

ONLINE-Kursangebot Frühjahr 2021

Anmeldung: www.vhsooe.at oder per Mail

Gesellschaft – Politik – Kultur

Demokratie (er)leben:

Crashkurs Argumentationstraining für soziale Medien

Geübt wird, sich in den sozialen Medien argumentativ zu behaupten. Provokationen, aggressiven Postings, Fakes und demokratiefeindlichen Sprüchen soll gekonnt begegnet werden. Gemeinsam üben wir, auf unterschiedliche Postings adäquat zu reagieren. Es gibt Übungsphasen mit verteilten „Rollen“ pro und contra, dann wird analysiert, Strategien werden erarbeitet und ausprobiert. Was benötigen Sie zur Teilnahme an diesem Onlinekurs? Smartphone, Tablet, oder Laptop mit Kamera und ein gemütliches Platzlätzchen daheim. Wir werden über Zoom kommunizieren. Wir laden Sie 15 Min. vor Workshopbeginn mit einem Link dazu ein. Anklicken fertig.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Themenschwerpunktes Gemma Demokratie des EB Forum OÖ statt.

2021-LLPA 1P16 01

Di 18:00 - 19:00 / 02.03.2021 / 1,20 KE / € 15,00 / AK-Preis € 13,50

Leitung: Dr.ⁱⁿ Marion Wisinger / Ort: Online

Kontakt: pasching@vhsooe.at



Menschenrechte - Hasspostings entgegnen

Hasskommentare, insbesondere in sozialen Netzwerken, sind ein zunehmendes Problem. Sie erwecken den Eindruck, dass das was Trolle und Hater da von sich gegeben haben, der Mehrheitsmeinung entspräche. Aber wie kann dagegen vorgegangen werden? Dieser Workshop zeigt einerseits Ursachen und Methoden von Hate-Speeches auf, aber vor allem Methoden, um gegen sie vorzugehen. Hinsehen statt Wegsehen und Stellung beziehen sind die einfachsten Möglichkeiten der Zivilcourage. Moderation, Humor, Ironie, Deeskalation, Sachinformation, Gruppenaktionen, Subversion, etc. bis hin zur Anzeige, sind weitere Handlungsmöglichkeiten, die bei diesem Workshop besprochen werden. Wir bieten diesen Workshop in Kooperation mit „SOS Menschenrechte“ an. Anmeldung ist unbedingt erforderlich! Ihr ZOOM-Vortrag kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Vortrags-Beginn einen Teilnahmelink per Mail.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Themenschwerpunktes Gemma Demokratie des EB Forum OÖ statt.

2021-UJPU 1P09 01

Mo 18:30 - 20:10 / 18.01.2021 / 2,00 KE / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Verein SOS Menschenrechte / Ort: Online

Kontakt: puchenau@vhsooe.at



Wirtschaft – Arbeit – Recht**Empowerment - Souverän und selbstbewusst gegen Mobbing von Kindern**

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

2021-KIPB 8M09 01

Mi 18:30 - 21:00 / 03.02.2021 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

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

Ort: Online

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

Empowerment - Souverän und selbstbewusst gegen Mobbing im Beruf

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

2021-KIPB 8M09 02

Mo 18:30 - 21:00 / 26.04.2021 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

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

Ort: Online

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

GUTSCHEIN

Die kindliche Entwicklung folgt 7 naturgegebenen Evolutionsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Ist dies auf Grund der Stressfaktoren nicht möglich, können sich Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten, u.a.m. zeigen. Diese „Blockaden“ sind Botschaften an uns Erwachsene. Kinder teilen uns auf diese Weise etwas mit und es liegt an uns, ihre Sprache verstehen zu lernen. In der Evolutionspädagogik gilt es, kindliche Verhalten zu beobachten und anzuleiten anstatt zu bewerten und beurteilen. Dieser Vortrag hilft Eltern, Lehrern und Erziehern das Verhalten und die „Sprache“ von Kindern grundsätzlicher und tiefer zu verstehen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig! Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2021-RIAA 2E04 02

Di 19:00 - 20:40 / 16.03.2021 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Dipl. Päd. Doris Mayringer / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Familienalltag mit Kindern: Handykonsum und soziale Medien

GUTSCHEIN

Wie kann ich mein Kind schützen und unterstützen? Wieviel Handykonsum ist noch vertretbar, und welche Folgen kann eine „Überdosis“ haben? Was passiert auf den sozialen Medien, und wie erkenne ich, ob mein Kind mit Mobbing konfrontiert ist? Dieser Vortrag bietet Vorschläge und Hilfe für einen gesunden Umgang mit sozialen Medien und der täglichen Handy-Nutzung Ihrer Kinder. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Diskussion. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 2E08 01

Do 19:30 - 21:00 / 04.03.2021 - 04.03.2021 / 1,80 KE / € 16,00 / AK-Preis € 14,40

Leitung: Mag.^a Anna-Sophie Standl, Dipl. Mentaltrainerin / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Kreatives Schreiben „Blut und Tinte“

AK

Die Teilnehmer/-innen lernen während der ONLINE-Kursabende die Werkzeuge zum Schreiben einer spannenden und unterhaltsamen Kriminalgeschichte (Thriller, Regionalkrimi, Kurzgeschichte, etc.) kennen. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail. Tipps & Tricks für den Einstieg in ZOOM und ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich;

2021-UUOH 2L04 02

Di 19:00 - 20:30, 6x / 19.01.2021 - 02.03.2021 / 10,80 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Sonja Birgmann BA, Freie Autorin und Texterin / Ort: Online

Kontakt: ottensheim@vhsooe.at



Minikurs -Stress- und Zeitmanagement - Alles eine Sache der Einstellung!**MINIKURS**

Hier lernen wir Methoden zum positiven Umgang mit Stress und Zeit. Zuviel Stress und zu wenig Zeit, das kennt jeder! Finden Sie heraus, wie Sie mit Ihrem Stress und Ihrer Zeit richtig umgehen um Alltag, Beruf und Privatleben zu managen. Lernen Sie die richtige Einstellung und finden Sie den Mut zur Veränderung in ein neues Leben! Das Web-Meeting wird über das Programm „Zoom“ abgehalten. Die Installation ist sehr einfach – eine Anleitung dazu finden Sie auf unserer VHS-Startseite und erhalten Sie auch vor Kursbeginn per E-Mail. Auch die Teilnahme ist ganz unkompliziert: Wir laden Sie zu jedem Kurstermin per E-Mail mit einem Teilnahmelink ein – kurz vor Kursbeginn anklicken und schon sind Sie im Meeting. Was Sie brauchen: ein Handy/Tablet oder einen Laptop/PC mit Mikro, E-Mail-Adresse. Ein Headset verbessert die Tonqualität, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

2021-PEMA 4X90 01

Di 18:30 - 19:20, 4x / 19.01.2021 - 09.02.2021 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Bernd Weismann, Mental- und Entspannungstrainer / Ort: Online

Kontakt: mauthausen@vhssoe.at

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen**AK**

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

2021-KIAA 2P32 01

Mo 18:00 - 20:30 / 25.01.2021 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

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

Kontakt: kirchdorf@vhssoe.at

Mentales Training - Ich und mein innerer Schweinehund**AK**

Sie kennen das? Der sogenannte innere Schweinehund will Sie täglich davon abhalten, dass Sie unliebsame Gewohnheiten ändern. Sei es, dass Sie sich vorgenommen haben, abzunehmen, geduldiger zu werden, Ihren Lebensstil zu ändern etc., doch der Vorsatz gelingt nicht oder nur für kurze Zeit, denn immer wieder sabotiert der innere Schweinehund Ihre Pläne. Die gute Nachricht: den inneren Schweinehund kann man auch an die Leine nehmen. Sie erfahren mentale Techniken, die Ihnen dabei helfen, den inneren Schweinehund kennen zu lernen, ihn zu überwinden und Ihre Ziele/ Vorsätze konsequent zu verfolgen und zu erreichen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 2P41 04

Mi 18:30 - 21:00 / 03.03.2021 / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Manuel Dekorsz, zert. Business-Mentaltrainer, Verkaufcoach / Ort: Online

Kontakt: ried@vhssoe.at



Mentales Training - Mentale Stärke für Ihren Alltag



Grundlagen und Einführung in das mentale Training. Lernen Sie den richtigen Umgang mit Stress, Ärger, Nervosität, Angst, u.v.m. Mentales Training hilft Ihnen Ihre Blockaden zu lösen und das Selbstvertrauen zu stärken. In diesem Kurs lernen Sie einfach und verständlich wie mentale Stärke gewinnbringend und effektiv in jedem Lebensbereich eingesetzt werden kann. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikunübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

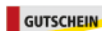
2021-RIAA 2P41 03

Mi 18:30 - 21:00, 2x / 10.03.2021 - 17.03.2021 / 6,00 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Manuel Dekorsz, zert. Business-Mentaltrainer, Verkaufcoach / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg



Wertschätzend miteinander reden, beruflich und privat, bringt Leichtigkeit in unser Leben und ist die Basis für das Gelingen von Beziehungen. Mit dem einfachen und wirksamen Modell nach Marshall B. Rosenberg können wir lernen, achtsamer miteinander umzugehen, Konflikte zu entschärfen, und somit erfolgreich unsere Wünsche und Bedürfnisse zu vertreten. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 2R04 03

Do 18:30 - 20:00, 5x / 21.01.2021 - 25.02.2021 / 9,00 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Sieglinde Dreer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache



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

2021-KIAA 2R12 01

Do 18:00 - 20:30 / 11.02.2021 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

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

Kontakt: kirchdorf@vhsooe.at



Etikette - Gute Umgangsformen neu entdeckt

AK

Während in der Vergangenheit die Umgangsformen im täglichen Miteinander ganz klar festgeschrieben waren und mit teils sehr fragwürdigen Methoden schon den Jüngsten verinnerlicht wurden, wird es in einer sich immer schneller drehenden Welt zunehmend schwerer, in jeder Situation den richtigen Ton zu treffen. Und während Weißwein im Rotweinglas und Rotwein zum Fischgericht nur noch selten für hochgezogene Augenbrauen sorgen, gibt es doch auch weiterhin diverse Fettnäpfchen in Ton und Tat, die es geschickt zu umschiffen gilt. Dieser Kurs liefert Ihnen eine kurze Reise durch die aktuellen Basics guter Umgangsformen. Ihr ZOOM-Meeting kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Workshop-Beginn einen Teilnahmelink per Mail.

