



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

PERG

Perg
Grein/D. – Waldhausen
Katsdorf
Mauthausen
Naarn/Au
Pabneukirchen
Ried in der Riedmark
Schwertberg
St. Georgen/G. – Langenstein
Steyregg – Luftenberg



www.facebook.com/vhsooe.at

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

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

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

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

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

Andreas Stangl
AK-Präsident

Region **PERG**

Leitung:

Manuela Pils

Tel. (050) 6906-4787

E-Mail: perg@vhssooe.at

www.vhssoe.at

 www.facebook.com/vhs.perg.at



*„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“
(Wilhelm von Humboldt)*

In der Verbindung miteinander entsteht Großartiges, demzufolge darf ich Ihnen unser Frühjahrsangebot 2024 vorstellen. Viele Menschen helfen Jahr für Jahr zusammen, um Ihnen ein abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot vorstellen zu können. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Mitwirkenden bedanken!

Vielleicht heuer mal ein Sprachkurs für Sie, oder doch etwas Bewegung bei Pilates, Dance Fit und Co?
Nehmen Sie sich Zeit und schmökern Sie in unseren vielseitigen Angeboten.

Beim Kochen verzaubern wir Sie mit Highlights aus unterschiedlichen Ländern, beim Musikunterricht klingen Blues bis hin zu Volksmusik in Ihren Ohren. Kreativität zum Abschalten und gleichzeitig zum Entfalten. Bewegung um körperlich fit zu werden, aber auch um Ausgleich zu schaffen. Viele Möglichkeiten unsere Sinne zu aktivieren und zu schärfen und so zu mehr Ausgeglichenheit und Harmonie zu gelangen.

Stärken Sie Ihre Ressourcen in einem unserer Entspannungskurse, Resilienztrainings, bei Yoga usw., sodass Sie auch bei Stress und in Krisensituationen handlungsfähig, gelassen und gesund bleiben können.

Bei uns sind auf jeden Fall alle Menschen willkommen, egal welchen Alters, Geschlechts oder welcher Nation. Wir freuen uns auch heuer wieder einen Ort der Begegnung zu schaffen, an dem Gleichgesinnte sich austauschen, lernen, gemeinsam lachen und sich freuen können.

Jeder Einzelne von Ihnen ist ein willkommener Gast. Wir geben unser Bestes, damit Sie sich bei uns in der VHS wohl fühlen.

In diesem Sinne freuen wir uns auf ein Wiedersehen und bedanken uns schon jetzt für Ihre zahlreichen Buchungen sowie persönlichen Weiterempfehlungen.

Bis bald in der VHS Perg!

Herzliche Grüße

Ihre Regionalleiterin

Manuela Pils

P.S. Wir gehen zunehmend auch dazu über, dass wir unterjährig kurzfristig geplante Veranstaltungen anbieten. Diese Informationen zum regionalen, tagesaktuellen Veranstaltungsangebot erhalten Sie über unsere Website, soziale Medien (z. B.: Facebook) oder ganz einfach direkt über den QR Code auf dem Titelblatt des Programmheftes.

„Wünsch dir was ...“ – Die VHS-Rufkurse

Sie sind eine Gruppe bildungsinteressierter Personen und wünschen sich ein bestimmtes (Kurs)Angebot vor Ort? – Rufen Sie uns an! Wir organisieren gerne ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Angebot. Inhalte, Zeit und Ort können individuell vereinbart werden.

Wir sind auch immer für Anregungen für unsere nächste Semesterplanung dankbar!





**PENSIONISTEN
VERBAND
OBERÖSTERREICH**

Sehr geehrte Besucher*innen der VHS!

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

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

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

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

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

Birgit Gerstorfer

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Perg

Leitung:

Manuela Pils

Hinterbachweg 3, 4320 Perg

Tel. (050) 6906-4787

E-Mail: perg@vhssooe.at

 www.facebook.com/vhs.perg.at



Büro:

**Daniela Wiesinger
Birgit Prinz**

Bürozeiten:

Mo – Fr 8.30 – 12.00 Uhr,

Mo 15.00 – 18.00 Uhr



Grein/Donau – Waldhausen

Leitung:

Manuela Pils

Hinterbachweg 3, 4320 Perg

Tel. (050) 6906-4787

E-Mail: grein@vhssooe.at

E-Mail: waldhausen@vhssooe.at

 www.facebook.com/vhs.perg.at

Büro:

