



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

LINZ-LAND

Ansfelden
Enns
Hofkirchen
Hörsching – Oftering
Kirchberg-Thening
Leonding
Neuhofen – Kematen – Piberbach
Pasching
St. Florian – Asten
Traun



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-Ferienstpaß 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

Leitung:

Astrid Berwanger

Kremstalstraße 6, 4050 Traun
Tel. (07229) 76 2 97 oder (0676) 84 55 00 311
E-Mail: linz-land@vhs0oe.at
www.vhs0oe.at



Sehr geehrte Damen und Herren, herzlich willkommen an der Volkshochschule Linz-Land.

Wie jedes Semester haben unsere Nebenstellenleiter:innen nahe an Ihrem Wohnort ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Was gibt es Neues im VHS Frühling? Einige Highlights aus unserem großen Angebot für Ihre körperliche und geistige Fitness: Wir sind „auf den Hund gekommen“. Eine Veranstaltungsreihe widmet sich diesem Thema. Wie Sie Ihr Haustier besser verstehen können, Tipps für Hunde-Einsteiger:innen und ein Begegnungs-Sicherheitstraining für Kinder samt Therapiehund.

Nationalratswahlen stehen dieses Jahr an. Was und warum wählen wir eigentlich? Ein informativer Vortrag über unser Wahlrecht und die zu wählenden Organe in der demokratischen Republik Österreich.

Der Begriff künstliche Intelligenz beschäftigt viele von uns. Aber was bedeutet KI, und wie weit beeinflusst diese technische Errungenschaft unser Leben? Ein Vortrag mit praktischen Beispielen, und der Möglichkeit jede Frage zu stellen, die Ihnen auf der Zunge brennt.

Reparieren statt wegwerfen – Gelegenheit dazu gibts nach wie vor bei unseren beliebten, monatlichen Repair-Cafes.

Was Sie sich vielleicht schon lange vorgenommen haben: Kreativ sein von Theaterwerkstatt bis Papierschöpfen, Beschäftigen mit Ahnenforschung oder dem Finden des eigenen Glücks. An die körperliche Gesundheit denken und endlich einen Bewegungskurs mitmachen. Sprachliche Kompetenzen erweitern. Es gibt so viele Gelegenheiten für Ihre ganz persönliche Weiterbildung!

Gut zu wissen: Ein Kursbesuch ist in vielen Fällen zusätzlich durch Förderungen (z. B. Familienvorteil, Elternbildungsgutschein, Bildungsbonus der Arbeiterkammer Oberösterreich, Bildungskonto des Landes Oberösterreich, Kooperation mit dem OÖ Pensionistenverband) gestützt. Wir informieren Sie gerne.

Wenn für Sie ein Kurs in Präsenzform nicht in Frage kommt, besuchen Sie uns digital! Ortsunabhängig, ganz bequem von zu Hause aus. Eine Auswahl unseres Online-Angebots finden Sie in der Mitte des Kursbuches, das komplette Online-Programm auf unserer Homepage.

Über den QR Code am Umschlag kommen Sie direkt zur Kurssuche Linz-Land und können ohne Umwege gleich Ihren gewünschten Kurs finden.

Anmeldungen möglich bei der Nebenstellenleitung oder in der Regionalstelle:
schriftlich mit Anmeldekarte, per E-Mail, telefonisch. Auf unserer Homepage: www.vhs0oe.at

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

Melden Sie sich bitte rechtzeitig an – Sie sichern sich damit Ihren gewünschten Platz und das Zustandekommen des Kurses.

Die schriftliche Einladung samt Zahlschein erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn. Findet ein Kurs nicht statt, werden Sie telefonisch, per SMS oder schriftlich verständigt. Falls Sie wider Erwarten keine Verständigung erhalten, nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt mit uns auf.

Schulfreie Tage sind prinzipiell kursfreie Tage – außer es ist beim Kurs anders angeführt.

Wir freuen uns auf Sie!

Astrid Berwanger – Regionalleitung VHS Linz-Land



**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

Ansfelden

Leitung: **Astrid Berwanger**
Tel. (07229) 76 2 97 oder 0676/84 55 00 311
E-Mail: ansfelden@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>

Enns

Leitung: **Erika Koza**
Tel. (0676) 84 55 00 353
E-Mail: enns@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>



Hofkirchen

Leitung: **Ursula Wellenberger**
Tel. (0676) 84 55 00 354
E-Mail: hofkirchen@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>



Hörsching – Oftering

Leitung: **Johanna Leberbauer**
Tel. (0676) 84 55 00 360
E-Mail: hoersching@vhsooe.at
E-Mail: oftering@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>

Montag bis Freitag von 12.30 – 17.00 Uhr



Kirchberg-Thening

Leonding

Pasching

Leitung: **Birgit Ebner**
Tel. (0676) 84 55 00 365
E-Mail: kirchberg@vhsooe.at
E-Mail: leonding@vhsooe.at
E-Mail: pasching@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>




Neuhofen – Kematen – Piberbach

Leitung: **Michael Halva, MSc**
Tel. (0676) 84 55 00 358
E-Mail: neuhofen@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>




St. Florian – Asten

Leitung: **Astrid Berwanger**
Tel. (07229) 76 2 97 oder (0676) 84 55 00 311
E-Mail: st.florian@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>

Traun

Leitung:

Astrid Berwanger

Kremstalstraße 6, 4050 Traun
Tel. (07229) 76 2 97 oder (0676) 84 55 00 311
E-Mail: traun@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSLinzLand>



Büro:

Amela Dedic

Persönliche Beratung: Mo bis Fr 8.30 – 14.00 Uhr
sowie natürlich nach Vereinbarung.

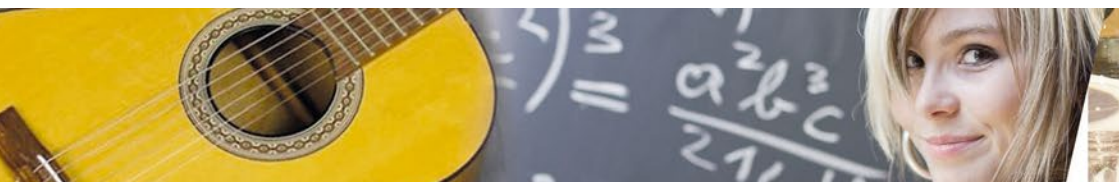
Bitte beachten Sie, dass das Büro an schulfreien Tagen
eingeschränkte Öffnungszeiten haben kann.



**Telefonische Anmeldungen für alle Nebenstellen sind zusätzlich unter
(07229) 76 2 97 (Mo – Fr 8.30 – 13.00 Uhr, ausgenommen schulfreie Tage) möglich**

Inhaltsverzeichnis

Ansfelden	7
Enns	9
Hofkirchen	16
Hörsching – Oftering	20
Kirchberg-Thening	31
Leonding	33
Neuhofen – Kematen – Piberbach	41
Pasching	48
St. Florian – Asten	55
Traun	58
Gesellschaft – Politik – Kultur	58
Wirtschaft – Arbeit – Recht	62
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	63
Sprachen	65
Computer – Medien – Technik	72
Gesundheit – Bewegung	73
Kreativität – Kunst – Freizeit	88
Musik	91
Kulinarik – Lebensraum	93
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	100
Datenschutzerklärung	104



Ansfelden

Sprachen

Spanisch für Anfänger:innen

AK

Lernen ganz von Anfang an. In gemütlicher Runde und ohne Leistungsdruck lernen Sie die Basics dieser wichtigen Verkehrssprache. Der Kurs beinhaltet Aufgaben und Übungen zu Kommunikation, Hören, Lesen und Schreiben auf A1 Niveau. Kurspreis exkl. Lehrbuch (Con Gusto Nuevo A1).

2024-LLAF 3S01 02

Mo 19:10 - 20:40, 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Dr. Stefan Kallinka / Ort: MS Ansfelden

Spanisch für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

AK

Sie haben schon ein bisschen reingeschnuppert in die Basics dieser wichtigen Verkehrssprache, und möchten mehr? Der Kurs beinhaltet Aufgaben und Übungen zu Kommunikation, Hören, Lesen und Schreiben auf A1+ Niveau. In gemütlicher Runde und ohne Leistungsdruck können Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern. Kurspreis exkl. Lehrbuch (Con Gusto Nuevo A1 ab Lektion 4).

2024-LLAF 3S01 01

Mo 17:30 - 19:00, 12x / 29.01.2024 - 06.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Dr. Stefan Kallinka / Ort: MS Ansfelden

Gesundheit – Bewegung

Yoga - komm in Balance mit Yoga

Yoga stärkt den Körper, reduziert Stress und verbessert die Durchblutung und Rückenmuskulatur. Eine Kombination aus Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannung! Wir fördern die innere Ruhe und ein positives Mindset.

2024-LLAF 4D01 01

Mo 18:30 - 19:45, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 15,00 KE / € 103,00 / AK-Preis € 92,70

Leitung: Andrea Gammer, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal

Rücken-Fitness mit BBP

AK

Dehnung, Kräftigung und Mobilisation. Rückenstärkende und -schonende Übungen, kombiniert mit Krafttraining für Bauch, Beine und Po. Die Übungen können in unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. Ein Allround-Training für alle Altersklassen.

2024-LLAF 4F14 01

Mi 18:30 - 19:30, 10x / 14.02.2024 - 08.05.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Julia Kronawettleitner, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Haid



High Intensity Training (HIT) - Power Circle

Ein effektives und intensives Ganzkörpertraining zu mitreißenden Beats. Sie verbessern Ihr Fitnesslevel gemeinsam in der Gruppe: Die Einheiten bestehen aus einer Kombination von funktionellem Krafttraining (mit dem Körpergewicht sowie Kleingeräten) und fordernden Konditionsübungen mit abschließendem Stretching. Jedes Workout ist einzigartig!

2024-LLAF 4G48 01

Di 19:10 - 20:10, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Mag.^a Mona Auracher / Ort: MS Ansfelden, Turnhalle

2024-LLAF 4G48 02

Di 19:10 - 20:10, 6x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Mag.^a Mona Auracher / Ort: MS Ansfelden, Turnhalle

Hula Hoop - Hoop Dance OUTDOOR im Motorikpark Ansfelden

Der Hula Hoop erlebt schon seit einiger Zeit sein Comeback und hat den Einzug in die Fitnesswelt geschafft. Die erste Hälfte der Stunde ist ein Ganzkörpertraining mit dem Reifen als Stütze und als Gegengewicht. Jede Einheit lernen wir neue Tricks und Möglichkeiten, den Reifen auf und rund um unseren Körper zu spielen: Auf der Hand, Hüfte, Knien, Ellenbogen, in der Luft und auf den Füßen. Diese setzen wir zu einem Tanz zusammen. Der Kurs gibt Einblicke in Übergänge zwischen verschiedene Körperebenen, sodass man sich in Endlosschleife dem Tanzvergnügen hingeben und viele Ideen für Zuhause zum Weiterüben mitnehmen kann. Reifen in verschiedenen Größen werden zur Verfügung gestellt.

2024-LLAF 4G79 02

Di 18:45 - 19:45, 6x / 07.05.2024 - 11.06.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Carina Heeger, HOOPDANCE Trainerin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal



Gesellschaft – Politik – Kultur

Vortrag - Überblick zur Nationalratswahl und der Organe in Österreich - ONLINE

Heuer wird wieder einmal gewählt. Dieser Vortrag bietet kompaktes Wissen zum Thema Wahlrecht. Seine Bedeutung, und welche Organe gewählt werden können. Was genau ist der Nationalrat und wofür ist er zuständig? Wie viel Gewicht hat die eigene Stimme überhaupt? Wie oft kommt es zu Wahlen? Welche anderen Funktionen und Organe gibt es noch? Eine kleine Staatsbürgerkunde in Sachen Wahlen. Unsere Vortragende freut sich über Fragen und beantwortet diese gerne. Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLEN 1V05 03

Mi 18:00 - 19:40 / 24.01.2024 / 2,00 KE / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Mag.^a Maria Koza B.A. / Ort: Online

Vortrag - Überblick zur Nationalratswahl und der Organe in Österreich

Heuer wird wieder einmal gewählt. Dieser Vortrag bietet kompaktes Wissen zum Thema Wahlrecht. Seine Bedeutung, und welche Organe gewählt werden können. Was genau ist der Nationalrat und wofür ist er zuständig? Wie viel Gewicht hat die eigene Stimme überhaupt? Wie oft kommt es zu Wahlen? Welche anderen Funktionen und Organe gibt es noch? Eine kleine Staatsbürgerkunde in Sachen Wahlen. Unsere Vortragende freut sich über Fragen und beantwortet diese gerne.

2024-LLEN 1V05 01

Mi 18:00 - 19:40 / 13.03.2024 / 2,00 KE / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Mag.^a Maria Koza B.A. / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

„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!



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

Vortrag - Balkonkraftwerke



Mikro-PV-Anlagen mit einer Einspeiseleistung von bis zu 800 W, auch Balkonkraftwerke genannt, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit einfachen Mitteln kann man ohne spezielle technische Kenntnisse auf seinem Balkon elektrische Energie erzeugen. Viele Informationen in einen spannenden Vortrag verpackt: Warum ist gerade jetzt ein guter Zeitpunkt für Balkonkraftwerke? Klärung von PV-Irrtümern, Grundlagen der Photovoltaik. Einschränkungen beim Einsatz von PV-Anlagen im städtischen Bereich. Voraussetzungen für den rentablen Betrieb, Analyse des elektrischen Verbrauchs- und Lastverhaltens eines typischen Haushalts. Den Energieparasiten im Haushalt auf der Spur. Gefahrenpotentiale beim Betrieb. Web-Links zur Ertragsberechnung. Stolpersteine bei der Installation. Anmeldung beim jeweiligen Energieversorger. Informationen zu Innovationen rund um den Einsatz von Balkonkraftwerken. Sie sind eingeladen, im Anschluss des Vortrags Fragen zu stellen und mitzudiskutieren. Anmeldung erforderlich!

2024-LLEN 1V05 02

Mi 18:00 - 20:30 / 06.03.2024 / 3,00 KE / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Manfred Konzal, Expert Member, Grande Garage Linz, Technischer Redakteur / Ort: MS 1 Enns

Persönlichkeit

Vortrag - „Ich bin dann mal glücklich“



Ein ehemaliger Fußball-Bundesliga Manager weiß von Karriere- Hochs, und psychischen wie physischen Tiefpunkten zu berichten. Armin Schiller, heute dipl. Mentaltrainer für ganzheitliche Gesundheit, Stressabbau und Burnout Prävention, erzählt anhand seiner eigenen Geschichte, wie man Glück finden, und Wege aus der Burnout- Falle entdecken kann. Die Thematik Burn Out und die daraus resultierende Depression und Mutlosigkeit betrifft in unterschiedlichen Ausprägungen viele Menschen. Oftmals erkennen Betroffene selbst nicht, dass Handlungsbedarf besteht. Dieser Workshop hilft wahrzunehmen, und zeigt andere Sichtweisen auf. Wie können wir Krisen auch als Chancen sehen, und welche Veränderungen könnten uns glücklich machen?

2024-LLEN 2V14 01

Di 18:00 - 20:00 / 13.02.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Armin Schiller, Dipl. Mentaltrainer / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

2024-LLEN 2V14 02

Di 18:00 - 20:00 / 19.03.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Armin Schiller, Dipl. Mentaltrainer / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG



Sprachen

Englische Konversation - refresh your language skills

AK

Für alle, die ihr Englisch festigen und praktisch anwenden möchten. In gemütlicher Runde werden unterschiedliche Situationen durchgespielt und Unterhaltungen geführt. Kursinhalte richten sich nach den Wünschen und Kenntnissen der Teilnehmer:innen. Kurspreis exkl. Lehrbuch (wird im Kurs besprochen).

2024-LLEN 3E07 01

Mo 18:00 - 19:30, 10x / 26.02.2024 - 13.05.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: José-Daniel Martinez / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

Italienisch - Schwerpunkt Reise und Konversation

AK

Der Fokus liegt auf dem raschen Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für die Reise und Alltagssituationen. In entspannter Atmosphäre wird das Gespräch geübt, und der Vokabelschatz erweitert. Geeignet für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. Kurspreis exkl. Lehrbuch – wird in der ersten Stunde besprochen, und je nach Kenntnisstand der Teilnehmer:innen festgelegt.

2024-LLEN 3I06 01

Sa 09:30 - 11:00, 10x / 03.02.2024 - 13.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Mag.^a Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

Fremdsprachentraining - Chinesisch

AK

Dieses Kursformat ist gedacht für 1 bis 4 Personen. Einzelunterricht: € 619,00. Je nach Anzahl der Teilnehmer:innen teilt sich der Kurspreis auf. Angegebener Kurspreis gilt bei Teilnahme von 4 Personen. Geeignet für Personen mit Vorkenntnissen. Wortschatz erweitern, Alltagsgespräche üben.

2024-LLEN 3V05 01

Mo 18:00 - 19:30, 8x / 11.03.2024 - 29.04.2024 / 14,40 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Qi Wang, Native Speaker / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

Computer – Medien – Technik

Fotografieren - „Im Fokus“ - für Einsteiger:innen (Kleingruppe)

Die Idee, das Motiv kommen zuerst. Die Umsetzung zum Wunschbild gelingt Ihnen in diesem Workshop. Sie lernen wichtige Faktoren, wie Belichtungszeit, Blendenzahl und Iso-Wert, kennen und anwenden. Bei einem Fotospaziergang erfahren Sie mehr über Licht und Schatten, Schärfe und geplanter Unschärfe, Bildkomposition, Bildschnitt, Farben, Vordergrund, Hintergrund, Blickwinkel, Objektivwahl oder Lichteinfall. Sie verwenden Automatik- und Motivprogramme der Kamera, lernen aber auch das manuelle Einstellen. Voraussetzung: Die wichtigsten Grundfunktionen der Kamera sollten vertraut sein. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, System- oder Bridge Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten, Betriebsanleitung der Kamera. Kurspreis exkl. Beitrag für Material und Kursunterlagen (€ 10,00).

2024-LLEN 7T03 01

Fr 15:00 - 19:00 / 14.06.2024 / 4,80 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: MS 1 Enns, Foyer



Fotografieren - „Im Fokus“ - Smartphone - Foto-Workshop

Smartphone-Fotos gehören heute zum täglichen Leben. Mit aktuellen Handy-Kameras lassen sich richtig gute Fotos aufnehmen und sogar beeindruckend groß drucken. Wie Sie Ihre Handy-Kamera optimal nutzen können, erfahren Sie in diesem Workshop. Nach einer kurzen theoretischen Einführung unternehmen Sie einen Fotospaziergang. Bei der Motivsuche wird besonders auf das vorhandene Licht und die Bildgestaltung geachtet. Tipps und Tricks für gute und interessante Bilder werden gleich praktisch umgesetzt. Voraussetzung: > Bringen Sie Ihr Smartphone mit aufgeladenem Akku und genügend freiem Speicherplatz für die Fotos mit zum Kurs.

2024-LLEN 7T03 03

Mo 18:30 - 21:00 / 27.05.2024 / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: MS 1 Enns, Klasse EG

Fotografieren - City-Foto-Walk > Workshop (Kleingruppe)

Für begeisterte Hobbyfotografen, die bei Touren durch Städte besondere Eindrücke festhalten wollen. Kleine FOTOTOUR in der Stadt, wir fotografieren Straßen, Gebäude, Motive im Stadtpark und schärfen dabei unseren Blick für interessante Details. Egal ob Sonnenschein oder Regen, bei diesem City-Walk entstehen mit Sicherheit eindrucksvolle Bilder. Gruppengröße 4 – 6 Personen. Voraussetzung: > Besuch von „Im Fokus – Fotokurs für Einsteiger:innen“ oder zumindest sicherer Umgang mit der Kamera. > Sie bringen eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten mit zum Kurs. > Sie sind mit den wichtigsten Funktionen dieser Kamera vertraut. > Wenn Sie ein Weitwinkelobjektiv besitzen bringen Sie dieses auch mit zum Kurs.

2024-LLEN 7T03 02

Fr 15:00 - 17:30 / 05.07.2024 / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Treffpunkt: Stadtamt Enns, Hauptplatz 11

Gesundheit – Bewegung

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 und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2024-LLEN 4D01 02

Mo 18:30 - 20:00, 9x / 04.03.2024 - 13.05.2024 / 16,20 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Hermine Kaiblinger, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Volksschule Enns, Turnsaal (OG)

2024-LLEN 4D01 03

Mi 17:00 - 18:00, 10x / 06.03.2024 - 22.05.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: Volksschule Enns, Turnsaal (OG)



Bewegung im Gleichgewicht - Bones for Life® - Körper und Knochen stärken

AK

Bones for Life® ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm basierend auf der Feldenkraismethode®, entwickelt zur Prävention und Behandlung der Osteoporose. Eine gute Ausrichtung des Skeletts ist in jedem Alter der Schlüssel für dynamische, effiziente und schmerzfreie Bewegung. Mit gezielten Übungen besonders für Hüft- und Handgelenk sowie Wirbelsäule, wird die Knochendichte stimuliert und eine natürliche, aufrechte Haltung gefördert. Auch geeignet bei Übergewicht, Rücken- Schulter- oder Knieschmerzen.

Der eigene Bewegungsradius wird langsam erweitert, ohne die Schmerzgrenze zu überschreiten. Sie arbeiten mit fein kontrolliertem Druck, leichtem Widerstand und geringen, zusätzlichen Gewichten.

2024-LLEN 4D34 01

Mi 17:00 - 18:30, 2x / 03.04.2024 - 10.04.2024 / 4,80 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Anita Stempfll, Bones for Life®- Lehrerin / Ort: Pfarre Enns - St. Laurenz, Lorch

Wirbelsäulengymnastik

AK

Neben einer zielgerichteten Wirbelsäulengymnastik werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich im Alltag rückenschonend zu verhalten, und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu erkennen, bzw. zu reduzieren. Es werden Gymnastik-, Entspannungs- und Koordinationsübungen als Übungsprogramm für Zuhause und den Arbeitsplatz vorgestellt.

2024-LLEN 4F13 01

Di 18:30 - 19:30, 12x / 30.01.2024 - 30.04.2024 / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Ing. Regina Bachmayer, Dipl. Rücken-Sporttrainerin, Schmerztherapeutin

Ort: Volksschule Enns, Turnsaal (OG)

Pilates - bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung

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

2024-LLEN 4G11 01

Di 10:00 - 11:00, 8x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / 9,60 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Pfarre Enns - St. Laurenz, Lorch

Yogalates - entspannt in den Tag

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt dafür, dass man sich dabei gezielt erholen kann.

2024-LLEN 4G58 01

Di 09:00 - 10:00, 8x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / 9,60 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Pfarre Enns - St. Laurenz, Lorch



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten - Makramee - wir knüpfen eine Blumenampel

Makramee ist eine vielseitige Knüpfttechnik zur Herstellung von Ornamenten und Textilien. Ob als chinesischer Glücksbringer zu Neujahr, oder als dekorativer Wandschmuck – es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, das Zuhause mit Makramee gemütlicher zu gestalten. Sie erlernen die wichtigsten Knotenarten und wie diese verarbeitet werden können. Als Werkstück stellen Sie eine Blumenampel her. Ganz nach Belieben und Können mit einfachem oder kompliziertem Knotenmuster. Kurspreis exkl. Materialkosten (€ 3,50). Falls Sie darüber hinaus Material benötigen – auch das kann bei der Kursleiterin erworben werden. Kurs ist geeignet für Einsteiger:innen und auch geübte Knüpfer:innen.

2024-LLEN 5A86 01

Do 18:00 - 21:00 / 11.04.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Mag.^a Bettina Smetschka / Ort: MS 1 Enns, Foyer

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode. Dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndeltasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und direkt beim Kursleiter oder in Ihrer VHS vorbestellen. Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z. B.: Einkaufskorb € 38,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2024-LLEN 5A27 01

Mi 18:30 - 21:00 / 08.05.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS 1 Enns, Klasse EG

Zeichnen - Zeichentechnik mit Bleistift

Ihr Werkzeug: der Bleistift. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und plastisch mit Bleistift gezeichnet werden kann. Sie lernen Perspektiven, Proportionen, Licht-/Schattenverhältnisse und räumliche Effekte umzusetzen. Je nach Vorkenntnissen können Zeichnungen bis hin zu Porträts angefertigt werden. Für die Porträtzeichnung bitte ein Foto von der Person mitbringen, die gemalt werden soll. Der Fokus liegt auf dem eigenen, künstlerischen Ausdruck, die Kursleiterin unterstützt Sie dabei. Geeignet für Anfänger:innen und auch erprobte Maler:innen.

2024-LLEN 5C11 01

Do 17:30 - 20:30, 3x / 08.02.2024 - 22.02.2024 / 10,80 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Stephanie Aigner, Malerin, Grafikerin / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

Zeichnen - Malen mit Aquarellfarben

Gehen Sie auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt des Aquarells und erproben verschiedene Techniken, um dabei den einzigartigen Reiz der Transparenz, der Verläufe und das Besondere am Eigenleben der Aquarellfarben zu entdecken. Themenfelder dieses Kurses sind Portrait, Stillleben, Landschaft sowie das Abstrahieren. Bitte Fotos, die als Inspiration/Motiv dienen sollen, Papier, Aquarell-Kasten, Pinsel, Wasserglas sowie Bleistifte, Spitzer und Radiergummi zum Kurs mitbringen.

2024-LLEN 5C11 02

Do 17:30 - 20:30, 3x / 29.02.2024 - 14.03.2024 / 10,80 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Stephanie Aigner, Malerin, Grafikerin, Mag.art / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG



Informationsabend - steirische Harmonika

Info über Erlernen der Steirischen Harmonika in Griffschrift. Für alle Altersgruppen ab 8 Jahren. Die Kurse werden im Einzelunterricht (50 min.) angeboten. Kurskosten für 10 Termine € 360,00 (für Schüler:innen, bzw. Inhaber der AK-Leistungskarte € 324,00). An diesem Infoabend erfolgt die Einteilung der Stunden. Anmeldung UNBEDINGT erforderlich!

2024-LLEN 5M28 01

Di 18:00 - 18:50 / 06.02.2024 / 1,00 KE / Kostenlos!

Leitung: Johannes Reisinger / Ort: MS 1 Enns

Steirische Harmonika - Einzelunterricht

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene ab 8 Jahren. Termine Dienstag und Freitag nach Vereinbarung. Kursbuchung möglich für 5 oder 10 Termine. Angegebener Kurspreis für 10 Termine. (5 Termine: € 185,00) 10 % Ermäßigung für Schüler:innen und AK-Mitglieder.

2024-LLEN 5M29 01

Dienstag - Uhrzeit nach Vereinbarung / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 10,00 KE / € 360,00 / AK-Preis € 324,00

Leitung: Johannes Reisinger / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

2024-LLEN 5M29 02

Freitag - Uhrzeit nach Vereinbarung / 09.02.2024 - 26.04.2024 / 10,00 KE / € 360,00 / AK-Preis € 324,00

Leitung: Johannes Reisinger / Ort: MS 1 Enns, Klasse 1. OG

Kulinarik – Lebensraum

Türkische Küche - orientalische Snacks

Ob Geburtstagsfeier, Party, Buffet oder einfach ein gemütlicher Abend. Snacks und Fingerfood, die Häppchen schmecken nicht nur gut, sondern sie sehen einfach einladend aus. Kleinigkeiten von pikant bis süß, da ist für jeden etwas dabei! Sie werden Ihre Gäste begeistern. (Auch für Vegetarier geeignet.) Kurspreis inkl. Lebensmittelbeitrag (€ 13,00 – € 15,00).

2024-LLEN 6L14 01

Fr 18:00 - 21:30 / 17.05.2024 / 4,20 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Elif Gecal, Native Cook / Ort: MS 1 Enns, Schulküche



Gesundheit – Bewegung

Wohlbefinden mit Strömen - Selbsthilfe für den Körper

Energieströmen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Ob als Prophylaxe oder zur Symptomlinderung, bietet uns das Strömen die Möglichkeit den Energiehaushalt des Körpers wieder auszugleichen. Durch die Berührung bestimmter Punkte am Körper werden gezielt Blockaden aufgelöst und eine tiefe Entspannung bewirkt. Kurspreis exkl. Kursunterlagen (€ 5,00).

2024-LLHK 4H06 01

Mo 18:00 - 21:00 / 11.03.2024 / 3,60 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Ing. Regina Bachmayer, Dipl. Rücken-Sporttrainerin, Schmerztherapeutin
Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Vereinsraum

Yoga - komme in Balance mit Yoga

Yoga stärkt den Körper, reduziert Stress und verbessert die Durchblutung und Rückenmuskulatur. Eine Kombination aus Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannung! Wir fördern die innere Ruhe und ein positives Mindset. Keine Kenntnisse erforderlich!