2021-UUEB 2R10 01

Mi 18:30 - 20:30 / 03.03.2021 / 2,40 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Mag.^a Jasmin Walter, Psychologin / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhsooe.at

Vortrag „dis-connect.me“ - Mentale Gesundheit und soziale Medien

AK

„Sometimes you have to disconnect to stay connected.“ – Sobald soziale Netzwerke bzw. der Handykonsum den Alltagsablauf stark beeinflussen, kann die Nutzung zu einem großen Problem werden. Der Vortrag vermittelt Infos zu den möglichen negativen Folgen von übermäßigem Smartphone-Konsum und den richtigen Umgang mit sozialen Medien um negative Auswirkungen auf den Selbstwert, den Umgang mit Mitmenschen, Leistungsfähigkeit, Schlafqualität sowie depressive Verstimmungen zu vermeiden. Es werden Begriffe wie „phubbing“ oder „Net-Generation“ thematisiert. Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Diskussion. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 2V14 01

Do 19:30 - 21:00 / 18.03.2021 / 1,80 KE / € 16,00 / AK-Preis € 14,40

Leitung: Mag.^a Anna-Sophie Standl, Dipl. Mentaltrainerin, www.dis-connect.me / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Vortrag für Eltern - „Fit für die Schule!?“

GUTSCHEIN

Mit der Schule beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Neue Eindrücke und neue Aufgaben strömen auf die Kinder ein. Um optimal dafür vorbereitet zu sein, ist ein inneres und äußeres Gleichgewicht wichtig! Die Evolutionspädagogik und ihre Bewegungsübungen unterstützen dieses Ziel! Als Vorbereitung für den nahenden Schuleintritt erkläre ich zu diesem Thema die Grundvoraussetzungen, damit Lernen in der Schule gelingt. Anhand des Schulreifebogens der Evolutionspädagogik können mögliche Blockaden festgestellt werden. Lernen muss man nicht üben, es geht von selbst. Aber nur, wenn die Kinder im Gleichgewicht sind. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 2S41 03

Mi 19:30 - 21:10 / 12.05.2021 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Dipl. Päd. Doris Mayringer / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at



Lernen lernen - Lernblockaden erkennen und auflösen



Konzentrationsstörungen, Wahrnehmungsdefizite und Verhaltensauffälligkeiten werden in unserer Gesellschaft immer häufiger zur Belastung. Dieser Fachvortrag richtet sich an Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen sowie an alle Personen, die mit Lernproblemen von Kindern und Jugendlichen konfrontiert sind. Im Vortrag wird aufgezeigt, wie Lernblockaden entstehen und wie sie frühzeitig erkannt und beseitigt werden können. Die Teilnehmer/-innen bekommen allgemeine Lerntipps und erfahren Wissenswertes über die Funktionsweise des Gehirns. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 2S04 02

Mi 19:00 - 20:40 / 31.03.2021 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Dipl. Päd. Doris Mayringer / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Lernhilfe

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

Wir bieten Ihnen von Jänner bis Juni ein umfassendes Angebot (alle 3 Wochen startet ein neuer Kurs in allen Fächern).

Jeder Kurs findet 3mal (1mal pro Woche á 50 min) statt, zum Preis von € 60,00.

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

Wir bieten auch jederzeit auf Anfrage Individualcoaching an!

Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (0676) 84 55 00 431 oder ried@vhsooe.at

Lernhilfe

Wir begleiten Ihr Kind online, es ist live dabei und kann auch jederzeit Fragen stellen. Die Schüler/-innen benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Das Angebot ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

ITALIENISCH

Einstieg ab: **Dienstag 12.01. / 02.02. / 02.03. / 23.03. / 20.04. / 18.05.2021 (17:00 – 17:50)**

MATHEMATIK

Einstieg ab: **Mittwoch 13.01. / 03.02. / 03.03. / 24.03. / 21.04. / 12.05.2021 (17:00 – 17:50)**

FRANZÖSISCH

Einstieg ab: **Mittwoch 13.01. / 03.02. / 03.03. / 24.03. / 21.04. / 12.05.2021 (17:00 – 17:50)**

DEUTSCH

Einstieg ab: **Donnerstag 14.01. / 04.02. / 04.03. / 25.03. / 22.04. / 20.05.2021 (17:00 – 17:50)**

ENGLISCH

Einstieg ab: **Donnerstag 14.01. / 04.02. / 04.03. / 25.03. / 22.04. / 20.05.2021 (17:00 – 17:50)**

LATEIN

Mittwoch 03.02.2021 bis 24.02.2021 (15:00 – 15:50)



Sprachen

Minikurs - Japanisch

MINIKURS

Basics einer faszinierenden Sprache. Das japanische Alphabet und einfache Redewendungen. 4 Kurseinheiten zum Kennenlernen der Sprache. Ein Folgekurs kann auf Wunsch geplant werden. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 3X90 01

Di 18:00 - 18:50, 4x / 02.02.2021 - 02.03.2021 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Mayara Silva / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Minikurs - Niederländisch

MINIKURS

Kurs für Anfänger/-innen mit Basics und leichten Redewendungen. 4 Kurseinheiten zum Kennenlernen der Sprache. Bei Interesse ist ein Folgekurs jederzeit möglich. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 3X90 02

Do 16:30 - 17:20, 4x / 19.01.2021 - 09.02.2021 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Mag.^a Stefanie Kleinen, MA, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - Intensivkurs in der Kleingruppe

AK

Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3E02 02

Di 18:00 - 19:40, 5x / 16.02.2021 - 16.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 3E02 03

Di 18:00 - 19:40, 5x / 23.03.2021 - 27.04.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Englisch für leicht Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3E04 02

Do 18:30 - 20:10, 5x / 11.02.2021 - 10.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 3E04 03

Do 18:30 - 20:10, 5x / 18.03.2021 - 22.04.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at



Englische Konversation - Intensivkurs in der Kleingruppe

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3E07 02

Mi 18:30 - 20:10, 5x / 10.02.2021 - 10.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Ute Mauracher / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 3E07 03

Mi 18:30 - 20:10, 5x / 17.03.2021 - 21.04.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Ute Mauracher / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Englisch schnell und intensiv - A1plus / A2

AK

In diesem Kurs lernen Sie anhand von Dialogen mit Szenen aus Alltag, Reise und Beruf die Basics der englischen Sprache und können sich innerhalb kürzester Zeit verständigen. Ideal als Reisevorbereitung. Hinweis: Gearbeitet wird mit der Plattform „Zoom“ (kostenlos für Teilnehmende). Dieser Kurs ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Sie benötigen für die Teilnahme einen Laptop/PC mit Mikro und Webcam (alternativ Smartphone oder Tablet), Internet und eine E-Mail Adresse.

2021-FRPR 3E20 01

Do 17:00 - 18:40, 6x / 14.01.2021 - 25.02.2021 / 12,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Online

Kontakt: pregarten@vhsooe.at

Englische Konversation - English Practice

AK

Writing and discussing topics that interest you. Das Web-Meeting wird über das Programm „Zoom“ abgehalten. Die Installation ist sehr einfach – eine Anleitung dazu finden Sie auf unserer VHS-Startseite und erhalten Sie auch vor Kursbeginn per E-Mail. Auch die Teilnahme ist ganz unkompliziert: Wir laden Sie zu jedem Kurstermin per E-Mail mit einem Teilnahmelink ein – kurz vor Kursbeginn anklicken und schon sind Sie im Meeting. Was Sie brauchen: ein Handy/Tablet oder einen Laptop/PC mit Mikro, E-Mail-Adresse. Ein Headset verbessert die Tonqualität, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

2021-PEAA 3E07 04

Mo 19:00 - 20:15, 10x / 01.02.2021 - 26.04.2021 / 15,00 KE / € 117,00 / AK-Preis € 105,30

Leitung: Mag.^a Ivana Pereira Goulart / Ort: Online

Kontakt: perg@vhsooe.at

Business English - Business Smalltalk

AK

Tipps für gekonnten Business-Smalltalk während online-meetings oder Präsenz-Zusammenkünften, Telefongespräche professionell führen, Schriftverkehr und Grammatik optimieren. Unterricht in der kleinen Gruppe ermöglicht individuelle Kursgestaltung (begrenzte Teilnehmer/-innen-Zahl 3 – 6). Der Kurs wird online über die Plattform „ZOOM“ (für die Teilnehmer/-innen kostenlos) geführt. Nähere Informationen erhalten Sie mit der Kurseinladung.

