde. Es ist als keltisches Yoga bekannt. WYDA arbeitet mit sanften Übungen, kann aber auch bei Bedarf in die Tiefe und Kraft gehen. Das Einzigartige an Wyda ist es, jeweils den Körper, den Geist und die Seele zu stärken und zu harmonisieren und unsere 3 Wesenszüge wieder zu vereinen. Somit gelingt es dem Anwender den Zustand des inneren Friedens und der Ausgeglichenheit sowie der inneren Kraft aufzubauen. Bereits mit 5 Minuten im Alltag kann man kleine Wunder bewirken. Die Methodik ist für jedes Alter geeignet und wird in der Regel in der Natur beim Spazieren gehen oder Wandern ohne großen Aufwand praktiziert. Vor allem sind die sanften WYDA-Grundübungen (über 80% des Workshops) auch für Menschen sehr gut geeignet, die (noch) nicht so beweglich sind. Andere können sich mit anspruchsvollen Übungen genauso austoben. Es ist für jeden etwas dabei! Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 4D41 01

Mi 18:30 - 20:30, 1x / 20.03.2024 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Mag. Martin Traunmüller, WYDA Trainer / Ort: Online

Tai Chi - Meditation in Bewegung ohne Krafteinsatz

Es ist nicht die reine Muskelkraft, die darüber entscheidet, was und wie viel wir im Leben bewegen können. Viel entscheidender ist, wie wir die Kräfte erspüren und lenken. Im Tai Chi lernen wir unseren Körper besser wahrzunehmen und können uns dadurch mit mehr Selbstsicherheit und Freude bewegen. Aus den anfänglichen vorgezeigten Bewegungsabläufen werden rasch individuell in den Alltag einbaubare Prinzipien erfahrbar. Wir bemerken zunehmend, wie uns durch das Wegfallen der „Reibungsverluste“ mehr Energie übrig bleibt, die wir nun bewusster und konstruktiver einsetzen können. Die inneren Organe und Abwehrkräfte werden gestärkt, es führt zu mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Harmonie.

2024-KIPB 4D03 02

Di 18:00 - 19:15, 4x / 06.02.2024 - 05.03.2024 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Niklas Baumgärtler / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG



Minikurs - Indian Balance® mit Rücken- und Faszien spezial

MINIKURS

Indian Balance® sind fließende Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln. Es werden Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Das Programm besteht aus einem Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination werden gestärkt, während die Seele zu harmonischen Klängen ausruht. Das Rücken-Spezial Programm sorgt für eine aktive Entlastung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger kräftigender Wirkung der stabilisierenden Tiefenmuskulatur. Das Faszien Spezial Gesundheitsprogramm sorgt dafür, dass das fasziale Gewebe elastischer und aktiviert wird. Durch regelmäßige Übungen werden Verspannungen und Verklebungen gelöst. Für ALLE Altersgruppen geeignet. Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 02.03.2024 geplant.

2024-KIPB 4X90 02

Sa 09:00 - 10:00, 2x / 03.02.2024 - 10.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Klaudia Molner, Indian-Balance® Instrukturin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

Indian Balance® mit Rücken- und Faszien spezial

Indian Balance® sind fließende Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln. Es werden Rücken, Arme, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Das Programm besteht aus einem Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination werden gestärkt, während die Seele zu harmonischen Klängen ausruht. Das Rücken-Spezial Programm sorgt für eine aktive Entlastung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger kräftigender Wirkung der stabilisierenden Tiefenmuskulatur. Das Faszien Spezial Gesundheitsprogramm sorgt dafür, dass das fasziale Gewebe elastischer und aktiviert wird. Durch regelmäßige Übungen werden Verspannungen und Verklebungen gelöst. Für ALLE Altersgruppen geeignet.

2024-KIPB 4D10 01

Sa 09:00 - 10:00, 4x / 02.03.2024 - 23.03.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Klaudia Molner, Indian-Balance® Instrukturin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

Fit im Alter & Rückengesundheit



Bestehen Einschränkungen im Bewegungsapparat oder möchten Sie diese schon vor ihrer Entstehung vermeiden? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Muskelkräftigung gepaart mit leichten Dehnungen, sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen helfen Ihnen, sich wieder beweglicher im Alltag zu fühlen und haben einen positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden. Zudem können bestehende Einschränkungen des Bewegungsapparates positiv beeinflusst werden. Kein Kurs am 23.02., 08.03. und 10.05.2024!