2024-LLHK 4D01 04

Mo 17:00 - 18:00, 7x / 05.02.2024 - 08.04.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2024-LLHK 4D01 05

Mo 18:10 - 19:10, 7x / 05.02.2024 - 08.04.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2024-LLHK 4D01 06

Mo 17:00 - 18:00, 7x / 15.04.2024 - 27.05.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2024-LLHK 4D01 07

Mo 18:10 - 19:10, 7x / 15.04.2024 - 27.05.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

Yoga am Vormittag

Yoga stärkt den Körper, reduziert Stress und verbessert die Durchblutung und Rückenmuskulatur. Eine Kombination aus Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannung. Wir fördern die innere Ruhe und ein positives Mindset! Keine Kenntnisse erforderlich!

2024-LLHK 4D01 08

Do 09:30 - 10:30, 7x / 08.02.2024 - 04.04.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

2024-LLHK 4D01 09

Do 09:30 - 10:30, 7x / 11.04.2024 - 06.06.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum



Yoga und Entspannung - ONLINE

Durch die Yogaübungen, die spezielle Atemtechnik und die Entspannung führt Yoga zu einer Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Kraft und Beweglichkeit werden verbessert, Verspannungen gelöst und die Atmung wird ruhiger und intensiver. Der Kurs wird über ZOOM geführt.

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLHK 4D01 01

Do 19:00 - 20:30, 6x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Online

2024-LLHK 4D01 02

Do 19:00 - 20:30, 6x / 21.03.2024 - 02.05.2024 / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Online

Yoga für Kinder

Kinderyoga macht dich stark! Yoga unterstützt die Kinder in der Körperhaltung, der Entspannung, ihrer Kreativität, Konzentration und in ihren sozialen Kompetenzen. Die Kinder werden angeleitet, die Yogaübungen mit Namen aus dem Tierreich und der Natur auf spielerische Weise nachzuahmen. Mit vielen Spielen und Geschichten kommt auch der Spaß garantiert nicht zu kurz! Kein Kurs am 15.2.24 sowie die üblichen Ferien 22.2.24 und 28.3.24!

2024-LLHK 4D02 03

Do 15:00 - 15:50, 8x / 08.02.2024 - 18.04.2024 / 8,00 KE / € 50,00

Leitung: Lisa Frank-Ritzberger, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Vereinsraum

2024-LLHK 4D02 02

Do 16:00 - 16:50, 8x / 08.02.2024 - 18.04.2024 / 8,00 KE / € 50,00

Leitung: Lisa Frank-Ritzberger, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Vereinsraum

Rücken-Fitness

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

2024-LLHK 4F14 03

Di 18:00 - 19:00, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Dania Rappl, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal



Bodywork - Full Body Workout

Ein intensives Ganzkörpertraining für Ausdauer und Kraft. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln in Form eines modernen Zirkeltrainings. Angepasste Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für unterschiedliche Fitnesslevels. Keine Choreografie, dafür schweißtreibend, fordernd und effektiv. Ein Stretching der beanspruchten Muskulatur rundet die Stunde ab.

2024-LLHK 4G31 01

Mi 18:30 - 19:30, 6x / 07.02.2024 - 20.03.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Christina Pöhacker, M.Sc. Health & Fitness, FIT-Lehrwartin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal

2024-LLHK 4G31 02

Mi 18:30 - 19:30, 6x / 03.04.2024 - 15.05.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Christina Pöhacker, M.Sc. Health & Fitness, FIT-Lehrwartin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal



smovey® Fitness

Smovey steht für positive Bewegung. Smovey ist ein Schwingringsystem und das Prinzip ist ganz einfach – beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. Smoveys können gegen eine geringe Leihgebühr bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

2024-LLHK 4G30 02

Mo 18:00 - 19:00, 6x / 05.02.2024 - 18.03.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Sabine Rödesheim, smoveyCOACH / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

smoveyWALK®

Mit den grünen Ringen beschwingt durch die Natur! Schluss mit schlapp! Beim smoveyWALK® verbinden Sie Ausdauertraining mit kleinen Kräftigungseinheiten, Balance- und Koordinationsübungen. Beim Schwingen der smoveys entsteht durch die innenliegende Stahlkugel eine Vibration, die auf den gesamten Organismus wirkt. Smoveys können gegen eine geringe Leihgebühr bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

2024-LLHK 4G35 02

Mo 18:30 - 19:30, 6x / 29.04.2024 - 10.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Sabine Rödesheim, smoveyCOACH / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Treffpunkt beim Eingang

Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2024-LLHK 4T06 03

Mi 18.30 - 20:00, 7x / 07.02.2024 - 03.04.2024 / 12,60 KE / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Mag.^a Ingeborg Hartl / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2024-LLHK 4T06 01

Mi 18.30 - 20:00, 7x / 07.02.2024 - 03.04.2024 / 12,60 KE / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Mag.^a Ingeborg Hartl / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

2024-LLHK 4T06 02

Mi 18.30 - 20:00, 7x / 10.04.2024 - 29.05.2024 / 12,60 KE / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Mag.^a Ingeborg Hartl / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum



Dance-Fit - Latin Rhythm - Zumbastisch!

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

2024-LLHK 4T22 02

Di 18:00 - 19:00, 7x / 06.02.2024 - 02.04.2024 / 8,40 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Sarah Brandstetter / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2024-LLHK 4T22 03

Di 19:00 - 20:00, 7x / 06.02.2024 - 02.04.2024 / 8,40 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Sarah Brandstetter / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2024-LLHK 4T22 04

Di 18:00 - 19:00, 7x / 09.04.2024 - 21.05.2024 / 8,40 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Sarah Brandstetter / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten - Makramee - wir knüpfen eine Blumenampel

Makramee ist eine vielseitige Knüpftechnik zur Herstellung von Ornamenten und Textilien. Ob als chinesischer Glücksbringer zu Neujahr, oder als dekorativer Wandschmuck – Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, das Zuhause mit Makramee gemütlicher zu gestalten. Sie erlernen die wichtigsten Knotenarten und wie diese verarbeitet werden können. Als Werkstück stellen Sie eine Blumenampel her. Ganz nach Belieben und Können mit einfachem oder kompliziertem Knotenmuster. Kurspreis exkl. Materialkosten (€ 3,50). Falls Sie darüber hinaus Material benötigen – auch das kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Kurs ist geeignet für Einsteiger:innen und auch geübte Knüpfer:innen.

2024-LLHK 5A86 01

Di 18:30 - 21:30 / 12.03.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Bettina Smetschka / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Vereinsraum

Make-up Workshop - wichtige Basics

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

2024-LLHK 5K22 01

Do 17:30 - 21:00, 2x / 18.04.2024 - 25.04.2024 / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artistin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Vereinsraum



Hörsching – Offering

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Kenntnissen

AK

Wahrscheinlich können Sie schon mehr, als Sie glauben! Englisch begegnet uns jeden Tag – viele Wörter sind bekannt, ohne bewusstes Lernen. Dieser Kurs bietet Neueinsteiger:innen und Neugierigen mit Basiswissen einen guten Start in die wichtigste Verkehrssprache unserer Zeit. Kurspreis exkl. Lehrbuch (Great! A1 Klett Verlag).

2024-LLHR 3E02 02

Mi 15:00 - 16:40, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Andrea Walden / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2024-LLHR 3E02 03

Mi 15:00 - 16:40, 6x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Andrea Walden / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

Italienisch für Anfänger:innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen II

AK

Kursziele sind die Fähigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben nach dem europäischen Referenzrahmen A1. Kurspreis exkl. Lehrbuch Nuovo Espresso 1 (Hueber Verlag).

2024-LLHR 3I02 03

Sa 09:00 - 10:40, 6x / 02.03.2024 - 06.04.2024 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Mag.^a Veronika Pointner / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

Sie haben bereits einen VHS Kurs besucht, oder anderweitig erworbene kleine Vorkenntnisse. Kursziele sind die Fähigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben nach dem europäischen Referenzrahmen A1. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung). Kurstage: 28.02./13.03./03.04./17.04./08.05./22.05.2024.

2024-LLHR 3I02 01

Mi 17:00 - 18:15, 6x, 14 täglich / 28.02.2024 - 22.05.2024 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Mag.^a Veronika Pointner / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

Italienisch für leicht Fortgeschrittene

AK

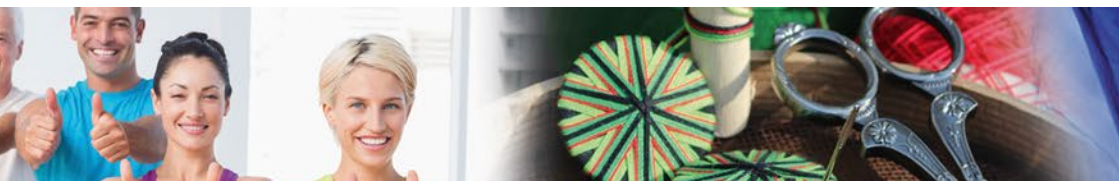
Sie können bereits kurze Dialoge in dieser melodischen Sprache führen. Basics der Grammatik sind bekannt, ein kleiner Grundwortschatz vorhanden. Wiederholen, erweitern und festigen der vorhandenen Kenntnisse. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

Kurstage: 28.02./13.03./03.04./17.04./08.05./22.05.2024.

2024-LLHR 3I07 01

Mi 18:15 - 19:30, 6x, 14 täglich / 28.02.2024 - 22.05.2024 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Mag.^a Veronika Pointner / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching



Gesundheit – Bewegung

Iso-Metrik mit körperorientierter Meditation

AK

Iso-Metrik ist eine sanfte Bewegungsmethode für Menschen mit verspanntem Muskeltonus, der durch harmonische Übungen gelöst werden kann und eine richtige Körperhaltung und Bewegung bewirkt. Die Sensibilisierung des Körpergefühls wird durch Entspannen und Erspüren des Körpers in der Meditation vertieft.

2024-LLHR 4C68 01

Mi 19:30 - 20:30, 9x / 28.02.2024 - 08.05.2024 / 10,80 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Maria Lazelsberger / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

Fußreflexzonenmassage mit selbst gemachten Aromaölen

Eine leicht erlernbare Massagetechnik: Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage durchzuführen und erstellen Ihr eigenes Aromaöl mit ausgewählten Ölen. Kurspreis exkl. Materialkosten (€ 15,00). Kurs mit max. 6 Teilnehmer:innen, für eine individuelle Betreuung und Beratung.

2024-LLHR 4M10 01

Sa 13:00 - 17:00 / 02.03.2024 / 4,80 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Lydia Szabo, Heilmasseurin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2024-LLHR 4M10 02

Sa 13:00 - 17:00 / 11.05.2024 / 4,80 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Lydia Szabo, Heilmasseurin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

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 und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2024-LLOF 4D01 01

Do 17:50 - 18:50, 7x / 01.02.2024 - 21.03.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Kristof Pesl BA, Yogatrainer / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

2024-LLOF 4D01 02

Do 17:50 - 18:50, 7x / 04.04.2024 - 23.05.2024 / 8,40 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Kristof Pesl BA, Yogatrainer / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

Tai Chi für Geübte

Tai Ji ist eine sanfte, tänzerische Bewegungsform aus China, die Körper und Geist entspannt. Erlernen der Wu Wei Tai-Chi-Form, verschiedener Übungen und Meditationen.

2024-LLHR 4D03 01

Di 18:30 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 18,00 KE / € 166,00 / AK-Preis € 149,40

Leitung: Karin Lederbauer / Ort: Hort Hörsching



Qi Gong - Morgenerwachen mit Elementen des Qi Gong

Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Durch aktive Entspannung in der Bewegung, Atemübungen und mehr wird die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden erreicht.

2024-LLHR 4D04 03

Mi 08:00 - 09:00, 5x / 14.02.2024 - 20.03.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Shaolin Qi Gong Lehrerin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2024-LLHR 4D04 04

Mi 08:00 - 09:00, 5x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Shaolin Qi Gong Lehrerin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2024-LLHR 4D04 05

Mi 08:00 - 09:00, 5x / 15.05.2024 - 12.06.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Shaolin Qi Gong Lehrerin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**AK**

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen oder falsche Bewegungen führen zu Rückenproblemen. Die Wirbelsäule ist die senkrechte Achse, die mit dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden in direktem Zusammenhang steht. Jede Wirbelsäule ist nur so gut wie ihre Muskulatur. Dieser Kurs beinhaltet in erster Linie die klassische Wirbelsäulengymnastik. Lockerungs-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab.

2024-LLOF 4F13 03

Do 09:45 - 10:45, 6x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

2024-LLOF 4F13 04

Do 10:45 - 11:45, 6x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

2024-LLOF 4F13 05

Do 09:45 - 10:45, 6x / 02.05.2024 - 20.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

2024-LLOF 4F13 06

Do 10:45 - 11:45, 6x / 02.05.2024 - 20.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

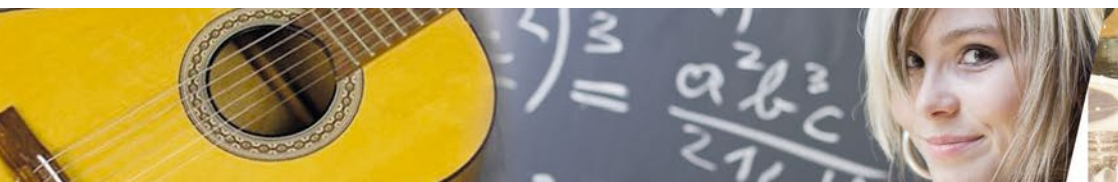
Gesundheitsgymnastik mit Musik**AK**

Besseres Körperbewusstsein gewinnen, Gelenke und Wirbelsäule mobilisieren, Muskeln kräftigen, Koordination und Haltung verbessern, den Körper ganzheitlich und lustvoll trainieren. Mit Elementen aus Qi Gong und Feldenkrais.

2024-LLHR 4F20 01

Mo 16:30 - 18:00, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Mag.^a Christine Kranzler / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule



Eltern-Kind Turnen für 2- bis 4-Jährige

Im Eltern-Kind Turnen haben Eltern/Großeltern und Kinder Spaß an der gemeinsamen Bewegung. Es wird getanzt, in Bewegungslandschaften geklettert und auf Matten geturnt, wobei die Freude an der spielerischen Bewegung immer im Vordergrund steht. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar! Für jüngere Geschwisterkinder, die noch nicht in diese Altersklasse fallen und sich aber frei bewegen, wird ein Zuschlag von 70 % verrechnet! (Kurspreis für einen Erwachsenen plus 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.

2024-LLOF 4G02 03

Mo 16:00 - 17:00, 6x / 04.03.2024 - 22.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Mehrzweckhalle Offering, Turnsaal

2024-LLOF 4G02 05

Do 16:50 - 17:50, 6x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Mehrzweckhalle Offering, Turnsaal

2024-LLOF 4G02 04

Mo 16:00 - 17:00, 6x / 29.04.2024 - 10.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Mehrzweckhalle Offering, Turnsaal

2024-LLOF 4G02 06

Do 16:50 - 17:50, 6x / 02.05.2024 - 20.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Mehrzweckhalle Offering, Turnsaal

Kinderturnen ab 5 Jahren

Freudvolles Bewegen und Spielen fördert die Selbstständigkeit und Selbstsicherheit unserer Kinder. Eine Turnstunde wo Klettern, Springen, Laufen und Balancieren erwünscht sind und die motorischen Fähigkeiten, sowie die damit verbundene Sicherheit erkundet werden kann. Für Kinder von 5 bis 10 Jahren ohne Begleitung.

2024-LLHR 4G04 01

Fr 17:00 - 18:00, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024 / 7,20 KE / € 42,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

2024-LLHR 4G04 02

Fr 17:00 - 18:00, 6x / 05.04.2024 - 10.05.2024 / 7,20 KE / € 42,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

2024-LLHR 4G04 03

Fr 17:00 - 18:00, 6x / 17.05.2024 - 21.06.2024 / 7,20 KE / € 42,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum



Kinderturnen ab 5 Jahren

Altersgerechtes Turnprogramm mit Ballspielen, Bodenturnen, Bewegungsspielen, Bewegungslandschaften und coolen Tänzen. Im Fokus steht dabei die altersgerechte Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. In der letzten Stunde haben die Kinder die Möglichkeit das Erlernte vorzuführen und die Eltern können dabei zusehen. Geeignet für Kinder von 5 bis 7 Jahren ohne Begleitung.

2024-LLOF 4G04 02

Do 15:45 - 16:45, 6x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 42,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Volksschule Offering, Turnsaal

2024-LLOF 4G04 03

Do 15:45 - 16:45, 6x / 02.05.2024 - 20.06.2024 / 7,20 KE / € 42,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Volksschule Offering, Turnsaal

Fitness - FitMix

Sie haben gerne viel Abwechslung beim Workout und möchten Ausdauer, Kräftigung und Stretching/Entspannung in einem Kurs vereinen? Dann sind Sie hier richtig! Wöchentlich wechselt das Kursformat und lässt keine Langeweile aufkommen. Step-, Aerobic-, Kickbox-Aerobic- und Tanzfitness bringen uns in Schwung. Kräftigungsübungen erfolgen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln. Auch mit Fatburner-Einheiten oder Zirkeltraining fordern wir unseren Körper heraus. Mobilisierung und Stretching runden die Stunde ab. Raus aus der Routine – rein ins Training! Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

2024-LLHR 4G26 02

Mo 18:10 - 19:40, 6x / 08.04.2024 - 13.05.2024 / 10,80 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Evelyn Kasieczka, Zumba® Trainerin / Ort: Volksschule Hörsching

Fitness - H.I.I.T.

Sie haben gerne viel Abwechslung beim Workout und möchten Ausdauer, Kräftigung, Stretching und Entspannung in einem Kurs vereinen? Dann sind Sie hier genau richtig! Verschiedene Methoden wie Functional-, Reaktiv- oder Zirkeltraining als auch klassische Elemente wie Aerobic oder Floor Workout fließen hier ein. Wir verwenden unterschiedliche Trainingsgeräte (Hanteln, Bälle, Flow Tonics, Smoveyringe) und bauen immer wieder HIIT – High Intensiv Interval Trainingseinheiten – zur Leistungssteigerung ein. Hier kurbeln Sie ordentlich Ihre Fettverbrennung an und straffen Ihren Körper. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Raus aus der Routine – rein ins Training!

2024-LLOF 4G26 01

Do 19:00 - 20:00, 7x / 01.02.2024 - 21.03.2024 / 8,40 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Mehrzweckhalle Offering

2024-LLOF 4G26 02

Do 19:00 - 20:00, 7x / 04.04.2024 - 23.05.2024 / 8,40 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Mehrzweckhalle Offering



Fitness - Functional Training - OUTDOOR

Mit Functional Training wird der ganze Körper effektiv trainiert. Abwechslungsreiche Übungen bauen Muskelmasse auf, verbrennen gleichzeitig mehr Fett und sind vor allem eins: nie langweilig!

Das Training findet im FREIEN, in der Natur statt (Übungen erfolgen großteils mit dem eigenen Körpergewicht bzw. auch mit Hilfsmitteln – z.B. Parkbank, TRX-System, Kettlebell, Battle Robe, usw.) Je nach Wuns der Teilnehmer:innen werden in diesem Kurs unterschiedliche Schwierigkeitslevels (Level 1: für Anfänger:innen geeignet! Level 2+3: Für Fortgeschrittene und diejenigen, die sich mehr auspowern möchten) vereint! Abgerundet wird das Training durch zusätzliche gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen.

2024-LLHR 4G26 03

Do 18:30 - 19:30, 6x / 16.05.2024 - 27.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Dipl. Ing. Sonja Wiesmüller, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

Bodystyling

Ganzkörper – Kraftausdauertraining: es wird mit diversen Hilfsmitteln (Step, Theraband, Hanteln) und dem eigenen Körpergewicht trainiert. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für unterschiedliche Fitnesslevels. Sie verbessern dadurch Ihr eigenes Körpergefühl, Ihre Fitness, verbrennen Kalorien und lernen Übungen auch für zu Hause.

2024-LLHR 4G15 01

Do 18:30 - 19:30, 8x / 08.02.2024 - 11.04.2024 / 9,60 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Dipl. Ing. Sonja Wiesmüller, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

Bodywork

Ein intensives Ganzkörpertraining für Ausdauer und Kraft. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln in Form eines modernen Zirkeltrainings. Angepasste Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für unterschiedliche Fitnesslevels. Keine Choreografie, dafür schweißtreibend, fordernd und effektiv. Ein Stretching der beanspruchten Muskulatur rundet die Stunde ab.

2024-LLHR 4G31 02

Mi 19:00 - 20:00, 6x / 03.04.2024 - 15.05.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: Volksschule Hörsching



Pilates am Vormittag

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-LLOF 4G11 04

Do 07:45 - 08:45, 6x / 14.03.2024 - 11.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

2024-LLOF 4G11 03

Do 08:45 - 09:45, 5x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

2024-LLOF 4G11 06

Do 07:45 - 08:45, 6x / 02.05.2024 - 20.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

2024-LLOF 4G11 05

Do 08:45 - 09:45, 6x / 02.05.2024 - 20.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Gemeindeamt Offering, Gemeindesaal

Pilates mit Ball und ToguBrasil

Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der Kräftigungsübungen und Dehnung mit einer speziellen Atemtechnik durchgeführt werden. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen (ohne bzw. mit Ball, Togu Brasil) ermöglichen ein Training für gemischte Zielgruppen (Anfänger:innen, Fortgeschrittene). Die Haltung, Koordination, Beweglichkeit und die eigene Körperwahrnehmung werden verbessert und führen zusammen mit der Atmung zur Entspannung.

2024-LLHR 4G11 02

Do 19:35 - 20:35, 8x / 08.02.2024 - 11.04.2024 / 9,60 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Dipl. Ing. Sonja Wiesmüller, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

Pilates mit Schwerpunkt Beckenboden - am Vormittag

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-LLHR 4G11 03

Mi 10:00 - 11:00, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2024-LLHR 4G11 04

Mi 10:00 - 11:00, 6x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4



Yogalates - entspannt am Abend

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt für gezielte Erholung.

2024-LLHR 4G58 02

Fr 19:00 - 20:00, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

2024-LLHR 4G58 05

Fr 19:00 - 20:00, 6x / 05.04.2024 - 10.05.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

2024-LLHR 4G58 06

Fr 19:00 - 20:00, 6x / 17.05.2024 - 21.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

Yogalates - entspannt in den Tag (Kleingruppe)

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt für gezielte Erholung.

2024-LLHR 4G58 03

Mi 09:00 - 10:00, 6x / 10.04.2024 - 22.05.2024 / 7,20 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching

2024-LLHR 4G58 04

Mi 09:00 - 10:00, 6x / 29.05.2024 - 03.07.2024 / 7,20 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Lydia Szabo / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching

Kangoo Jumps®

Kangoo Power™ ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste und leistungsstärkste Kangoo Jumps® Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervalltraining wird in den passenden Kangoo Jumps® Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle spezielle Federn angebracht sind. Kangoo Power™ bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Springschuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Koordinationsfähigkeit und Körperhaltung werden verbessert, sowie die Muskelkraft erhöht. Kangoo Jumps® Rebound Schuhe werden von der Kursleitung bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr € 3,00/Abend). Bitte bei Anmeldung Gewicht und Schuhgröße angeben!

2024-LLOF 4G53 01

Mo 17:45 - 18:45, 6x / 29.01.2024 - 11.03.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Zsuzsanna Schneider, lizenzierte Kangoo Jumps® Power Instructor / Ort: Mehrzweckhalle Offering

2024-LLOF 4G53 02

Mo 17:45 - 18:45, 6x / 18.03.2024 - 06.05.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Zsuzsanna Schneider, lizenzierte Kangoo Jumps® Power Instructor / Ort: Mehrzweckhalle Offering

2024-LLOF 4G53 03

Mo 17:45 - 18:45, 6x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Zsuzsanna Schneider, lizenzierte Kangoo Jumps® Power Instructor / Ort: Mehrzweckhalle Offering



Kangoo Jumps® - Outdoor

Kangoo Power™ ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste und leistungsstärkste Kangoo Jumps® Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervalltraining wird in den passenden Kangoo Jumps® Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle spezielle Federn angebracht sind. Kangoo Power™ bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Springschuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Koordinationsfähigkeit und Körperhaltung werden verbessert, sowie die Muskelkraft erhöht. Kangoo Jumps® Rebound Schuhe werden von der Kursleitung bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr € 3,00/Abend). Bitte bei Anmeldung Gewicht und Schuhgröße angeben!

2024-LLOF 4G53 04

Mo 17:45 - 18:45,4x / 01.07.2024 - 22.07.2024 / 4,80 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Zsuzsanna Schneider, lizenzierte Kangoo Jumps® Power Instructor / Ort: Mehrzweckhalle Offering

Tanzen für Kinder mit kleineren, akrobatischen Elementen

Durch das Erlernen von einfachen Choreografien fördern wir die Beweglichkeit, das Rhythmus- und Taktgefühl, Koordination und Ausdauer der Kinder. Wir werden beim Tanzen und Spielen sicher viel Spaß haben!

2024-LLHR 4T03 01

Fr 18:00 - 19:00, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024 / 7,20 KE / € 45,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Hort Hörsching

2024-LLHR 4T03 02

Fr 18:00 - 19:00, 6x / 05.04.2024 - 10.05.2024 / 7,20 KE / € 45,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Hort Hörsching

2024-LLHR 4T03 03

Fr 18:00 - 19:00, 6x / 17.05.2024 - 21.06.2024 / 7,20 KE / € 45,00

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Hort Hörsching

Dance-Fit - Cardio Dance Party - Ritmo Latino

„Tanz dich fit!“ mit einfachen Choreographien und typischen Moves zu bekannten Hits. Bei dieser Fitness-Mottoparty stehen Spaß an Bewegung und Musik an erster Stelle. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, Beweglichkeit sowie Koordination verbessert und die Muskulatur gestärkt. On turntable: Salsa bis Latin Pop.

2024-LLHR 4T22 05

Mi 18:00 - 18:50, 5x / 10.04.2024 - 15.05.2024 / 5,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Evelyn Kasieczka, Zumba® Trainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

Dance-Fit - Work it, die Athletik Party

„Tanz dich fit!“ mit einfachen Choreographien und typischen Moves zu bekannten Hits. Bei dieser Fitness-Mottoparty stehen Spaß an Bewegung und Musik an erster Stelle. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, Beweglichkeit sowie Koordination verbessert und die Muskulatur gestärkt. Special Guests: Hanteln, Tabata, Choreo Workout.

2024-LLHR 4T22 02

Mi 18:00 - 18:50, 5x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / 5,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Evelyn Kasieczka, Zumba® Trainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Papierschöpfen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf beim Papierschöpfen! Aus altem Papier wie z.B. Eierkartons oder Bastelpapierresten entstehen einzigartige, neue Papierbögen. Sie erlernen die Technik des Papierschöpfens und können jederzeit ohne viel Aufwand Ihr eigenes Papier für Glückwunschkarten oder Geschenkverpackungen zu Hause herstellen

2024-LLHR 5A03 01

Sa 13:30 - 16:30 / 25.05.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Nikola Rohacs-Bimminger / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

Seifen sieden für Anfänger:innen

Erlernen Sie die Kunst des Seife siedens! Aus hochwertigen Pflanzenölen, duftenden Hydrolaten und ätherischen Ölen stellen wir gemeinsam Naturseife her. Sie erfahren, welche Zutaten und Werkzeuge benötigt werden und worauf beim Herstellungsprozess zu achten ist. Sie erhalten ein Skriptum mit allen wichtigen Informationen, um auch zu Hause Ihre eigene Seife herstellen zu können. Materialkosten (ca. € 20,00 – € 25,00) werden vor Ort eingehoben.

2024-LLHR 5A65 01

Sa 09:00 - 12:00 / 25.05.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Nikola Rohacs-Bimminger, Dipl. Aromapraktikerin, Kräuterpädagogin

Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

Naturkosmetik - Einfach natürlich schön

Natürliche Kosmetik einfach selber machen. An drei Abenden lernen Sie die Grundlagen der Naturkosmetikherstellung. Sie erfahren, welche natürlichen Rohstoffe Ihre Hautgesundheit positiv beeinflussen und wie sie optimal verarbeitet werden. Sie stellen selbst Pflegeprodukte für den ganzen Körper her und erhalten ein umfangreiches Skriptum mit Informationen zu den Rohstoffen sowie einfachen Rezepten, damit Sie auch zu Hause Ihre natürliche Schönheit zum Strahlen bringen können! Materialkosten (ca. € 20,00 – € 30,00 Euro) werden vor Ort eingehoben.