2021-LLAA 3E11 01

Di 19:00 - 20:00, 10x / 02.02.2021 - 20.04.2021 / 12,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at



English Training: anywhere, any time**AK**

Reading, writing and making presentations. You will improve your English both for your leisure time and for your work life without any stress or time pressure. Each week you will get ideas, themes and feedback from your teacher. We will meet three times, in the beginning, the middle and in the end of the course, when you will make a short presentation about a theme you like! We will use the freeware-Tool ZOOM for your Online Meetings.

Voraussichtlicher Kursstart: Freitag, 05.02.2021, Online-Termine: jede Woche bzw. nach Absprache. Das Web-Meeting wird über das Programm „Zoom“ abgehalten. Die Installation ist sehr einfach – eine Anleitung dazu finden Sie auf unserer VHS-Startseite und erhalten Sie auch vor Kursbeginn per E-Mail. Auch die Teilnahme ist ganz unkompliziert: Wir laden Sie zu jedem Kurstermin per E-Mail mit einem Teilnahmelink ein – kurz vor Kursbeginn anklicken und schon sind Sie im Meeting. Was Sie brauchen: ein Handy/Tablet oder einen Laptop/PC mit Mikro, E-Mail-Adresse. Ein Headset verbessert die Tonqualität, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

2021-PEAA 3E21 01

Fr 19:00 - 20:15, 10x / 05.02.2021 - 23.04.2021 / 15,00 KE / € 117,00 / AK-Preis € 105,30Leitung: Mag.^a Ivana Pereira Goulart / Ort: Online

Kontakt: perg@vhsooe.at

Französisch für Anfänger/-innen - Intensivkurs in der Kleingruppe**AK**

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3F02 02

Do 18:30 - 20:10, 5x / 11.02.2021 - 18.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 3F02 03

Do 18:30 - 20:10, 5x / 25.03.2021 - 29.04.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Französische Konversation für leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe)**AK**

„Parler de la pluie et du beau temps“ Gespräche über Alltagsthemen und alles, was uns bewegt. Übungen zur Verbesserung der Aussprache und Grammatik. Fortsetzungskurs auf Wunsch jederzeit möglich. Niveau A2. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos).

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

2021-LLAA 3F05 02

Di 17:30 - 18:30, 6x / 26.01.2021 - 09.03.2021 / 7,20 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40Leitung: Mag.^a Stefanie Kleinen, MA / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at



Italienisch für Anfänger/-innen - Intensivkurs in der Kleingruppe

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikangeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3/02 02

Do 18:30 - 20:10, 5x / 18.02.2021 - 18.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Federica Bortolotti, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 3/02 03

Do 18:30 - 20:10, 5x / 25.03.2021 - 22.04.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Federica Bortolotti, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik, Familie und Freunde (Personenbeschreibungen), Kurzbiografie, Tätigkeiten im Alltag, Tagesablauf, Interviews, Orientierung in der Stadt, Verkehrsmittel, nach dem Weg fragen bzw. den Weg erklären. Der Inhalt des Anfänger/-innenkurses wird bei Kursbeginn kurz wiederholt. Neueinsteiger/-innen willkommen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikangeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3/07 04

Do 18:30 - 20:10, 5x / 18.02.2021 - 18.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 3/07 02

Do 18:30 - 20:10, 5x / 25.03.2021 - 22.04.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 3/07 03

Do 18:30 - 20:10, 5x / 29.04.2021 - 27.05.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at



Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Serata italiana - conversazione

AK

Corso di conversazione facile per chi ha voglia di parlare in italiano. Hai già studiato la grammatica elementare e adesso vuoi praticare a parlare? Allora iscriviti! Corso online, via ZOOM. Livello circa A2. Das Web-Meeting wird über das Programm „Zoom“ abgehalten. Die Installation ist sehr einfach – eine Anleitung dazu finden Sie auf unserer VHS-Startseite und erhalten Sie auch vor Kursbeginn per E-Mail. Auch die Teilnahme ist ganz unkompliziert: Wir laden Sie zu jedem Kurstermin per E-Mail mit einem Teilnahmelink ein – kurz vor Kursbeginn anklicken und schon sind Sie im Meeting. Was Sie brauchen: ein Handy/Tablet oder einen Laptop/PC mit Mikro, E-Mail-Adresse. Ein Headset verbessert die Tonqualität, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

2021-PEAA 3I07 02

Do 19:00 - 20:00, 10x / 04.02.2021 - 22.04.2021 / 12,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Mag.^a Teres Stockinger / Ort: Online

Kontakt: perg@vhssooe.at

Spanisch für Anfänger/-innen - Intensivkurs in der Kleingruppe

AK

Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3S01 03

Do 18:30 - 20:10, 5x / 25.02.2021 - 25.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Karin Seiringer, Dipl. Sprachpädagogin / Ort: Online

Kontakt: ried@vhssooe.at

Spanisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe

AK

Spielerisch erlernen Sie die wichtigsten Grundzüge der spanischen Sprache. Sie können sich in verschiedenen wichtigen Situationen verständigen, z.B. sich vorstellen, nach dem Weg fragen, einkaufen, im Restaurant bestellen, usw. Lehrbuch: Caminos Austria 1 GERS A1 – A2, öbv Verlag; ISBN: 978-3-209-09689-0.

2021-EFAA 3S01 02

Mo 18:30 - 20:10, 10x / 25.01.2021 - 19.04.2021 / 20,00 KE / € 141,00 / AK-Preis € 126,90

Leitung: Dr. Walter Zajicek / Ort: Online

Kontakt: eferding@vhssooe.at

Spanisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe A1

AK

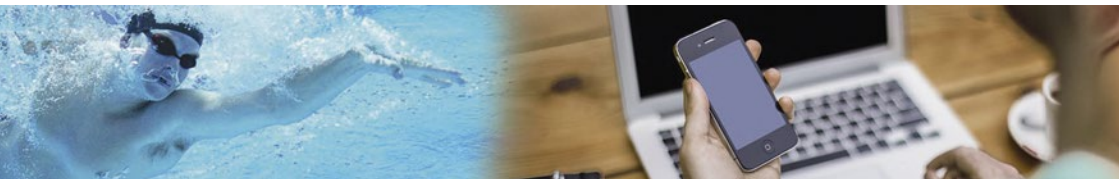
Dieser Online-Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und bietet einen ruhigen Einstieg in die spanische Sprache. Im Verlauf dieses Kurses werden Sie gezielt darauf vorbereitet, in alltäglichen Situationen (etwa im Urlaub) auf Spanisch zu kommunizieren. Nach Interesse der Teilnehmenden werden im Kurs kulturelle Aspekte Spaniens und Lateinamerikas miteinbezogen. Bei Interesse kann im Anschluss ein Folgekurs organisiert werden. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail.

2021-UUEB 3S01 01

Mo 17:00 - 17:50, 10x / 08.02.2021 - 10.05.2021 / 10,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: Maria Immaculada Olmo Viboras, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhssooe.at



Spanisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe A2

AK

Dieser Online-Kurs richtet sich an leicht Fortgeschrittene nach mindestens einem Jahr Spanischunterricht. Wir lernen gemeinsam in der Gruppe, erarbeiten Themen und üben die Inhalte dann zusammen. Wir haben ausreichend Möglichkeit für Feedback und Tipps und der Unterricht ist somit dem Präsenzunterricht sehr ähnlich. Bei Interesse kann im Anschluss ein Folgekurs organisiert werden. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail.

2021-UUEB 3S02 01

Mo 16:00 - 16:50, 10x / 08.02.2021 - 10.05.2021 / 10,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: Maria Immaculada Olmo Viboras, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhsooe.at

Spanische Konversation

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt (z.B. Reise, Einkauf, Telefon, usw.). Geringe Vorkenntnisse sind erwünscht. In dieser kleinen Gruppe von max. 8 Personen können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und Neues dazulernen! Der Kurs ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Gearbeitet wird über „Zoom“. Sie erhalten vor Kursbeginn eine genaue Anleitung. Keine Angst – der Einstieg in den „Zoom-Onlineraum“ wird leichter sein, als Sie denken. Sie benötigen nur einen PC; Laptop oder Handy und eine E-Mail-Adresse.

2021-FRTR 3S04 01

Mo 18:30 - 20:10, 8x / 15.03.2021 - 31.05.2021 / 16,00 KE / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Simon Aumayr MA / Ort: Online

Kontakt: tragwein@vhsooe.at

Minikurs - Chinesisch für Anfänger/-innen A1

MINIKURS

Erste Gespräche zu den Themen Begrüßen, Small Talk, udgl. erlernen Sie in diesem Minikurs. Bei Interesse kann im Anschluss ein Folgekurs organisiert werden. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail. Tipps & Tricks für den Einstieg in ZOOM und ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich; inkl. Lern-App auf Android.

2021-UUEB 3X90 01

Fr 18:00 - 19:40, 2x / 05.02.2021 - 12.02.2021 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Qi Wang, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhsooe.at

Chinesisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe A1

AK

Erste Gespräche zu den Themen: Begrüßen, Small Talk und dergleichen erlernen Sie in diesem Online-Kurs. Bei Interesse kann im Anschluss ein Folgekurs organisiert werden. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail. Tipps & Tricks für den Einstieg in ZOOM und ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich; inkl. Lern-App auf Android.