2024-KIPB 4F30 01

Fr 16:00 - 17:00, 5x / 02.02.2024 - 15.03.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Anita Stiegler B.Sc., Physiotherapeutin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4F30 02

Fr 16:00 - 17:00, 6x / 19.04.2024 - 31.05.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Anita Stiegler B.Sc., Physiotherapeutin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG



Minikurs - Fit mit Hula Hoop für Anfänger:innen

MINIKURS

Möchten Sie spielerisch fit werden, in Schwung kommen, Ihren Körper und vor allem Ihren Beckenboden kräftigen? Hula-Hoop ist ein Workout für Körper und Geist, welches Sie auf spielerische Art und Weise ins Schwitzen bringt. Im „Fit mit Hula-Hoop“ Anfänger:innen Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche Fitnessübungen mit dem Hula-Hoop. Sie lernen den Reifen zu schwingen und bekommen nebenbei noch einige Tricks beigebracht, bei denen Sie den Reifen abseits des Körpers, mit den Händen oder Füßen spielen können. Die Reifen (2 Stück) werden Ihnen gegen eine Leihgebühr von € 2,00 pro Person/Kurs zur Verfügung gestellt und sind direkt beim Kurs zu bezahlen. Nutzen Sie diesen Minikurs zum Kennenlernen, ein Folgekurs ist ab 29.02.2024 geplant.

2024-KIPB 4X90 01

Do 18:45 - 19:45, 2x / 08.02.2024 - 15.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Lisa Spiesberger, zert. Hoopdance-Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

Fitness - Fit mit Hula Hoop für Anfänger:innen

Möchten Sie spielerisch fit werden, in Schwung kommen, Ihren Körper und vor allem Ihren Beckenboden kräftigen? Hula-Hoop ist ein Workout für Körper und Geist, welches Sie auf spielerische Art und Weise ins Schwitzen bringt. Im „Fit mit Hula-Hoop“ Anfänger:innen Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche Fitnessübungen mit dem Hula-Hoop. Sie lernen den Reifen zu schwingen und bekommen nebenbei noch einige Tricks beigebracht, bei denen Sie den Reifen abseits des Körpers, mit den Händen oder Füßen spielen können. Die Reifen (2 Stück) werden Ihnen gegen eine Leihgebühr von € 4,00 pro Person/Kurs zur Verfügung gestellt und sind direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIPB 4G26 01

Do 18:45 - 19:45, 4x / 29.02.2024 - 21.03.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Lisa Spiesberger, zert. Hoopdance-Trainerin / Ort: Musikschule Pettenbach, Gymnastikraum EG

High Intensity Training (HIT) & Full Body Workout

Das mit Musik begleitete Ganzkörpertraining für mehr Fitness und Beweglichkeit beginnt mit einem Warm Up, gefolgt von einem intensiven Übungsteil zur Kräftigung der Muskulatur im gesamten Körper. Die durchgeführten Übungen dienen dem Körper als Ausgleich bei überwiegend sitzenden Tätigkeiten im Alltag und tragen zu einer verbesserten Körperhaltung bei. Abgerundet wird diese Einheit durch sanfte Dehnungen und einen Entspannungsteil. Kein Kurs am 23.02., 08.03. und 10.05.2024!

2024-KIPB 4G48 01

Fr 17:15 - 18:15, 5x / 02.02.2024 - 15.03.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Anita Stiegler B.Sc., Physiotherapeutin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4G48 02

Fr 17:15 - 18:15, 6x / 19.04.2024 - 31.05.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Anita Stiegler B.Sc., Physiotherapeutin / Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG



BBP - BMW (Bauch muss weg)

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

2024-KIPB 4G19 01

Mi 18:00 - 19:00, 4x / 07.02.2024 - 06.03.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4G19 02

Mi 18:00 - 19:00, 4x / 13.03.2024 - 10.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4G19 03

Mi 18:00 - 19:00, 4x / 17.04.2024 - 15.05.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

Bodywork Power für den Alltag

Body Workout beinhaltet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Es eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Durch den bunten Mix an Übungen ist Bodywork ganzheitlich, kurzweilig und macht Spaß!