**Daniela Wiesinger
Birgit Prinz**

Persönliche Anmeldung zu den Kursen auch im Gasthaus Schauer möglich

Katsdorf

Leitung:

Thu Ha Halmerbauer

Tel. (0676) 84 55 00 404

E-Mail: katsdorf@vhssooe.at

 www.facebook.com/vhs.perg.at

Telefonisch erreichbar ab 16.00 Uhr



Mauthausen Naarn/Au

Leitung:

Birgit Prinz

Tel. (050) 6906-4787 oder (0676) 84 55 00 450

E-Mail: mauthausen@vhssooe.at

E-Mail: naarn@vhssooe.at

 www.facebook.com/vhs.perg.at



Pabneukirchen

Leitung:

Manuela Pils

Hinterbachweg 3, 4320 Perg

Tel. (050) 6906-4787

E-Mail: pabneukirchen@vhssooe.at

 www.facebook.com/vhs.perg.at

Betreuung vor Ort:

Claudia Steindl



Ried in der Riedmark Schwertberg

Leitung:

Ida Peterseil

Tel. (0676) 84 55 00 410

E-Mail: ried-riedmark@vhssooe.at

E-Mail: schwertberg@vhssooe.at

 www.facebook.com/vhs.perg.at



St. Georgen/G. – Langenstein

Leitung: **Tamara Kaiser**
Tel. (0676) 84 55 00 409
E-Mail: st.georgen@vhs00e.at
 www.facebook.com/vhs.perg.at

Mitarbeit: **Claudia Aistleitner**



Steyregg – Luftenberg

Leitung: **Kornelia Leitenmüller-Siegl**
Tel. (0676) 84 55 00 407
E-Mail: steyregg@vhs00e.at
www.vhs00e.at
 www.facebook.com/vhs.perg.at

Mo – Do 11.00 – 14.00 Uhr, Fr 16.00 – 19.00 Uhr



**Telefonische Anmeldungen für alle Nebenstellen
sind zusätzlich unter 050 / 6906-4787
(Mo – Fr 8.30 – 11.30 Uhr, ausgenommen schulfreie Tage) möglich**

Inhaltsverzeichnis

Perg	7
Gesellschaft – Politik – Kultur	7
Wirtschaft – Arbeit – Recht	11
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	12
Lernhilfe	13
Lernferien	13
Sprachen	15
Deutsch Integration	21
Computer – Medien – Technik	21
Gesundheit – Bewegung	27
Kreativität – Kunst – Freizeit	36
Musik – Theater – Spiel	39
Kulinarik – Lebensraum	42
Grein/Donau – Waldhausen	45
Katsdorf	47
Mauthausen	49
Naarn/Au	54
Pabneukirchen	57
Ried in der Riedmark	59
Schwertberg	62
St. Georgen/G. – Langenstein	66
Steyregg – Luftenberg	80
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	96
Datenschutzerklärung	100
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

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

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

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



österreichische gesellschaft
für politische bildung

Führung - Burgruine Windegg/Schwertberg und Kulturhaus Lichtenwagner

Die Burgranlage von Windegg wurde im 12. Jahrhundert von regensburgischen Domherren errichtet. Mit der Burgranlage von Windegg, etwa 3 km nördlich von Schwertberg gelegen, hat Oberösterreich wohl das schönste Beispiel einer romanischen Burg mit Buckelquadermauerwerk. Der Arbeitskreis Windegg hat es sich zur Aufgabe gemacht diese zu restaurieren und unter anderem kann der zum größten Teil wiederaufgebaute Bergfried besichtigt werden. In unserer Führung erfahren Sie alles Wissenswerte um die Ruine und ihre Umgebung. Abgerundet wird die Führung mit dem am Fuße der Burgruine liegenden Kulturhaus Lichtenwagner. Hier kann man die Ausgrabungsstücke, die bei der Restaurierung gefunden wurden, begutachten. Als Highlight für „die Kleinen“ werden wir eine Theaterpädagogin im Lichtenwagnerhaus zu Gast haben und die Kinder können „Ritter und Burgfräulein sein“, während die Erwachsenen eine geschichtliche Führung genießen (Dauer 1 Stunde). Lassen Sie sich verzaubern und in eine andere Zeit entführen! Der Familienbonus von 30 % kann in Anspruch genommen werden. Führungsbeginn 10.00 Uhr/13.00 Uhr/15.00 Uhr.