2021-UUEB 3W17 01

Fr 18:00 - 18:50, 10x / 26.02.2021 - 07.05.2021 / 10,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: Qi Wang, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhsooe.at



Portugiesisch für Anfänger/-innen**AK**

Brasilianisches Portugiesisch. Basics in Wortschatz und Grammatik. Kleine Dialoge und wichtiges Vokabular auf Reisen. Lehrbuch Oi, Brasil! A1, Hueber ISBN: 978-3-19-105420-5; Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 3P01 01

Di 19:00 - 20:00, 10x / 02.02.2021 - 20.04.2021 / 12,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Mayara Silva, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Russisch für Anfänger/-innen - Intensivkurs in der Kleingruppe**AK**

Schwerpunkt Reisetematik. Entdecken Sie mit Muße die russische Sprache in angenehmer Atmosphäre! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 3R01 02

Do 18:00 - 19:40, 5x / 04.03.2021 - 08.04.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Tschechisch für Anfänger/-innen - Fortsetzungskurs (Kleingruppe)**AK**

Dieser Kurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit – ganz bequem von zu Hause aus – in einer kleinen Gruppe im virtuellen Kursraum Tschechisch zu erlernen. Quereinsteiger/-innen (Niveau A1) sind herzlich willkommen. Der Kurs ist auch für „Technik-Ungeübte“ geeignet. Gearbeitet wird über „Zoom“. Die Teilnehmer/-innen erhalten vor Kursbeginn eine genaue Anleitung. Technische Voraussetzungen: Handy oder Laptop oder PC, ev. Mikro (Headset)

2021-ROAA 3J01 01

Mi 19:00 - 19:50, 10x / 13.01.2021 - 24.03.2021 / 10,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20Leitung: Mag.^a Isabella Übermayer / Ort: Online

Kontakt: rohrbach@vhsooe.at

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

Sprachaneignung für einfache Alltagssituationen für künftige Touristen und Ungarnliebhaber/-innen in einer gemütlichen Gruppe. Kein Stress! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 3U01 01

Mi 18:00 - 18:50, 12x / 27.01.2021 - 28.04.2021 / 12,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jolán Maurer, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at



Ungarisch für leicht Fortgeschrittene (max. 4 Personen)

AK

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Kein Stress! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 3U02 01

Mi 19:00 - 19:50, 12x / 27.01.2021 - 28.04.2021 / 12,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jolán Maurer, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

Deutsch als Fremdsprache - Auffrischen und Vertiefen in der Kleingruppe

AK

In diesem Kurs vertiefen und verbessern Sie Ihre Kenntnisse. Sprechen und üben mit Gleichgesinnten in der Gruppe. Dieser Sprachkurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Es ist ein Deutschkurs für Personen, die keinen Sprachkenntnisnachweis brauchen, aber ihre Deutschkenntnisse vertiefen wollen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 3D04 01

Di,Do 17:00 - 18:40, 10x / 16.02.2021 - 25.03.2021 / 20,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

2021-KIWI 3D04 03

Mo,Mi,Fr 17:00 - 18:40, 10x / 01.03.2021 - 22.03.2021 / 20,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

Deutsch als Fremdsprache - Deutsch im Sommer

AK

Sie wollen diesen Sommer nutzen, um Ihr Deutsch zu verbessern? Wir üben zusammen Deutsch. Sie können von überall (egal, in welchem Land Sie gerade sind) dabei sein. Unsere Themen sind: Wortschatz, Grammatik und Rechtschreibung. Niveau: A1 und A2. Was benötigen Sie zur Teilnahme? Smartphone, Tablet oder Laptop mit Kamera und ein gemütliches Plätzchen daheim. Kurs wird online über ZOOM (Anm.: Die Nutzung ist für die TN kostenlos) geführt.

2021-LLAF 3D04 02

Mo 18:00 - 19:40, 8x / 07.06.2021 - 26.07.2021 / 16,00 KE / € 90,50 / AK-Preis € 81,45

Leitung: Lilian Danninger, DaZ-Trainerin, ÖSD-Prüferin / Ort: Online

Kontakt: ansfelden@vhsooe.at

2021-LLAF 3D04 03

Mo 18:00 - 19:40, 8x / 02.08.2021 - 20.09.2021 / 16,00 KE / € 90,50 / AK-Preis € 81,45

Leitung: Lilian Danninger, DaZ-Trainerin, ÖSD-Prüferin / Ort: Online

Kontakt: ansfelden@vhsooe.at



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache

AK

Deutschkurs für Personen aus Ungarn, die keinen Sprachkenntnisnachweis brauchen, aber ihre Deutschkenntnisse in der Gruppe vertiefen und verbessern wollen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 3D04 02

Mo,Do 17:00 - 17:50, 12x / 25.01.2021 - 11.03.2021 / 12,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jolan Maurer, Native Speaker / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/-innen (max. 4 Personen)

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen die noch am Anfang ihrer Deutschkenntnisse stehen. In einer kleinen Gruppen werden Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen. Sie lernen in diesem Kurs Deutsch in Wort und Schrift. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 3D04 04

Mo,Mi,Fr 19:00 - 19:50, 12x / 01.03.2021 - 26.03.2021 / 12,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

Deutsch als Fremdsprache ab Niveau A2 (max. 4 Personen)

AK

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen mit Vorkenntnissen, die sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und sich mit einfachen Mitteln ausdrücken können. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 3V05 01

Mo,Mi,Fr 19:00 - 19:50, 12x / 01.02.2021 - 26.02.2021 / 12,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

Deutsch als Fremdsprache ab Niveau B2 (max. 4 Personen)

AK

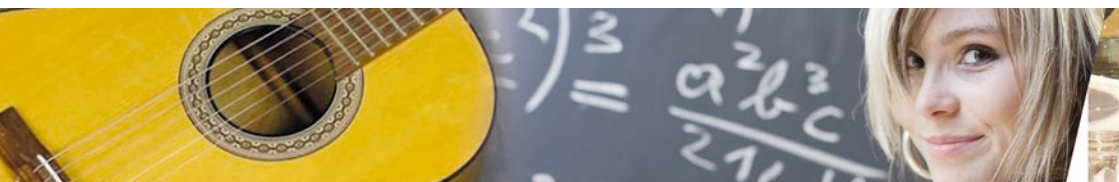
Dieser Kurs richtet sich an alle Personen die sich spontan und fließend verständigen können, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengungen auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten verbessern und weiter ausbauen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 3V05 02

Mo,Mi,Fr 18:00 - 18:50, 12x / 01.02.2021 - 26.02.2021 / 12,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Inna Diller, Sprachtrainerin / Ort: Online

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at



Deutsch Spezial - Österreichisch



Deutsch ist nicht gleich Deutsch. Beschäftigen Sie sich mit den charmanten Eigenheiten unserer Landessprache. Fließende Deutschkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer.

Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kurs-Beginn einen Teilnahmelink per Mail.

2021-UUOH 3D07 01

Mo 18:30 - 20:10, 10x / 25.01.2021 - 19.04.2021 / 20,00 KE / € 113,00 / AK-Preis € 101,70

Leitung: Andrea Zohlhuber / Ort: Online

Kontakt: ottensheim@vhsooe.at

Deutsch Spezial für Personenpfleger/-innen A1/A2



Als Personenbetreuer/-in mit nicht deutscher Muttersprache sind Sie in vielen Situationen gefordert.

Sei es beim Einkauf, beim Verstehen der österreichischen Umgangssprache oder in anderen Alltagssituationen.

Sie verbessern gemeinsam mit der Trainerin und anderen Teilnehmer/-innen Ihre Sprachkenntnisse. Gearbeitet wird mit der Plattform „Zoom“ (kostenlos für Teilnehmende). Sie benötigen für die Teilnahme einen Laptop/PC mit Mikro und Webcam oder Handy / Tablet, Internet und eine E-Mail Adresse. Das Kursmodell ist in Hinblick auf die unterschiedlichen Turni der Personenbetreuer/-innen sehr flexibel gestaltet. Bei diesem Onlinekurs können Sie flexibel an mindestens der Hälfte der angebotenen Termine teilnehmen.

2021-FRAA 3D07 02

Mo 12:30 - 13:30, 6 aus 12x / 08.02.2021 - 31.05.2021 / 7,20 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Ort: Online

Kontakt: freistadt@vhsooe.at

Deutsch Spezial für Personenpfleger/-innen A2/B1



Als Personenbetreuer/-in mit nicht deutscher Muttersprache sind Sie in vielen Situationen gefordert.

Sei es beim Einkauf, beim Verstehen der österreichischen Umgangssprache oder in anderen Alltagssituationen.

Sie verbessern gemeinsam mit der Trainerin und anderen Teilnehmer/-innen Ihre Sprachkenntnisse (ab Niveau A2).

Gearbeitet wird mit der Plattform „Zoom“ (kostenlos für Teilnehmende). Sie benötigen für die Teilnahme einen Laptop/PC mit Mikro und Webcam oder Handy / Tablet, Internet und eine E-Mail Adresse. Das Kursmodell ist in Hinblick auf die unterschiedlichen Turni der Personenbetreuer/-innen sehr flexibel gestaltet. Bei diesem Onlinekurs können Sie flexibel an mindestens der Hälfte der angebotenen Termine teilnehmen.

2021-FRAA 3D07 03

Mo 14:00 - 15:00, 6 aus 12x / 08.02.2021 - 31.05.2021 / 7,20 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Ort: Online

Kontakt: freistadt@vhsooe.at

Deutsch intensiv - Sprachtraining für Frauen B1/B2



Die eigenen Deutschkenntnisse (ab Niveau B1/B2) werden gefestigt und erweitert! Gearbeitet wird online in einer Gruppe von Frauen (5 bis 8 Teilnehmerinnen). Sie verbessern gemeinsam mit der Trainerin und anderen Teilnehmerinnen Ihre Sprachkenntnisse. Gearbeitet wird mit der Plattform „Zoom“ (kostenlos für Teilnehmende). Sie benötigen für die Teilnahme einen Laptop/PC mit Mikro und Webcam oder Handy / Tablet, Internet und eine E-Mail Adresse.