2024-KIPB 4G31 01

Mi 19:15 - 20:15, 4x / 07.02.2024 - 06.03.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4G31 02

Mi 19:15 - 20:15, 4x / 13.03.2024 - 10.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG

2024-KIPB 4G31 03

Mi 19:15 - 20:15, 4x / 17.04.2024 - 15.05.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Theresa Büchler, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Musikschule Pettenbach, Veranstaltungsraum OG



Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Plastikalternativen: Taschen, Körbe, Tablett, Holztrage, Dirndeltasche, Flaschenkorb, Einkaufskorb, usw. zum täglichen Gebrauch, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Das Material muss selbst (10 Tage vor Kursbeginn) bestellt werden. Materialkosten (je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) werden im Kurs abgerechnet. Infos dazu erhalten Sie mit Ihrer Kurseinladung!

2024-KIPB 5A27 01

Do 18:30 - 21:00, 1x / 08.02.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Mittelschule Pettenbach, Werkraum

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten) - ONLINE

Alle Termine können mit dem Kursleiter flexibel vereinbart werden, auch der Kursstart ist jederzeit möglich. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. An die Gitarren fertig los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 5M08 06

Do 17:30 - 18:20, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 360,00 / AK-Preis € 324,00

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Online

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten) - ONLINE

Alle Termine können mit dem Kursleiter flexibel vereinbart werden, auch der Kursstart ist jederzeit möglich. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. An die Gitarren fertig los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIPB 5M08 05

Mi 18:30 - 19:20, 5x / 07.02.2024 - 13.03.2024 / € 185,00 / AK-Preis € 166,50

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Online

Gitarre für leicht Fortgeschrittene (ohne Noten) Kleingruppe

Zielgruppe sind Personen, die durch das Spielen von verschiedensten Liedern ihr Können vertiefen und ausbauen wollen. Sie lernen neue Akkorde und üben verschiedene Rhythmen, Zupftechniken und Barrégriffe. Kein Kurs am 28.03., 04.04. und 09.05.2024.

2024-KIPB 5M08 01

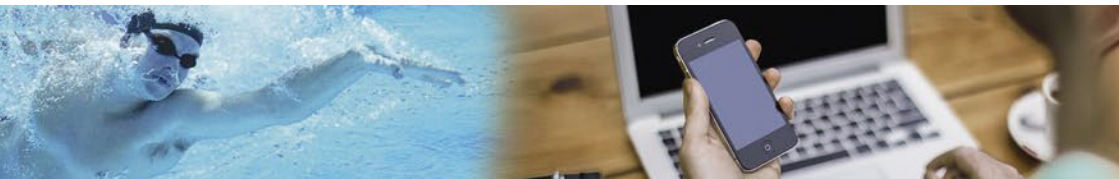
Do 18:30 - 19:20, 5x / 29.02.2024 - 04.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Wilhelm Trausner, Musiker / Ort: Mittelschule Pettenbach

2024-KIPB 5M08 02

Do 18:30 - 19:20, 5x / 18.04.2024 - 23.05.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Wilhelm Trausner, Musiker / Ort: Mittelschule Pettenbach



Gitarre für Fortgeschrittene (ohne Noten) Kleingruppe

Zielgruppe sind Personen, die weitere Griffe und Rhythmen erlernen wollen. Gespielt wird mit Fingern und mit Plectren. Kein Kurs am 28.03., 04.04. und 09.05.2024.