2024-LLHR 5K30 01

Fr 17:30 - 19:30, 3x / 01.03.2024 - 05.04.2024 / 7,20 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Nikola Rohacs-Bimminger, Dipl. Aromapraktikerin, Kräuterpädagogin

Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

Naturkosmetik - Ein Tag für Ihre natürliche Schönheit

Bringen Sie Ihre natürliche Schönheit zum Strahlen – mit selbstgemachten Pflegeprodukten aus natürlichen Rohstoffen! Erfahren Sie, welche Pflanzenöle, Hydrolate und ätherische Öle der Haut gut tun und wie Sie Naturkosmetik einfach selber zu Hause herstellen können. Gemeinsam rühren wir Pflegeprodukte für den ganzen Körper. Sie erhalten ein Skriptum mit Informationen zu den Rohstoffen und Rezepten für zu Hause! Materialkosten (ca. € 20,00 – € 30,00) werden vor Ort eingehoben.

2024-LLHR 5K30 02

Sa 09:00 - 15:00, div. Pausen / 06.04.2024 / 7,20 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Nikola Rohacs-Bimminger, Dipl. Aromapraktikerin, Kräuterpädagogin

Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4



Trommeln für Erwachsene (Kleingruppe)

Schwingung und Rhythmus genießen und dabei Energie tanken! Wir erlernen die Grundzüge des Trommelns, einfache Rhythmen, Klangvariationen und Handhabung der Instrumente. Die Freude an den schwingungsvollen Klängen und das spielerische Miteinander stehen dabei im Vordergrund. Trommeln vorhanden.

2024-LLOF 5M15 01

Mo 18:30 - 20:00, 3x / 05.02.2024 - 26.02.2024 / 5,40 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Alvin Schrempf, Musiklehrer / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Treffpunkt vor dem KUZ!

2024-LLOF 5M15 04

Mo 18:30 - 20:00, 3x / 22.04.2024 - 06.05.2024 / 5,40 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Alvin Schrempf, Musiklehrer / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Treffpunkt vor dem KUZ!

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 oee.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus



AK
Oberösterreich



Kirchberg-Thening

Gesundheit – Bewegung

Vortrag - Dein Darm schlägt Alarm

Welche Funktionen erfüllt unser Darm? „Nur“ Verdauung, oder doch so viel mehr? Der Darm mit seiner Bakterienvielfalt ist in der medizinischen Forschung ein brandaktuelles Thema. Ernährung, Lebensweise, psychische Verfassung – immer mehr Zusammenhänge mit einer gesunden Darmflora werden entdeckt. Welche Rolle spielt Stress bei der Verdauung? Was tun, wenn das Immunsystem schwächt? Wie kann das Mikrobiom im Darm aufgebaut und gepflegt werden? Tipps für eine sofortige Umsetzung und viele weitere interessante Fakten rund um dieses wichtige Organ werden erläutert. Es gibt Tipps für eine darmunterstützende Ernährung und Sie erfahren mögliche Ursachen von Beschwerden.

2024-LLKI 4V01 01

Mo 18:30 - 20:30 / 18.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

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

Ort: Gemeindezentrum Kirchberg, Mehrzweckraum

Gesunder Rücken - Funktionelles Training für Rücken und Rumpf

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Bewegungsmangel, Fehlhaltung oder falscher Belastung. Dazu kommt eine geschwächte Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert. Die gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur festigt die Wirbelsäule und unterstützt Ihre Haltung. Sanfte Mobilisierung und Dehnung wirken Fehlhaltung und Verspannungen gezielt entgegen. Eingebaute Workout-Blöcke fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

2024-LLKI 4F12 01

Di 19:30 - 20:30, 8x / 06.02.2024 - 09.04.2024 / 9,60 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Mag.^a Elke Linzner, Euro Education Aerobic Instructor, Reaktiv Walking Instructor

Ort: Volksschule Kirchberg, Turnsaal

AK

Kreativität – Kunst – Freizeit

Klavier für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sie haben Lust auf Klavierunterricht? Sie wollen unterschiedliche Stile und Sounds erforschen oder endlich einmal spielen, worauf Sie Lust haben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Klavierspielen ist nicht nur gut für die Seele, es stärkt auch nachweislich die eigene Innenwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit, schult das Gehör und fördert das Musikverständnis in Hinblick auf Melodie-, Harmonie-, Klang- und musikalisches Formverständnis. Wir spielen nach Gehör oder nach Noten den Stil den Sie bevorzugen. Ob Anfänger:in oder mit Vorerfahrung – wir holen Sie auf jedem Niveau ab! Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 x 50 min.) geführt. Terminvereinbarung nach Absprache.

2024-LLKI 5M09 01

Termin nach Vereinbarung, 10 x 50 Minuten / 10,00 KE / € 360,00 / AK-Preis € 324,00

Leitung: Mag.art Pedro Velazquez MAS, Gesang- und Orchesterleiter Universität Mozarteum

Ort: Gemeindezentrum Kirchberg



Steirische Harmonika - Einzelunterricht

Erlernen der diatonischen Harmonika in Griffschrift. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene ab 8 Jahren. Termine Montag 17:00 bis 20:00 Uhr nach Vereinbarung. Ein Modul umfasst 5 Unterrichtseinheiten zu je 50 Min. – Weiterführung jederzeit möglich.

2024-LLKI 5M29 01

Kurstage nach Vereinbarung mit Herbert Zöbl / 5,00 KE / € 185,00 / AK-Preis € 166,50

Leitung: Herbert Josef Zöbl MBA / Ort: Gemeindezentrum Kirchberg

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

Repair-Cafe - Näh-Cafe



Bringen Sie Ihre kaputten Schätze ... – ... egal ob Toaster, Radio, Fahrrad oder Kleidung – unser Team hilft Ihnen bei der Reparatur. Was Sie nicht zum Repair-Cafe bringen sollten: Große Haushaltsgeräte bzw. alles, was Sie nicht alleine tragen können.

- * Reparieren statt wegwerfen!
- * Gemeinsam schrauben, nähen & leimen
- * Tipps für eigene Reparaturversuche
- * Plaudern, fachsimpeln und Kaffee trinken
- * Ohne Garantie – aber ehrenamtlich und kostenfrei

Anmeldung bei Gerald Probst – 0677 64462526 / Kostenlos! / Ort: evang. Pfarrheim Thening

2024-LLKI 6T01 01	Mi 16:00 - 18:00 / 07.02.2024
2024-LLKI 6T01 02	Mi 16:00 - 18:00 / 06.03.2024
2024-LLKI 6T01 03	Mi 16:00 - 18:00 / 03.04.2024
2024-LLKI 6T01 04	Mi 16:00 - 18:00 / 08.05.2024
2024-LLKI 6T01 05	Mi 16:00 - 18:00 / 05.06.2024
2024-LLKI 6T01 06	Mi 16:00 - 18:00 / 03.07.2024
2024-LLKI 6T01 07	Mi 16:00 - 18:00 / 07.08.2024
2024-LLKI 6T01 08	Mi 16:00 - 18:00 / 04.09.2024



Leonding

Persönlichkeit – Erziehung

Persönlichkeitsentwicklung - Workshop „Hochsensibilität“



Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Betroffene erleben Reize wie Lärm, Schmerzen, aber auch Positives wie Freude und Glücksgefühle intensiver. Dadurch kann es zu schneller Reizüberflutung kommen. Es bedeutet aber auch, die Fähigkeit zu großer Empathie und genussvoller Wahrnehmung. Forschungen zufolge sind 20% der Menschheit hochsensibel. Kommentare der Umgebung wie „sei nicht so empfindlich“, „Mimose“, „nimm das doch nicht so wichtig“, sind wenig hilfreich, und verunsichern gerade in der kindlichen Entwicklung enorm. An 2 Abenden wird über Erkennungsmerkmale, Ursachen und Auswirkungen gesprochen. Es werden Lösungsansätze vorgestellt, wie Sie mit hochsensiblen Kindern, Mitmenschen, oder als selbst Betroffene:r, den unterschiedlichen Herausforderungen besser begegnen können. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-LLLE 2P20 01

Mo 17:30 - 20:00, 2x / 08.04.2024 - 15.04.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Elisabeth Felber, Diplom-Sozialbetreuerin, Soziologin / Ort: MS Hart

Sprachen

Spanisch für Anfänger:innen - Yo hablo español



Spanisch ist eine Weltsprache und gewinnt immer mehr an Bedeutung. Es gibt tausende von Gründen, warum man Spanisch lernen sollte! Weltweit gibt es 500 Millionen Menschen, mit denen Sie dann kommunizieren können. Sie üben kleine Dialoge in Alltagssituationen, erweitern Ihren Vokabelschatz, und lernen Grundzüge der Grammatik. Kurspreis exkl. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag ISBN: 978-3-12-514671-6.

2024-LLLE 3S01 01

Do 18:30 - 20:00, 12x / 08.02.2024 - 16.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Emerida Riffert, Native Speaker / Ort: MS Hart

Spanisch für leicht Fortgeschrittene - hablar de temas interesantes



Sie vertiefen Ihre Sprachkenntnisse, erweitern Ihr Vokabular und üben einfache Dialoge. Niveau A2/1. Kurspreis exkl. Kursbuch: Con Gusto nuevo A2 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-514677-8.

2024-LLLE 3S02 01

Mi 17:45 - 19:15, 12x / 07.02.2024 - 15.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Emerida Riffert, Native Speaker / Ort: MS Hart



Portugiesisch für die Reise - Português para viajar

AK

Sie möchten Grundkenntnisse in Portugiesisch erlernen, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können? In diesem Kurs erlernen Sie vor allem Ausdrucksformen, die Sie bei Reisen benötigen.

Então, vamos conversar em português ;-)

2024-LLLE 3P05 01

Do 17:30 - 19:00, 10 x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Dr. Stefan Kallinka / Ort: MS Hart

Gesundheit – Bewegung**Vortrag - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele**

Fasten kurbelt die Selbstheilungskräfte der Zellen an und hilft dem Körper dabei, überschüssige Säuren und Stoffwechselendprodukte abzubauen. Ganz nebenbei purzeln die Kilos! In diesem Vortrag geben wir 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?

Antworten und die Startmöglichkeiten gibt es in diesem Vortrag. Erste Rezepte zum Ausprobieren,

ipps für den Alltag erhalten Sie ebenso.

2024-LLLE 4V01 01

Mo 18:30 - 20:30 / 26.02.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

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

Resilienz - das Geheimnis psychischer Widerstandskraft

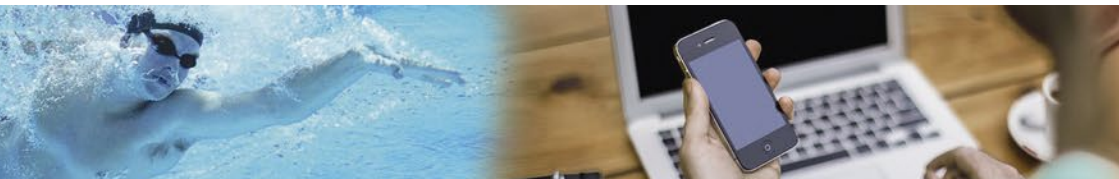
AK

Das Leben verlangt uns so einiges ab. Obwohl es immer mehr Wohlstand und Annehmlichkeiten gibt, stellen sich Gefühle wie Überforderung oder Ausgelagtheit ein. Was kann also helfen, den Alltag besser zu meistern? An diesem Abend erfahren Sie Interessantes aus Neurobiologie und Genetik, woher unsere Widerstandskraft eigentlich kommt und wie „the big five for live“ helfen können. Sie hören aus der Praxis Beispiele, wie Menschen ihre Krisen bewältigen und es werden Wege aufgezeigt, wie Sie Ihren persönlichen Herausforderungen begegnen können. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Diskussion.

2024-LLLE 4C15 01

Di 18:30 - 20:30 / 26.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Markus Berghahn, MA, BEd, Lebens- und Sozialberater i.A.u.S. / Ort: MS Hart



Yoga

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Das Praktizieren von Körperübungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- sowie Meditationsübungen, führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu innerer Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur Gesundheitsvorsorge!

2024-LLLE 4D01 02

Mo 19:00 - 20:40, 8x / 12.02.2024 - 22.04.2024 / 16,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Bettina Layer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: MS Hart

2024-LLLE 4D01 03

Mi 19:30 - 21:10, 8x / 14.02.2024 - 17.04.2024 / 16,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Bettina Layer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: MS Hart

Rücken-Fitness - Zirkel für Frauen und Männer

Dieses präventive Wirbelsäulentraining beinhaltet, im Rahmen eines kurzweiligen Zirkeltrainings mit Musik, Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Super effektiv und garantiert nicht langweilig!

AK

2024-LLLE 4F14 01

Do 19:00 - 20:00, 10x / 15.02.2024 - 02.05.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Julia Kronawettleitner, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Mehrzweckhalle Leonding

Gymnastik und Fußball für Männer

Gymnastische Übungen zur Auflockerung. Anschließend ein flottes Match zur Erlangung einer guten Kondition.

2024-LLLE 4G10 01

Do 19:30 - 20:50, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / 16,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Markus Pfleger, Bewegungstrainer / Ort: Volksschule Doppl

Bodywork - Bodystyling

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-LLLE 4G31 01

Di 19:00 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: MS Hart, Musikforum

Bodywork - Bodystyling - Fit für den Sommer

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-LLLE 4G31 02

Di 19:00 - 20:00, 10x / 14.05.2024 - 25.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: MS Hart, Musikforum



Pilates & More

Dieser Kurs ist die effektive Kombination aus Pilates und Yoga. Der Körper wird geformt, die Koordination und Haltung wird verbessert, Dysbalancen ausgeglichen und Rückenbeschwerden verringert. Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wie Pilates-Ball, Theraband und Faszienrolle.

2024-LLE 4G11 01

Mo 20:00 - 21:00, 8x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 9,60 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Marion Harrer, Pilatestrainerin, Dipl. Body- und Vital-Trainerin, Yogalatestrainerin / Ort: Volksschule Doppel

smovey® Power Workout

Beim Smovey-Workout haben Sie die einzigartige Möglichkeit, Ihren Körper mit anderen Sportbegeisterten gemeinsam im Rhythmus der Musik in Schwung zu bringen. Durch Action, Fun und Speed werden Ihre Vitalkräfte mobilisiert, Ihre Tiefenmuskulatur gestärkt und der Stoffwechsel aktiviert. Mit den Zielen der Kräftigung, der Fettverbrennung und der Körperformung, ist das Training mit den Smovey Ringen maximal erfolgsversprechend! Leihgebühr Ringe: € 2,00/Abend.

2024-LLE 4G30 02

Mo 17:45 - 18:45, 9x / 05.02.2024 - 22.04.2024 / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Annemarie Hoch MSc, smoveyCOACH / Ort: MS Hart, Musikforum

smovey® OUTDOOR - Power Workout - Fit für den Sommer

Beim Smovey-Workout haben Sie die einzigartige Möglichkeit, Ihren Körper mit anderen Sportbegeisterten gemeinsam im Rhythmus der Musik in Schwung zu bringen. Durch Action, Fun und Speed werden Ihre Vitalkräfte mobilisiert, Ihre Tiefenmuskulatur gestärkt und der Stoffwechsel aktiviert. Mit den Zielen der Kräftigung, der Fettverbrennung und der Körperformung, ist das Training mit den Smovey Ringen maximal erfolgsversprechend! Leihgebühr Ringe: € 2,00/Abend.

2024-LLE 4G30 01

Mo 17:45 - 18:45, 6x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Annemarie Hoch MSc, smoveyCOACH / Ort: Stadtpark Leonding-Hart, Gartenweg

Aquagymnastik

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann es in jedem Alter durchgeführt werden. Wegen der Wassereigenschaften (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herzkreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie zum Stressabbau und zur Rehabilitation nach Verletzungen. Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis inkludiert.

2024-LLE 4G41 01

Di 16:30 - 17:30, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: Sporthalle Leonding, Hallenbad

2024-LLE 4G41 02

Di 17:40 - 18:40, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: Sporthalle Leonding, Hallenbad



Dance-Fit - Latin Rhythm - Zumbastisch!

Tanz und Fitnessprogramm, inspiriert vom Lebensgefühl Lateinamerikas. Mit südamerikanischer und internationaler Musik, sowie verschiedenen Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Kein Kurs am 12.4.2024.

2024-LLLE 4T22 01

Do 19:30 - 20:30, 10x / 01.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Maria Baumgartner, Fitnesstrainerin / Ort: Sporthalle Leonding

Schwimmen Techniktraining für Erwachsene mit Grundkenntnissen

Die Basics sind bekannt. Sie festigen Ihre Fähigkeiten, um auch längere Strecken im Wasser bewältigen zu können.

2024-LLLE 4S07 04

Do 19:00 - 19:50, 8x / 14.03.2024 - 16.05.2024 / 8,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Zert. Schwimmtrainerin / Ort: Sporthalle Leonding, Hallenbad

Schwimmen Techniktraining speziell für Frauen - Anfängerinnen!

Erste Schritte in Brust- und Rückenschwimmen, um sich sicher im Wasser bewegen zu können.

Dieser Kurs ist speziell für Frauen, ohne Schwimm-Erfahrung.

2024-LLLE 4S07 02

Do 17:00 - 17:50, 8x / 14.03.2024 - 16.05.2024 / 8,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Zert. Schwimmtrainerin / Ort: Sporthalle Leonding, Hallenbad

Schwimmen Techniktraining speziell für Frauen - leicht Fortgeschrittene

Weitere Schritte in Brust- und Rückenschwimmen, um sich noch sicherer im Wasser bewegen zu können.

Dieser Kurs ist speziell für Frauen, mit etwas Schwimm-Erfahrung.

2024-LLLE 4S07 03

Do 18:00 - 18:50, 8x / 14.03.2024 - 16.05.2024 / 8,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Zert. Schwimmtrainerin / Ort: Sporthalle Leonding, Hallenbad

Kreativität – Kunst – Freizeit**Nähen und alles, was dazu gehört**

Ein Kurs, sowohl für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse, als auch für Geübte, die ihre Nähkenntnisse erweitern möchten. Inhalte und Ziele: Grundlagen des Nähens, Maßnahmen, Schnitte verstehen, Zuschneiden, Anpassen und Nähen, auch mit Overlock. Kleidungsstücke oder andere genähte Projekte. Die jeweilige Nähtechnik wird entsprechend ausgewählt. Kleine Nähmaschinenkunde und -pflege. Eigene Nähmaschine bitte mitnehmen.

2024-LLLE 5N15 01

Mi 17:30 - 20:30, 5x / 31.01.2024 - 13.03.2024 / 18,00 KE / € 132,00 / AK-Preis € 118,80

Leitung: Karin Wagnest, Lehrerin mit textiler und technischer Ausrichtung / Ort: MS Hart

2024-LLLE 5N15 02

Mi 17:30 - 20:50, 6x 14-täglich / 10.04.2024 - 19.06.2024 / 24,00 KE / € 175,00 / AK-Preis € 157,50

Leitung: Karin Wagnest, Lehrerin mit textiler und technischer Ausrichtung / Ort: MS Hart



Make-up Workshop - Looks & Trends

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

2024-LLLE 5K22 02

Mi 17:30 - 21:00, 2x / 06.03.2024 - 13.03.2024 / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artistin / Ort: MS Hart, Schulküche

Make-up Workshop - wichtige Basics

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

2024-LLLE 5K22 01

Mi 17:30 - 21:00, 2x / 08.05.2024 - 15.05.2024 / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artistin / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

Kulinarik – Lebensraum

Geschenke aus der Küche - Süß/saure Gaumenfreuden - selfmade giveaways

Besser selbstgemacht, dann wissen Sie was drin ist und Sie können auf Ihre individuellen Vorlieben, Geschmack und Verträglichkeit achten. Es werden gesunde Alternativen, die noch dazu Geld sparen, sowie die Umwelt schonen, zubereitet. Somit hat man immer ein beliebtes Mitbringsel zur Hand. Von köstlichen Aufstrichen süß und pikant, zu Müslimischungen über Pestos, Saucen, Gewürzpasten und schnellen Knabberereien für zwischendurch, ist für jeden etwas dabei. Exkl. Lebensmittelbeitrag ca. € 18,00.

2024-LLLE 6F20 01

Mo 18:00 - 21:00 / 26.02.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

Kochen - Tapas - spanische Häppchen - neue Rezepte

Tapas sind kleine Häppchen oder Portionen verschiedener Gerichte aus Spanien. Sie können heiß oder kalt gegessen werden und eignen sich hervorragend, um mehrere Speisen auf einmal zu probieren. In Spanien ist es üblich, gemütlich bei Bier und Wein zusammensitzen und die Tapas im Kreise der Familie oder Freunden zu genießen. Dazu genießen wir spanischen Wein. Holen wir uns mit den Speisen auch schon ein bisschen Sommer in unsere Küche. Exkl. Lebensmittelbeitrag ca. € 18,00.

2024-LLLE 6F21 02

Di 18:00 - 21:00 / 12.03.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: Volksschule Hart, Schulküche



Kochen mit Kräutern der Saison

Wir kochen ein Überraschungsmenü mit Kräutern der Saison. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und ausführliches Skriptum – Begleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 16,00).

2024-LLLE 6F21 01

Di 17:00 - 20:00 / 14.05.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.^a Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

Italienische Küche - Gnocci, Ravioli, Cannelloni, Tortelline

Erleben Sie die Zubereitung der typisch italienischen Nudelspezialitäten. Genießen Sie ihre eigene Gnocci unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienische Ravioli, Cannelloni und Tortellini selbst mit verschiedenen Zutaten und allen Tipps und Tricks zu füllen. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein/Prosecco – Begleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00).

2024-LLLE 6L02 01

Mi 17:30 - 21:30 / 07.02.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

Italienische Küche - Ein Abend mit Freunden

Una cena tipica italiana: Pasta e Sughì, Risotto, Cucina classica regionale, Vini tipici. Cultura culinaria e Allegria. Verwöhnen Sie Ihre Freunde mit einem original-italienischen Abend. 2-sprachiger Kochkurs mit original italienischen Rezepten, keine Italienischkenntnisse notwendig! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein/Prosecco – Begleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00).

2024-LLLE 6L02 02

Mi 17:30 - 21:00 / 06.03.2024 / 4,20 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

Japanische Küche - Sushi, Maki und Co

Sushi-Reis kochen und diese köstlichen, kleine Maki rollen. Oder doch die aufwändigeren California-Rolls? Tipps und Tricks, wie man aus ganz einfachen Lebensmitteln, wie Reis, Gemüse und rohem Fisch wunderbare Köstlichkeiten auf den Tisch zaubert. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Sushi Set (je nach Teilnehmer:innen Anzahl ca. € 25,00).

2024-LLLE 6L18 01

Mi 17:30 - 21:00 / 13.03.2024 / 4,20 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook, Sushi-Köchin / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

Weinseminar - Wein verstehen und genießen

Basisweinseminar: Überblick Weinland Österreich. Kennenlernen der Unterschiede zwischen verschiedenen Weinstilen, Rebsorten und Herkünften im Rahmen einer Weinverkostung österreichischer Weine aus den traditionellen Weinbaugebieten. Weiters gibt es noch viele Tipps zu den Themen Weineinkauf, Lagerung, das richtige Glas, Service u.v.m. Kursbeitrag exkl. Weinverkostung (€ 15,00 – € 25,00).

2024-LLLE 6G08 01

Mi 18:45 - 21:45 / 13.03.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Erwin Stürmer / Ort: Volksschule Hart, Schulküche



Heilpflanzen - G'sund bleiben mit Hausrezepten

Die Natur hat für fast jedes Wehwehchen ein Kraut wachsen lassen. In diesem Kurs lernen wir die Herstellung von Tinkturen und Mazeraten. Wir lernen viele Anwendungsbereiche unserer Heilkräuter kennen und beschäftigen uns weiters mit der gesundheitsförderlichen Wirkung diverser Wickel. Sie nehmen einen Hustenbalsam, eine Tinktur gegen Erkältung und eine Universalmedizin mit nach Hause! Skript und Materialkosten ca. € 10,00.

2024-LLLE 6P09 01

Di 17:00 - 20:00 / 07.05.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Mag.^a Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

Wildkräuter - Frühlingswanderung

Endlich wieder hinaus in die Natur. Gemeinsam erkunden Sie Wald und Flur und entdecken eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern. Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe kennen und bereiten mit den gesammelten Kräutern eine schmackhafte Jause zu. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum (€ 3,00 – € 5,00).

2024-LLLE 6P14 01

Mo 15:00 - 18:00 / 22.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Treffpunkt: Parkplatz Kürnberg



Neuhofen – Kematen – Piberbach

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Verschiedene Alltagsthemen, Grammatik-Basics und kleine Dialoge – Ideal für Einsteiger:innen!
Kurspreis exkl. Lehrbuch (Great! A1 – Klett Verlag).

2024-LLNH 3E02 01

Mi 19:00 - 20:30, 10x / 14.02.2024 - 08.05.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Edward Holden, Native Speaker / Ort: MS Neuhofen

Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

Der Kurs vermittelt Basics in Grammatik und Wortschatz. Mit leichten Dialogen und vielen Praxis-Übungen liegt das Hauptaugenmerk auf Konversation. Kurspreis exkl. Lehrbuch (Impresiones A1, Hueber Verlag).

2024-LLNH 3S01 01

Di 18:00 - 19:30, 10x / 19.03.2024 - 28.05.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Roman Gelsi, MBA, Native Speaker / Ort: MS Neuhofen

Ukrainisch für Anfänger:innen

AK

Ukrainisch zum Kennenlernen. Einführung in die kyrillische Schrift mit Alphabet und Aussprache. Einfache Vokabeln. Verlängerung jederzeit möglich!

2024-LLNH 3W40 01

Mi 18:00 - 19:30, 5x / 20.03.2024 - 24.04.2024 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Mag.^a Olga Volkova, Native Speaker / Ort: MS Neuhofen

Gesundheit – Bewegung

Vortrag - Dein Darm schlägt Alarm

Wie unser Darm und Psyche zusammenhängen, das beleuchten hier zwei Expertinnen, die sich täglich mit diesem Thema beschäftigen. Klaudia Molner beleuchtet die Ernährungsseite, während Jasmin Scheiterbauer sich mit den psychischen Zusammenhängen und Auswirkungen befasst. Somit bekommen Sie eine klare Sichtweise, warum bei der Ernährung das Herz mitis(s)it! Und auch, was der Stress mit dem Darm zu tun hat. Tipps für Ihre sofortige Umsetzung und erste Lösungsschritte hören Sie im Vortrag zu diesem spannenden Thema! Und wer tiefer eintauchen möchte, kommt in die nächsten Veranstaltungen zum Thema Fasten, Stressresilienz oder Achtsamkeit.

2024-LLNH 4V01 01

Di 19:00 - 21:00 / 27.02.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

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

2024-LLNH 4V01 02

Mo 19:00 - 21:00 / 10.06.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

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



Vortrag - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

Fasten kurbelt die Selbstheilungskräfte der Zellen an und hilft dem Körper dabei, überschüssige Säuren und Stoffwechselendprodukte abzubauen. Ganz nebenbei purzeln die Kilos! In diesem Vortrag gibt die Kursleiterin einen Überblick über die verschiedenen Methoden und welche für wen geeignet sind. Wann und wie oft sollen wir fasten? Und was passiert überhaupt im Körper, warum fühlen so viele eine ungeahnte Erleichterung und sogar einen Höhenflug? Antworten, erste Rezepte zum Ausprobieren, Tipps für den Alltag und einige Startmöglichkeiten gibt es an diesem Abend.

2024-LLNH 4V01 03

Di 19:00 - 21:00 / 19.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

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

Vortrag - „Wie FASTEN deinen Körper stärkt“

Fasten kurbelt die Selbstheilungskräfte der Zellen an und hilft dem Körper dabei, überschüssige Säuren und Stoffwechselendprodukte abzubauen. Ganz nebenbei purzeln die Kilos! In diesem Vortrag gibt die Kursleiterin einen Überblick über die verschiedenen Methoden und welche für wen geeignet sind. Wann und wie oft sollen wir fasten? Und was passiert überhaupt im Körper, warum fühlen so viele eine ungeahnte Erleichterung und sogar einen Höhenflug? Antworten, erste Rezepte zum Ausprobieren, Tipps für den Alltag und einige Startmöglichkeiten gibt es an diesem Abend.