2021-FRAA 3D09 01

Mo 17:00 - 18:40, 6x / 08.02.2021 - 22.03.2021 / 12,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Isolde Hörschläger, DaF/DaZ Trainerin, ÖIF Trainerin / Ort: Online

Kontakt: freistadt@vhsooe.at



Computer – Medien – Technik

Onlineplattform ZOOM - Supportgruppe

AK

Sie haben schon an dem ein oder anderen ZOOM-Meeting teilgenommen und sind mit dem „Einsteigen“ ins Meeting vertraut, kämpfen aber noch mit diversen Einstellungen oder haben Fehlfunktionen bemerkt, die Sie nicht zuordnen können. Dieser Kurs versteht sich als moderierte Gruppe zur Lösungsfindung und Optimierung Ihrer ZOOM-Erfahrung durch Informationsinput und -austausch. Themen sind beispielsweise das Anordnen von verschiedenen Anzeigen, Lösungsmöglichkeit für diverse Probleme (z.B.: Teilnahme ohne Kamera/Mikrofon), Teilen des eigenen Bildschirminhalts, Hintergrundgestaltung, etc. Sie können jeden Termin der Supportgruppe nutzen oder nur zu einzelnen Themenfeldern dazustossen, die zu Kursbeginn gemeinsam je nach Bedarf ausgewählt werden. Ihr ZOOM-Meeting kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Workshop-Beginn einen Teilnahmelink per Mail.

2021-UUOH 7C10 02

Sa 10:00 - 10:50, 5x; 14-täglich / 27.02.2021 - 24.04.2021 / 5,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Jasmin Walter, ZOOM-Nutzerin / Ort: Online

Kontakt: ottensheim@vhsooe.at

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

AK

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

2021-KIWI 7C20 04

Mi,Do,Fr 16:00 - 17:15, 3x / 10.03.2021 - 12.03.2021 / 4,50 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

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

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

Social Media - Facebook für Unternehmer/-innen und Selbstständige

AK

Sie sind mit Ihrem Unternehmen auf Facebook, aber es bringt Ihnen keinen Erfolg? Die Social Media Plattform Facebook kann, wenn richtig genutzt, einen wichtigen Beitrag zum Erfolg bieten. Zielgruppen können genau anvisiert werden, weil die Streuung der Werbung zielgerichtet ist. Mit einem Redaktionsplan ersparen Sie sich das tägliche Posten. Buchen Sie diesen Kurs, wenn Sie die Vorteile von Facebook für sich und Ihr Unternehmen nutzen wollen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und in einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 7C20 05

Mi,Do,Fr 18:00 - 19:15, 3x / 10.03.2021 - 12.03.2021 / 4,50 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

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

Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at



Social Media - Werden Sie WhatsApp und Messenger Anwender/-in

AK

WhatsApp und Messenger dienen nicht nur zum Chatten und Nachrichten senden. Sie können damit auch Videotelefonie tätigen, Sprachnachrichten und Daten verschicken. Nach dem Kurs sind Sie imstande WhatsApp am PC zu nutzen sowie lustige Facefilter-Fotos und Videos abzuspeichern und zu versenden. Es gibt noch viele weitere Anwendungsmöglichkeiten. Weiters gehen wir gemeinsam die wichtigsten Regeln zu den Themen Datenschutz, Copyright, Bildrechte und -nutzung durch. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und in einer kleinen Gruppe werden persönliche Fragen geklärt und individuelle Hürden überwunden. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIWI 7C20 03

Mi,Do,Fr 14:30 - 15:45, 3x / 10.03.2021 - 12.03.2021 / 4,50 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angelique Göll, Sprecherin und Producerin für neue Medien, Dipl. Social Media Managerin / Ort: Online
Kontakt: windischgarsten@vhsooe.at

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

AK

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

2021-KIPB 7C02 03

Mo 09:30 - 12:00 / 08.03.2021 / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Manfred Reiningger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Online
Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

2021-KIAA 7C02 04

Di 09:30 - 12:00 / 13.04.2021 / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Manfred Reiningger, Zertifizierter IT Trainer / Ort: Online
Kontakt: kirchdorf@vhsooe.at



Smartphone und Tablet - Gemeinsam in die digitale Zukunft - Teil 3**AK**

Dieser Kurs ist für Absolvent/-innen des Teil 1 und Teil 2 geeignet, aber auch für Teilnehmer/-innen mit vergleichbarer Erfahrung. Schwerpunkt sind Tipps und Tricks zur optimalen Nutzung, Chancen und Risiken im Internet beim Onlinekauf, Sicherheit im Netz und alles rund um die „digitale Unterschrift“. Was heißt „digitales Amt“ für mich? Weiters stehen am Programm: Bilder einfach bearbeiten, Alben speichern (am Laptop).

Technische Voraussetzungen: Smartphone, Laptop oder PC mit Headset. Wir werden über Zoom kommunizieren und das wird auch eine spannende neue Erfahrung! Wir laden Sie ein paar Minuten vor Beginn mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-VBAA 7C02 02

Mi 09:30 - 12:00 / 10.02.2021 / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

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

Kontakt: voecklabruck@vhsooe.at

2021-EFAA 7C02 05

Do 09:30 - 12:00 / 11.02.2021 / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

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

Kontakt: eferding@vhsooe.at

2021-GRAA 7C02 05

Mi 09:30 - 12:00 / 07.04.2021 / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

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

Kontakt: grieskirchen@vhsooe.at

2021-WEAA 7C02 05

Do 09:30 - 12:00 / 08.04.2021 / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

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

Kontakt: wels@vhsooe.at

2021-KIAA 7C02 05

Di 09:30 - 12:00 / 20.04.2021 / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

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

Kontakt: kirchdorf@vhsooe.at

Gesundheit – Bewegung**Ernährung - Einfach und effektiv gesund****AK**

Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über die Säulen der Gesundheit und wie einfach es ist, gesund und glücklich zu leben. Welche Rolle spielen dabei Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, etc.? Neben einer detaillierten Beschreibung der Wirkungen von Mikronährstoffen erhalten Sie Tipps und alltagstaugliche Powerrezepte. So können Sie auf natürliche Art und Weise – ohne von zahlreichen Nahrungsergänzungen abhängig gemacht zu werden, mit ausgewogener Ernährung, lange gesund, arbeitsfähig und beschwerdefrei leben.

Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen.

Wir werden über Zoom kommunizieren. Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIPB 4A53 02

Fr 17:00 - 19:00 / 26.02.2021 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at



Ernährung - Mikronährstoffkunde

AK

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

2021-KIPB 4A53 03

Fr 17:00 - 19:00 / 19.03.2021 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag. Martin Traummüller und Sarah Schosser, Gesundheitsreferent, Dipl. Ernährungsberaterin / Ort: Online
Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

Ernährung typgerecht bei Stress & Burn-Out

AK

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

2021-KIPB 4A53 01

Do 18:00 - 20:30 / 28.01.2021 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Melanie Sara Laßl, Dipl. Ayurveda Praktikerin, Dipl. Yoga Lehrerin / Ort: Online
Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Lebe deine Intuition!

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

2021-KIPB 4B01 01

Do 18:00 - 20:30 / 25.02.2021 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Melanie Sara Laßl, Dipl. Ayurveda Praktikerin, Dipl. Yoga Lehrerin / Ort: Online
Kontakt: pettenbach@vhsooe.at



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

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

2021-KIPB 4A26 01

Do 18:00 - 20:30 / 25.03.2021 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

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

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

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

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

2021-KIPB 4C16 02

Mo 18:30 - 21:00 / 22.03.2021 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

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

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

Entspannung - bewegte Herzmeditation**AK**

Durch ganz einfache rhythmische Bewegungen zu tiefgehender und leichter Musik können sich angestaute Gefühle auflösen. Sie treten in Kontakt mit Ihrer inneren Kraftquelle, schöpfen Energie und Kraft, und Heiterkeit und Freude machen sich breit. Die bewegte wohltuende Herzmeditation schenkt Körper, Geist und Seele Kraft und Energie! Keine Vorkenntnisse notwendig! Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erkaert/>

2021-LLAA 4C03 03

Mi 18:30 - 19:30 / 05.05.2021 / 1,20 KE / € 15,00 / AK-Preis € 13,50

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

Kontakt: traun@vhsooe.at



Minikurs - Fantasiereise für Kinder

MINIKURS

Gönnen Sie Ihrem Kind eine wohltuende Auszeit zum Entspannen, Abschalten und neue Kraft schöpfen. Nutzen Sie die Kraft der Fantasiereisen, indem die Vorstellungskraft Ihres Kindes beflügelt wird. Dadurch können Sie einen gesunden Umgang mit all den Anforderungen des täglichen Lebens für Ihr Kind entwickeln. In Vorbereitung auf die verschiedenen Fantasiereisen kann Ihr Kind z. B. ein bequemes Lager oder eine Höhle mit vielen weichen Kissen und Decken bauen. Natürlich können alle Reisen auch gemütlich im Sitzen durchgeführt werden. Legen Sie viel Papier, bunte Stifte, Wachsmalkreiden oder Wasserfarben bereit. In diesem Kurs wird das KIND als Teilnehmer/in geführt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung die Daten Ihres Kindes an. Der Kurs ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Gearbeitet wird über „Zoom“. Sie erhalten vor Kursbeginn eine genaue Anleitung. Keine Angst – der Einstieg in den „Zoom-Onlineraum“ wird leichter sein als Sie denken, Sie benötigen nur einen PC mit Kamera oder Laptop und eine Emailadresse.