2024-KIPB 5M08 03

Do 19:30 - 20:20, 5x / 29.02.2024 - 04.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Wilhelm Trausner, Musiker / Ort: Mittelschule Pettenbach

2024-KIPB 5M08 04

Do 19:30 - 20:20, 5x / 18.04.2024 - 23.05.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Wilhelm Trausner, Musiker / Ort: Mittelschule Pettenbach

Kulinarik – Lebensraum

Brot backen mit Natursauerteig für Anfänger:innen

Sauerteig ist momentan in aller Munde, doch bildet er für viele Hobbybäcker ein Mysterium. Deshalb ist es Ziel dieses Kurses das Thema Sauerteig näher und vor allem praxistauglich zu beleuchten. Gemeinsam wird ein Roggenmischbrot gebacken, dabei bleibt auch noch genügend Zeit um anfallende Fragen ausführlich zu beantworten, damit Sie auch Zuhause in der Lage sind, mit haushaltsüblichen Zutaten, ein schmackhaftes und bekömmliches Sauerteigbrot zu backen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Jede/r Teilnehmer:in bekommt einen Sauerteigansatz (Anstellgut) mit nach Hause. Für Lebensmittel (Brot und Jause) sind € 5,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIPB 6B17 01

Mi 17:30 - 20:30, 1x / 20.03.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Markus Schmid, passionierter Hobbybäcker / Ort: Mittelschule Pettenbach, Schulküche

Brot backen mit Natursauerteig für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, welche bereits über einen eigenen Sauerteig verfügen und mit dem Umgang und Pflege vertraut sind bzw. bereits einen Kurs des Vortragenden besucht haben. Im Kurs werden zwei verschiedene Brote gebacken sowie verschiedene Zubereitungsformen von Sauerteig erklärt. Hauptaugenmerk liegt auch darauf zu vermitteln, wie das selbstgebackene Brot länger haltbar gemacht wird. Weiters ist es möglich, dass jeder TN eigene Rezepte mitbringt, welche dann gemeinsam analysiert werden können und im Idealfall noch verbessert. Natürlich gibt es am Ende des Kurses wieder eine gemeinsame Jause, welche der Vortragende mitnehmen wird. Für Lebensmittel (Brot und Jause) sind € 5,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIPB 6B17 02

Do 17:30 - 20:30, 1x / 23.05.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Markus Schmid, passionierter Hobbybäcker / Ort: Mittelschule Pettenbach, Schulküche

Kräuter - Destillieren von Kräutern

Gemeinsam stellen wir mit Hilfe einer Kupfer-Destille wertvolles Pflanzenwasser (Hydrolat) her. Ein Hydrolat ist ein Nebenprodukt der Wasserdampfdestillation von Pflanzen oder deren Teilen. Wir sprechen über die Wirkung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten. Ein duftender Abend wartet auf Sie. Für Materialkosten sind € 2,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIPB 6P10 01

Fr 17:30 - 20:15, 1x / 05.04.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Petra Mayrdorfer, Dipl. Heilkräuterpädagogin / Ort: Mittelschule Pettenbach, Schulküche



Kräuter - Vergessene Verarbeitungsmethoden für Heilkräuter

In diesem Kurs erfahren Sie, was man „außer Tee“ noch alles aus Heilkräutern und Harzen herstellen kann. Wir machen gemeinsam die berühmte „Pechsalbe“, stellen eine Tinktur, eine Milchzucker-Verreibung und ein Oxydel her. Lassen Sie sich überraschen. Für Materialkosten sind € 10,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KIPB 6P10 02

Fr 17:30 - 20:15, 1x / 03.05.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Petra Mayrdorfer, Dipl. Heilkräuterpädagogin / Ort: Mittelschule 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!

2024-KIPB 6N01 01

Fr 15:00 - 17:00, 1x / 12.04.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Güterweg Hochwimm, Nußbach



Steinbach am Ziehbberg

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Frühlingshafte Bastelstunde (von 2 bis 4 Jahren)

Alle Kinder von 2 bis 4 Jahren werden recht herzlich zu einem kreativen Nachmittag in den Räumlichkeiten der Gemeinde Steinbach am Ziehbberg eingeladen! Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa (nur 1 Begleitperson möglich) können unsere jungen Künstler Frühlingsdekorationen, einzigartige Eierbecher, Osterkarten gestalten und ein Geschenk für die Liebsten herstellen. Der Kurspreis gilt für eine erwachsene Begleitperson und ein Kind. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird die BEGLEITPERSON als TEILNEHMER:IN geführt. Für Materialkosten und Unterlagen sind € 4,00 direkt beim Kurs zu bezahlen.