2024-PEAA 1V08 09

Sa 10:00 - 16:40 / 22.06.2024 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80

Leitung: Melanie Glinsner, Arbeitskreis Windegg / Ort: Kulturhaus Lichtenwagner, Schwertberg



ZUKUNFTS IMPULSE ONLINE TALKREIHE

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

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



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

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



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

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



Quelle: www.wilpf.org

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

kultur salzt 2024

salzkammergut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzkammergut

Mehr erfahren
QR Code

PROGRAMM
JAN-NOV 2024

Funding Bodies: Bundesministerium Kultur, Österreichischer Dienst und Sport; Kultur | Austria; Das Land Steiermark; Austria Centre Graz; Top Partner: Raiffeisen Oberösterreich; Destination Partner: salzkammergut; Official Partner: Oberösterreichische; salzkammergut-2024.at

Führung - Großer Stadtrundgang Grein

Zu Beginn des Rundganges gibt unser Guide einen kurzen Einblick in die Stadtgeschichte und in die Geschichte der Schifffahrt auf der Donau. Anschließend Besichtigung der spätgotischen Stadtpfarrkirche und des berühmten Stadttheaters. Es folgt ein Spaziergang hinauf auf Schloss Greinburg mit Besichtigung Renaissancearkadenhof, Zellengewölbe, Sala Terrena und Rittersaal. Zusätzliche Kosten inkl. aller Eintrittspreise in der Höhe von Erw. € 14,00 / Kind € 10,00 sind vor Ort in bar zu bezahlen.

2024-PEAA 1V08 07

Sa 14:00 - 15:40 / 25.05.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Guide Stadtgemeinde Grein / Ort: Stadttheater Grein

Führung - Stadtrundgang Grein mit Weinverkostung in der Vinothek Heilmann

Der Stadtrundgang wird gestartet mit der Besichtigung des Stadttheaters und der spätgotischen Stadtpfarrkirche. Während des Rundganges gibt unser Guide einen kurzen Einblick in die Stadtgeschichte und in die Geschichte der Schifffahrt auf der Donau. Am Ende der Stadtführung wird in der Vinothek Heilmann, direkt neben dem Alten Rathaus, Wein verkostet. Der Weinhandel hat in der Donaustadt Grein eine lange Tradition. Genießen Sie zwei verschiedene Weine und einen kleinen Imbiss im wunderbaren Ambiente am Historischen Stadtplatz von Grein. Zusätzliche Kosten inkl. aller Eintrittspreise in der Höhe von Erw. € 7,00/Kind € 5,00 und die Weinverkostung € 12,00/Erw. (2 Weinproben + kleine Jause) sind vor Ort in bar zu bezahlen.

2024-PEAA 1V08 08

Sa 14:00 - 16:30 / 15.06.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Guide Stadtgemeinde Grein / Ort: Stadttheater Grein



Führung - Die Burg Clam - faszinierende und einmalige Eindrücke

Die Burg Clam – die hoch über der Klam-Schlucht, das Machland und die Donauauen überblickend, im oberösterreichischen Mühlviertel thront – gehört zweifellos zu den schönsten und beeindruckendsten Höhepunkten der österreichischen Kulturlandschaft. Trotz etlicher Kriege und kriegerischer Auseinandersetzungen wurde die nahezu 900 Jahre alte Burg niemals eingenommen und gehört daher zu den am besten erhaltenen Burgranlagen Österreichs. Sie haben die Möglichkeit, eine außergewöhnliche Führung durch eine voll möblierte und nach wie vor bewohnte, mittelalterliche Wehranlage zu erleben, die in dieser Form lediglich exklusiv für die Teilnehmer:innen der VHS Oberösterreich vom gräflichen Besitzer der Burg, Carl Philip Clam, und der ehemaligen Direktorin des Burgmuseums, Mag.art Birgit Leupold, angeboten wird. Diese einmalige Führung verbindet Geschichte mit Kunst, Tradition mit Handwerk und Sprache mit Herkunft und Etymologie. Die Kunst, das Handwerk und die Architektur des „alten Gemäuers“ der Burg werden Ihnen leicht verständlich, anschaulich, spannend und dennoch fachlich und kunstgeschichtlich versiert vermittelt. Der Kurspreis, für den Sie auch den 30 % Familienvorteil geltend machen können, bezieht sich auf diese exklusive Führung, die für Kinder ab ca. 12 Jahren geeignet ist. Der Eintritt ist extra an der Burg-Kassa zu bezahlen (€ 9,00 pro Erwachsenen, € 5,00 pro Kind, € 25,00 pro Familie).