2021-LLHK 4X90 02

Mo 13:00 - 13:50, 4x / 25.01.2021 - 22.02.2022 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yoga Lehrerin / Ort: Online

Kontakt: hofkirchen@vhsooe.at

Entspannung zum Wochenstart

AK

In diesem Online-Workshop lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Entspannung kennen und erfahren, wie Sie Ihr Gedankenkarussell stoppen können. Entspannungsübungen, Magic Words, mentale Übungen, progressive Muskelentspannung, etc. können dabei helfen, wieder gut zu schlafen und angstfrei in die Zukunft zu blicken. So sind Sie gut gerüstet für die neue Woche und ihre Herausforderungen. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail. Tipps & Tricks für den Einstieg in ZOOM und ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich;

2021-UJPU 4C03 01

Mo 19:30 - 20:30, 3x / 18.01.2021 - 01.02.2021 / 3,60 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Michaela Hofer-Fernbach, Stressmanagement- und Burnoutprophylaxe-Trainerin / Ort: Online

Kontakt: puchenau@vhsooe.at

Entspannungstraining „It's time to relax“

AK

Wir leben in einer hektischen Zeit, in der viel von uns (ab)verlangt wird. Dabei ist es nicht immer leicht, im Gleichgewicht zu bleiben. Das kennen Sie nur allzu gut? Dann gönnen Sie sich Zeit für sich, und schenken Sie sich Zeit für Entspannung und Wohlbefinden. Ein Ausgleich zwischen An- und Entspannung ist enorm wichtig zur Stressreduktion und hilft dabei, den täglichen Anforderungen gewachsen zu bleiben. Sie werden viele verschiedene Methoden der Entspannung erlernen und damit auch Stück für Stück sich und Ihren Körper besser kennenlernen. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail. Tipps & Tricks für den Einstieg in ZOOM und ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich;

2021-UUOH 4C02 01

Mi 20:00 - 21:00, 10x / 20.01.2021 - 07.04.2021 / 12,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Johanna Huber, MSc, Gesundheitswissenschaftlerin, Dipl. Mentaltrainerin / Ort: Online

Kontakt: ottensheim@vhsooe.at



Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken für mehr Lebensfreude**AK**

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

2021-KIAA 4H20 01

Mo 18:00 - 20:30 / 08.02.2021 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

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

Kontakt: kirchdorf@vhsooe.at

Massage - Klarheit & Fokus: Ayurvedische Kopfmassage zur Selbstanwendung

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

2021-KIPB 4M01 01

Do 18:00 - 20:30 / 04.02.2021 / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

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

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

Yoga - Bewusster Start in den Tag

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 ist auch für „Technikübende“ geeignet. Gearbeitet wird über „Zoom“. Sie erhalten vor Kursbeginn eine genaue Anleitung. Keine Angst – der Einstieg in den „Zoom-Onlineraum“ wird leichter sein als Sie denken, Sie benötigen nur einen PC mit Kamera oder Laptop und eine Emailadresse.

2021-LLHK 4D01 07

Di,Do 09:00 - 09:30, 6x / 19.01.2021 - 04.02.2021 / 3,60 KE / € 24,50 / AK-Preis € 22,05Leitung: Mag.^a Elke Prinz, Dipl. Yoga Lehrerin / Ort: Online

Kontakt: hofkirchen@vhsooe.at

Yoga am Donnerstag für ALLE via Zoom

Nutzen wir die Zeit, um uns mit unserer inneren Klarheit und Stärke zu verbinden. Dieser Kurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit – ganz bequem von zu Hause aus – gezielte Yogaübungen unter der Live-Anleitung der Trainerin zu praktizieren. Der Kurs ist auch für „Technik-Üngeübte“ geeignet. Gearbeitet wird über „Zoom“. Die Teilnehmer/-innen erhalten vor Kursbeginn eine genaue Anleitung. Technische Voraussetzungen: Handy oder Laptop oder PC, ev. Mikro (Headset).

2021-ROAA 4D01 14

Do 18:00 - 19:00, 10x / 14.01.2021 - 25.03.2021 / 12,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Astra Löffler, Dipl. Yoga Trainerin / Ort: Online

Kontakt: rohrbach@vhsooe.at



Yoga fit durchs das ganze Jahr - Gesundheitsyoga

Diese sanfte Art Yoga zu praktizieren ist auch für Menschen mit Einschränkungen geeignet (z.B. bei Knie- und Hüftproblemen). In dieser Yogaeinheit werden alle Gelenke sanft mobilisiert und wieder beweglich gemacht. Die Prinzipien im Gesundheitsyoga sind: Anpassung der Praxis – Anpassung an das Individuum (jede/r von uns ist einzigartig, jede/r von uns macht Yoga einzigartig) – Der Atem führt die Bewegung – Lösen von Spannungen – Stabilität, Kraft und Dehnung im Gleichgewicht – Aufrechte Körperhaltung – Raum für Körper und Geist – Gesunde Bewegungsmuster/-abläufe – Wo man die Aufmerksamkeit hinrichtet, da fließt Prana (die Lebensenergie). Das Ziel von Gesundheitsyoga ist eine bessere Lebensqualität durch bessere Gesundheit. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 4D01 05

Mi 17:00 - 18:15, 5x / 27.01.2021 - 24.03.2021 / 7,50 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Elisabeth Riepl, Yoga Trainerin / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 4D01 06

Mi 17:00 - 18:15, 5x / 10.03.2021 - 07.04.2021 / 7,50 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Elisabeth Riepl, Yoga Trainerin / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

WYDA

WYDA ist eine sehr wirkungsvolle keltische Bewegungs-, Atmungs- und Mediationslehre aus der Traditionellen Europäischen Medizin. WYDA arbeitet mit sanften Übungen, es werden Vitalität, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit für Körper, Geist und Seele gefördert. WYDA ist sehr alltagstauglich, weil man es beim Spazieren gehen oder beim Wandern ohne großen Aufwand integrieren kann. Vor allem sind die sanften WYDA-Grundübungen (über 80% des Workshops) auch für ältere Menschen sehr gut geeignet. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren. Wir laden vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig!

2021-KIPB 4D41 01

Fr 17:00 - 19:00 / 16.04.2021 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

Qi Gong für ALLE

Dieser Kurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit – ganz bequem von zu Hause aus – gezielte Qi Gong-Übungen unter der Live-Anleitung der Trainerin zu praktizieren. Der Kurs ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Gearbeitet wird über „Zoom“. Die Teilnehmer/-innen erhalten vor Kursbeginn eine genaue Anleitung.

2021-ROAA 4D04 03

Mi 18:00 - 19:00, 10x / 24.02.2021 - 28.04.2021 / 12,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Karin Höllinger, Qi Gong Trainerin / Ort: Online

Kontakt: rohnbach@vhsooe.at



Bewegung im Gleichgewicht - Kopfstand Workshop

AK

Der Kopfstand ist eine tolle Übung für körperliche und geistige Balance. Mit der richtigen Anleitung kann ihn jeder meistern. Die korrekte Technik kann erlernt werden bei diesem mehrwöchigen Onlinekurs. Dafür muss nicht einmal das Haus verlassen werden. In der wöchentlichen Einheit wird der Körper gezielt auf den Kopfstand hin trainiert und die nötigen Muskeln aufgebaut. Dabei werden der Gleichgewichtssinn, Rücken, Bauch, Nacken, sowie die Arme und Schultern gestärkt. Zudem kann das Kopfstand-Training auch im Alltag unterstützen sich aufrecht und gerade zu halten und beugt somit Rückenschmerzen vor.

2021-PEAA 4D34 02

Mi 19:00 - 19:55, 6x / 03.02.2021 - 17.03.2021 / 6,60 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Trainerteam Fit Up / Ort: Online

Kontakt: perg@vhsooe.at

Stretching - Therapeutisches (Ganzkörper) Stretching

Bei diesem mehrwöchigen Kurs ist der Fokus auf der Dehnung von Muskelketten im gesamten Körper. Dies ist von Vorteil für die Gelenke im menschlichen Körper, welche durch die Dehnung entlastet werden. Durch gezielte Dehnung, können Schmerzen, die durch Alltagstätigkeiten entstehen, vorgebeugt werden. Ein Physiotherapeut weiß durch langjährige Erfahrung ganz genau, worauf beim Stretching geachtet werden muss (und wird Sie perfekt durch diesen online Kurs begleiten).

2021-PEAA 4D30 01

Fr 09:15 - 10:00, 10x / 05.02.2021 - 18.06.2021 / 16,00 KE / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Trainerteam Fit Up / Ort: Online

Kontakt: perg@vhsooe.at

Minikurs - Fit am Samstag Morgen

MINIKURS

Gezieltes Fitnessprogramm zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und zum Abbau von Übergewicht. Der Kurs ist auch für „Technikangeübte“ geeignet. Gearbeitet wird über „Zoom“. Sie erhalten vor Kursbeginn eine genaue Anleitung. Keine Angst – der Einstieg in den „Zoom-Onlineraum“ wird leichter sein als Sie denken, Sie benötigen nur einen PC mit Kamera oder Laptop und eine Emailadresse.