2024-KISB 5A03 01

Mi 15:00 - 16:00, 1x / 20.03.2024 / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Julia Waidhofer, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Ort: Gemeindeamt Steinbach am Ziehbberg, Nebeneingang rückseitig

Spielgruppe - Kreative Igelwerkstatt (von 2,5 bis 4 Jahren)

Die „kreative Igelwerkstatt“ lädt alle „Igel“ mit Mama, Papa, Oma oder Opa (nur 1 Begleitperson möglich) zum gemeinsamen Musizieren, Spielen und Basteln ein. Dabei lernen die Kinder verschiedenste Lieder, Fingerspiele, Klanggeschichten, Kreisspiele, Kniereiter und Bewegungsspiele kennen, welche die Selbstkompetenz, die Sozialkompetenz, die Sprachkompetenz, die Kreativität, die Motorik und die Musikalität der Kinder fördern. Der Kurspreis gilt für eine erwachsene Begleitperson und ein Kind. Bitte bei der Anmeldung die Daten der BEGLEITPERSON bekanntgeben. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

GUTSCHEIN

2024-KISB 5S21 02

Mi 08:30 - 10:00, 4x / 14.02.2024 - 13.03.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Julia Waidhofer, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Ort: Gemeindeamt Steinbach am Ziehbberg, Nebeneingang rückseitig

2024-KISB 5S21 03

Mi 08:30 - 10:00, 5x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Julia Waidhofer, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Ort: Gemeindeamt Steinbach am Ziehbberg, Nebeneingang rückseitig

2024-KISB 5S21 04

Mi 08:30 - 10:00, 6x / 22.05.2024 - 26.06.2024 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Julia Waidhofer, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Ort: Gemeindeamt Steinbach am Ziehbberg, Nebeneingang rückseitig



Spielgruppe - Kreative Mäusewerkstatt (von 1 bis 2,5 Jahren)

GUTSCHEIN

Die „kreative Mäusewerkstatt“ ist ein Ort, an dem alle „Mäuse“ gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa (nur 1 Begleitperson möglich) erste Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen können und altersgerechte Spielmaterialien mit allen Sinnen entdecken. Weiters können die Kinder ihr musikalisches Interesse wecken und tolle Werkarbeiten erschaffen. Dabei werden die Kreativität, die Musikalität, die Motorik, die Selbstkompetenz, die Sprachkompetenz und die Sozialkompetenz des Kindes gefördert und gestärkt. Der Kurspreis gilt für eine erwachsene Begleitperson und ein Kind. Bitte bei der Anmeldung die Daten der BEGLEITPERSON bekanntgeben. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-KISB 5S21 06

Mi 10:15 - 11:45, 4x / 14.02.2024 - 13.03.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Julia Waidhofer, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin
Ort: Gemeindeamt Steinbach am Ziehbberg, Nebeneingang rückseitig

2024-KISB 5S21 07

Mi 10:15 - 11:45, 5x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Julia Waidhofer, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin
Ort: Gemeindeamt Steinbach am Ziehbberg, Nebeneingang rückseitig

2024-KISB 5S21 08

Mi 10:15 - 11:45, 6x / 22.05.2024 - 26.06.2024 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Julia Waidhofer, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin
Ort: Gemeindeamt Steinbach am Ziehbberg, Nebeneingang rückseitig

150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.**Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!**

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



AK
Oberösterreich



Windischgarsten und Umgebung

Sprachen

Englisch für leicht Fortgeschrittene - A1/A2

AK

In diesem Kurs erwartet Sie eine Mischung aus Grammatik praktischen Sprech-, Hör- und Leseübungen für die Bewältigung von Alltagssituationen im englischsprachigen Raum. Damit Sie für Ihr nächstes Reiseabenteuer gut vorbereitet sind! Vorkenntnisse auf A1/A2-Niveau werden vorausgesetzt.

2024-KIWI 3E04 01

Mi 18:00 - 19:00, 7x / 28.02.2024 - 17.04.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Christa Maria Stern-Rokitansky / Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss

Französisch - A1 Starter (Kleinstgruppe)

AK

Für Anfänger:innen, die mit Spaß und ohne Leistungsdruck Französisch lernen möchten.