2024-LLNH 4V01 04

Di 19:00 - 21:00 / 14.05.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

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

Yoga am Vormittag

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-LLNH 4D01 01

Mi 09:00 - 10:40, 8x / 14.02.2024 - 17.04.2024 / 16,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Bettina Layer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

2024-LLNH 4D01 02

Mi 09:00 - 10:40, 8x / 24.04.2024 - 19.06.2024 / 16,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Bettina Layer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

Gesunder Rücken

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Bewegungsmangel, Fehlhaltung und falscher Belastung, meistens jedoch von geschwächter Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert. Die gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur festigt die Wirbelsäule und unterstützt Ihre Haltung. Sanfte Mobilisierung und Dehnung wirkt Fehlhaltung und Verspannungen gezielt entgegen. Eingebaute Workout-Blöcke fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

2024-LLNH 4F12 02

Do 17:45 - 18:45, 14x / 01.02.2024 - 23.05.2024 / 16,80 KE / € 107,00 / AK-Preis € 96,30

Leitung: Karin Rabel, Dipl. Gesundheitstrainerin 50+ / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

2024-LLNH 4F12 03

Mo 17:30 - 18:30, 13x / 05.02.2024 - 27.05.2024 / 15,60 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Karin Rabel, Dipl. Gesundheitstrainerin 50+ / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

AK

Gesunder Rücken am Vormittag

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Bewegungsmangel, Fehlhaltung und falscher Belastung, meistens jedoch von geschwächter Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert. Die gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur festigt die Wirbelsäule und unterstützt Ihre Haltung. Sanfte Mobilisierung und Dehnung wirkt Fehlhaltung und Verspannungen gezielt entgegen. Eingebaute Workout-Blöcke fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

2024-LLNH 4F12 01

Di 09:30 - 10:30, 15x / 06.02.2024 - 28.05.2024 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Karin Rabel, Dipl. Gesundheitstrainerin 50+ / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

AK

Fitness - 1,5 Stunden Power Workout

Ein vielseitiges, ausgewogenes Programm! Aufwärmen, Ausdaueranteil mit nachvollziehbarer Aerobic-Kombination, funktionelles Kräftigen verschiedener Muskelgruppen, Dehnen und Entspannen. Verbessern Sie Ihre Fitness! Kein Kurs am 07.05.2024.

2024-LLNH 4G26 01

Di 18:30 - 20:00, 17x / 27.02.2024 - 25.06.2024 / 30,60 KE / € 195,00 / AK-Preis € 175,50

Leitung: Ute Rau, Dipl. Trainerin für Freizeit- und Präventionssport / Ort: MS Neuhofen

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme. Kein Kurs am 06./07./08.05.2024.

2024-LLNH 4G11 01

Mo 18:45 - 19:45, 15x / 26.02.2024 - 24.06.2024 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Ute Rau, Pilatetrainerin / Ort: MS Neuhofen

2024-LLNH 4G11 02

Mo 19:45 - 20:45, 15x / 26.02.2024 - 24.06.2024 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Ute Rau, Pilatetrainerin / Ort: MS Neuhofen

2024-LLNH 4G11 03

Di 20:00 - 21:00, 17x / 27.02.2024 - 25.06.2024 / 20,40 KE / € 130,00 / AK-Preis € 117,00

Leitung: Ute Rau, Pilatetrainerin / Ort: MS Neuhofen

2024-LLNH 4G11 06

Mi 16:00 - 17:00, 16x / 28.02.2024 - 26.06.2024 / 19,20 KE / € 122,00 / AK-Preis € 109,80

Leitung: Ute Rau, Pilatetrainerin / Ort: MS Neuhofen

2024-LLNH 4G11 07

Mi 17:00 - 18:00, 16x / 28.02.2024 - 26.06.2024 / 19,20 KE / € 122,00 / AK-Preis € 109,80

Leitung: Ute Rau, Pilatetrainerin / Ort: MS Neuhofen



Pilates am Vormittag

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. Kein Kurs am 08.05.2024.

2024-LLNH 4G11 04

Mi 08:30 - 09:30, 16x / 28.02.2024 - 26.06.2024 / 19,20 KE / € 122,00 / AK-Preis € 109,80

Leitung: Ute Rau, Pilatetrainerin / Ort: Pibersaal, Dorfplatz 3, 4533 Piberbach

2024-LLNH 4G11 05

Mi 09:35 - 10:35, 16x / 28.02.2024 - 26.06.2024 / 19,20 KE / € 122,00 / AK-Preis € 109,80

Leitung: Ute Rau, Pilatetrainerin / Ort: Pibersaal, Dorfplatz 3, 4533 Piberbach

Tanzen für Kinder - kreativer Kindertanz für 4- bis 6-Jährige

Tanzen steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden Bewegungsabläufe geübt, die Motorik geschult und der Fantasie der Nachwuchstänzer:innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-LLNH 4T03 01

Fr 16:45 - 17:35, 10x / 15.03.2024 - 24.05.2024 / 10,00 KE / € 62,00

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

Tanzen für Kinder - Dance Mix für 6- bis 10-Jährige

Durch das Erlernen von einfachen Choreographien fördern wir die Beweglichkeit, das Rhythmus- und Taktgefühl, Koordination und Ausdauer der Kinder. Bewegungsspiele und tänzerischer Ausdruck fördern die Motorik und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Rhythmen aus verschiedenen Musikrichtungen lassen keine Langeweile aufkommen.

2024-LLNH 4T03 02

Fr 17:45 - 18:35, 10x / 15.03.2024 - 24.05.2024 / 10,00 KE / € 62,00

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal



Kreativität – Kunst – Freizeit

Informationsabend - Teppichknüpfen

Unverbindlicher, kostenloser Infoabend über die Kunst des Teppichknüpfens oder -webens. Wenn Sie am anschließenden Kurs teilnehmen möchten, werden Materialbedarf und -kosten besprochen. Brauchen Sie einen Webstuhl (kann mit einfachen Mitteln hergestellt werden)? Wie groß soll das Werkstück sein? Was gibt es allgemein übers Weben und Knüpfen zu erfahren?

2024-LLNH 5V05 01

Mi 18:00 - 20:00 / 06.03.2024 / 2,40 KE / Kostenlos!

Leitung: Marzieh Tajik, Teppichweberin und -knüpferin / Ort: MS Neuhofen

Textiles Gestalten - Teppichknüpfen

Die Kursleiterin ist Teppichweberin und -knüpferin von Beruf und beherrscht viele Techniken um kunstvolle Stoffe herzustellen. Sie erstellen ein Werkstück mit fachfraulicher Unterstützung.

2024-LLNH 5A76 01

Vorbesprechung: **Mi 18:00 / 06.03.2024**

Mi 18:00 - 20:00, 10x / 20.03.2024 - 05.06.2024 / 24,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Marzieh Tajik, Teppichweberin und -knüpferin / Ort: MS Neuhofen

Gitarre für Anfänger:innen

Nach dem „learning by doing“-Prinzip wird spielerisch eine Grifffolge gelernt. Am Ende des Kurses können Sie schon einige Lieder auf der Gitarre begleiten. Griffstabellen und Lieder werden zur Verfügung gestellt. Eigene Gitarre ist erforderlich. Kleingruppe für einen optimalen Lernerfolg.

2024-LLNH 5M08 01

Mi 18:00 - 19:15, 5x / 06.03.2024 - 10.04.2024 / 7,50 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Ingrid Grossauer / Ort: MS Neuhofen

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Für alle, die bereits einen oder mehrere Kurse besucht haben und ihre Kenntnisse weiter vertiefen möchten. Griffstabellen und Lieder werden zur Verfügung gestellt. Eigene Gitarre ist erforderlich. Kleingruppe für einen optimalen Lernerfolg.

2024-LLNH 5M08 02

Mi 18:00 - 19:15, 5x / 24.04.2024 - 29.05.2024 / 7,50 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Ingrid Grossauer / Ort: MS Neuhofen

Theaterwerkstatt für Erwachsene - Impro Theater - 14-täglich

Theaterspiel macht jede Menge Spaß und trainiert so ganz nebenbei: – Selbstvertrauen und Bühnenpräsenz; – eine fokussierte Aufmerksamkeit; – Teamfähigkeit; – Merkfähigkeit; – Schlagfertigkeit/Spontanität; – die Fähigkeit lustvoll zu Scheitern; – Koordination und Rhythmusgefühl; – eine feine Wahrnehmung mit allen Sinnen und das Gefühl für den richtigen Moment.

2024-LLNH 5S04 01

Do 18:00 - 20:00, 6x, 14-täglich / 08.02.2024 - 02.05.2024 / 14,40 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Simone Grammer, Pädagogin, Supervisorin / Ort: MS Neuhofen



Kulinarik – Lebensraum**Geschenke aus der Küche - Süß/saure Gaumenfreuden - selfmade giveaways**

Besser selbstgemacht, dann wissen Sie was drin ist und Sie können auf Ihre individuellen Vorlieben, Geschmack und Verträglichkeit achten. Es werden gesunde Alternativen, die noch dazu Geld sparen, sowie die Umwelt schonen, zubereitet. Somit hat man immer ein beliebtes Mitbringsel zur Hand. Von köstlichen Aufstrichen süß und pikant, zu Müslimischungen über Pestos, Saucen, Gewürzpasten und schnellen Knabbereien für zwischendurch, ist für jeden etwas dabei. Exkl. Lebensmittelbeitrag ca. € 18,00.

2024-LLNH 6F20 01

Do 18:00 - 21:00 / 07.03.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS Neuhofen, Schulküche

Kochen - 7 Ideen für ein gesundes Familienfrühstück

... und um damit voll Power in den Tag zu starten. Immer das gleiche Frühstück, keine Ideen, keine Zeit, keine Lust?? Mit diesen vielseitigen Frühstücksideen, die gesund und schnell gemacht sind, können Sie einfach ein köstliches Frühstück zaubern. Von pikanten bis süßen Aufstrichen, Frühstückscookies, Müsli, Pancakes und Porridge bis zum pikanten Eigericht ist alles dabei. Lassen Sie sich von den tollen Rezeptideen inspirieren! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00).

2024-LLNH 6F21 02

Sa 09:00 - 12:00 / 16.03.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS Neuhofen, Schulküche

Kochen - MEAL PREP - Lust auf gesunde, schnelle Küche?

„Meal Prep“ steht für das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten und ist ein einfacher und idealer Weg, um im Alltag wertvolle Zeit zu sparen, und trotzdem gesund zu essen. Keine lästigen Heißhungerattacken, ungeplante Zwischenmahlzeiten, ungesunde Lebensmittel oder Fastfood mehr, weil das Vorbereiten der Mahlzeiten dabei hilft Ernährungsvorsätze einzuhalten. Durch die optimale Nährstoffversorgung haben Sie bald mehr Power, bessere Laune und sind stressresistenter. Lassen Sie sich von den tollen Rezeptideen inspirieren! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00).

2024-LLNH 6F21 04

Do 18:00 - 21:00 / 04.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS Neuhofen, Schulküche

Kochen - Tapas

Tapas sind kleine Häppchen oder Portionen verschiedener Gerichte aus Spanien. Sie können heiß oder kalt gegessen werden und eignen sich hervorragend, um mehrere Speisen auf einmal zu probieren. In Spanien ist es üblich, gemütlich bei Bier und Wein zusammensitzen und die Tapas im Kreise der Familie oder Freunden zu genießen. Dazu genießen wir spanischen Wein. Holen wir uns mit den Speisen auch schon ein bisschen Sommer in unsere Küche. Exkl. Lebensmittelbeitrag ca. € 18,00.

2024-LLNH 6F21 03

Do 18:00 - 21:00 / 25.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS Neuhofen, Schulküche

AK

Rund ums Bier - Braukurs

Erwerben Sie das theoretische und praktische Wissen zum Brauen Ihres eigenen Bieres. Dabei wird gemeinsam ein kompletter Sud gebraut, vom Schroten des Malzes, über das Maischen, Läutern, Hopfenkochen, bis zum Zugeben der Hefe. Zusätzlich werden verschiedene Techniken und Geräte vorgestellt, nützliche Tipps gegeben und natürlich auch Bier und Bierfehler verkostet.

Kurspreis exkl. Materialkosten, Skriptum, Proben und Verpflegung (€ 20,00).

2024-LLNH 6G05 02

Sa 09:00 - 15:40 / 23.03.2024 / 8,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Alexander Stiebler, Diplom Biersommelier / Ort: Severinweg 9, 4501 Neuhofen, Privatbrauerei

2024-LLNH 6G05 03

Sa 09:00 - 15:40 / 27.04.2024 / 8,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Alexander Stiebler, Diplom Biersommelier / Ort: Severinweg 9, 4501 Neuhofen, Privatbrauerei

2024-LLNH 6G05 04

Sa 09:00 - 15:40 / 25.05.2024 / 8,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Alexander Stiebler, Diplom Biersommelier / Ort: Severinweg 9, 4501 Neuhofen, Privatbrauerei

Rum - Verkostung, Herstellung, Geschichte

Verkostung und sensorische Beschreibung internationaler Rumsorten. Dabei werden die Geschichte, Herstellungsprozesse und die verschiedenen Arten und Stile beleuchtet sowie die einzelnen Brennereien kurz vorgestellt. € 15,00 Unkostenbeitrag sind vor Ort zu bezahlen.

2024-LLNH 6G17 01

Sa 18:00 - 21:00 / 13.04.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Alexander Stiebler / Ort: Severinweg 9, 4501 Neuhofen, Privatbrauerei

Whisky - Verkostung, Herstellung, Geschichte

Verkostung und sensorische Beschreibung internationaler Whisk(e)ysorten. Dabei wird die Geschichte, Herstellungsprozesse und die verschiedenen Arten und Stile beleuchtet sowie die einzelnen Brennereien kurz vorgestellt. Kurspreis exkl. Unkostenbeitrag (€ 15,00).

2024-LLNH 6G10 02

Sa 18:00 - 21:00 / 08.06.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Alexander Stiebler / Ort: Severinweg 9, 4501 Neuhofen, Privatbrauerei



Pasching

Einwohner:innen aus Pasching erhalten bei gekennzeichneten Kursen einen teilweisen Kostenersatz durch die Gemeinde.



Persönlichkeit

Gedächtnistraining - heiteres Gedächtnistraining

Heiteres Gedächtnistraining zur Verbesserung und Erhaltung der Merkfähigkeit, Konzentration und vielem mehr. Mit Begeisterung und Humor lösen wir gemeinsam viele Rätsel.

2024-LLPA 2P48 02

Mo 17:30 - 19:00, 10x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 14,40 KE / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Gabriela Gensinger, Gedächtnistrainerin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld



Gedächtnistraining - Train your Brain

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Fitness steigern, Ihr Gedächtnis und vor allem Ihre Merkfähigkeit trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

2024-LLPA 2P48 01

Mo 09:00 - 10:30, 8x / 12.02.2024 - 08.04.2024 / 14,40 KE / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Judith Schober, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Gedächtnistrainerin für Erwachsene und Senioren / Ort: Paschinger Hof, Seniorencafé



Sprachen

Französisch - Konversation - A2

„Parler de la pluie et du beau temps“ Gespräche über Alltagsthemen und alles, was uns bewegt. Der Kurs soll zum „Frisch drauf lossprechen“ motivieren. Haben Sie Mut zu Fehlern, und verbessern dadurch Ihre Aussprache und Grammatik. Niveau A2. Kurspreis exkl. Lehrbuch.

2024-LLPA 3F08 01

Di 18:30 - 20:00, 8x / 13.02.2024 - 09.04.2024 / 14,40 KE / € 114,00 / AK-Preis € 102,60

Leitung: Mag.^a Ursula Hauser / Ort: MS Pasching-Langholzfeld



Italienisch - für die Reise - A1 - Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre auf klare und verständliche Weise die Grundbegriffe der italienischen Sprache kennen. Wir werden die wichtigsten Alltagssituationen anhand von praktischen Dialogen üben. Abwechslungsreiche Aktivitäten unter Berücksichtigung individueller Lerntypen. Ausspracheübungen, Wiederholungsübungen, Rollenspielübungen und Gruppenarbeit. Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

2024-LLPA 3I06 01

Mo 17:30 - 19:00, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Paolo Filippi, Native Speaker / Ort: MS Pasching-Langholzfeld

Italienisch A1- Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre auf klare und verständliche Weise die Grundbegriffe der italienischen Sprache kennen. Wir werden die wichtigsten Alltagssituationen anhand von praktischen Dialogen üben. Abwechslungsreiche Aktivitäten unter Berücksichtigung individueller Lerntypen. Ausspracheübungen, Wiederholungsübungen, Rollenspielübungen und Gruppenarbeit. Kursbuch wird am ersten Kursabend besprochen.

2024-LLPA 3I06 02

Mi 17:30 - 19:00, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Paolo Filippi, Native Speaker / Ort: MS Pasching-Langholzfeld

Spanisch für die Reise

AK

Hola, ¿qué tal? Sie möchten Tapas und Cerveza auf Spanisch bestellen und auch in anderen Situationen in der Landessprache kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir erarbeiten das wichtigste Vokabular und die wesentlichen Strukturen, um sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können und um Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erlangen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kurspreis inkl. Kursbuch.

2024-LLPA 3S08 01

Di 17:00 - 18:30, 10x / 13.02.2024 - 30.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Mag.^a Ursula Hauser / Ort: MS Pasching-Langholzfeld

Gesundheit – Bewegung

Yoga - 5 Elemente

Eine Yogastunde setzt sich zusammen aus Körperübungen, Atemübungen und Meditationen. In dieser Yogastunde widmen wir uns insbesondere der 5 Elemente Übungsreihe. Dieser Yogaflow kommt aus dem Himalaya und besteht aus 20 fließenden, meditativen Bewegungen. Die Übungen werden im Stehen durchgeführt und dienen zur Kräftigung und Dehnung sowie zur Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke. Der Schwierigkeitsgrad kann individuell angepasst werden.

2024-LLPA 4D01 01

Di 19:15 - 20:30, 8x / 06.02.2024 - 16.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Elisabeth Schmid, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Langholzfeld, Gymnastikraum



Gesunder Rücken - Funktionelles Training für Rücken und Rumpf



Funktionelles Training besteht aus Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht zu bewältigen sind. Im Speziellen geht es in diesem Kurs um die Stabilisierung der Rumpfmittle, sowie der Wirbelsäule. Hierfür wird eine breit gefächerte Auswahl an Übungen bewältigt, die vor allem einen starken Bezug zu Krafttraining haben. Viele dieser Übungen sind auch für das Trainieren zu Hause geeignet.

2024-LLPA 4F12 01

Do 17:00 - 18:00, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Sonja Kröpfl, Dipl. Bewegungstrainerin / Rückenfitness

Ort: Volksschule - Kinderzentrum Westzeile 12, Pasching, Turnsaal

2024-LLPA 4F12 02

Do 18:10 - 19:10, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Sonja Kröpfl, Dipl. Bewegungstrainerin / Rückenfitness

Ort: Volksschule - Kinderzentrum Westzeile 12, Pasching, Turnsaal

Ismakogie®



Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Ohne Fitnessgeräte und mit wenig Zeitaufwand hilft sie uns, Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule zu beleben und zu kräftigen, sodass Bewegung zunehmend Vergnügen bereitet. Die Bewegungen formen die Figur, verbessern die Durchblutung und beeinflussen die individuelle Schönheit. Sie bringen unseren Körper in Schwingung und die Atmung kann wieder frei fließen, wir fühlen uns ausgeglichener und zufriedener.

2024-LLPA 4F21 01

Di 08:30 - 09:20, 10x / 13.02.2024 - 16.04.2024 / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Birgit Ebner, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: TIL - Treffpunkt in Langholzfeld

2024-LLPA 4F21 02

Di 09:30 - 10:20, 10x / 13.02.2024 - 16.04.2024 / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Birgit Ebner, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: TIL - Treffpunkt in Langholzfeld

BBP und Bodystyling

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

2024-LLPA 4G19 01

Di 18:15 - 19:15, 8x / 06.02.2024 - 09.04.2024 / 9,60 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Kerstin Michler, Fitnesstrainerin / Ort: Hort (alte VS) Pasching



Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode. Dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndeltasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und direkt beim Kursleiter oder in Ihrer VHS vorbestellen. Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z. B.: Einkaufskorb € 38,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2024-LLPA 5A27 01

Mi 18:30 - 21:00 / 03.04.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Paschinger Hof, Seniorencafé

Nähen - Nähmaschinenteknik Overlock

Fit für das nächste Nähprojekt – die Overlock kennen und verstehen lernen und deren Möglichkeiten ausnutzen können: problemlos Einfädeln, richtige Einstellungen der Stiche und der Fadenspannungen, verschiedene Nahtarten, der dazu nötigen Nähfüße sowie Tipps und Tricks für verschiedenste Stoffe. Mitzubringen: eigene Overlock samt Anleitung und deren Zubehör (verschiedene Nähmaschinennadeln, auch Kleinwerkzeug, Nähmaschinenöl), Nähzubehör, Nähgarne und unterschiedliche Stoffreste (Webe und Jersey, dünne sowie dicke Stoffe).

2024-LLPA 5N15 01

Fr 14:30 - 17:50, 3x / 02.02.2024 - 16.02.2024 / 12,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Karin Wagnest, Lehrerin mit textiler und technischer Ausrichtung

Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Kreativraum

Kulinarik – Lebensraum

Köstliche Kleinigkeiten - das perfekte Picknick

Lieben Sie es, draußen in der Natur zu sein und gemeinsam mit Freunden und Familie ein Picknick zu veranstalten? Dann sollten Sie sich diesen Kochkurs nicht entgehen lassen! Gemeinsam werden wir leckere und einfache Gerichte zubereiten, die sich perfekt für ein Picknick eignen. Dabei achten wir besonders darauf, dass die Gerichte transportabel und leicht zu essen sind, ohne an Geschmack zu verlieren. Wraps, Salate und Limonaden sind ein paar Beispiele für die Picknick-Küche. (Auch für Vegetarier geeignet.)

Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag ca. € 13,00 – € 15,00.

2024-LLPA 6F03 01

Fr 18:00 - 20:30 / 24.05.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Elif Gecal, Hobbyköchin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche



Kochen - 7 Ideen für ein gesundes Familienfrühstück

... und um damit voll Power in den Tag zu starten. Immer das gleiche Frühstück, keine Ideen, keine Zeit, keine Lust?? Mit diesen vielseitigen Frühstücksideen, die gesund und schnell gemacht sind, können Sie einfach ein köstliches Frühstück zaubern. Von pikanten bis süßen Aufstrichen, Frühstückscookies, Müsli, Pancakes und Porridge bis zum pikanten Eigericht ist alles dabei. Lassen Sie sich von den tollen Rezeptideen inspirieren! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00).

2024-LLPA 6F21 03

Sa 09:00 - 12:00 / 20.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin

Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

Kochen - MEAL PREP - Lust auf gesunde, schnelle Küche?

AK

„Meal Prep“ steht für das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten und ist ein einfacher und idealer Weg, um im Alltag wertvolle Zeit zu sparen, und trotzdem gesund zu essen. Keine lästigen Heißhungerattacken, ungeplante Zwischenmahlzeiten, ungesunde Lebensmittel oder Fastfood mehr, weil das Vorbereiten der Mahlzeiten dabei hilft Ernährungsvorsätze einzuhalten. Durch die optimale Nährstoffversorgung haben Sie bald mehr Power, bessere Laune und sind stressresistenter. Lassen Sie sich von den tollen Rezeptideen inspirieren! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00).

2024-LLPA 6F21 02

Di 18:00 - 21:00 / 09.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin

Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

Italienische Küche - Bunte Nudeln

Lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen und Farbe in Ihre Nudeln zu bringen. Genießen Sie unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Spaghetti und lernen Sie Tipps und Tricks wie und womit man Nudeln einfärben kann – Essen ist bunt! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein/Prosecco – Begleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00).

2024-LLPA 6L02 02

Sa 17:00 - 21:00 / 06.04.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

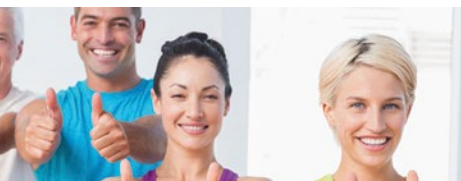
Italienische Küche - Pizza in compagnia

Kennen Sie den Unterschied zwischen Pizza eapoletana, Pizza roana, Pizza carnevale oder Pizza ripiena? Pizza Pizza Pizza!!!! In diesem Pizzakurs lernen wir, wie man die unterschiedlichen Pizza-Köstlichkeiten perfekt zu Hause bäckt. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00)

2024-LLPA 6L02 01

Sa 17:00 - 21:00 / 13.04.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

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

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



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

Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“

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

ÖGB

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

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

AK

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

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

AK

Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

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

AK

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

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

AK

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

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

AK

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

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

AK

Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

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

AK

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

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

AK

Mentales Training für Anfänger:innen

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

AK

Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

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

AK

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

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

GUTSCHEIN AK

Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

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

GUTSCHEIN

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

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

GUTSCHEIN

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

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

GUTSCHEIN

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

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



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

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



Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

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



Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

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



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

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



Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

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



Gebärdensprache für Anfänger:innen

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



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe

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



Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1

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



Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2

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



Portugiesisch für Anfänger:innen

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

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



Russisch für Anfänger:innen

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

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

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



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

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



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe)

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



Bildbearbeitung mit GIMP

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



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Web-Design - WordPress Basics

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

AK

Social Media - Instagram your business

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

AK

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

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

Gesunder Schlaf - Schlafprävention

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

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

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

AK

Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag

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

AK

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude

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

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda

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

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition!

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

Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“

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

AK

Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“

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

AK

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

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

AK

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

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

MINIKURS

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

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

AK

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

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

AK

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

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

AK

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken

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

WYDA - Keltisches YOGA

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Qi Gong

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

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



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

Bodystyling mit Theraband

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

Pilates

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

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

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

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

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

Ukulele für Anfänger:innen

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

Mein Garten „Wasser ernten“

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



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

Hauttiere - „Alles was ein Hund zum Glücklichsein braucht“

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

Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

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

Hauttiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

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

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

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

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



Französische Küche - Ein Abend mit Freunden

Essen wie Gott in Frankreich! Lassen Sie sich auf eine fantastische Reise in die kulinarischen Weiten Frankreichs entführen. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein – Begleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00).

2024-LLPA 6L05 01

Sa 17:00 - 21:00 / 10.02.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

Japanische Küche - Sushi, Maki und Co

Sushi-Reis kochen und diese köstlichen, kleine Maki rollen. Oder doch die aufwändigeren California-Rolls? Tipps und Tricks, wie man aus ganz einfachen Lebensmitteln, wie Reis, Gemüse und rohem Fisch wunderbare Köstlichkeiten auf den Tisch zaubert. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Sushi Set (je nach Teilnehmer:innen Anzahl ca. € 25,00).

2024-LLPA 6L18 01

Fr 17:00 - 20:30 / 01.03.2024 / 4,20 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook, Sushi-Köchin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

Weinseminar - Weinreise Spanien

Streifzug durch Spaniens vielfältige Regionen und Anbauggebiete – Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise – Wissenswertes über lokale Rebsorten und typische Weinstile. Kursbeitrag exkl. Weinverkostung (€ 15,00 – € 25,00).

2024-LLPA 6G08 02

Di 18:45 - 21:45 / 05.03.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Erwin Stürmer / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

Wildkräuter - Frühlingswanderung

Endlich wieder hinaus in die Natur. Gemeinsam erkunden Sie Wald und Flur und entdecken eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern. Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe kennen und bereiten mit den gesammelten Kräutern eine schmackhafte Jause zu. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum (€ 3,00 – € 5,00).

2024-LLPA 6P14 01

Mo 15:00 - 18:00 / 15.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Treffpunkt: bei der Linde in Wagram



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

Repair-Cafe - Näh-Cafe

Bringen Sie Ihre kaputten Schätze ... - egal ob Toaster, Radio, Fahrrad oder Kleidung – unser Team hilft Ihnen bei der Reparatur. Was Sie nicht zum Repair-Cafe bringen sollten: Große Haushaltsgeräte bzw. alles, was Sie nicht alleine tragen können.



LAND
OBERÖSTERREICH



- * Reparieren statt wegwerfen!
- * Gemeinsam schrauben, nähen & leimen
- * Tipps für eigene Reparaturversuche
- * Plaudern, fachsimpeln und Kaffee trinken
- * Ohne Garantie – aber ehrenamtlich und kostenfrei

Anmeldung erforderlich / Kostenlos! / Ort: Pfarrheim Langholzfeld, kleiner Pfarrsaal

2024-LLPA 6T01 02	Fr 16:00 - 18:00 / 02.02.2024
2024-LLPA 6T01 03	Fr 16:00 - 18:00 / 01.03.2024
2024-LLPA 6T01 04	Fr 16:00 - 18:00 / 05.04.2024
2024-LLPA 6T01 05	Fr 16:00 - 18:00 / 03.05.2024
2024-LLPA 6T01 06	Fr 16:00 - 18:00 / 07.06.2024
2024-LLPA 6T01 07	Fr 16:00 - 18:00 / 05.07.2024
2024-LLPA 6T01 08	Fr 16:00 - 18:00 / 02.08.2024
2024-LLPA 6T01 09	Fr 16:00 - 18:00 / 06.09.2024



St. Florian – Asten

Persönlichkeit

Persönlichkeitsentwicklung „Heute wird ein schöner Tag“

AK

Dieser Workshop setzt sich zum Ziel, ab sofort 24 schöne Stunden leben zu dürfen. Sie lernen, dass dies in eigener Verantwortung geschehen kann, dass es viele kleine Dinge mit großer Wirkung gibt, die Sie selbst in die Hand nehmen können. Machen Sie jeden Tag zu einem guten Tag, vielleicht sogar zu Ihrem besten Tag – zu Ihrem Lieblingstag. Am ersten Kurstag erarbeiten wir, wie dies mit beinahe spielerischer Leichtigkeit gelingen kann. Am 2. Kurstag reflektieren wir, wie es Ihnen mit der Umsetzung ergangen ist. Mit vollem Elan machen wir uns nun ans Werk, eine Lieblingswoche, ein Lieblingsmonat oder auch ein schönes Jahr zu planen.