2021-LLHK 4X90 01

Sa 09:00 - 09:50, 4x / 06.02.2021 - 27.02.2021 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Katharina Laaber, Dipl. Fitnesscoach / Ort: Online

Kontakt: hofkirchen@vhsooe.at

Minikurs - Fun Fitness am Minitrampolin

MINIKURS

Das effektive Ausdauertraining zu motivierender Musik auf dem Minitrampolin macht einfach Spaß. Gepaart mit funktionellen Kräftigungsübungen verschmilzt es zu einem starken Mix für Herz und Muskeln. „Hol dein Minitrampolin aus der Ecke und hüpf mit!“ Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 4X90 02

Mo 16:30 - 17:20, 4x / 18.01.2021 - 08.02.2021 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at



Fun-Fitness am Minitrampolin

Das effektive Ausdauertraining zu motivierender Musik auf dem Minitrampolin macht einfach Spaß. Gepaart mit funktionellen Kräftigungsübungen verschmilzt es zu einem starken Mix für Herz und Muskeln. Hol dein Minitrampolin aus der Ecke und hüpf mit! Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 4G23 01

Mo 16:30 - 17:20, 5x / 22.02.2021 - 22.03.2021 / 5,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

2021-LLAA 4G23 02

Mo 16:30 - 17:20, 5x / 12.04.2021 - 17.05.2021 / 5,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Minikurs - Fit & Well - Sportlich durch die Woche

MINIKURS

Mehr Bewegung im Alltag – und das bequem von zu Hause aus! 3x pro Woche 30 Minuten Bewegung auf einem mittleren Level ohne zu überfordern. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Benötigt wird nur etwas Platz, eine Trainingsmatte und kleine Hanteln bzw. Wasserflaschen. Ideal auch für Einsteiger/-innen und Best Ager! Kurstage Mo, Mi und Do außer an Feiertagen und schulfreien Tagen. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 4X90 01

Mo,Mi,Do 15:45 - 16:15, 6x / 01.02.2021 - 11.02.2021 / 3,60 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Fit & Well - Sportlich durch die Woche

Mehr Bewegung im Alltag – und das bequem von zu Hause aus! 3x pro Woche 30 Minuten Bewegung auf einem mittleren Level ohne zu überfordern. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Benötigt wird nur etwas Platz, eine Trainingsmatte und kleine Hanteln bzw. Wasserflaschen. Ideal auch für Einsteiger/-innen und Best Ager! Kurstage Mo, Mi und Do außer an Feiertagen und schulfreien Tagen. Der Kurs wird über ZOOM geführt (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 4G38 01

Mo,Mi,Do 15:45 - 16:15, 15x / 22.02.2021 - 25.03.2021 / 9,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

2021-LLAA 4G38 02

Mo,Mi,Do 15:45 - 16:15, 15x / 07.04.2021 - 12.05.2021 / 9,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at



Latino - Aerobic

... plus spanische Vokabel, plus Jazmin aus Südamerika, plus Spaß-Faktor ... garantiert gute Laune und steigert die Fitness & die Lebensfreude. Wer mal dabei war, weiß, dass Sport und Humor sich gut kombinieren lassen! Energiegeladenes Tanz-Workout zu flotten lateinamerikanisch-karibischen Rhythmen wie z. B. Salsa, Merengue, Latinpop und mehr. Das verspricht besonders hohe Kalorienverbrennung und auch die Beherrschung der Basics lateinamerikanischer Tänze. Ganzkörper-Bewegungen, Stretching und Entspannungsübungen für garantiert lustige Fitnessgymnastik. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikneulinge“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 4G57 03

Mi 18:00 - 18:50, 4x / 17.02.2021 - 10.03.2021 / 4,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Jazmin Munoz-Häupl / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 4G57 04

Mi 18:00 - 18:50, 4x / 21.04.2021 - 12.05.2021 / 4,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Jazmin Munoz-Häupl / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Bodystyling mit Theraband

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 (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 4G15 02

Mi 18:10 - 19:00, 8x / 27.01.2021 - 24.03.2021 / 8,00 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Tamara Lang / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

2021-LLAA 4G15 03

Mi 18:10 - 19:00, 5x / 07.04.2021 - 05.05.2021 / 5,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Tamara Lang / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Bodywork - Ski-Gymnastik: Perfekt vorbereitet auf die Piste

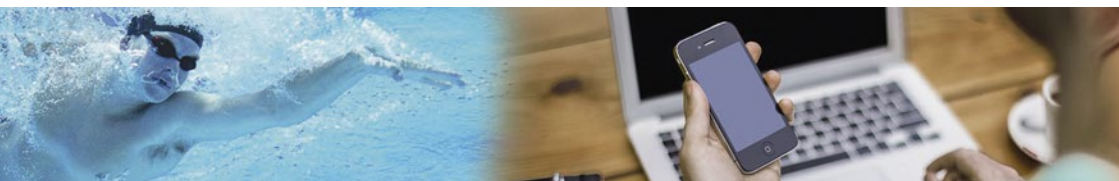
Skigymnastik ist sehr wichtig als Vorbereitung für die Skisaison. Vor allem wenn der Skiurlaub ansteht, möchte man fit sein und die Tage auf der Piste unfallfrei verbringen. Mit Skigymnastik senkt man das Risiko sich zu verletzen und wirkt Muskelkater präventiv entgegen. Außerdem wird durch den Skigymnastik-Kurs die Rumpfmuskulatur gestärkt, wodurch ein sicherer Stand auf den Skiern versichert wird. Zudem stärkt der mehrwöchige Kurs auch noch die Kondition, damit man noch mehrere Abfahrten genießen kann, bevor man zum Einkehrschwung ansetzt.

2021-PEAA 4G31 03

Fr 16:00 - 16:55, 10x / 29.01.2021 - 16.04.2021 / 11,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Trainerteam Fit Up / Ort: Online

Kontakt: perg@vhsooe.at



Pilates

Pilates ist ein höchst effektives Übungssystem, welches im Einklang mit einer tiefen bewussten Atmung und einer hohen Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Pilates stärkt die Stütz Muskulatur, beugt Rückenschmerzen vor und stellt die Muskelbalance wieder her. Mit regelmäßigem Training erzielen wir ein kräftiges und stabiles Körperzentrum, eine gute Haltung und ein verbessertes Körperbewusstsein. Abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit dynamischem Warm-up, Einbau von Balanceübungen, Stretching und Entspannung. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 4G11 03

Di 18:00 - 19:15, 5x / 02.02.2021 - 02.03.2021 / 7,50 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Ingrid Schmid, Pilates Trainerin / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 4G11 05

Do 18:00 - 18:50, 5x / 11.02.2021 - 11.03.2021 / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Ingrid Schmid, Pilates Trainerin / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 4G11 06

Do 18:00 - 18:50, 5x / 11.02.2021 - 11.03.2021 / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Ingrid Schmid, Pilates Trainerin / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 4G11 04

Di 18:00 - 19:15, 5x / 16.03.2021 - 13.04.2021 / 7,50 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Ingrid Schmid, Pilates Trainerin / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Zumba®

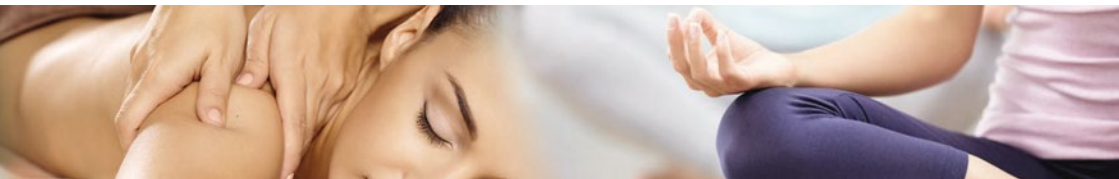
Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer, afrikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Sie erlernen die Grundschrirte und leichte Choreographien. Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail.

2021-UUFK 4G75 04

Mi 18:00 - 19:00, 6x / 10.02.2021 - 17.03.2021 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Marion Gottinger, Zumba® Trainer / Ort: Online

Kontakt: feldkirchen@vhsooe.at



Zumba® Fitness

Dynamisches, begeistertes, effektives Training in Deinem Wohnzimmer mit Sarah Brandstetter. Sarah begeistert seit vielen Jahren als Zumbatrainerin im Raum Linz Land. Der Kurs ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Kurs wird online über ZOOM (Anm.: Die Nutzung ist für die TN kostenlos) geführt. Sie benötigen nur einen PC mit Kamera oder Laptop und eine Emailadresse.

2021-LLHK 4G75 02

Do 18:00 - 19:00, 6x / 28.01.2021 - 11.03.2021 / 7,20 KE / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Sarah Brandstetter, Zumba® Trainerin / Ort: Online

Kontakt: hofkirchen@vhsooe.at

Swinging Dance Fitness

Eine Tanzfitness Stunde mit Swing Musik von damals bis heute. Es werden einfache Choreografien mit typischen Elementen zu Rock'n Roll-, Boogie Woogie- und Swingmusik einstudiert und getanzt. Spaß an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund, keine Tanzkenntnisse (und auch kein Tanzpartner) erforderlich. Let's Hop and Roll! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 4T31 03

Mi 18:00 - 18:50, 5x / 17.03.2021 - 21.04.2021 / 5,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Jazmin Munoz-Häupl / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Segeln - A-Schein (BFA-Binnen) ab 12 Jahren

Die Elemente Wasser und Wind mit dem Geist formen und verbinden! Dieser Segelkurs legt den Grundstein zur nautischen Ausbildung – und ist fundamentale Basis zur Erfüllung des Traums nach Freiheit, Unabhängigkeit und Abenteuer. Damit dieses Hobby sicher und unbeschwert genossen werden kann, ist natürlich wie bei jeder Sportart eine solide Ausbildung erforderlich, um nicht sich selbst oder andere zu gefährden. Wir beschäftigen uns daher umfassend mit Segeltheorie, Segelmanövern, Fachausdrücken, Yachtgebräuchen, Ausrüstung, Wetterkunde, Erste-Hilfe am Wasser, Notfällen und deren Vermeidung, Knotenkunde. Das umfangreiche Skriptum ist in der Kursgebühr enthalten und wird durch Ihren Trainer bereitgestellt.