2024-KIWI 3F08 01

Mi 19:00 - 20:00, 4x / 28.02.2024 - 20.03.2024 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Christa Maria Stern-Rokitansky / Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss

Spanisch für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene - A1

AK

Sprachniveau: A1, Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 (Verlag Difusion). Lernen Sie Spanisch von Grund auf in diesem Anfänger:innenkurs. Einmal wöchentlich erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse durch interaktive Übungen. Tauchen Sie ein in die spanische Sprache und Kultur.

2024-KIWI 3S08 01

Mo 18:00 - 19:30, 8x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Irene Moncada de Dirninger, Native Speaker, Dipl. Fremdsprachenpädagogin

Ort: Kulturhaus Römerfeld, AK-Raum, Untergeschoss

Russisch für Anfänger:innen (A1) Kleinstgruppe - ONLINE

AK

So wird Orientierung im russischsprachigen Raum leicht: Wir wiederholen die kyrillische Schrift, erweitern den Grundwortschatz und die Redemittel für einfache Gespräche und Smalltalk mit Russischsprachigen. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIWI 3R04 01

Fr 08:00 - 09:30, 6x / 01.03.2024 - 12.04.2024 / € 147,00 / AK-Preis € 132,30

Leitung: Regina Wunderer-Sperer, Russischlehrerin / Ort: Online



Fremdsprachentraining - Deutsch für ungarische Muttersprachler - EINZELUNTERRICHT - ONLINE

Alle Termine können mit der Kursleiterin flexibel vereinbart werden, auch der Kursstart ist jederzeit möglich! Deutsch als Fremdsprache, Ungarisch als Muttersprache. Dieser individuelle Kurs ist auf die gewünschten Inhalte der Teilnehmer:in (Einzelunterricht) abgestimmt. Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIWI 3V05 01

Mo 18:00 - 18:50, 6x / 26.02.2024 - 25.03.2024 / € 258,00 / AK-Preis € 232,20

Leitung: Prof. Jolán Maurer-Berta, Native Speaker / Ort: Online

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

AK

Sprachaneignung für einfache Alltagssituationen für künftige Touristen und Ungarnliebhaber:innen in einer gemütlichen Gruppe. Kein Stress! Der Kurs wird live über Zoom durchgeführt. Den Link erhalten Sie vor Kursbeginn in einem gesonderten Mail.

2024-KIWI 3U01 01

Mi 18:00 - 18:50, 9x / 28.02.2024 - 08.05.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Prof. Jolán Maurer-Berta, Native Speaker / Ort: Online

Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe) - ONLINE

AK

Deutschkurs für Personen aus Ungarn, die ihre Deutschkenntnisse in der Kleingruppe vertiefen und verbessern wollen. Sie sind bei diesem Zoom Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2024-KIWI 3D04 01

Do 18:00 - 18:50, 9x / 29.02.2024 - 02.05.2024 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Prof. Jolán Maurer-Berta, Native Speaker / Ort: Online

Gesundheit – Bewegung

Yoga am Dienstag 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.

2024-KIWI 4D01 01

Di 09:00 - 10:40, 6x / 27.02.2024 - 09.04.2024 / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Christa Pawluk, Yogalehrerin / Ort: Mayrwinkel 16, Roßleithen, Yoga-Raum



Yoga in der Schwangerschaft (Kleinstgruppe)

Stärken Sie Ihr Körpergefühl und die Verbindung zu Ihrem Baby. Sie kräftigen Ihre Muskeln und lernen diese aktiv zu entspannen. Sorgen Sie für eine bessere Durchblutung, reduzieren Sie effektiv Stress und Verspannungen. Lernen Sie den Atem zu nutzen, um sich in jeder Situation sofort besser zu fühlen! Für Yoga-Anfängerinnen ab der 12. SSW geeignet, für Geübte ab Beginn der Schwangerschaft. Kein Kurs am 20.02.2024!

2024-KIWI 4D01 02

Di 18:00 - 19:00, 4x / 30.01.2024 - 27.02.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Stefanie Lindbichler / Ort: Mittelschule Windischgarsten, Gymnastikraum

Bauchtanz für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Dieser Frauentanz ist nicht nur Körperertüchtigung und Beckenbodenstärkung, sondern er fördert auch das Selbstbewusstsein, die Haltung und das Rhythmusgefühl. Für Einsteigerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen geeignet. Jeder Kurs wird mit vorbereitenden und entspannenden Übungen ergänzt.