2024-LLSF 2P20 01

Sa 10:00 - 12:30, 2x / 16.03.2024 + 13.04.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Seniorenbund-Treff im Meierhof St. Florian

Mitten im Leben - Pensionierung mit Genuss

AK

Dieser Workshop ist für Jungpensionist:innen gedacht. Manchmal kann es sein, dass man sich nach einem langjährigen Arbeitsleben so richtig auf die Pension freut, sich dann aber diese wohlverdiente Zeit als doch nicht so genussvoll wie gedacht herausstellt. Wie lange kann es dauern, bis der/die Pensionist:in so richtig zufrieden angekommen ist? Welche neuen / anderen Aufgaben oder Interessen könnten auf uns warten? Es haben in diesem Workshop Erfahrungen, Motivationen, Freude und nicht zuletzt auch ein nettes Kennenlernen Gleichgesinnter Platz.

2024-LLSF 2P25 01

Sa 10:00 - 12:30, 2x / 02.03.2024 - 09.03.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Seniorenbund-Treff im Meierhof St. Florian

Computer – Medien – Technik

Fotografieren im Fokus „Von der Idee zum Bild“

Fotorezepte für Wunschbilder! Workshop mit wenig Theorie und viel Praxis. Themen: >wirklich scharfe Fotos schießen. > Fotos als Geschichte und bleibende Erinnerung. >den optimalen Blickwinkel finden. > gelungene Porträts. Nach einer kurzen Einführung geht's auf Motivsuche. Praktische Übungen, Besprechen von Bildgestaltung und Lichtsituation in den Innenhöfen, Arkadengängen und malerischen Winkeln rund um das wunderschöne Stift St. Florian. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. Kurspreis exkl. Kursunterlagen (€ 10,00)

2024-LLSF 7T03 01

Sa 10:00 - 15:00 / 08.06.2024 / 6,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Seniorenbund-Treff im Meierhof St. Florian



Gesundheit – Bewegung

Resilienz - das Geheimnis psychischer Widerstandskraft

AK

Das Leben verlangt uns so einiges ab. Obwohl es immer mehr Wohlstand und Annehmlichkeiten gibt, stellen sich Gefühle wie Überforderung oder Ausgelaugtheit ein. Was kann also helfen, den Alltag besser zu meistern? An diesem Abend erfahren Sie Interessantes aus Neurobiologie und Genetik, woher unsere Widerstandskraft eigentlich kommt und wie „the big five for live“ helfen können. Sie hören aus der Praxis Beispiele, wie Menschen ihre Krisen bewältigen und es werden Wege aufgezeigt, wie Sie Ihren persönlichen Herausforderungen begegnen können. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Diskussion.

2024-LLSF 4C15 01

Di 18:30 - 20:30 / 19.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Markus Berghahn, MA, BEd, Lebens- und Sozialberater i.A.u.S.

Ort: Seniorenbund-Treff im Meierhof St. Florian

Yoga und Entspannung

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-LLSF 4D01 01

Di 18:00 - 19:30, 10x / 30.01.2024 - 23.04.2024 / 18,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Volksschule Asten

2024-LLSF 4D01 02

Di 19:30 - 21:00, 10x / 30.01.2024 - 23.04.2024 / 18,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Volksschule Asten

Yoga und Entspannung - OUTDOOR

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Dieser Kurs wird, wenn es das Wetter zulässt, Outdoor auf der Schulwiese-Innenhof abgehalten.

2024-LLSF 4D01 03

Di 18:00 - 19:30, 6x / 07.05.2024 - 11.06.2024 / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Volksschule Asten

2024-LLSF 4D01 04

Di 19:30 - 21:00, 6x / 07.05.2024 - 11.06.2024 / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Volksschule Asten



Qi Gong

Qi Gong bringt die Lebensenergie zum Fließen und harmonisiert den Energiekreislauf. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang schaffen ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Emotion. Die wohltuende Wirkung ist im Alltag sofort spürbar. Achtsam ausgeführte Qi Gong Übungen fördern unser Wohlbefinden und stärken unsere Mitte.

2024-LLSF 4D04 01

Do 20:00 - 21:00, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Heidi Eppensteiner, Qi Gong-Lehrerin / Ort: Volksschule St. Florian

Rücken-Fitness

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

2024-LLSF 4F14 01

Mi 19:00 - 20:00, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Sandra Weirauch, Dipl. Wellness-Coach / Ort: Volksschule St. Florian



Step and Work

Step Aerobic ist ein einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombination verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird trainiert und die koordinativen Fähigkeiten gefördert.

2024-LLSF 4G18 01

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

Leitung: Sandra Weirauch, Aerobic Lehrwartin / Ort: Volksschule St. Florian

smovey® Bewegung und Entspannung (Kleingruppe)

Das Schwingringsystem Smovey® kann aktivierend und entspannend zugleich wirken. Beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen, die sich auf den ganzen Körper übertragen. Muskeln werden gestärkt, Gelenke stabilisiert. Leichte Übungen im Stehen, Sitzen und auf der Matte. Die Stunde schließt mit einer meditativen Entspannung-Sequenz zum Tagesausklang ab.

Für jedes Alter geeignet! Smoveyringe stehen gegen Leih-Gebühr zur Verfügung (€ 2,00 pro Abend)

2024-LLSF 4G30 01

Mi 20:00 - 21:00, 8x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / 9,60 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Claudia Reiningger, BA, smoveyMasterCoach / Ort: Volksschule St. Florian

Kulinarik – Lebensraum

Wildkräuter - Frühlingswanderung

Endlich wieder hinaus in die Natur. Gemeinsam erkunden Sie Wald und Flur und entdecken eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern. Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe kennen und bereiten mit den gesammelten Kräutern eine schmackhafte Jause zu. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum (€ 3,00 – € 5,00).

2024-LLSF 6P14 01

Mi 15:00 - 18:00 / 17.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin

Treffpunkt: Eingang Naturfreundeheim St. Florian (Stiftsmeierhof)



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



Führung - Zeitgeschichtliche Führung im Linzer Limonistollen

Seit Jahrhunderten wurden die Sandsteinhügel im Westen von Linz für Bier- und Weinkeller genutzt. Während des zweiten Weltkrieges wurden bestehende Keller zu riesigen, kilometerlangen Luftschutzstollen ausgebaut. Geleistet wurde dies unter extremen Bedingungen von KZ-Häftlingen, die auch in den Stollen leben mussten. Im Rahmen dieser Führung ist es möglich, einen Teil der Linzer Luftschutzstollen zu besichtigen und mehr über die Nutzung vor und während des Krieges zu erfahren.

2024-LLAA 1V08 01

Fr 15:00 - 16:45 / 19.04.2024 / 2,10 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Casimir Paltinger, staatl. geprüfter Fremdenführer

Treffpunkt: Parkplatz Roseggerstraße/Hopfengasse, Linz

AK





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

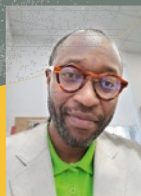
GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

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**



kultur salzt 2024

salz kammer gut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzkammergut

Mehr erfahren

PROGRAMM
JAN-NOV 2024

Funding Bodies: Bundesministerium für Kultur, Österreichischer Dienst und Sport; Kultur | Oberösterreich; Das Land Oberösterreich; Austria Centre of Culture

Top Partner: Bofffeilen Oberösterreich

Distribution Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische Landesregierung

salzkammergut-2024.at f i

Stadtrundgang Linz - Design, das uns umgibt

Wo steckt überall Design dahinter? Welche Ziele verfolgt ein bestimmtes Design? Gibt es gutes oder schlechtes Design? Alles um uns herum hat eine Form, ist gestaltet. Grafik-Designerin Martha Riessland lenkt unseren Blick auf alltägliche Dinge wie Beschilderungen, Leitsysteme oder Logos im öffentlichen Raum. Welchen Einfluss kann Design haben? Begriffe wie Typographie, Semiotik oder Komposition werden kurz erklärt.

2024-LLAA 1L07 01

Fr 16:00 - 18:00 / 07.06.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Martha Riessland, MA, Grafik-Designerin / Treffpunkt: Brunnen Altstadt-Marktplatz, Linz

Ahnenforschung - Familienforschung und Hausgeschichtsforschung für Einsteiger:innen

Schon immer interessiert sich Menschen für ihre Herkunft. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung, bzw. Hausgeschichtsforschung zu Verfügung stehen. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen. Was tun bei Problemfällen (Ausland, fehlende Quellen)? welche gesetzliche Beschränkungen gibt es? Wie bringe ich Ordnung in meine Daten? Das Grundbuch als Quelle. Das grundherrschaftliche System. Was gehört zu einer Hausgeschichte? Wie überbrücke ich Lücken? Praktische Übungen im Internet. Hinweis: am 12.01. findet ein Kurs „Kurrentschrift lesen lernen“ als ideale Ergänzung statt!

2024-LLAA 1K15 01

Mi 18:30 - 21:30, 2x / 13.03.2024 - 20.03.2024 / 7,20 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Dr. Gerhard Schwentner, Historiker mit Schwerpunkt Landesgeschichte / Ort: VHS Traun



Freude an Bildung - österreichische Nobelpreisträger:innen

AK

Obwohl Österreich ein relativ kleines Land ist, gibt es einige weltberühmte und auch unbekanntere, mit dem Nobelpreis prämierte, Persönlichkeiten. Entdecken Sie deren Leben und Leistungen wie Berta von Suttner als Friedensnobelpreisträgerin 1905, Julius Wagner-Jauregg als Medizinpreisträger 1927 oder Anton Zeilinger als Preisträger der Physik 2022. Kurspreis inkl. umfangreichen Unterlagen.

2024-LLAA 1W01 02

Mo 17:30 - 21:00 / 04.03.2024 / 4,20 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Dr.ⁱⁿ Ilse Heinel / Ort: VHS Traun

Freude an Bildung - vom Nutzen der Philosophie - eine Einführung

AK

Philosophie hebt an mit dem Staunen über die Welt. Sie beschäftigt sich mit der Frage nach der eigenen Existenz, dem Wert des Glaubens, der Vernunft und zeitlosen Einsichten. Philosophisches Denken hinterfragt und analysiert den Seelenbegriff, die Willensfreiheit und die Suche nach verbindlichen Wahrheiten. Dadurch gelangt man zu einer aufgeklärten und kritischen Bewusstheit – zur Selbstreflexion. Dahinter steht die allumfassende Grundfrage: Wozu leben wir?

2024-LLAA 1W01 01

Mi 17:30 - 20:50, 2x / 20.03.2024 - 10.04.2024 / 8,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel / Ort: VHS Traun

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

Vortrag - Balkonkraftwerke



Mikro-PV-Anlagen mit einer Einspeiseleistung von bis zu 800W, auch Balkonkraftwerke genannt, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit einfachen Mitteln kann man ohne spezielle technische Kenntnisse auf seinem Balkon elektrische Energie erzeugen. Viele Informationen in einen spannenden Vortrag verpackt: Warum ist gerade jetzt ein guter Zeitpunkt für Balkonkraftwerke? Klärung von PV-Irrtümern, Grundlagen der Photovoltaik. Einschränkungen beim Einsatz von PV-Anlagen im städtischen Bereich. Voraussetzungen für den rentablen Betrieb, Analyse des elektrischen Verbrauchs- und Lastverhaltens eines typischen Haushalts. Den Energieparasiten im Haushalt auf der Spur. Gefahrenpotentiale beim Betrieb. Web-Links zur Ertragsberechnung. Stolpersteine bei der Installation. Anmeldung beim jeweiligen Energieversorger. Informationen zu Innovationen rund um den Einsatz von Balkonkraftwerken. Sie sind eingeladen, im Anschluss des Vortrags Fragen zu stellen und mitzudiskutieren. Anmeldung erforderlich!

2024-LLAA 1V05 01

Mi 18:00 - 20:30 / 07.02.2024 / 3,00 KE / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Manfred Konzal, Expert Member, Grande Garage Linz, Technischer Redakteur / Ort: VHS Traun, EG 31



Vortrag - Künstliche Intelligenz: Bereicherung oder Gefahr?

Es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht in den Medien über neue Errungenschaften im Bereich der KI berichtet wird. Faszinierend dabei ist die Vielfalt und Bandbreite, mit der die KI immer tiefer in unser Leben eindringt. Wir erleben aber auch Unsicherheit und Angst davor, wie sehr die KI uns in Zukunft beeinflussen und manipulieren könnte. Wird uns die KI immer nur dienlich sein, oder wird die KI gegen uns gerichtet zum Job-Killer? Eigenständig und unkontrollierbar agierend, unser Leben massiv verändernd? Ist Wissenschaft, Politik und Gesetzgebung in der Lage, die negativen Aspekte der KI ausreichend zu beherrschen? Fragen über Fragen tauchen auf, wohin die Reise gehen, und wie rasch die Entwicklung der KI voranschreiten wird. Im Vortrag erfahren Sie anhand vieler praktischer Beispiele, wie weit sich KI schon mehr oder weniger deutlich erkennbar in unserem Alltag etabliert hat, welche Möglichkeiten gegeben sind, wie KI unser Leben erleichtert, und welche Gefahren dahinterstecken könnten. Stellen Sie Fragen und diskutieren Sie mit!

2024-LLAA 1V05 02

Mi 18:00 - 20:30, mit Pause / 10.04.2024 / 3,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 13,50

Leitung: Manfred Konzal, Expert Member, Grande Garage Linz, Technischer Redakteur / Ort: VHS Traun, EG 31



LAND
OBERÖSTERREICH



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Geldanlage - Investieren für Frauen

Finanzen regeln, Überblick behalten, Altersvorsorge oder die Grundlage für ein finanziell abgesichertes Leben schaffen. – Hört sich gut an, aber wo und wie anfangen? Dieser praxisorientierte Workshop bietet Antworten für alle Frauen, die ihr Geld selbst in die Hand nehmen möchten. Nachhaltige Anlage-Strategien, unabhängig von Alter und persönlicher Finanzlage. Tatsache ist, Frauen verdienen im Schnitt deutlich weniger als Männer – finanzielle Unabhängigkeit und Altersvorsorge erfordern durch diese unterschiedlichen Erwerbsbiografien eine andere Planung. Finanzplanung – explizit weiblich!

2024-LLAA 8F06 01

Sa 09:00 - 12:20 / 16.03.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Andrea Huber, BA MSc, zertifizierter Business Coach, Unternehmensberaterin / Ort: VHS Traun, EG 31

Geldanlage - Hilfe, der digitale Euro kommt! Kryptowährung als Alternative?

Die EZB arbeitet schon auf Hochdruck am neuen „digitalen Euro“. Sie erfahren, welche Auswirkungen dies auf unser tägliches Leben haben kann, und ob Kryptowährungen eine Alternative bieten. Es wird die Frage geklärt, warum diese Technologie unsere Welt verändern wird. In diesem praxisorientierten Workshop wird das Basiswissen in einfacher Sprache vermittelt, sowie Chancen und Risiken beleuchtet. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig: Jede Frage darf und soll gestellt werden.

2024-LLAA 8F06 02

Sa 09:00 - 12:20 / 20.04.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Andrea Huber, BA MSc, zertifizierter Business Coach, Unternehmensberaterin / Ort: VHS Traun



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



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

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

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Selbstmanagement - Mein persönlicher „innerer Schweinehund“



In diesem Workshop geht es um Wünsche, Ziele und um gute Vorsätze. Und den „inneren Schweinehund“, der uns einen Strich durch die Rechnung macht. Wir können lernen, wie wir diesen (unliebsamen?) Lebensbegleiter einerseits schätzen lernen (welche Vorteile haben wir dadurch?), ihn aber dann letztlich, wenn erwünscht – besiegen und somit die eigenen Bedürfnisse durchsetzen können. Der gute Vorsatz, das Ziel, der Wunsch darf sich verwirklichen.

2024-LLAA 2P32 01

Mi 18:00 - 20:30, 2x / 24.04.2024 - 08.05.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: VHS Traun, EG 31

Selbstmanagement - Zeit für mich, aber wie?



Für Menschen, die sich eine Auszeit – nur für sich selbst gönnen möchten. Insbesondere junge Mütter, pflegende Angehörige oder Personen mit einem „Rundum“-Job sind hier angesprochen. Alle, deren ausgefüllter Tagesablauf keine Pause zulässt, ohne dass sich das schlechte Gewissen meldet. In diesem Workshop erstellen Sie Ihr persönliches Konzept. Ob eine Stunde in der Woche, 20 Minuten am Tag oder ein ganzes Wochenende, entdecken Sie in der täglichen Hektik kleine Oasen für sich. Sie ergründen Hindernisse, wie Glaubenssätze oder festgefahrene Zeitstrukturen. Freuen Sie sich auf Ihren regelmäßigen Genussmoment: die „Zeit für mich“.

2024-LLAA 2P32 02

Mi 17:30 - 20:00 / 13.03.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: VHS Traun, EG 31



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten - ONLINE

GUTSCHEIN

Ihr Kind ist quasi über Nacht wie ausgewechselt? Aus dem lieblichen, kleinen Buben oder Mädchen ist schlagartig ein lautstarker, aufbrausender, widersprechender junger Mensch geworden? Willkommen in der Pubertät! Über die gelegentliche Ohnmacht von Eltern in Beziehungssituationen und dem Wunsch von Jugendlichen nach Grenzen. Wer gibt den Ton an und wie ist die Stimmung der einzelnen Familienmitglieder? Gönnen Sie sich einen Blick aus der Vogelperspektive auf Ihr Familiensystem. Zusammenhänge und Spielregeln entdecken, neue Perspektiven und Strategien entwickeln. Bei dem dynamischen Abend im Dialog werden Sie gemeinsam systemische Ansätze zum Umsetzen erläutern und damit den Familien-Garten mit frischer Energie umgestalten, hegen und pflegen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLAA 2E07 01

Mi 18:30 - 20:35 / 17.04.2024 / 2,50 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Online

Persönlichkeitsentwicklung - Workshop „Hochsensibilität“

GUTSCHEIN

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Betroffene erleben Reize wie Lärm, Schmerzen, aber auch Positives wie Freude und Glücksgefühle intensiver. Dadurch kann es zu schneller Reizüberflutung kommen. Es bedeutet aber auch, die Fähigkeit zu großer Empathie und genussvoller Wahrnehmung. Forschungen zufolge sind 20% der Menschheit hochsensibel. Kommentare der Umgebung wie „sei nicht so empfindlich“, „Mimose“, „nimm das doch nicht so wichtig“, sind wenig hilfreich, und verunsichern gerade in der kindlichen Entwicklung enorm. An 2 Abenden wird über Erkennungsmerkmale, Ursachen und Auswirkungen gesprochen. Es werden Lösungsansätze vorgestellt, wie Sie mit hochsensiblen Kindern, Mitmenschen, oder als selbst Betroffene:r, den unterschiedlichen Herausforderungen besser begegnen können. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-LLAA 2P20 02

Mo 17:30 - 20:00, 2x / 04.03.2024 - 18.03.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Elisabeth Felber, BSc., Diplom-Sozialbetreuerin, Soziologin / Ort: VHS Traun, EG 31

Gedächtnistraining - Train your Brain

AK

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Fitness steigern, Ihr Gedächtnis und vor allem Ihre Merkfähigkeit trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Geeignet für jedes Alter!

2024-LLAA 2P48 01

Fr 09:00 - 10:30, 8x / 09.02.2024 - 12.04.2024 / 14,40 KE / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Birgit Ebner, Selba-Trainerin / Ort: VHS Traun, EG 31

Mitten im Leben - Pensionierung mit Genuss

AK

Dieser Workshop ist für Jungpensionist:innen gedacht. Manchmal kann es sein, dass man sich nach einem langjährigen Arbeitsleben so richtig auf die Pension freut, sich dann aber diese wohlverdiente Zeit als doch nicht so genussvoll wie gedacht herausstellt. Wie lange kann es dauern, bis der/die Pensionist:in so richtig zufrieden angekommen ist? Welche neuen / anderen Aufgaben oder Interessen könnten auf uns warten? Es haben in diesem Workshop Erfahrungen, Motivationen, Freude und nicht zuletzt auch ein nettes Kennenlernen Gleichgesinnter Platz.

2024-LLAA 2P25 01

Do 10:00 - 12:30, 2x / 29.02.2024 + 25.04.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: VHS Traun, EG 31

Workshop „Biographiearbeit“ - demenzkranke Menschen gut begleiten

Es ist immer ein Schock, und eine oft eine große Belastung für Familien, wenn nahe Angehörige die Diagnose Demenz erhalten, oder schon im schleichenden Prozess des „Verschwindens“ sind. Viele fühlen sich rat- und hilflos. Wie sollen sie mit der dementen Person in Zukunft umgehen? Dieser Workshop stellt die „Biografiearbeit im Kontext der sozialen Altenarbeit“ in Theorie und Praxis vor. Eine wunderbare Methode der respekt- und liebevollen Begleitung. Noch vorhandene Fähigkeiten können gefördert, und die eigene Identität kann länger bewahrt werden. Den Angehörigen oder Pflegenden hilft sie, Signale besser zu verstehen, wenn Bedürfnisse nicht mehr konkret geäußert werden können.

2024-LLAA 2P47 01

Mi 17:30 - 20:30 / 15.05.2024 / 3,60 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Claudia Reiningger, BA, Sozialarbeiterin / Ort: VHS Traun, EG 31

Sprachen

Gebärdensprache für Anfänger:innen - ONLINE

AK

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die im beruflichen oder privaten Zusammenhang mit gehörlosen Menschen Kontakt haben und sich gute Kenntnisse in Gebärdensprache aneignen möchten. Die Schwerpunkte sind: soziale Situation der Gehörlosen, Grundregeln der Kommunikation Gehörloser – Gestik, Mimik, Fingeralphabet, lautsprachlich begleitende Gebärde, kommunikative Übungen. Die erste Stunde wird von einer Dolmetscherin begleitet. Kurspreis inkl. Lehrbuch. Der Kurs wird über ZOOM geführt.

Nähere Infos: <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-LLAA 3W15 01

Di 18:30 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 18,00 KE / € 185,00 / AK-Preis € 166,50

Leitung: Christa - Elfriede Saidani, Lehrerin in Gebärdensprache,
Mag.^a Stefanie Thurnher, Dolmetscherin Gebärdensprache / Ort: Online

Gebärdensprache für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen - ONLINE

AK

Für Teilnehmer:innen vergangener VHS Kurse oder Personen mit anderweitig erworbenen Vorkenntnissen in der oberösterreichischen Gebärdensprache. Wiederholen und Auffrischen der Basics, Dialoge üben, Wortschatz erweitern. Der Kurs wird über ZOOM geführt.

Nähere Infos: <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-LLAA 3W15 02

Di 18:30 - 20:00, 8x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Christa - Elfriede Saidani, Lehrerin in Gebärdensprache / Ort: Online

Portugiesisch für Anfänger:innen - ONLINE

AK

Brasilianisches Portugiesisch. Basics in Wortschatz und Grammatik. Kleine Dialoge und wichtiges Vokabular auf Reisen. Kurspreis ist exkl. Lehrbuch. Der Kurs wird über ZOOM geführt.

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLAA 3P01 01

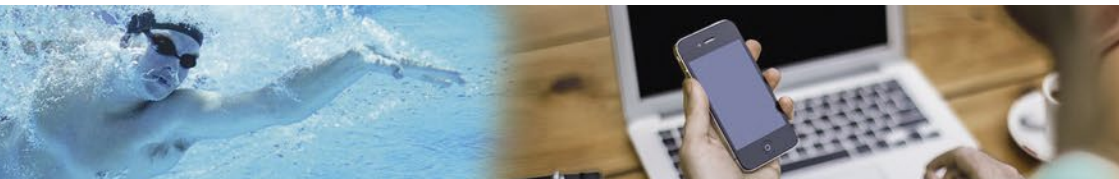
Di 18:00 - 19:30, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Débora Leão Oberleitner, Native Speaker / Ort: Online



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

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



Minikurs Dialekt in OÖ - Griebnockerlsuppe und Kaiserschmarrn

MINIKURS

Ein kurzweiliger Abend für alle, die den oberösterreichischen Dialekt besser verstehen lernen möchten. Es wird gekocht, gemeinsam gegessen und dabei Mundart gesprochen und gelernt. Für Teilnehmer:innen mit Deutschkenntnissen (ab Niveau A2), die beruflich oder privat mit dem oberösterreichischen Dialekt konfrontiert sind. Auftakt eines weiterführenden Kurses „Deutsch spezial“. Sie können sich an diesem Abend in entspannter Atmosphäre informieren.

2024-LLAA 3X90 01

Di 18:00 - 20:00 / 06.02.2024 / 2,40 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Petra Pfnazgl, Dipl. Lernpädagogin, Ebner Birgit, Hobbyköchin / Ort: VHS Traun

Deutsch Spezial - Dialekt in OÖ - i vasteh di!

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Deutsch gelernt haben, und dann im Alltag mit dem landestypischen Dialekt konfrontiert werden. Was anfangs wie eine neue Fremdsprache klingt, wird nach ein paar Einheiten schnell vertraut. Ein lehrreicher und unterhaltsamer Kurs in Sachen Landeskunde. Voraussetzung: Deutschkenntnisse ab Niveau A2.

2024-LLAA 3D07 01

Di 18:00 - 19:30, 5x / 27.02.2024 - 02.04.2024 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Petra Pfnazgl, Dipl. Lernpädagogin / Ort: VHS Traun

Englisch für Kinder im Vorschulalter

Je früher Kinder mit einer Fremdsprache in Berührung kommen, desto leichter und spielerischer ist das Lernen. Erster Kontakt mit der Weltsprache Englisch, kindgerecht gestaltet. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-LLAA 3E13 02

Di 14:45 - 15:45, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 86,00

Leitung: Gabriele Schwendinger / Ort: VHS Traun, EG 30

Englisch für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Spielerischer Zugang zur Fremdsprache. Geschichten, Lieder, CDs, Filme und kleine Texte bereichern den Unterricht.

2024-LLAA 3E13 01

Di 14:45 - 15:45, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 86,00

Leitung: Manfred Rohregger / Ort: VHS Traun, EG 31

Englisch 50 + für Anfänger:innen

AK

– Level A1 – Gehirnjogging mit Englisch. Lernen Sie Englisch ganz von Anfang an, für die Reise und viele andere Gelegenheiten. Schwerpunkt: kurze Unterhaltungen, das Lesen und Verstehen englischer Texte. Kurspreis exkl. Lehrbuch.

2024-LLAA 3E20 01

Mo 14:00 - 15:30, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31



Englisch 50 + für Anfänger:innen - üben, festigen, wiederholen

AK

Gehirnjogging mit Englisch. Sie haben einen Kurs für Anfänger:innen besucht, und möchten das Gelernte noch einmal üben und Ihren Wissenstand gut verankern. Schwerpunkt: Kommunikation, Wortschatz.

2024-LLAA 3E20 04

Mo 14:00 - 15:30, 5x / 06.05.2024 - 10.06.2024 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

Sie lernen, die wichtigste Verkehrssprache in verschiedenen Situationen anzuwenden. Grammatik-Basics, kleine Dialoge, Wortschatz. Sie können schon die grundlegenden Vokabeln, verstehen kurze, einfache Sätze, und möchten Ihre Kompetenzen erweitern. Kurspreis exkl. Lehrbuch „Easy English“. (ca. ab Unit 8).

2024-LLAA 3E03 01

Di 16:00 - 17:30, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

Englisch 50 + für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

– Level A1 – Gehirnjogging mit Englisch. Lernen Sie Englisch für die Reise und viele andere Gelegenheiten. Schwerpunkt: kurze Unterhaltungen, das Lesen und Verstehen englischer Texte.

Kurspreis exkl. Lehrbuch: „Network Now“ Starter A1.

2024-LLAA 3E20 03

Mo 10:10 - 11:40, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31

Englisch 50 + für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - üben, festigen, wiederholen

AK

Sie haben einen Kurs auf Niveau A1 besucht, und möchten das Gelernte noch einmal üben und Ihren Wissenstand gut verankern. Schwerpunkt: Kommunikation, Wortschatz.