2024-PEAA 1V08 03

Sa 14:00 - 16:30 / 27.04.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Mag.art Birgit Leupold / Ort: Burg Clam

2024-PEAA 1V08 04

So 10:00 - 12:30 / 05.05.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Mag.art Birgit Leupold / Ort: Burg Clam

2024-PEAA 1V08 05

Sa 14:00 - 16:30 / 25.05.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Mag.art Birgit Leupold / Ort: Burg Clam

2024-PEAA 1V08 06

So 10:00 - 12:30 / 16.06.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Mag.art Birgit Leupold / Ort: Burg Clam

Führung - Weinverkostung mit Weingartenführung - Weingut Gmeiner

Lassen Sie sich bei der Besichtigung des Weingartens des Weingutes Gmeiner über Sorten, Bodenpflege & Klima informieren. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise über lokale Rebsorten und verkosten Sie in einer Gruppe von max. 12 Personen insgesamt 6 ausgewählte oberösterreichische, regionale Weine (inkl. Wasser und Brot).

2024-PEAA 1V08 01

Fr 19:00 - 21:00 / 24.05.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Mag. Leonhard Gmeiner, Sommelier / Ort: Weingut Gmeiner, Perg

2024-PEAA 1V08 02

Do 18:00 - 20:00 / 13.06.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Mag. Leonhard Gmeiner, Sommelier / Ort: Weingut Gmeiner, Perg



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“ - ONLINE



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

2024-PEAA 8VK1 01

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

Leitung: Klaus Pachner, Gewerkschaftssekretär / Ort: Online

Geldanlage - Investieren für Frauen

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

2024-PEAA 8F06 01

Di 18:00 - 21:20 / 26.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Andrea Huber, BA MSc, Zert. Business Coach, Unternehmensberaterin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Persönliche Vorsorge

In diesem Vortrag informiert der Notar über die gesetzlichen Grundlagen der Vermögensübertragungen zu Lebzeiten und Vorsorge für den Trennungs- und Ablebensfall. In diesem Zusammenhang werden die Vermögensübertragungen im Familienkreis und die damit verbundenen Kosten, Steuern und Gebühren einerseits dargestellt, sowie auf die Vorsorge im Trennungs- und Scheidungsfall bzw. Ablebensfall andererseits eingegangen. Inklusive Exkurs zum Pflichtteilsrecht und Darstellung des Ablaufes des Verlassenschaftsverfahrens.

2024-PEAA 8R13 01

Mi 18:30 - 20:10 / 20.03.2024 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80

Leitung: Michael Gradl / Ort: Arbeiterkammer Perg



Wie zahle ich weniger Steuern?

So holen Sie Geld vom Finanzamt zurück! Sie erhalten Infos wie Sie Ihre Steuererklärung und Ihren Jahresausgleich leicht selbst machen können und erhalten die besten Steuertipps für Arbeitnehmer:innen. Ein Informationsabend, der sich auszahlt!

2024-PEAA 8R06 01

Mi 18:30 - 19:45 / 07.02.2024 / € 11,00 / AK-Preis € 9,90

Leitung: Leopold Pichlbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



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

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

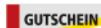
Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Vortrag - Mein Kind kommt in die Schule



Der Schuleintritt stellt Familien vor große Herausforderungen, und viele fragen sich schon vorher: „Wird mein Kind das schaffen?“ Aufmerksam zuhören, konzentriert arbeiten, Arbeitsaufträge erfassen und umsetzen, still sitzen, Konflikte austragen und lösen, mit Kritik und Misserfolgen umgehen, sich selbst organisieren, einen Stift richtig halten, ... sind nur eine Auswahl von Fähigkeiten, die ein Schulkind können sollte – abgesehen von Lesen, Schreiben und Rechnen. Der Vortrag informiert Eltern, was ein Kind aus neuromotorischer Sicht können muss, um als „schulreif“ zu gelten. Mögliche Ursachen für Probleme werden aufgezeigt und Möglichkeiten zur Förderung des Kindes zuhause oder mittels spezieller Trainingsprogramme erläutert. Um Anmeldung wird gebeten. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-PEAA 2V14 01

Mi 19:00 - 20:40 / 13.03.2024 / € 16,00 / AK-Preis € 14,40

Leitung: Mag.^a Juliane Beyerl, Neuromotorische Entwicklungsförderin / Ort: Arbeiterkammer Perg



Lernhilfe

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

Wir bieten Ihnen auf Wunsch ein umfassendes Angebot.
Jeder Kurs findet 3mal (1mal pro Woche á 50 min) statt, zum Preis von € 60,00.