2024-KIWI 4T08 01

Di 17:00 - 18:30, 5x / 05.03.2024 - 09.04.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Karin Weichselbaumer, Haltungs- und Bewegungstrainerin

Ort: Mittelschule Windischgarsten, Gymnastikraum

Babyschwimmen (von 6 bis 12 Monaten)

Babys sind mit dem Element Wasser bereits im Mutterleib aufgewachsen. In diesem Kurs stärken wir das Vertrauen zueinander und zum Element Wasser. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird ein ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-KIWI 4S08 01

Do 15:15 - 16:05, 4x / 25.01.2024 - 15.02.2024 / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

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. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird ein ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-KIWI 4S58 01

Do 16:05 - 16:55, 4x / 25.01.2024 - 15.02.2024 / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Karin Lugerbauer / Ort: Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad



Kinderschwimmen (ab 4 Jahren)

Schwimmen ist gesund, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Spielend werden die Grundfähigkeiten erlernt. Keine Hallenbad-Eintrittsgebühr für Kinder unter 6 Jahren. 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. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-KIWI 4S10 01

Do 15:15 - 16:05, 6x / 29.02.2024 - 11.04.2024 / € 78,00

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

2024-KIWI 4S10 02

Do 16:05 - 16:55, 6x / 29.02.2024 - 11.04.2024 / € 78,00

Leitung: Karin Lugerbauer, Dipl. Aquafit Trainerin / Ort: Mittelschule Windischgarsten, Lehrschwimmbad

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Plastikalternativen: Taschen, Körbe, Tablett, Holztrage, Dirndltasche, Flaschenkorb, Einkaufskorb, usw. zum täglichen Gebrauch, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Das Material muss selbst (10 Tage vor Kursbeginn) bestellt werden. Materialkosten (je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) werden im Kurs abgerechnet. Infos dazu erhalten Sie mit Ihrer Kurseinladung!

2024-KIWI 5A27 01

Di 18:30 - 21:00, 1x / 09.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Mittelschule Windischgarsten, Techn. Werkraum EG



Notizen



Anmeldung

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

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

Kursbeitrag und Anwesenheit

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

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

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

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

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

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

Stornierung

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

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

AK-Leistungskarte

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

Hausordnung

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

Haftung

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

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

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

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

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

Datenschutz

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

In eigener Sache

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

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer



..... Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

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

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



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

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

Impressum

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



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



BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



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

Beratungstermine nach Vereinbarung

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

AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

bildungsinfo@akooe.at

ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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

AK
Oberösterreich



MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK - Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

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

Datenschutzerklärung

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

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

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

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

2. Kontakt per E-Mail

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

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

Anmeldebestätigungen und kurzfristige Informationen werden nicht per Post versendet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Ihre Rechte

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

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

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

Bitte
ausreichend
frankieren

Kirchdorf – Micheldorf:

Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

Kremsmünster:

Kremsegger Str. 42, 4550 Kremsmünster

Molln – Leonstein – Grünburg:

Fronleichnamstr. 3, 4591 Molln

Pettenbach –

Steinbach am Ziehberg –

Windischgarsten und Umgebung:

Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

online: www.vhsooe.at

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 4

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort



VOLKSHOCHSCHULE
KIRCHDORF

Bitte
ausreichend
frankieren

Kirchdorf – Micheldorf:

Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

Kremsmünster:

Kremsegger Str. 42, 4550 Kremsmünster

Molln – Leonstein – Grünburg:

Fronleichnamstr. 3, 4591 Molln

Pettenbach –

Steinbach am Ziehberg –

Windischgarsten und Umgebung:

Oberaigen 5, 4643 Pettenbach

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

online: www.vhsooe.at

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 4

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

www.vhsooe.at

In wenigen Schritten zur Kursermäßigung:

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

**Gutschein für
PVÖ-Mitglieder**

€ 5,-

Name: _____

Mitgliedsnummer: _____

Kurs: _____

Kursnummer: _____