2024-LLAA 3E20 06

Mo 10:10 - 11:40, 5x / 06.05.2024 - 10.06.2024 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31

Englisch 50 + für leicht Fortgeschrittene

AK

– Level A2 – Gehirnjogging mit Englisch. Lernen Sie Englisch für die Reise und viele andere Gelegenheiten. Schwerpunkt: kurze Unterhaltungen, das Lesen und Verstehen englischer Texte. Kurspreis exkl.

Lehrbuch: Great A2 (Klett Verlag).

2024-LLAA 3E20 02

Mo 08:30 - 10:00, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31

Englisch 50 + für leicht Fortgeschrittene - üben, festigen, wiederholen

AK

Gehirnjogging mit Englisch. Sie haben einen Kurs auf Niveau A2 besucht, und möchten das Gelernte noch einmal üben und Ihren Wissenstand gut verankern. Schwerpunkt: Kommunikation, Wortschatz.

2024-LLAA 3E20 05

Mo 08:30 - 10:00, 5x / 06.05.2024 - 10.06.2024 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31



Englisch für leicht Fortgeschrittene Niveau A2.2 - ONLINE

AK

Erlernen der Sprache in einer kleinen Gruppe mittels Grammatikbuch mit Übungen und Sprachübungen mit CD, Video und Texten. Kurspreis exkl. Lehrbuch: Easy English A2.2. ab Unit 13. Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt. Für Quereinsteiger:innen können Kursunterlagen auch als PDF zur Verfügung gestellt werden. Ein neues Kursbuch wird im Laufe des Kurses besprochen.

2024-LLAA 3E04 01

Mo 19:00 - 20:00, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

English for travelling - Niveau A2

AK

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

2024-LLAA 3E21 03

Mi 10:15 - 11:45, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 18,00 KE / € 146,00 / AK-Preis € 131,40

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 30

English Brunch - we talk about ...

AK

Reden wir darüber! Sie üben Smalltalk, Diskussionen, Gespräche übers Weltgeschehen. Es geht um „sich trauen“ um den „Mut zum Fehler“ ums „einfach drauf los reden“. Je mutiger Sie sind, desto größer wird dadurch ihr Wortschatz, und desto kleiner wird die Angst, sich zu blamieren. Gerne auch mit Kaffee und Kuchen vom „Vintage Cafe“ im gleichen Haus! Kursniveau A2, Kurspreis inklusive Kursunterlagen.

2024-LLAA 3E21 04

Mi 10:15 - 11:45, 6x / 15.05.2024 - 19.06.2024 / 10,80 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 30

English - weekly meeting - Niveau A2/B1 - ONLINE

AK

Talking about everything under the sun. Kurs für Gesprächsbereite, die gerne einmal in der Woche ihr Englisch anwenden und verfeinern möchten. Alltagssituationen, sowie aktuelle Themen aus Nachrichten und Fernsehen stehen im Mittelpunkt. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung) Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt.

2024-LLAA 3E21 02

Mo 17:30 - 18:30, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

Englisch für Fortgeschrittene Niveau B1+

AK

Allgemeine Konversation, Lesen und Besprechen von Artikeln; Gelegentlich kurze Essays schreiben; Übungen zu Dialogen und Texten der Kursbuch-CD. Kurspreis exkl. Lehrbuch: Key B1.

2024-LLAA 3E06 01

Mi 08:30 - 10:10, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 30



English Conversation - Level B1+

AK

Sie lernen aus der Praxis und konzentrieren sich auf das gesprochene Englisch. Je mehr sich der Wortschatz erweitert, die Aussprache verfeinert und grammatikalische Kenntnisse nebenbei aufgefrischt werden, desto größer wird die Freude beim „Frisch-drauf-los-reden“, desto flüssiger können Sie die Sprache einsetzen. Sie plaudern über aktuelle Themen aus dem täglichen Leben, Kunst und Kultur, oder Wissenschaft und Forschung. Anregungen und Wünsche der Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.
Kursvoraussetzung: A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

2024-LLAA 3E21 01

Di 10:15 - 11:45, 12x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Jane Margaret Wompra, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

Business English Individualtraining - ONLINE

AK

Tipps für gekonnten Business-Smalltalk während online-meetings oder Präsenz-Zusammenkünften, Telefongespräche professionell führen, Schriftverkehr und Grammatik optimieren. Individuelle Kursgestaltung, auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer:innen abgestimmt. Dieses Kursformat ist gedacht für 1 bis 4 Personen. Einzelunterricht: € 516,00. Je nach Anzahl der Teilnehmer:innen teilt sich der Kurspreis auf. Angegebener Kurspreis gilt bei Teilnahme von 4 Personen. Wir informieren Sie gerne über den Anmeldestand. Abmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn jederzeit kostenlos möglich. Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt.

2024-LLAA 3E11 01

Di 19:00 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

Italienisch für Anfänger:innen mit kleinen Vorkenntnissen

AK

Erste Schritte in dieser wunderschönen melodischen Sprache. In entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck lernen Sie kleine Dialoge und Basics der Grammatik. Kurspreis exkl. Lehrbuch.

2024-LLAA 3I02 03

Do 19:00 - 20:30, 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Mag.^a Anna Carrese, Native Speaker / Ort: VHS Traun**Italienisch für Anfänger:innen mit kleinen Vorkenntnissen**

AK

Nächste Schritte in dieser wunderschönen melodischen Sprache. In entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck lernen Sie kleine Dialoge und Basics der Grammatik. Kurspreis exkl. Lehrbuch.

2024-LLAA 3I02 02

Di 19:15 - 20:45, 12x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

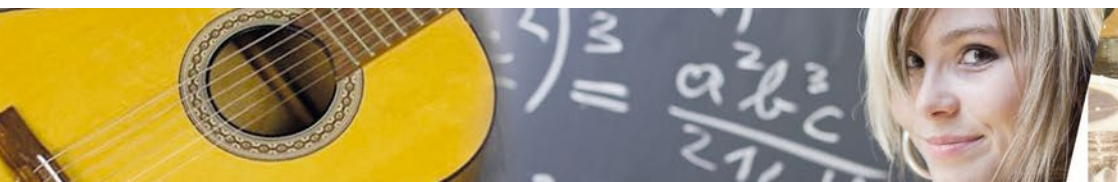
Leitung: Mag.^a Anna Carrese, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31**Italienisch für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen Niveau A1-A2**

AK

Es sind schon kurze, einfache Dialoge möglich, mit einem guten Grundstock an Vokabular. In entspannter Atmosphäre können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Grammatik, Konversation und Sprachgebrauch mit Texten, Dialogen und CD und DVD. Kurspreis exkl. Lehrbuch: Nuovo Espresso A1 (Hueber Verlag) ab Lektion 9/10. Für Neueinsteiger: Fortsetzungsbuch wird im Kurs besprochen, Kapitel 10/ A1 kann als Kopie zur Verfügung gestellt werden.

2024-LLAA 3I02 01

Di 17:40 - 19:10, 12x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Mag.^a Anna Carrese, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

Italienische Konversation ab Niveau A2

AK

Sie können schon einfache Unterhaltungen auf Italienisch bestreiten und beherrschen auch die Basics der Grammatik. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, diese wunderschöne, melodische Sprache praktisch anzuwenden, und damit das eigene Vokabular zu erweitern und zu festigen. Ohne Leistungsdruck werden Gespräche zu verschiedensten Themen geführt, und ganz nebenbei auch die notwendige Grammatik wiederholt oder neu vermittelt. Kurspreis ist inkl. Kursbuch. (Wird in der ersten Stunde besprochen.)

2024-LLAA 3I05 02

Do 17:20 - 18:50, 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Mag.^a Anna Carrese, Native Speaker / Ort: VHS Traun

Italienisch für die Reise Einsteiger:innen - ONLINE

AK

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Die Teilnehmer:innen trainieren alle wichtigen Redemittel, die im Urlaub benötigt werden, z.B. in Hotel, Restaurant, Apotheke, beim Einkauf... Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt. Kurspreis ist inkl. Lehrbuch.

2024-LLAA 3I03 01

Mi 18:30 - 20:10, 12x / 28.02.2024 - 29.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Mag.^a Anna Carrese, Native Speaker / Ort: Online

Spanisch für Anfänger:innen - Yo hablo español

AK

Spanisch ist eine Weltsprache und gewinnt immer mehr an Bedeutung. 500 Millionen Menschen beherrschen Spanisch als Mutter- oder Verkehrssprache. 500 Millionen Gründe, warum Basiswissen in dieser Sprache nützlich ist! Sie lernen für Alltags- und Reisesituationen (Einkaufen, Hotel, Restaurant, kleine Unterhaltungen). Lehrbuch: Impresiones A1 Hueber Verlag ISBN 978-3-19-004545-7.

2024-LLAA 3S01 01

Mi 08:30 - 10:00, 12x / 07.02.2024 - 15.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Emerida Riffert, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

Spanisch für Fortgeschrittene - hablar de temas interesantes

AK

Sie können sich in Spanisch schon etwas unterhalten. Die verschiedenen Zeitformen sind Ihnen ein Begriff. Es fehlt nur an der Praxis! Dieser Kurs bietet Verfeinerung und Festigung von Sprachgebrauch und Grammatik. Schwerpunkt Kommunikation. Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag; ISBN 978-3-19-074545-6.

2024-LLAA 3S03 01

Mi 10:15 - 11:45, 12x / 07.02.2024 - 15.05.2024 / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Emerida Riffert, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

Griechisch für Anfänger:innen - Vorbereitung für die Reise

AK

Der nächste Griechenlandaufenthalt wird mit Griechisch-Kenntnissen noch interessanter! Sie lernen den Grundwortschatz der neugriechischen Sprache in Wort und Schrift. Kurspreis inkl. Lehrbuch (Kalimera neu, Griechisch für Anfänger, Klett Verlag).

2024-LLAA 3G01 02

Di 17:00 - 18:30, 7x / 09.04.2024 - 21.05.2024 / 12,60 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Dimitris Papaioannou, Native Speaker / Ort: VHS Traun



Griechisch für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

AK

Neugriechisch – die Basics sind bekannt, Sie beherrschen das Alphabet, und können kleine Dialoge führen. Im Vordergrund dieses Kurses steht die Kommunikation im Alltag. Grammatik und Wortschatz werden durch die Sprachanwendung erklärt und geübt. Kurspreis inkl. Lehrbuch (Kalimera neu, Griechisch für Anfänger (Klett Verlag) ca. ab Lektion 13. Quereinsteiger:innen willkommen!

2024-LLAA 3G01 01

Mo 18:30 - 20:00, 7x / 26.02.2024 - 22.04.2024 / 12,60 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Dimitris Papaioannou, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

Computer – Medien – Technik

Computer Grundkurs für Senior:innen

AK

Es werden grundlegende Kenntnisse am Computer vermittelt. Alles problemlos einrichten, am Bildschirm zurechtfinden, E-Mails schreiben und empfangen, Dateien geordnet ablegen, Fotos verschönern und präsentieren, Texte schreiben und ausdrucken, Kamera oder Drucker anschließen, Einstellungen für den Datenschutz. In der kleinen Gruppe, auf individuelle Wünsche wird gerne eingegangen. Jede Frage ist erlaubt!

2024-LLAA 7F13 01

Di 16:00 - 18:00, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / 9,60 KE / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Yimne Raid, IT- Trainer / Ort: VHS Traun, EDV 123.1

Smartphone I für Senior:innen „Mein Handy und ich“

AK

Jede Frage ist erlaubt! Sie haben ein „Wischhandy“ sprich Smartphone und möchten gerne wissen, wie Sie es bedienen? Grundlegende Einstellungen und Funktionen auf Ihrem eigenen Handy. Wie kann man den Bildschirm sperren, was bedeuten die Symbole auf dem Display? Wir richten gemeinsam ein Konto zum Herunterladen von kleinen Programmen (sogenannten Apps) ein und passen es individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Kleine Gruppe für eine individuelle Kursgestaltung.

2024-LLAA 7C02 01

Mo 15:45 - 18:15 / 04.03.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Yimne Raid, IT- Trainer / Ort: VHS Traun, EG 31

Smartphone II für Senior:innen „Was mein Handy alles kann“

AK

Jede Frage ist erlaubt! Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Sie erfahren Wichtiges über Ihre persönlichen Einstellungen und die System-Einstellungen am Handy sowie über Ihren Zugang zum Internet. Sie lernen praktische Anwendungen kennen, Internet-Suche, Emails schreiben und den Umgang mit Downloads und Updates nützlicher Apps. Sie erhalten Tipps für benutzerfreundliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. Kleine Gruppe für eine individuelle Kursgestaltung.

2024-LLAA 7C02 02

Mo 15:45 - 18:15 / 11.03.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Yimne Raid, IT- Trainer / Ort: VHS Traun, EG 31



Smartphone III für Senior:innen „Mit dem Handy Kontakte pflegen“

Jede Frage ist erlaubt! Möglichkeiten, um mit Familie und Freund:innen in Kontakt zu bleiben. Wie geht kostenloses Video-Telefonieren (z.B. via Skype, Zoom) und wie funktionieren Messenger Dienste wie WhatsApp oder Signal? Sie erfahren, welche Apps Sie dazu brauchen, wie Sie Bilder und Videos teilen können und worauf dabei zu achten ist. Kleine Gruppe für eine individuelle Kursgestaltung.

2024-LLAA 7C02 03

Mo 15:45 - 18:15 / 18.03.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Yimne Raid, IT- Trainer / Ort: VHS Traun, EG 31

Gesundheit – Bewegung

Gesunder Schlaf - Schlafprävention - ONLINE

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Schlagmangel stresst unseren Körper. Gereiztheit, geringe Belastbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, herabgesetzte Merkfähigkeit sind die Folgen. Um guten Schlaf zu finden, müssen wir aber zuerst die Ursache für unsere gestörte Nachtruhe ergründen. Und da gibt es viele Möglichkeiten! Dieser Online-Schlafpräventionskurs hilft, ohne Medikamente wieder zu gesunden Schlaf zu finden. Nach einer erholsamen Nacht starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag. Dieses neue Kursformat ist jederzeit buchbar – Sie können in Ihrem eigenen Tempo arbeiten – unabhängig von Zeit und Ort. Zeitaufwand ca. 1 Std/Woche. Zahlreiche Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik sind immer abspielbar und griffbereit. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff (mit Option auf Verlängerung!) Bei Buchung und nach Zahlungseingang erhalten Sie die Zugangsdaten von der Kursleitung per E-Mail.

2024-LLAA 4A41 01

jederzeit buchbar, Kursbeginn individuell nach Belieben / 9,60 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sabine Saltenberger, Dipl. Psychologin, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin / Ort: Online

Kinderkrankheiten - wie Wickel helfen können

Sie lernen verschiedene Wickelmethode und erfahren Wissenswertes über Möglichkeiten der Anwendung von heißen und kalten Wickeln in der Kinderpflege. Ob sie fiebersenkend, schleimlösend, abschwellend oder krampflösend wirken sollen – wir können mit ganz einfachen Hausmitteln wie Wickeln unseren Kindern gut helfen. Es gibt viel zum Ausprobieren und selbst Handanlegen. Für Fragen und Erlebnisberichte bleibt genügend Zeit. Kurspreis exkl. Beitrag für Material und Skriptum (€ 8,00).

2024-LLAA 4A04 01

Sa 09:30 - 12:30 / 10.02.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Christine Petermandl, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Kinderkrankheiten - wie ätherische Öle helfen können

In diesem Workshop lernen Sie verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle kennen. Wenn kleine Verbrennungen, Durchfall, Bauchweh, Husten oder Schnupfen Probleme bereiten, wenn Schlafprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten beim Lernen unsere Kinder plagen – wir können mit erprobten Hausmitteln gut helfen. Es gibt viel zum Ausprobieren, Riechen und Schmecken. Unter anderem stellen Sie einen Erkältungsbalsam zum Einreiben selbst her. Für Fragen und Erlebnisberichte bleibt genügend Zeit. Kurspreis exkl. Beitrag für Material und Skriptum (€ 8,00).

2024-LLAA 4A04 02

Sa 09:30 - 12:30 / 02.03.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Christine Petermandl, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Aromatologin / Ort: VHS Traun, EG 30



Demenz - Krankheitsformen, Behandlungsmöglichkeiten, Pflege und Betreuung

Worum geht es bei diesem Krankheitsbild, was genau bedeutet Demenz und wie entsteht sie? Dieser Vortrag informiert über den neuesten Wissensstand zum Thema Demenz. Deren vielfältige Erscheinungsformen, vor allem der Alzheimer-Krankheit, mögliche Diagnose- und Behandlungsmethoden, sowie die optimale Pflege und Betreuung durch Angehörige und Fachkräfte. Inkl. umfangreichen Unterlagen.

2024-LLAA 4A36 01

Mo 18:00 - 20:30 / 08.04.2024 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Dr.ⁱⁿ Ilse Heinel, Psychologin / Ort: VHS Traun

Essen und Psyche - Abnehmen beginnt im Kopf - ONLINE

Wie oft sind wir schon beim Abnehmen gescheitert? Jeder kennt wohl den drohenden Jo-Jo-Effekt. Keine Sorge, Sie sind damit nicht alleine! Das Problem liegt nicht darin, dass wir nicht wissen, was gesund für uns wäre, sondern die Umsetzung von den vielen Ernährungstipps erscheint uns schwierig und unmöglich. Gute Vorsätze, wie Sport und gesunde Mahlzeiten halten so lange, bis plötzlich etwas schief läuft und man zurück in alte Muster fällt. Schuld daran ist unser Kopf! Dieser Abend stellt Techniken des Mentaltrainings vor, die helfen können, zu Ihrem Wunschgewicht zu gelangen. Wie kann man sich befreien vom Druck und der Negativität der vorgenommenen Gewichtsreduktion? Zwei Kursabende – inklusive erprobter Tipps und Methoden aus der Praxiserfahrung der Kursleiterin. Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLAA 4A52 02

Di 19:00 - 20:30, 2x / 27.02.2024 - 05.03.2024 / 3,60 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Laura Gomboc, zert. Ernährungstrainerin, dipl. Mentaltrainerin / Ort: Online

Essen und Psyche - raus aus der Zuckersucht - ONLINE

Süchtig nach Zucker? Was von manchen Menschen noch belächelt wird, ist in Wirklichkeit für viele Betroffene „süße“ Realität. Zucker hat ein hohes Suchtpotential, was dazu führt, dass ein großer Teil unserer Gesellschaft unter der Sucht leidet und dadurch übergewichtig, krank und/oder unglücklich wird. An 2 Kursabenden besprechen wir, wo sich Zucker versteckt, was er mit unserem Körper macht und worin genau die negativen Auswirkungen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden liegen. Sie finden heraus, wie es der Zucker schafft, unsere Gesellschaft abhängig von sich zu machen und wir erarbeiten gemeinsam Wege, die Zuckersucht zu besiegen. Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLAA 4A52 03

Di 19:00 - 20:30, 2x / 09.04.2024 - 16.04.2024 / 3,60 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Laura Gomboc, zert. Ernährungstrainerin, dipl. Mentaltrainerin / Ort: Online

Essen und Psyche - vegane Ernährung - ONLINE

Vegane Ernährung ist ungesund? Wir brauchen tierische Nährstoffe zum Überleben? Tiere sterben doch sowieso? Haben Sie diese oder andere Mythen über vegane Ernährung schon einmal gehört? Supermarktregale füllen sich immer mehr mit pflanzlichen Produkten, aber wieso ist die vegane Ernährung so gesund und eine so wertvolle Hilfe im Kampf gegen sämtliche Zivilisationskrankheiten? In diesem Seminar beschäftigen wir uns an zwei Abenden mit den gesundheitsfördernden Aspekten einer pflanzlichen Ernährung, sowie den ethischen und ökologischen Vorteilen. Wir stellen geläufige Mythen richtig und besprechen zudem, wie es ganz einfach gelingt, Fleisch und tierische Produkte in der eigenen Ernährung zu reduzieren – mit Genuss! Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLAA 4A52 04

Di 19:00 - 20:30, 2x / 28.05.2024 - 04.06.2024 / 3,60 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Laura Gomboc, zert. vegane Ernährungstrainerin, dipl. Mentaltrainerin / Ort: Online



Resilienz - das Geheimnis psychischer Widerstandskraft

AK

Das Leben verlangt uns so einiges ab. Obwohl es immer mehr Wohlstand und Annehmlichkeiten gibt, stellen sich Gefühle wie Überforderung oder Ausgelaugtheit ein. Was kann also helfen, den Alltag besser zu meistern? An diesem Abend erfahren Sie Interessantes aus Neurobiologie und Genetik, woher unsere Widerstandskraft eigentlich kommt und wie „the big five for live“ helfen können. Sie hören aus der Praxis Beispiele, wie Menschen ihre Krisen bewältigen und es werden Wege aufgezeigt, wie Sie Ihren persönlichen Herausforderungen begegnen können. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Diskussion.

2024-LLAA 4C15 01

Di 18:30 - 20:30 / 05.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Markus Berghahn, MA, BEd, Lebens- und Sozialberater i.A.u.S. / Ort: VHS Traun

Leben in Balance - Intuition entwickeln & glücklich sein (Kleingruppe)

AK

Wir leben in einer „Informationsgesellschaft“, in der wir Tag für Tag von wichtigen und auch entbehrlichen Nachrichten aus aller Welt überflutet werden. Der Kontakt zu uns selbst, unsere Intuition, wird unwichtig, unsere innere Stimme verstummt angesichts des Lärms rund um uns. Möchten Sie Ihre Intuition zurückgewinnen, lernen, wie Sie instinktiv wissen, was Ihr Körper braucht oder wie Sie z.B. auf natürliche Weise ohne Wecker aufwachen? Dieses Seminar bietet Unterstützung in der Besinnung auf sich selbst und bei der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Durch verschiedene Entspannungstechniken lernen Sie, Ihrer Intuition wieder zu vertrauen. Eine geführte Reise tief in Ihr Inneres, um herauszufinden, was Sie wirklich glücklich macht.

2024-LLAA 4C16 01

Sa 09:30 - 17:30, mit diversen Pausen / 09.03.2024 / 9,60 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Mathew Docherty, MA, Mindfulness Life Coach / Ort: VHS Traun, EG 31

Meditation

AK

Meditation bedeutet, den Geist zu fokussieren und so einen Zustand des inneren Friedens herzustellen. Achtsamkeit, Gelassenheit, Stressabbau können sich entwickeln. Durch die Konzentration auf ein Meditationsobjekt wie den Atem, einen Gegenstand, eine Empfindung oder einfache Bewegungen wird die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gebündelt, der Geist beruhigt. Sie lernen, eine innere Haltung der Neugierde und Akzeptanz einzunehmen, ohne Beurteilung und Bewertung. So kann Meditation zu einer Quelle der Lebenskraft, Entspannung, Selbsterkenntnis, Inspiration und Kreativität werden. Meditation wird auch oft als Weg zur inneren Freiheit beschrieben. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, die leicht im Alltag anwendbar sind. Es wird keine Meditationserfahrung vorausgesetzt, daher sind auch Anfänger:innen herzlich willkommen!

2024-LLAA 4C06 01

Fr 10:00 - 11:00, 6x / 02.02.2024 - 15.03.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Lucia Köttl, Meditationslehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Iso-Metrik mit körperorientierter Meditation

AK

Iso-Metrik ist eine sanfte Bewegungsmethode für Menschen mit verspanntem Muskeltonus, der durch harmonische Übungen gelöst werden kann und eine richtige Körperhaltung und Bewegung bewirkt. Die Sensibilisierung des Körpergefühls wird durch Entspannen und Erspüren des Körpers in der Meditation vertieft.

2024-LLAA 4C68 01

Mi 18:00 - 19:00, 9x / 28.02.2024 - 08.05.2024 / 10,80 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Maria Lazelsberger / Ort: VHS Traun, EG 30



Wohlbefinden mit Strömen - Allergien

Allergien und Unverträglichkeiten entstehen oft spontan und belasten unseren Alltag massiv. Strömübungen können Erleichterung bringen und regen die Selbstheilungskräfte an. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst oder auch an anderen Personen angewendet werden können. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-LLAA 4H06 01

Mi 19:00 - 21:05 / 28.02.2024 / 2,50 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: VHS Traun, EG 31

Wohlbefinden mit Strömen - Basisseminar A

Energie-Strömen für den Hausgebrauch. Eine „Rezepte-Sammlung“ zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei alltäglichen Beschwerden und Herausforderungen. Strömen bei sich selbst, oder als wohltuende Unterstützung für unsere Lieben. Inkl. ausführliche, schriftliche Unterlagen mit Übungsbeispielen für die Umsetzung im Alltag. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Behandlung. Bei diesem Kurs ist kein Familienvorteil möglich.

2024-LLAA 4H06 02

Fr 14:00 - 21:00, Sa 09:00 - 17:00, mit div. Pausen / 26.04.2024 - 27.04.2024 / 18,00 KE / € 195,00 / AK-Preis € 175,50

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: VHS Traun

Yoga

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Das Praktizieren von Körperübungen (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 Gesundheitsvorsorge.

2024-LLAA 4D01 17

Mo 17:00 - 18:30, 8x / 12.02.2024 - 22.04.2024 / 14,40 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Bettina Layer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Yoga - Entdecke Yoga - für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Durch die Körperübungen – die durchaus anstrengend sind – die spezielle Atemtechnik und die Entspannung, führt Yoga zu einer Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Kraft und Beweglichkeit werden verbessert, Verspannungen gelöst und die Atmung wird ruhiger und intensiver. Auch Männer sind herzlich willkommen! Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung, keine akuten Beschwerden.

2024-LLAA 4D01 01

Mi 18:45 - 20:00, 10x / 07.02.2024 - 08.05.2024 / 15,00 KE / € 103,00 / AK-Preis € 92,70

Leitung: Elke Lederer, Yogalehrerin / Ort: Pfarrheim Oedt

Yoga - Start in den Tag

Yoga stärkt die Muskulatur, reduziert Stress und verbessert die Durchblutung. Bewegungen werden geschmeidiger und leichter. Eine Kombination aus Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannung. Wir fördern die innere Ruhe und ein positives Mindset. Keine Kenntnisse erforderlich!

2024-LLAA 4D01 18

Mo 09:00 - 10:15, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 15,00 KE / € 103,00 / AK-Preis € 92,70

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30



Yoga am Morgen

Mithilfe von sanften sowie dynamischen Asanas (Körperhaltungen) gemeinsam erfrischt in den Tag starten. Den Körper dehnen, kräftigen und beleben. Mit Atemübungen und Meditationen den Geist beruhigen und fokussieren. Entspannung finden, um ausgeglichen und mit Leichtigkeit durch den Tag zu gehen.

2024-LLAA 4D01 05

Fr 08:30 - 09:45, 12x / 02.02.2024 - 03.05.2024 / 18,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Lucia Köttl, Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Yoga für Anfänger:innen

Yoga ist für jeden leicht erlernbar, kräftigt den Körper und führt zu mehr innerer Ruhe. Einfache Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut und gemäß den individuellen Möglichkeiten gestaltet. Mit Entspannungsübungen beschließen wir die Stunde.

2024-LLAA 4D01 11

Fr 15:00 - 16:00, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Andrea Gammer, Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2024-LLAA 4D01 12

Fr 15:00 - 16:00, 6x / 05.04.2024 - 10.05.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Andrea Gammer, Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

In dieser Yogapraxis verbinden wir Hatha, Yin und Ashtanga Yoga zu einer integralen Yogastunde. Ziel ist die Steigerung des Wohlbefindens von Körper und Seele. Kurze Anfangsmeditation zum Ankommen und Einstimmen. Sonnengruß, sowie geeignete Asanas für Einsteiger:innen (Körperübungen mit Schwerpunkt Dehnen), Atemübungen und eine End-Entspannung lassen die Stunde ausklingen.

2024-LLAA 4D01 19

Di 17:30 - 18:45, 12x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / 18,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Elke Lederer, Yogalehrerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

Yoga für den Rücken - Gesundheitsyoga 14-täglich

Achtsame Übungen lösen Verspannungen im Rücken, Nacken und Schultern. Der Atem wird bewusst eingesetzt um Blockaden zu spüren und zu lösen. Die Übungen lösen nicht nur körperliche Muskelverspannungen, sondern helfen, uns innerlich aufzurichten. Meditative Atemübungen – abwechslungsreiche Körperübungen – Schlussspannung. Erholung für Körper, Geist und Seele. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene geeignet. Kurstermine: 14.02./28.02./13.03./27.03./10.04./24.04./08.05./22.05./04.06.2024.

2024-LLAA 4D01 04

Mi 19:15 - 20:45, 9x / 14.02.2024 - 04.06.2024 / 16,20 KE / € 111,00 / AK-Preis € 99,90

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30



Yoga für Körper, Geist und Seele

Mithilfe von sanften sowie dynamischen Asanas (Körperhaltungen) gemeinsam erfrischt in den Tag starten. Den Körper dehnen, kräftigen und beleben. Mit Atemübungen und Meditationen den Geist beruhigen und fokussieren. Entspannung finden, um ausgeglichen und mit Leichtigkeit durch den Tag zu gehen.