Bei einem Teil dieser Kurse (für Mathematik, Deutsch, Englisch – Pflichtschule) können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter www.familienkarte.at
Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (050) 6906 – 4787

Lernferien

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

Lernferien Mathematik / Deutsch / Englisch für MS- oder Gymnasium-Anfänger:innen

Vorbereitungskurs auf die 1. Klasse der MS/Gymnasium in den Hauptfächern, sowie ein erstes Hineinschnuppern in die englische Sprache.

2024-PEAA 2S29 01

Mo,Di,Mi,Do,Fr 09:00 - 11:30 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / € 85,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Englisch für Absolventen:innen der 1. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

Present simple/progressive, future tense, past tense. vocabulary; 3rd person's „s“; short answers, questions, negations, listening comprehensions, word order.

2024-PEAA 2S22 01

Do,Fr,Mo 09:00 - 11:30 / 29.08.2024 - 02.09.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Englisch für Absolventen:innen der 2. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

The tenses (simple and progressive), question and negation, conditional clauses, adjective and adverb, listening and reading comprehensions, short dialogues.

2024-PEAA 2S22 02

Di,Mi,Do 09:00 - 11:30 / 03.09.2024 - 05.09.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg



Lernferien Englisch für Absolventen:innen der 3. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

The sequence of tenses, modal verbs, prepositions, indirect speech, passive voice, listening and reading comprehensions.

2024-PEAA 2S22 03

Mo,Di,Mi 09:00 - 11:30 / 26.08.2024 - 28.08.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Englisch für Absolventen:innen der 4. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

Schwerpunkt Grammatik: gerund, infinitive, passive infinitive. Eine gute Vorbereitung für weiterführende Schulen!

2024-PEAA 2S22 04

Mo,Di,Mi,Do,Fr 09:00 - 11:30 / 26.08.2024 - 30.08.2024 / € 85,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Mathematik für Absolventen:innen der 1. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

Die vier Grundrechnungsarten in Verbindung mit Textrechnungen, Stellenwertbestimmen, Dezimalzahlen, die Maßreihen (Längen-, Flächen-, Raum-, Zeitmaße) kombiniert mit Dezimalzahlen. Anwendung in der Geometrie.

2024-PEAA 2S29 02

Mo,Di,Mi 09:00 - 11:30 / 26.08.2024 - 28.08.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Mathematik für Absolventen:innen der 2. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

Grundrechnungsarten und Textbeispiele, Konstruktion ebener Figuren (Dreieck, Parallelogramm, Trapeze, ...), Rechnen mit Brüchen.

2024-PEAA 2S29 03

Do,Fr, Mo 09:00 - 11:30 / 29.08.2024 - 02.09.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Mathematik für Absolventen:innen der 3. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

Rechnen mit Termen, Gleichungen, Berechnen ebener Figuren (Rechteck, Quadrat, Dreieck, ...), Körperberechnungen (Prismen, Pyramiden).

2024-PEAA 2S29 04

Di,Mi,Do 09:00 - 11:30 / 03.09.2024 - 05.09.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Mathematik für Absolventen:innen der 4. Klasse MS/Gymnasium Unterstufe

Stoffliche Schwerpunkte aus Arithmetik und Geometrie der 4. Klasse MS. Eine gute Vorbereitung auf weiterführende Schulen!

2024-PEAA 2S29 05

Mo,Di,Mi,Do,Fr 09:00 - 11:30 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / € 85,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg



Lernferien Französisch für Absolventen:innen nach dem 1. Jahr Sprachunterricht

Auffrischung des Vorjahresstoffes als Basis für das nächste Schuljahr.

2024-PEAA 2S24 01

Di,Mi,Do 09:00 - 11:30 / 03.09.2024 - 05.09.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Französisch für Absolventen:innen nach dem 2. Jahr Sprachunterricht

Auffrischung des Vorjahresstoffes als Basis für das nächste Schuljahr.