Der Abschlusstag mit Knotenkunde findet auf der MS APOLLO (Winterhafen, Linz) statt. Die Prüfungskosten (€ 50,-) sind im Praxiskurs inkludiert. € 20,- für die Knotenkunde sind vor Ort zu begleichen. Optional kann die Theorieprüfung aber auch separat abgelegt werden. Dann wären die Prüfungskosten separat zu begleichen.

Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren. Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Workshop-Beginn einen Teilnahmelink per Mail. Tipps & Tricks für den Einstieg in ZOOM und ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich.

2021-UUEB 4S31 01

Do 19:00 - 22:00, 6x / 25.03.2021 - 29.04.2021 / 18,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 153,00

Leitung: DI Gerald Landl, Schiffsführer / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhsooe.at



Kreativität – Kunst – Freizeit

Gitarre EINZELUNTERRICHT (ohne Noten)

Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene. An die Gitarren fertig los! Dieser Kurs ist an jene Personen gerichtet, die immer schon Gitarre spielen wollten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! In diesem Kurs werden die Basisgriffe und ein Rhythmus gelehrt und bereits einige Lieder gespielt. Es gibt die Möglichkeit direkt im Kurs mit dem Kursleiter einen Folgekurs zu vereinbaren, um weitere Griffe und Rhythmen zu lernen. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können jederzeit Fragen stellen. Wir werden über Zoom kommunizieren und laden Sie vorher mit einem Link dazu ein. Anklicken – fertig! Alle Termine können mit dem Kursleiter flexibel vereinbart werden.

2021-KIPB 5M08 05

Mo 17:30 - 18:20, 5x / 22.02.2021 - 29.03.2021 / 5,00 KE / € 165,00 / AK-Preis € 148,50

Leitung: Harald Pastleitner / Ort: Online

Kontakt: pettenbach@vhsooe.at

Gitarre - Anfänger/-innen (Jugendliche und Erwachsene)

Es werden Gitarre-Grundgriffe, Begleitungsarten (Schlag- und Zupftechniken) anhand von Volksliedern, Spirituals und Pop Songs gelehrt und geübt. Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 5M08 05

Do 17:00 - 17:50, 5x / 04.02.2021 - 04.03.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M08 06

Do 17:00 - 17:50, 5x / 11.03.2021 - 15.04.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M08 07

Do 17:00 - 17:50, 5x / 22.04.2021 - 27.05.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at



Gitarre - leicht Fortgeschrittene (Jugendliche und Erwachsene)

Es werden Gitarre-Grundgriffe vertieft, Begleitungsarten (Schlag- und Zupftechniken) anhand von Volksliedern, Spirituals und Pop Songs gelehrt und geübt. Die individuelle Betreuung der Kursleiterin gewährleistet auch Quereinsteiger/-innen eine problemlose Teilnahme! Sie sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 5M08 08

Do 18:00 - 18:50, 5x / 04.02.2021 - 04.03.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M08 09

Do 18:00 - 18:50, 5x / 11.03.2021 - 15.04.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M08 10

Do 18:00 - 18:50, 5x / 22.04.2021 - 27.05.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Gitarre für Kinder - Anfänger/-innen

Es werden Gitarre-Grundgriffe mit Schlag- und Zupftechniken anhand von Kinderliedern und Hits erarbeitet und vertieft. (Notenmaterial inkludiert.) Die Kinder sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 5M20 07

Do 15:00 - 15:50, 5x / 04.02.2021 - 11.03.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M20 08

Do 15:00 - 15:50, 5x / 18.03.2021 - 22.04.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

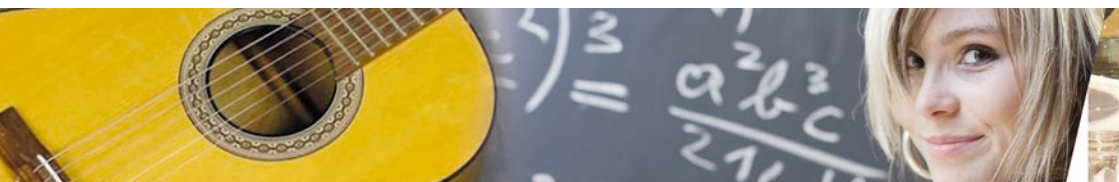
Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M20 09

Do 15:00 - 15:50, 5x / 29.04.2021 - 10.06.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at



Gitarre für Kinder - Fortgeschrittene

Es werden Gitarre-Grundgriffe mit Schlag- und Zupftechniken anhand von Kinderliedern und Hits erarbeitet und vertieft. (Notenmaterial inkludiert.) Die Kinder sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 5M20 10

Do 16:00 - 16:50, 5x / 04.02.2021 - 04.03.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M20 11

Do 16:00 - 16:50, 5x / 11.03.2021 - 14.04.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M20 12

Do 16:00 - 16:50, 5x / 22.04.2021 - 27.05.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Ukulele von Anfang an

Online-Unterricht für Erwachsene in einer kleinen Gruppe. 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 (für die Teilnehmer/-innen kostenlos). Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>

2021-LLAA 5M33 03

Di 09:30 - 10:20, 4x / 19.01.2021 - 09.02.2021 / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriela Grafeneder, Musikpädagogin / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

2021-LLAA 5M33 02

Mo 18:30 - 19:20, 4x / 22.02.2021 - 15.03.2021 / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriela Grafeneder, Musikpädagogin / Ort: Online

Kontakt: traun@vhsooe.at

Blockflöte für Kinder - Anfänger/-innen

Spielerisch erweitern wir unsere Notenkenntnisse und können bereits nach kurzer Zeit einfache Lieder spielen. Die Kinder sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Der Kurs ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 5M19 03

Mi 16:30 - 17:20, 5x / 27.01.2021 - 03.03.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Cornelia Lederbauer / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M19 04

Mi 16:30 - 17:20, 5x / 10.03.2021 - 14.04.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Cornelia Lederbauer / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at



Blockflöte für Kinder - Fortgeschrittene

Spielerisch erweitern wir unsere Notenkenntnisse und können bereits nach kurzer Zeit einfache Lieder spielen. Dieser Kurs ist für Kinder aus vorangegangenen Kursen oder Quereinsteiger/-innen mit fortgeschrittenem Niveau. Die Kinder sind mit diesem Online-Kurs live dabei und können auch jederzeit Fragen stellen. Sie benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“. Der Kurs ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer/-innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2021-RIAA 5M19 06

Mi 16:30 - 17:20, 5x / 27.01.2021 - 03.03.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Cornelia Lederbauer / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

2021-RIAA 5M19 05

Mi 16:30 - 17:20, 5x / 10.03.2021 - 14.04.2021 / 5,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 59,00

Leitung: Cornelia Lederbauer / Ort: Online

Kontakt: ried@vhsooe.at

Lebensraum

Amateurfunk für Anfänger/-innen

Das Jahr 2020 hat uns gezeigt wie wichtig es ist, mit anderen in Verbindung bleiben zu können. Auch bei länger andauerndem Stromausfall ist Kommunikation ein wichtiger Faktor. So wichtig, dass Funkamateure ihr Wissen im Notfall auch der Gesellschaft zur Verfügung stellen. Darüber hinaus und über alle politischen, ethnischen und gesellschaftlichen Grenzen hinweg, verbindet das Hobby Amateurfunk weltweit über 2 Millionen begeisterte Menschen. Morsen, Wettertelex, Sprache, Datenübertragung, Verbindungen via Satellit, zum Mond oder zur ISS bieten neben der Vielzahl an Möglichkeiten für Tüftler und „Maker“ ein breites Feld, um sich mit anderen auszutauschen und voneinander zu lernen. Das Funken von Bergspitzen (SOTA), die Funkfuchsjagd und internationale Treffen bieten auch für Personen mit sportlichem Naturell Möglichkeiten zur Aktivität.

Dass mit diesem Kurs bei Kindern und Jugendlichen auch eine solide Basis für alle MINT-Fächer geschaffen wird, versteht sich da schon fast von selbst. Wissen darf ja auch Spaß machen! Ohne Vorwissen oder Hemmschwellen wollen wir in diesem ONLINE-Kurs eine solide Wissensbasis zur Vorbereitung für die Prüfung gemeinsam erarbeiten – ob jung ob alt, ob Frau oder Mann – einfach einsteigen und mitmachen! Der Kurspreis beinhaltet die Mitgliedschaft beim ÖVSV!

Ihr ZOOM-Kurs kann stattfinden auf: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone jeweils mit Kamera- und Mikrofonfunktion und/oder Kopfhörer. Wir werden während der gesamten Kursdauer über ZOOM kommunizieren.

Sie erhalten spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn einen Teilnahmelink per Mail. Tipps & Tricks für den Einstieg in ZOOM und ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich;

2021-UUEB 6T11 01

Mo 19:00 - 20:40, 10x / 11.01.2021 - 22.03.2021 / 20,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: DI Gerald Landl, Amateurfunker / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhsooe.at

2021-UUEB 6T11 02

Mo 19:00 - 20:40, 10x / 03.05.2021 - 19.06.2021 / 20,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: DI Gerald Landl, Amateurfunker / Ort: Online

Kontakt: eidenberg@vhsooe.at