2024-LLAA 4D01 10

Mo 18:00 - 19:00, 12x / 26.02.2024 - 03.06.2024 / 14,40 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Lucia Köttl, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof

2024-LLAA 4D01 06

Mo 19:15 - 20:30, 12x / 26.02.2024 - 03.06.2024 / 18,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Lucia Köttl, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof

Yoga für leicht Fortgeschrittene und Geübte

Sie haben bereits Yogaerfahrung und möchten Ihre Asanas auffrischen oder weiterentwickeln? Die einzelnen Yogaübungen werden intensiviert und anspruchsvoller, Entspannungs- und Konzentrationsübungen wirken ergänzend.

2024-LLAA 4D01 13

Fr 16:15 - 17:30, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024 / 9,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Andrea Gammer, Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2024-LLAA 4D01 14

Fr 16:15 - 17:30, 6x / 05.04.2024 - 10.05.2024 / 9,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Andrea Gammer, Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Yoga für Schwangere

Speziell für Frauen, die auch mit Baby-Bauch in Bewegung bleiben möchten. Besonders in der Schwangerschaft ist Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht für zwei wichtig. Ihr Körper ist dehnbarer und elastischer. Ein guter Zeitpunkt, um mit Yoga zu beginnen!

2024-LLAA 4D01 08

Fr 10:00 - 11:15, 7x / 22.03.2024 - 03.05.2024 / 9,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Lucia Köttl, Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Yoga OUTDOOR im Schlosspark für Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnisse/n

Yoga ist für jeden leicht erlernbar, kräftigt den Körper und führt zu mehr innerer Ruhe. Einfache Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut und gemäß den individuellen Möglichkeiten gestaltet. Mit Entspannungsübungen beschließen wir die Stunde. Treffpunkt: Innenhof Schloss Traun. Bei Schlechtwetter im Gymnastikraum VHS Traun.

2024-LLAA 4D01 15

Fr 15:00 - 16:00, 5x / 17.05.2024 - 21.06.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Andrea Gammer, Yogalehrerin / Ort: Schloss Traun

Yoga OUTDOOR im Schlosspark für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Yogaerfahrung und möchten Ihre Asanas auffrischen oder weiterentwickeln? Die einzelnen Yogaübungen werden erweitert und mit seelischen Sinnbildern bereichert, Entspannungs- und Konzentrationsübungen ergänzen die Yogapraxis.

2024-LLAA 4D01 16

Fr 16:15 - 17:30, 5x / 17.05.2024 - 21.06.2024 / 9,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Andrea Gammer, Yogalehrerin / Ort: Schloss Traun



Yoga Power Fit - Spielgruppe für Mama mit Baby (3 bis 36 Monate)

Eine Mischung aus Yoga-Elementen und Muskelaufbau. Kräftigung und Dehnung wechseln sich ab. Kräftigungssequenzen für den ganzen Körper, kombiniert mit intensiven Yogaübungen. Geschmeidige Bewegungen mit gestärkten Muskeln sind das Ziel. Und die Babies sind immer mit dabei!

2024-LLAA 4D01 02

Fr 11:00 - 12:00, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024 / 7,20 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Birgit Reiter BEd (Sport), Dipl. Body- und Vitaltrainerin

Ort: EWTO WingTsun Schule Traun, J. Roithnerstr. 108

Bewegung im Gleichgewicht - Bones for Life®



Bones for Life® ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm basierend auf der Feldenkraismethode®, entwickelt zur Prävention und Behandlung der Osteoporose. Eine gute Ausrichtung des Skeletts ist in jedem Alter der Schlüssel für dynamische, effiziente und schmerzfreie Bewegung. Mit gezielten Übungen besonders für Hüft- und Handgelenk sowie Wirbelsäule, wird die Knochendichte stimuliert und eine natürliche, aufrechte Haltung gefördert. Auch geeignet bei Übergewicht, Rücken- Schulter- oder Knieschmerzen. Der eigene Bewegungsradius wird langsam erweitert, ohne die Schmerzgrenze zu überschreiten. Sie arbeiten mit fein kontrolliertem Druck, leichtem Widerstand und geringen, zusätzlichen Gewichten.

2024-LLAA 4D34 01

Do 17:30 - 18:30, 5x / 01.02.2024 - 07.03.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Anita Strepfpl, Bones for Life®- Lehrerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

2024-LLAA 4D34 02

Do 17:30 - 18:30, 5x / 21.03.2024 - 25.04.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Anita Strepfpl, Bones for Life®- Lehrerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

WingTsun – diese chinesische Kampfkunst ist eine effiziente Form der Selbstverteidigung und ein ganzheitliches Körpertraining für den Alltag. Sie lernen, wie Sie gefährliche Situationen erkennen und eventuell auch vermeiden können. Für alle Altersgruppen, unabhängig von der körperlichen Fitness geeignet. WingTsun zeigt Ihnen wie Sie Ihren Körper klug benutzen und Ihre Koordinationsfähigkeit verbessern können. Selbstverteidigung umfasst vieles, wie zum Beispiel ein selbstbewusstes Auftreten, erlernte Fertigkeiten und eine gut trainierte Reaktionsfähigkeit. 10 % Ermäßigung für Schülerinnen.

2024-LLAA 4D15 01

Di 18:30 - 19:30, 5x / 06.02.2024 - 12.03.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Richard Royda, Schulleiter WingTsun Traun / Ort: EWTO WingTsun Schule Traun, J. Roithnerstr. 108

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Durch WingTsun – eine effiziente Form der Selbstverteidigung – lernt Ihr Sohn/Ihre Tochter, wie man gefährliche Situationen erkennen und eventuell auch vermeiden kann. Die Kinder üben, ihren Körper klug zu benutzen und verbessern dabei die eigene Koordinationsfähigkeit. Selbstverteidigung umfasst vieles, wie zum Beispiel ein selbstbewusstes Auftreten, erlernte Fertigkeiten und eine gut trainierte Reaktionsfähigkeit. (Kursdurchführung ab 5 Personen möglich!)

2024-LLAA 4D16 02

Di 17:30 - 18:30, 5x / 06.02.2024 - 12.03.2024 / 6,00 KE / € 48,00

Leitung: Richard Royda, Schulleiter WingTsun Traun / Ort: EWTO WingTsun Schule Traun, J. Roithnerstr. 108



Selbstverteidigung für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Durch WingTsun – eine effiziente Form der Selbstverteidigung – lernt Ihr Sohn/Ihre Tochter, wie man gefährliche Situationen erkennen und eventuell auch vermeiden kann. Die Kinder üben, ihren Körper klug zu benutzen und verbessern dabei die eigene Koordinationsfähigkeit. Selbstverteidigung umfasst vieles, wie zum Beispiel ein selbstbewusstes Auftreten, erlernte Fertigkeiten und eine gut trainierte Reaktionsfähigkeit. (Kursdurchführung ab 5 Personen möglich!)

2024-LLAA 4D16 01

Di 16:30 - 17:30, 5x / 06.02.2024 - 12.03.2024 / 6,00 KE / € 48,00

Leitung: Richard Royda, Schulleiter WingTsun Traun / Ort: EWTO WingTsun Schule Traun, J. Roithnerstr. 108

Gesundheitsgymnastik 50+

Ein Bewegungsprogramm rund um die Wirbelsäule mit Dehnen, Mobilisieren und Stärken der gesamten Muskulatur. Aufwärmen mit Musik, Übungsteil von Kopf bis Fuß, zum Schluss eine kurze Entspannungssequenz zum Abkühlen.

2024-LLAA 4F20 01

Di 19:00 - 20:15, 12x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Monika Angerer, Fitnesstrainerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort



Bewegung und Gymnastik als Prävention 60+

Gezielte Übungen, die unseren Bewegungsapparat stärken und Muskulatur und Gewebe kräftigen. Für eine optimale Leistungsfähigkeit und innere Balance. Das Trainingspensum wird mit zunehmender Beweglichkeit erhöht. In der Kleingruppe, für ein möglichst individuell abgestimmtes Programm.

2024-LLAA 4F01 03

Do 15:30 - 16:20, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 10,00 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2024-LLAA 4F01 01

Do 16:30 - 17:20, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 10,00 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2024-LLAA 4F01 04

Do 15:30 - 16:20, 6x / 16.05.2024 - 27.06.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2024-LLAA 4F01 02

Do 16:30 - 17:20, 6x / 16.05.2024 - 27.06.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30



Gesunder Rücken / gesunder Körper

Inhalte und Ziele: ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, richtiges Atmen und Entspannen, Abbau von muskulären Ungleichgewichten, Verbesserung der Haltung.

2024-LLAA 4F12 01

Mi 20:00 - 21:00, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Fitnesstrainerin / Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof



Rücken-Fitness mit BBP

AK

Gezieltes Training für Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Übungen zur Koordinationsverbesserung und Körperformung. Aufwärmen zu schwungvoller Musik und anschließend Kräftigen und Straffen der Problemzonen.

2024-LLAA 4F14 01

Di 18:00 - 19:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Jaqueline Tanja Berdoz, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

2024-LLAA 4F14 02

Di 18:00 - 19:00, 5x / 07.05.2024 - 04.06.2024 / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Jaqueline Tanja Berdoz, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

Ismakogie® Kursformat 50 Min.

AK

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Das sanfte Muskeltraining führt durch Anspannen und Lösen einzelner Muskeln und Muskelgruppen zum rhythmischen Schwingen im Körper. Muskelverspannungen sowie Gelenks- und Wirbelsäulenprobleme können sich wesentlich verbessern. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt und der Beckenboden gefestigt. Die Ismakogie bietet auch älteren Personen die Möglichkeit aktiv zu bleiben, ohne den Körper zu überfordern.

2024-LLAA 4F21 02

Do 10:10 - 11:00, 8x / 25.01.2024 - 21.03.2024 / 8,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Elisabeth Kreisberger, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Ismakogie® Kursformat 60 Min.

AK

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Das sanfte Muskeltraining führt durch Anspannen und Lösen einzelner Muskeln und Muskelgruppen zum rhythmischen Schwingen im Körper. Muskelverspannungen sowie Gelenks- und Wirbelsäulenprobleme können sich wesentlich verbessern. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt und der Beckenboden gefestigt. Die Ismakogie bietet auch älteren Personen die Möglichkeit aktiv zu bleiben, ohne den Körper zu überfordern.

2024-LLAA 4F21 01

Do 09:00 - 10:00, 8x / 25.01.2024 - 21.03.2024 / 9,60 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Elisabeth Kreisberger, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Beckenbodentraining und Pilates - Spielgruppe für Mama und Baby (2 bis 36 Monate)

Die Beckenbodenmuskeln stützen die inneren Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm. Gerade nach der Geburt ist es wichtig, durch gezielte Übungen die Spannkraft der Muskeln zu erhöhen und die Stabilität im Becken zu fördern. Ergänzende Übungen aus Pilates für den ganzen Körper. Und die Babies sind immer mit dabei!

2024-LLAA 4F22 01

Di 09:00 - 10:00, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Birgit Reiter BEd (Sport), Dipl. Body- und Vitaltrainerin

Ort: EWTO WingTsun Schule Traun, J. Roithnerstr. 108



Fitness für Jugendliche ab 8 Jahren - BOXEN

Ein sportliches Allround-Training. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Gleichgewicht. All diese Fertigkeiten werden mit Boxen trainiert. Kinder werden dadurch ausgeglichener, selbstbewusster und stehen Konfliktsituationen gelassener gegenüber. Es werden Boxhandschuhe 10oz benötigt. Der Kursleiter berät Sie gerne.

2024-LLAA 4G78 02

Mi 16:00 - 17:00, 8x / 17.04.2024 - 12.06.2024 / 9,60 KE / € 60,00

Leitung: Dr. Dietmar Bruckmayr, Boxtrainer, Präsident des OÖBV

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

Fitness - BOXEN

Fitnessboxen verbindet Elemente des Boxens mit einem hocheffektiven Kraft- und Cardiotraining. Die Basis sind Grundübungen des professionellen Boxtrainings, jedoch ohne Sparring (außer es wird von den Teilnehmer:innen explizit gewünscht.) Trainiert wird in der Gruppe und mit Partner. An Boxsäcken wird die richtige, schonende Schlagtechnik geübt, durch vielfältige Bewegungsabläufe werden Koordination und Ausdauer verbessert, sowie Kalorien verbrannt. Geeignet für sportbegeisterte Frauen und Männer jeden Alters.

2024-LLAA 4G26 01

Mi 17:10 - 18:30, 8x / 17.04.2024 - 12.06.2024 / 12,80 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Dr. Dietmar Bruckmayr, Boxtrainer, Präsident des OÖBV

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

Bodystyling mit Theraband - ONLINE

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Theraband. Ein Workout für den ganzen Körper, schnell und unkompliziert im eigenen Wohnzimmer. Sie brauchen zum Kurs ein Theraband und eine Gymnastikmatte. Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLAA 4G15 01

Mi 18:10 - 19:00, 5x / 07.02.2024 - 06.03.2024 / 5,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Tamara Lang, Bsc., Physiotherapeutin / Ort: Online

2024-LLAA 4G15 02

Mi 18:10 - 19:00, 5x / 03.04.2024 - 01.05.2024 / 5,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Tamara Lang, Bsc., Physiotherapeutin / Ort: Online

Faszientraining

Das aus Yogaelementen, Kräftigungsübungen und Fasziendehnungen zusammengesetzte Training basiert auf der Aktivierung der fünf wichtigen Faszienlinien unseres Körpers. Dadurch entsteht ein ganzheitliches Programm, das die Zusammenhänge der einzelnen Faszienketten berücksichtigt und so Störungen des Bewegungsapparates, sowie Schmerzen und Fehlfunktionen positiv beeinflussen kann. Die Übungen können mit unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

2024-LLAA 4G12 01

Do 17:30 - 18:30, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30




Faszientraining „Fit in den Sommer“

Das aus Yogaelementen, Kräftigungsübungen und Fasziendehnungen zusammengesetzte Training basiert auf der Aktivierung der fünf wichtigen Faszienlinien unseres Körpers. Dadurch entsteht ein ganzheitliches Programm, das die Zusammenhänge der einzelnen Faszienketten berücksichtigt und so Störungen des Bewegungsapparates, sowie Schmerzen und Fehlfunktionen positiv beeinflussen kann.

Die Übungen können mit unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden.

Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

2024-LLAA 4G12 02

Do 17:30 - 18:30, 6x / 16.05.2024 - 27.06.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden.

Verbunden mit einer speziellen Atemtechnik wird ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut, Koordination und Haltung verbessert, und Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme. Nicht geeignet für Personen mit akuten Bandscheibenproblemen!

2024-LLAA 4G11 01

Mo 18:00 - 19:00, 12x / 05.02.2024 - 20.05.2024 / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Elvira Raßloff, Dipl. Pilatetrainerin / Ort: Pfarrheim Oedt, Gr. Pfarrsaal

Pilates und gesunder Rücken

Bewusst und kontrolliert ausgeführte Bewegungen stehen bei dieser Trainingsmethode im Vordergrund. Damit wird der Körper von innen nach außen gekräftigt und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

2024-LLAA 4G11 02

Di 08:30 - 09:30, 12x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Elvira Raßloff, Dipl. Pilatetrainerin / Ort: Pfarrheim Oedt, Gr. Pfarrsaal

smovey® Power Workout

Beim Smovey-Workout haben Sie die einzigartige Möglichkeit, Ihren Körper mit anderen Sportbegeisterten gemeinsam im Rhythmus der Musik in Schwung zu bringen. Durch Action, Fun und Speed werden Ihre Vitalkräfte mobilisiert, Ihre Tiefenmuskulatur gestärkt und der Stoffwechsel aktiviert. Mit den Zielen der Kräftigung, der Fettverbrennung und der Körperperformance, ist das Training mit den Smovey Ringen maximal erfolgsversprechend! Leihgebühr Ringe: € 2,00/Abend.

2024-LLAA 4G30 01

Do 18:40 - 19:40, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Annemarie Hoch MSc, smoveyCOACH / Ort: VHS Traun, EG 30



smovey® Power Workout „Fit in den Sommer“

Beim Smovey-Workout haben Sie die einzigartige Möglichkeit, Ihren Körper mit anderen Sportbegeisterten gemeinsam im Rhythmus der Musik in Schwung zu bringen. Durch Action, Fun und Speed werden Ihre Vitalkräfte mobilisiert, Ihre Tiefenmuskulatur gestärkt und der Stoffwechsel aktiviert. Mit den Zielen der Kräftigung, der Fettverbrennung und der Körperformung, ist das Training mit den Smovey Ringen maximal erfolgsversprechend! Leihgebühr Ringe: € 2,00/Abend.

2024-LLAA 4G30 02

Do 18:40 - 19:40, 6x / 16.05.2024 - 27.06.2024 / 7,20 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Annemarie Hoch MSc, smoveyCOACH / Ort: VHS Traun, EG 30

smovey® Walk & Workout - outdoor

Der vibrierende Effekt der freilaufenden Kugeln in den Ringen sorgt für ein wirkungsvolles Training der Tiefenmuskulatur. Fettverbrennung wird gefördert, Verspannungen werden gelockert. Diese „Smovey®-Power-Stunde“ bietet eine Mischung aus Kraft-Übungen für die Muskeln, sowie Walken für die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System. Kurs findet bei jeder Witterung statt! Smovey®- Ringe können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden (€ 2,00/Abend).

2024-LLAA 4G30 04

Do 19:00 - 20:00, 3x / 11.04.2024 - 25.04.2024 / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Eveline Schweighofer, Dipl. Gesundheitstrainerin, smovey® Instruktorin / Ort: Treffpunkt Oedtsee Parkplatz

Aquagymnastik

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Für jedes Alter geeignet! Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb unterstützen uns bei diesem umfassenden Herz-Kreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Exkl. Hallenbadeintritt.

2024-LLAA 4G41 01

Di 19:20 - 20:20, 11x / 06.02.2024 - 30.04.2024 / 13,20 KE / € 84,00 / AK-Preis € 75,60

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Aqua Trainerin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

Aquagymnastik - Aquayoga

Aquayoga ist eine wunderbare Synthese aus Yoga und Wassergymnastik. Nach verschiedenen Geh-, Lauf- und Schwungübungen zum Aufwärmen kräftigen dynamische Yoga Flows die Muskulatur und schulen die Balance. Sanftes Dehnen und Übungen für ein bewusstes Atmen runden die Stunde ab. Durch den Auftrieb des Wassers geht alles leichter. Keine Vorkenntnisse nötig, geeignet für Teilnehmer:innen jeden Alters. Hallenbadeintritt ist extra zu bezahlen.

2024-LLAA 4G41 02

Di 18:10 - 19:10, 11x / 06.02.2024 - 30.04.2024 / 13,20 KE / € 84,00 / AK-Preis € 75,60

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin, Aqua Trainerin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1



Zumba®

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

2024-LLAA 4G75 02

Di 18:00 - 19:00, 12x / 30.01.2024 - 30.04.2024 / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Sabrina Chiu, Zumba® Trainerin / Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun, Großer Saal, EG

Zumba®

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

2024-LLAA 4G75 01

Do 18:00 - 19:00, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Carmen Schestak, Zumba® Trainerin / Ort: HTL Traun, Turnsaal 1. Stock

Piloxing® SSP, Knockout, Booty und Barre

Piloxing verbindet effektive Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen. Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt und Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und damit effektiv den Körper formt und strafft. Das Training ist sehr kraftbetont, sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch und macht dabei auch richtig Spaß! Elite Star Trainerin Anita Müller wechselt zwischen verschiedenen Piloxing-Programmen.

2024-LLAA 4G97 01

Mo 18:00 - 19:00, 12x / 05.02.2024 - 13.05.2024 / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Anita Müller, Piloxing® SSP Instructor, Knockout Elite Star Instructor

Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun, Großer Saal, EG

Piloxing® SSP, Knockout, Booty und Barre - OUTDOOR

Piloxing verbindet effektive Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen. Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt und Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und damit effektiv den Körper formt und strafft. Das Training ist sehr kraftbetont, sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch und macht dabei auch richtig Spaß! Elite Star Trainerin Anita Müller wechselt zwischen verschiedenen Piloxing-Programmen.

2024-LLAA 4G97 02

Mo 18:00 - 19:00, 5x / 03.06.2024 - 01.07.2024 / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Anita Müller, Piloxing® SSP Instructor, Knockout Elite Star Instructor

Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun

Tanzen für Kinder - kreativer Kindertanz für 4- bis 6-Jährige

Tanzen steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden Bewegungsabläufe geübt, die Motorik geschult und der Fantasie der Nachwuchstänzer:innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen.

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

2024-LLAA 4T03 01

Di 17:00 - 17:50, 10x / 06.02.2024 - 30.04.2024 / 10,00 KE / € 62,00

Leitung: Julia Steiner, Tanz- und Bewegungspädagogin / Ort: MS St. Martin/Traun, Freizeitraum EG rechts



Tanzen für Kinder - Dance Mix für 6- bis 10-Jährige

Durch das Erlernen von einfachen Choreographien fördern wir die Beweglichkeit, das Rhythmus- und Taktgefühl, Koordination und Ausdauer der Kinder. Bewegungsspiele und tänzerischer Ausdruck fördern die Motorik und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Rhythmen aus verschiedenen Musikrichtungen lassen keine Langeweile aufkommen.

2024-LLAA 4T03 02

Di 18:00 - 18:50, 10x / 06.02.2024 - 30.04.2024 / 10,00 KE / € 62,00

Leitung: Julia Steiner, Tanz- und Bewegungspädagogin / Ort: MS St. Martin/Traun, Freizeitraum EG rechts

Line Dance für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2024-LLAA 4T06 02

Mi 16:15 - 17:45, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Elisabeth Kneidinger, Line Dance- Trainerin / Ort: Pfarrheim Oedt

Kinderballett für 4- bis 5-Jährige

Ballett steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden Bewegungsabläufe geübt, die Motorik geschult und der Fantasie der Nachwuchstänzer:innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-LLAA 4T17 01

Mi 17:00 - 17:50, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 10,00 KE / € 62,00

Leitung: Albiana Sylva, Ballett - Pädagogin / Ort: MS St. Martin/Traun, Freizeitraum EG rechts

Kinderballett für 6- bis 10-Jährige

Ballett steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden Bewegungsabläufe geübt, die Motorik geschult und der Fantasie der Nachwuchstänzer:innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen.

2024-LLAA 4T17 02

Mi 18:00 - 18:50, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 10,00 KE / € 62,00

Leitung: Albiana Sylva, Ballett - Pädagogin / Ort: MS St. Martin/Traun, Freizeitraum EG rechts

Laufen - leichtes Training (Kleingruppe)

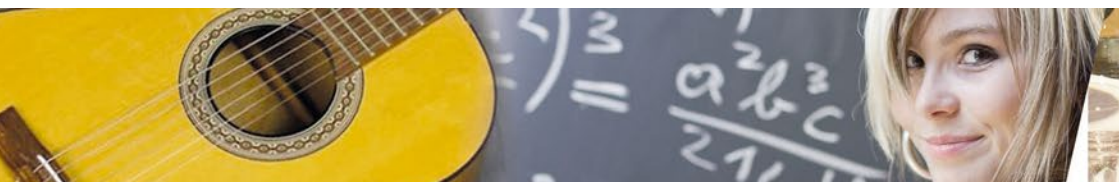
Sie möchten mit dem Laufen anfangen oder Sie sind schon im Training und wollen sich in diesem wunderschönen Sport weiterentwickeln? In diesem Kurs steigern Sie unter professioneller Anleitung Ihre Grundlagenausdauer, verbessern die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems und gewinnen immer mehr Freude am Laufen. Nebenbei gibt's wertvolle Tipps zu Lauf- und Atemtechnik. An den Ufern der Traun und rund um den See in der Natur die Abwechslung vom Alltag genießen. Für Laufanfänger:innen bis zu Volksläufer:innen. Kurs am 21.05. statt am 20.05.2024!

2024-LLAA 4S18 01

Mo 17:00 - 18:00, 5x / 29.04.2024 - 27.05.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer, Triathlon Trainer

Ort: Treffpunkt Oedtsee Parkplatz



Schwimmen Techniktraining für Erwachsene - Grundkenntnisse vorausgesetzt

Für Schwimmer:innen, die bereits einen Kurs absolvierten, oder anderweitig erworbene Grundkenntnisse haben. Schwimmen steigert das Wohlbefinden, unterstützt den Stoffwechsel und kann Verspannungen lösen. Schnell wird klar, die Bewegung im Wasser tut Körper und Seele einfach gut! Wir üben Brustschwimmen, Rückenschwimmen und auch, den eigenen ökonomischen Schwimmstil zu finden, um mühelos längere Strecken im Wasser zurücklegen zu können. Unterricht in der Kleingruppe, die Kursleiterin kann auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Kurspreis exkl. Hallenbadeintritt.

2024-LLAA 4S07 04

Do 18:10 - 19:10, 8x / 11.04.2024 - 13.06.2024 / 9,90 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Karin Wagnest, Instruktor Schwimmen / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

Schwimmen Techniktraining speziell für Frauen - Anfängerinnen!

Schwimmen steigert das Wohlbefinden, unterstützt den Stoffwechsel und kann Verspannungen lösen. Schnell wird klar, die Bewegung im Wasser tut Körper und Seele einfach gut! Wer sich im tieferen Wasser unsicher fühlt oder das Schwimmen nicht gut beherrscht, ist hier genau richtig. Sie lernen Brustschwimmen, Rückenschwimmen und auch, den eigenen ökonomischen Schwimmstil zu finden, um längere Strecken im Wasser zurücklegen zu können. Unterricht in der Kleingruppe, die Kursleiterin kann auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Exkl. Hallenbadeintritt.

2024-LLAA 4S07 06

Di 18:00 - 19:00, 8x / 14.05.2024 - 02.07.2024 / 9,90 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Karin Wagnest, Instruktor Schwimmen / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

Schwimmen Techniktraining speziell für Frauen - Grundkenntnisse vorausgesetzt

Für Schwimmerinnen, die bereits einen Kurs absolvierten, oder anderweitig erworbene Grundkenntnisse haben. Schwimmen steigert das Wohlbefinden, unterstützt den Stoffwechsel und kann Verspannungen lösen. Schnell wird klar, die Bewegung im Wasser tut Körper und Seele einfach gut! Wir üben Brustschwimmen, Rückenschwimmen und auch, den eigenen ökonomischen Schwimmstil zu finden, um mühelos längere Strecken im Wasser zurücklegen zu können. Unterricht in der Kleingruppe, die Kursleiterin kann auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Kurspreis exkl. Hallenbadeintritt.

2024-LLAA 4S07 02

Fr 19:00 - 20:00, 8x / 12.04.2024 - 07.06.2024 / 9,90 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Karin Wagnest, Instruktor Schwimmen / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

2024-LLAA 4S07 07

Fr 20:00 - 21:00, 8x / 12.04.2024 - 07.06.2024 / 9,90 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Karin Wagnest, Instruktor Schwimmen / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Happy Stones - Mandala Steine (Kleingruppe)

Ob als Briefbeschwerer oder dekoratives Element – diese Steine sind immer ein Blickfang. Mit Punktmalerei werden farbenfrohe Mandalas auf Steine in verschiedenen Formen gemalt. Eine meditative Arbeit, die dazu einlädt, zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken. Kurspreis inkl. Material: Kosten für Farben € 5,00, für Steine, je nach Größe und Form, ab € 4,50.

2024-LLAA 5A03 01

Do 16:00 - 20:00 / 07.03.2024 / 4,80 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Sabine Schimani, www.creativeandsmile.at / Ort: VHS Traun

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode. Dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und direkt beim Kursleiter oder in Ihrer VHS vorbestellen. Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z. B.: Einkaufskorb € 38,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2024-LLAA 5A27 01

Mi 18:30 - 21:00 / 27.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: VHS Traun, EG 30

Maltechniken - Ikonenmalerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die alte Technik der Ikonenmalerei. Erdfarben, mit Eidotter und Essig verrührt, und 23 karätiges Gold sind die Grundlagen. Unter der fachmännischen Anleitung des Ikonenmalers fertigen Sie eine Ikone nach den traditionellen Regeln des byzantinischen Stils an. Motive stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Eine meditative Tätigkeit, die hilft, zur Ruhe zu kommen. Wir richten den Fokus auf den eigenen Pinselstrich, auf die Einfachheit und Gradlinigkeit der Formen. Kurspreis inkl. Kosten für Material. (Wird vom Kursleiter bereitgestellt, je nach Bedarf, bis ca. € 100,00). Material, das Sie eventuell zuhause haben (Pulverfarben, Bretter, Pinsel, Blattgold) können Sie gerne mitbringen.

2024-LLAA 5C01 03

Mo,Di 10:00 - 19:00, Mi 10:00 - 15:00, Sa 13:00 - 19:00, div. Pausen / 01.06.2024 - 05.06.2024 / 34,80 KE / € 313,00 / AK-Preis € 281,70

Leitung: Dimitris Papaioannou, Ikonenmaler / Ort: VHS Traun, EG 30

Maltechniken „MIT WAX & MALEISEN“ - Enkaustik zum Kennenlernen (Kleingruppe)

Enkaustik eine Maltechnik mit Tradition. Schon in der Antike wurden wunderschöne Bildkompositionen in Holz eingebraunt, mit Bienenwachs, Farbpigmenten und im Feuer erhitzten Spachteln. Heute ist Enkaustik eine einfache Maltechnik, ideal für zu Hause mit wenig Platzbedarf und schnellen Resultaten. Die Leuchtkraft der Farben inspiriert zu immer neuen Kombinationen. Gemalt wird frei, ohne jegliche Vorlagen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Falls jemand bereits Enkaustik-Malzubehör hat, bitte mitnehmen (oder Materialbeitrag € 5,00).

2024-LLAA 5C01 01

Sa 09:00 - 12:00 / 23.03.2024 / 3,60 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Angela Hopf, Mitglied Kunstforum Palette OÖ, <https://wax-wort-harmonien.at> / Ort: VHS Traun, EG 30



Maltechniken Acryl - mit Spachtel und Pinsel

Der unterschiedliche Farbauftrag mit Pinsel oder Spachtel ruft meist auch Unterschiede in der Komposition hervor. Das Spachteln zwingt zur Selbstbeschränkung, der Pinselstrich hingegen fördert fließende Bildaspekte. Anfänger:innen erhalten Tipps zur Bildaufteilung, Farbenlehre & zu verschiedenen Maltechniken. Ziel des Kurses ist die persönliche Umsetzung bzw. freie Interpretation. Ob Landschaft, Gebäude oder konkret Figürliches – wir malen oder spachteln, wie es individuell beliebt. Dabei kann nach vorgegebenen oder selbst gewählten Motiven gearbeitet werden. Bei Bedarf können begonnene Bilder mitgebracht und im Kurs mit neuen Impulsen ergänzt werden. Materialliste liegt der Kurseinladung bei. Falls Sie Materialien direkt im Kurs erwerben möchten, bitte um kurze Rückmeldung. Am Samstag Mittagspause nach Vereinbarung

2024-LLAA 5C01 04

Fr 18:00 - 20:30, Sa 09:30- 17:30, div. Pausen / 12.04.2024 - 13.04.2024 / 11,40 KE / € 76,00 / AK-Preis € 68,40
Leitung: Mag.^a Evelyn Högner, Dipl. Maltherapeutin / Ort: VHS Traun, EG 30

Zeichnen und Skizzieren

Zeichnen kann man lernen! Ob klassisches Zeichnen, Porträts, Landschaften, Manga oder Comic – eine Einführung in allgemeine Grundkenntnisse der zeichnerischen Gestaltung. Themen: der richtige Blick, die zeichnerische Linie, Komposition, Licht und Schattenzeichnung, etc. Dabei wird gerne auf individuelle Interessen eingegangen. Mittagspause nach Vereinbarung.

2024-LLAA 5C11 01

Sa 10:00 - 17:00 / 25.05.2024 / 8,40 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40
Leitung: Mag.art. Roland Reznicek, Illustrator / Ort: VHS Traun, EG 30

Nähen - meine Nähmaschine und Ich

In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Nähmaschine mit den diversen Funktionen kennen. Schritt für Schritt-Anleitung, vom Einfädeln bis zur richtigen Stichlänge. Erste Schritte in die fabelhafte Welt des Nähens! Es werden solide Basics zum eigenständigen Arbeiten vermittelt, Es bleibt Zeit für ein eigenes kleines Projekt, oder „Änderungsschneidereien“ wie Reißverschluss erneuern, Säume kürzen, Bündel enger/weiter machen, etc. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

2024-LLAA 5N15 01

Mi 18:00 - 20:30, 4x / 24.04.2024 - 22.05.2024 / 12,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00
Leitung: Erika Peherstorfer BA, Schneidermeisterin / Ort: MS St. Martin/Traun, Werkraum 1. Stock

Zuschneiden und Nähen - Nähwerkstatt

Dieser Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten und jene, die es noch werden möchten. In diesem Kurs können Sie verschiedene Nähstücke Ihrer Wahl erstellen. Egal ob es sich um einen kuscheligen Hoodie, ein elegantes Kleid oder vielleicht sogar um ein Cosplay handelt, Sie können Ihrer Kreativität freien Raum lassen. Es werden passende Schnitte aus Modezeitschriften abgenommen, wahlweise verändert, an die eigenen Maße angepasst und daraufhin genäht. Der Kurs soll Einsteiger:innen die Grundkenntnisse des Nähens vermitteln und bereits Fortgeschrittenen die Möglichkeit geben, ihre Kenntnisse zu vertiefen. Eigene Nähmaschine nötig.

2024-LLAA 5N04 01

Mi 18:00 - 20:30, 8x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / 24,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 144,00
Leitung: Erika Peherstorfer BA, Schneidermeisterin / Ort: MS St. Martin/Traun, Werkraum 1. Stock



Schnittzeichen - Einführung

In diesem Workshop lernen Sie: Richtig Maßnehmen, Einführung Schnitstellung, Schnitte aus Schnittheften abnehmen und auf die eigenen Maße abändern. Grundschnitt für Werkstück erstellen. Kursziel: Sie können selbstständig einen Schnitt abnehmen und an Ihre Bedürfnisse anpassen. Schnittpapier können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

2024-LLAA 5N05 01

Di 17:30 - 20:00, 3x / 05.03.2024 - 19.03.2024 / 9,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Melissa Sigl, Schneidermeisterin / Ort: VHS Traun, EG 30

Farb- und Typberatung (Kleingruppe)

Farben sind das beste Anti-Aging Programm. Die richtigen Farben lassen uns erstrahlen, und rücken uns ins beste Licht. Durch die Farbanalyse werden Sie erleben, welcher Farbtyp Sie sind, und in welchen Farben Sie sich am wohlsten fühlen. Es ist der Gesamt-Ausdruck, die Gestalt, die Haut und die Wahl der Kleidung, die Ihre Persönlichkeit zur Geltung bringt. 1. Tag: Farbtyp bestimmen und Hautanalyse. 2. Tag: Stilberatung und Haarfarbe. Max. 6 Personen, individuelle Beratung garantiert. Kurspreis exkl. Skript und Materialkosten (je nach Bedarf, max. € 20,00).

2024-LLAA 5K15 01

Mo,Di 16:00 - 21:00, 2x / 25.03.2024 - 26.03.2024 / 12,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Sabina Freigner, Dipl. Visagistin, Beauty Coach, Farb- und Stilberaterin / Ort: VHS Traun, EG 31

Make-up Workshop - wichtige Basics

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

2024-LLAA 5K22 01

Di 17:30 - 21:00, 2x / 30.01.2024 - 06.02.2024 / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artistin / Ort: VHS Traun, EG 31

Make-up Workshop für Teenager

Was mir steht, nicht zu viel und nicht zu wenig, glatte Haut und schöne Augen. Altersgerechtes und typgerechtes Schminken, Step by Step. Grundlagen der Visagistik, Einfache Techniken und jede Menge Tipps und Tricks vom Profi. Kurspreis exkl. Kosten für Skript und Material (je nach Bedarf max. € 20,00).

2024-LLAA 5K22 03

Fr 17:30 - 20:00, 2x / 05.04.2024 - 12.04.2024 / 6,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artistin / Ort: VHS Traun, EG 31

Make-up Workshop - Looks & Trends

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

2024-LLAA 5K22 02

Di 17:30 - 21:00, 2x / 16.04.2024 - 23.04.2024 / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artistin / Ort: VHS Traun, EG 31



Musik

Informationsabend - Panflöte

Der Klang der Panflöte fasziniert den Menschen seit urdenklichen Zeiten. Wenn Sie Interesse haben, Panflöte spielen zu lernen, sind Sie bei uns genau richtig. Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 bzw. 5 x 50 min.) geführt. Kurskosten pro Modul € 360,00 bzw. € 185,00 (10% Kurspreisermäßigung für AK Mitglieder und Schüler:innen). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden. Anmeldung erforderlich!

2024-LLAA 5M28 01

Mi 18:00 - 18:50 / 07.02.2024 / 1,00 KE / Kostenlos!

Leitung: Gerald Pernerstorfer, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31

Gitarre für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Unterricht in der Gruppe. Themen: Liedbegleitung, Gitarrengriffe, verschiedene Schlag- und Zupfmuster von Anfang an. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen.

2024-LLAA 5M08 01

Do 16:45 - 17:45, 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / 14,40 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Unterricht in der Gruppe. Lieder quer durch verschiedene Musikgenres, je nach Wunsch der Teilnehmer:innen. Gitarrengriffe, verschiedene Schlag- und Zupfmuster werden geübt. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen.

2024-LLAA 5M08 03

Do 19:15 - 20:15, 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / 14,40 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31

Gitarre für Fortgeschrittene

Unterricht in der Gruppe. Lieder quer durch verschiedene Musikgenres, je nach Wunsch der Teilnehmer:innen. Gitarrengriffe, verschiedene Schlag- und Zupfmuster sind schon bekannt, und werden noch erweitert. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen.

2024-LLAA 5M08 02

Do 18:00 - 19:00, 10x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / 14,40 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31

Gitarre für Kinder - Anfänger:innen

Unterricht in der Gruppe. Themen: Liedbegleitung, Gitarrengriffe, verschiedene Schlag- und Zupfmuster von Anfang an. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen.

2024-LLAA 5M20 01

Do 15:30 - 16:30, 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / 14,40 KE / € 135,00

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31



Ukulele für Anfänger:innen - ONLINE

Online-Unterricht für Erwachsene. Inhalt: Stimmen der Ukulele, erste Griffe, wie A-, C-, F- und G-Dur, Schlagrhythmen, Training und Übungsroutine. Voraussetzung: Verwendung einer eigenen Ukulele, keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs wird über ZOOM geführt.

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2024-LLAA 5M33 01

Di 17:30 - 18:20, 4x / 06.02.2024 - 05.03.2024 / 4,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Gabriela Grafeneder, Musikpädagogin / Ort: Online

Gesang und Stimmbildung für Anfänger:innen

Sie singen gerne und möchten Ihre stimmlichen Fähigkeiten verbessern? Durch gezieltes Training lernen Sie Ihre Stimme bewusst und ökonomisch einzusetzen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Klang und Volumen der Stimme maßgeblich unsere Meinung über die dazugehörige Person beeinflusst. Machen Sie Eindruck und verschaffen Sie Ihrer Stimme Gehör! Keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-LLAA 5M02 02

Fr 16:00 - 17:00, 10x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / 12,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Kateryna Raus, Sängerin / Ort: VHS Traun, EG 31

Gesang und Stimmbildung für Hobbysänger:innen mit etwas Vorbildung

Sie haben schon Vorkenntnisse, beherrschen die Basics, und möchten Ihre stimmlichen Fähigkeiten verbessern? Durch gezieltes Training lernen Sie Ihre Stimme bewusst und ökonomisch einzusetzen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Klang und Volumen der Stimme maßgeblich unsere Meinung über die dazugehörige Person beeinflusst. Machen Sie Eindruck und verschaffen Sie Ihrer Stimme Gehör!

2024-LLAA 5M02 03

Fr 17:10 - 18:10, 10x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / 12,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Kateryna Raus, Sängerin / Ort: VHS Traun, EG 31

Gesang und Stimmbildung für Fortgeschrittene

Sie haben schon Kurse in Gesang und Stimmbildung besucht. Ihre Kenntnisse möchten Sie verbessern und trainieren. Sie singen anspruchsvollere Stücke und bilden Ihre Stimme weiter aus.

2024-LLAA 5M02 04

Fr 18:20 - 19:20, 10x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / 12,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Kateryna Raus, Sängerin / Ort: VHS Traun, EG 31

Gesang und Stimmbildung für Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren. Stimmtraining und Singen. Literatur von modern bis klassisch. Wünsche werden natürlich berücksichtigt! Keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-LLAA 5M02 01

Fr 14:50 - 15:50, 10x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / 12,00 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Kateryna Raus, Sängerin / Ort: VHS Traun, EG 31



Kulinarik – Lebensraum

Kochen für Gäste und Feste „Das alle 4 Jahre Menü“

Gekocht wird ein mehrgängiges, elegantes Menü, welches man nicht alle Tage zubereitet. Schritt für Schritt, unter fachmännischer Anleitung, zaubern Sie feinste Kulinarik für einen perfekten Abend. Ob Anfänger:innen oder Koch-Profis, alle sind willkommen! Kurspreis ist exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 18,00).

Weinbegleitung auf Wunsch – wird extra verrechnet.

2024-LLAA 6F01 01

Do 17:30 - 21:30 / 29.02.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Alfred Wallner, Foodblogger, Hobbykoch / Ort: MS Traun, Lehrküche

Köstliche Kleinigkeiten - das perfekte Picknick

Lieben Sie es, draußen in der Natur zu sein und gemeinsam mit Freunden und Familie ein Picknick zu veranstalten? Dann sollten Sie sich diesen Kochkurs nicht entgehen lassen! Gemeinsam werden wir leckere und einfache Gerichte zubereiten, die sich perfekt für ein Picknick eignen. Dabei achten wir besonders darauf, dass die Gerichte transportabel und leicht zu essen sind, ohne an Geschmack zu verlieren. Wraps, Salate und Limonaden sind ein paar Beispiele für die Picknick-Küche. (Auch für Vegetarier geeignet.)

Exkl. Lebensmittelbeitrag ca. € 13,00 – € 15,00.

2024-LLAA 6F03 01

Fr 18:00 - 20:30 / 26.04.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Elif Gecal, Hobbyköchin / Ort: MS St. Martin/Traun, Lehrküche

Kochen - Gut und günstig mit Stil

Auch mit wenig Budget lässt sich etwas Feines zaubern! Alfred Wallner, Kochbuchautor und begeisterter Hobbykoch zeigt wie's geht. Sie kochen und genießen ein vollständiges Menü. Bruschetta, Knoblauchcremesuppe, Kartoffelstrudel, Maultaschen, Zauberkuchen – Nebenbei gibt's wertvolle Tipps für günstiges, sparsames Kochen und Selbermachen. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 12,00).

2024-LLAA 6F21 01

Do 17:30 - 21:30 / 04.04.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Alfred Wallner, Foodblogger, Hobbykoch / Ort: MS Traun, Lehrküche

Kochen - Zeit für den Frühling

Nach dem Winter kommt die Sehnsucht nach einer etwas leichteren, frischeren Küche. Wir holen uns schon mal den Frühling auf den Teller! Grüne Kräuter und der Duft nach neuem Erwachen nach der kalten, dunklen Jahreszeit. Kurspreis ist exkl. Lebensmittelbeitrag

2024-LLAA 6F21 02

Do 17:30 - 21:30 / 21.03.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Alfred Wallner, Foodblogger, Hobbykoch / Ort: MS Traun, Lehrküche



Vegane Küche - Mehlspeisen

Backen vegan von fruchtig bis schokoladig. Ohne tierische Produkte. Sie lernen die Vielfalt der veganen Ersatzprodukte für Gelatine, Ei, Honig, Milch etc. kennen. Was bei einer veganen Lebensweise beachtet werden muss, erfahren Sie beim gemeinsamen Kochen und Verkosten. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Rezeptesammlung (ca. € 12,00).

2024-LLAA 6K03 02

Fr 17:00 - 21:00 / 03.05.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Daniela Brunner-Kirchmair, vegane Hobbyköchin / Ort: MS St. Martin/Traun, Lehrküche

Vegane Küche - pflanzliche Gerichte für jeden Tag

Einfache, schnelle Küche für den (Berufs-) Alltag auf pflanzlicher Basis. Beim gemeinsamen Kochen erfahren Sie viel Wissenswertes über vegane Produkte, und wie eine vegane Lebensweise ohne Nährstoffmangel gut funktionieren kann. Kurspreis exkl. Lebensmittelkosten und Rezeptesammlung (ca. € 18,00).

2024-LLAA 6K03 01

Fr 17:00 - 21:00 / 12.04.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Daniela Brunner-Kirchmair, vegane Hobbyköchin / Ort: MS St. Martin/Traun, Lehrküche

Italienische Küche - Mare Mare!

Holen Sie sich Urlaubsgefühle mit der traditionellen italienischen Küche, Kultur und Sprache. Die ganze Vielfalt von Pasta und Sughì, Risotto, Vini tipici ... Connubio essenziale tra cultura culinaria e linguistica. 2-sprachiger Kochkurs mit original italienischen Rezepten, keine Italienischkenntnisse notwendig! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein/Prosecco – Begleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00).

2024-LLAA 6L02 02

Mi 17:00 - 20:30 / 17.04.2024 / 4,20 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Traun, Lehrküche

Italienische Küche - Pizza

Kennen Sie den Unterschied zwischen Pizza neapolitana, Pizza roana, Pizza carnevale oder Pizza ripiena? In diesem Pizzakurs lernen Sie, wie man die unterschiedlichen Pizza-Köstlichkeiten perfekt zu Hause belegt und bäckt. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Weinbegleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 20,00).

2024-LLAA 6L02 03

Di 17:30 - 21:30 / 14.05.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Traun, Lehrküche

Französische Küche - Ein Abend mit Freunden

Essen wie Gott in Frankreich! Lassen Sie sich auf eine fantastische Reise in die kulinarischen Weiten Frankreichs entführen. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (je nach Teilnehmer:innen Anzahl: ca. € 25,00).

2024-LLAA 6L05 01

Mi 17:00 - 21:00 / 20.03.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Traun



Türkische Küche - klassisch und einfach

Lassen Sie sich verführen mit einer roten Linsensuppe als Vorspeise, Kofte Variationen als Hauptspeise und Baklava mit Nüssen als Nachspeise. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 15,00)

2024-LLAA 6L14 03

Fr 17:00 - 21:00 / 01.03.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Elif Gecal, Native Cook / Ort: MS St. Martin/Traun, Lehrküche

Japanische Küche - Sushi, Maki und Co

Sushi-Reis kochen und diese köstlichen, kleine Maki rollen. Oder doch die aufwändigeren California-Rolls? Tipps und Tricks, wie man aus ganz einfachen Lebensmitteln, wie Reis, Gemüse und rohem Fisch wunderbare Köstlichkeiten auf den Tisch zaubert. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Sushi Set zum mit nach Hause nehmen (je nach Teilnehmer:innen Anzahl: ca. € 25,00).

2024-LLAA 6L18 01

Fr 17:30 - 21:00 / 16.02.2024 / 4,20 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook, Sushi-Köchin / Ort: MS Traun, Lehrküche

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



Mein Garten „Wasser ernten“ - ONLINE

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem 6-teiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der Kurs startet mit einer Live-Videokonferenz zur Einführung und zum Kennenlernen. Im Anschluss wird ein Großteil der Inhalte online in einer neunwöchigen Selbstlernphase mit Lehrvideos, Übungen, Kursunterlagen im PDF-Format und Forendiskussionen vermittelt. So können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus lernen und ggf. auch schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen. Ihre Fragen werden im Verlauf des Kurses online beantwortet. Eine Video-Sitzung zum Abschluss des Kurses bietet Gelegenheit für Anregungen, abschließende Fragen und für ein Resümee.

2024-LLAA 6P15 01

Mi 19:00 - 21:00 / 06.03.2024 - 08.05.2024 / 9,60 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Thomas Oberländer, Gärtner, Buchautor / Ort: Online



Heilpflanzen - G'sund bleiben mit Hausrezepten

Die Natur hat für fast jedes Wehwehchen ein Kraut wachsen lassen. In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von Tinkturen und Mazeraten. Anwendungsbereiche von Heilkräutern und die gesundheitsförderliche Wirkung diverser Wickel. Sie nehmen einen Hustenbalsam, eine Tinktur gegen Erkältung und eine Universalmedizin mit nach Hause! Kurspreis exkl. Skript und Materialkosten (ca. € 10,00).

2024-LLAA 6P09 01

Mi 17:00 - 20:00 / 22.05.2024 / 3,60 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Mag.^a Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Traun, EG 30

Wildkräuter - Wanderung

Hinaus in die Natur. Gemeinsam erkunden Sie Wald und Flur im Frühling und entdecken eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern. Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe kennen und bereiten mit den gesammelten Kräutern eine schmackhafte Jause zu. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum (ca. € 5,00).

2024-LLAA 6P14 01

Mi 15:00 - 18:00 / 24.04.2024 / 3,60 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Traun

Haustiere - ein Welpe zieht ein - Vortrag - ONLINE

Was gibt es zu beachten bei einem neuen Familienzuwachs? In diesem Vortrag erfahren Sie Grundlegendes zur Hundeerziehung. Stubenreinheit, Spiele, Training zur Beißhemmung, Gesundheit und die nötige Ausstattung, um das Zusammenleben mit Hund für beide Seiten bereichernd zu gestalten. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch. Die Veranstaltung wird über ZOOM geführt.

Näheres unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart> – wir beraten Sie auch gerne telefonisch.

2024-LLAA 6N17 01

Mo 17:45 - 19:45 / 12.02.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Cornelia Gatteringer, Hundetrainerin / Ort: Online

Haustiere - Kommunikation mit Hund - ONLINE

Klassische Missverständnisse zwischen Hund und Mensch. Ist es noch Spiel, oder schon Ernst? Erklärungen und Hilfe zur Interpretation von typischen Verhaltensweisen der Vierbeiner, um das Zusammenleben mit Hund für beide Seiten bereichernd zu gestalten. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch. Die Veranstaltung wird über ZOOM geführt. Näheres unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart> – wir beraten Sie auch gerne telefonisch.

2024-LLAA 6N17 03

Mo 17:45 - 19:45 / 11.03.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Cornelia Gatteringer, Hundetrainerin / Ort: Online

Haustiere - wie beschäftige ich meinen Hund? - ONLINE

Welches Training ist für welchen Hund geeignet? Was kann ich meinem Hund zumuten? Tipps für Hundehalter, um das Zusammenleben mit Hund für beide Seiten bereichernd zu gestalten. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch. Die Veranstaltung wird über ZOOM geführt.

Näheres unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart> – wir beraten Sie auch gerne telefonisch.

2024-LLAA 6N17 02

Mo 17:45 - 19:45 / 15.04.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Cornelia Gatteringer, Hundetrainerin / Ort: Online



Hauttiere - Hunde-Begegnungstraining für Kinder „Ein sicheres Miteinander“

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren. Kinder sind besonders gefährdet, wenn sie Signale von Hunden falsch interpretieren. Wissen schützt: Wie kommunizieren Hunde? Was haben sie gerne und was mögen sie gar nicht? In diesem Workshop für sichere Hundebegegnungen erfahren Kinder alle wichtigen Verhaltensregeln für den richtigen Umgang mit Hunden. Auch unerfahrene oder ängstliche Kinder sind herzlich willkommen.

An den ersten beiden Terminen werden sie einfühlsam auf die letzte Praxiseinheit mit dem Therapiehund vorbereitet. Soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme und Selbstvertrauen werden gefördert.

Nach dem Abschlussquiz erhalten die Kinder einen Hundeprofi-Ausweis.

2024-LLAA 6N16 01

Di 16:00 - 16:50, 3x / 07.05.2024 - 21.05.2024 / 3,00 KE / € 35,00

Leitung: Initiative Wau statt Au, Therapiehundeführerinnen / Ort: VHS Traun, EG 30

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden - ONLINE

Haben Sie schon einmal über die Sicherheit von Kindern im Umgang mit Hunden nachgedacht? Wenn Sie die Hundesprache verstehen und Ihr Wissen anwenden, sind Sie ein wichtiges Vorbild! Anhand von Praxisbeispielen, Foto- und Videomaterial lernen Sie die Hundesignale zu erkennen und richtig zu deuten. Es bleibt genügend Zeit für Fragen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Webinar ist eine ideale Ergänzung zum Kinder-Workshop „Hundebegegnungs-Training für mehr Sicherheit im Alltag“. Das Webinar wird über ZOOM geführt.

Näheres unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart> – wir beraten Sie auch gerne telefonisch.

2024-LLAA 6N17 06

Di 19:00 - 19:50 / 28.05.2024 / 1,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 13,50

Leitung: Initiative Wau statt Au, Therapiehundeführerinnen / Ort: Online

Fit im Straßenverkehr -

Trendige Fortbewegungsmittel: Richtiges Verhalten von Kindern/Eltern

Welche Kleinfahrzeuge bzw. Trendsportgeräte gibt es? Welche Regeln gelten für deren Benützung im Straßenverkehr? Welche Verkehrsflächen darf man mit welchem Kleinfahrzeug benutzen? Gerade Kinder und Jugendliche sind begeisterte Tester von neuen Fortbewegungsmitteln. Für Eltern gilt es dabei zu beachten, dass es für E-Scooter, SegWay, Einrad, Sidewalker, Boards usw., Alters- und Verwendungsvorschriften gibt.

Wer haftet bei Unfällen und Schadensfällen? An diesem Abend erfahren Sie, was Ihr Kind mit den Kleinfahrzeugen darf, wie es sich zu verhalten hat und welche Alters- und Nutzungsregeln einzuhalten sind, um Zahlungsklagen durch Unterlassen der Aufsichtspflichten zu vermeiden. Wie kann ich mich absichern oder wodurch habe ich Sicherheiten als Elternteil?

2024-LLAA 6T19 03

Di 18:00 - 20:30 / 14.05.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Werner Graf, ehem. Polizeibeamter und Ausbilder, GWB - Ausbildungsberechtigter / Ort: VHS Traun

Fit im Straßenverkehr - Auffrischung für Führerscheinbesitzer:innen Klassen A bis C



Es werden die aktuellen Verkehrsvorschriften und Richtlinien wiederholt und erläutert. Neuerungen im Führerscheingesetz und der Straßenverkehrsordnung werden erklärt. Wie reagieren bei Unfällen mit Sach- oder Personenschaden? Im Kurs frischt Sie Ihr Wissen auf, um sich als Verkehrsteilnehmer:in sicher zu fühlen, und, um in schwierigen Situationen angemessen handeln zu können. Es bleibt genügend Zeit für Ihre eigenen Erfahrungen und dabei aufgetretenen Fragen.

2024-LLAA 6T19 01

Di 18:00 - 20:30, 2x / 09.04.2024 - 16.04.2024 / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Werner Graf, ehem. Polizeibeamter und Ausbilder, GWB - Ausbildungsberechtigter / Ort: VHS Traun



Fit im Straßenverkehr - Vorschriften im EU-Ausland

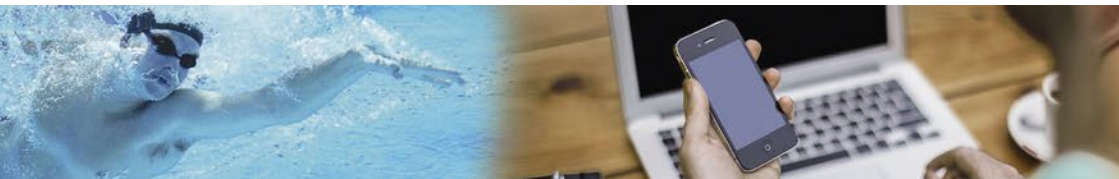
AK

Vorschriften für Personen und Fahrzeuge bei Urlaubs- und Auslandsreisen. Was ist bei der Einreise und während des Aufenthaltes zu beachten, damit man keine „bösen Überraschungen“ erlebt und sicher unterwegs ist? Es wird auch auf EU Unfallberichte eingegangen. Richtiges Ausfüllen, welche Eintragungen sind wichtig, welche Schritte und Folgemaßnahmen zur Schadensabwicklung sind zu erledigen? Sie erhalten an diesem Abend einen Überblick, über Verkehrsvorschriften unserer Nachbarländer. Welche Dokumente sind mitzuführen und welche Strafen und Sanktionen können einen im schlimmsten Fall treffen? Gerne können Sie bei der Anmeldung bestimmte Länder und Fragen bekannt geben, der Kursleiter nimmt darauf besonders Rücksicht.

2024-LLAA 6T19 02

Di 18:00 - 20:30 / 23.04.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Werner Graf, ehem. Polizeibeamter und Ausbilder, GWB - Ausbildungsberechtigter / Ort: VHS Traun



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
LINZ-LAND

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 5

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

LINZ-LAND

Kremstalstraße 6

4050 Traun



VOLKSHOCHSCHULE
LINZ-LAND

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 5

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

LINZ-LAND

Kremstalstraße 6

4050 Traun



**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: _____