2024-PEAA 2S24 02

Mo,Di,Mi 09:00 - 11:30 / 26.08.2024 - 28.08.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Lernferien Französisch für Absolventen:innen nach dem 3. Jahr Sprachunterricht

Auffrischung des Vorjahresstoffes als Basis für das nächste Schuljahr.

2024-PEAA 2S24 03

Do,Fr, Mo 09:00 - 11:30 / 29.08.2024 - 02.09.2024 / € 55,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Perg

Sprachen

Sprachen lernen an der Perger Volkshochschule

Eine neue Sprache zu erlernen oder zu vertiefen kann ganz leicht sein und Freude bereiten.

Unsere Trainer:innen und das eingeschlagene Lerntempo richten sich ganz nach Ihren Bedürfnissen – Erfolgserlebnisse garantiert!

Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre mit Fremdsprachen eine Welt voll intensiver Reiseerlebnisse, neuen Bekanntschaften und Freunden und schärfen Sie Ihre Wahrnehmung gegenüber anderen Kulturen.

Bitte beachten Sie: Ein Umsteigen auf ein höheres (oder niedrigeres) Niveau während eines Kurses ist grundsätzlich möglich. Wird die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses unterschritten, so behält sich die Volkshochschule – nach Absprache mit den Kursteilnehmer:innen – vor, die Kursgebühr entsprechend zu erhöhen bzw. das Stundenausmaß zu reduzieren.

Weiters weisen wir darauf hin, dass die manchmal differierenden Kursgebühren auf unterschiedliche Teilnehmerzahlen zurückzuführen sind (kleine Gruppen = erhöhte Kursgebühr).

Individualcoaching

Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch – Chinesisch: Wir holen Sie auf jedem Niveau ab. Termine (10 x je 60 Minuten) werden individuell mit dem/der Trainer:in vereinbart. Wir beraten Sie gerne und organisieren jederzeit ein Fremdsprachentraining. 1 bis max. 4 Personen pro Kurs, Kursstart nach Vereinbarung. Der Kurspreis von € 516,00 teilt sich durch die Anzahl der Teilnehmer:innen. Wir informieren Sie gerne über Fördermöglichkeiten, der VHS-Familienvorteil ist bei diesem Kurs nicht möglich.

2024-PEAA 3V10 01

Kurstermin wird vereinbart, 10 x / € 516,00 / AK-Preis € 464,40

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Perg



Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie noch nie Englisch gesprochen haben und von Anfang an alles erlernen wollen. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen.

2024-PEAA 3E02 01

Do 18:30 - 20:00, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Rosemarie Kabelka / Ort: Arbeiterkammer Perg

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

Altes auffrischen! Neues erlernen! Ziel dieses Kurses ist es, ganz entspannt durch regelmäßige Wiederholung ein verbessertes Sprachgefühl zu erlangen. Die Konversation steht im Zentrum und wird durch anlassbezogene Grammatik und Vokabelarbeit erweitert. Verwendetes Kursbuch: Network Now – English A1.

2024-PEAA 3E03 01

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

Leitung: Rosemarie Kabelka / Ort: Arbeiterkammer Perg

Englisch für leicht Fortgeschrittene

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie leichte Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Das Niveau entspricht in etwa A2 des Europäischen Sprachreferenzrahmens. Derzeit verwendetes Kursbuch: Easy English

2024-PEAA 3E04 01

Do 18:30 - 20:00, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Ricarda Augl / Ort: Arbeiterkammer Perg

Englische Konversation für Fortgeschrittene

AK

English as a means of communication is a „must“ for any European. In this course we try to brush up on our knowledge of the English language by reading and discussing articles and topics dealing with the world in which we live. Das Niveau entspricht in etwa A2+ des europäischen Sprachreferenzrahmens.

2024-PEAA 3E07 01

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

Leitung: Mag.^a Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Gasthaus Manner

Business English

AK

Our experienced Business English trainer provides you with practical English for everyday Business life: preparing and giving presentations, conference calls + online meetings, writing business letters and e-mails, negotiating and dealing with customers and many other tasks. We use MARKET LEADER Business English book, that has many texts about specific topics in Business and cases to be solved in class by the group, so each Unit ends with a practical problem that needs to be solved.

2024-PEAA 3E11 01

Fr 17:00 - 18:30, 6 x / 01.03.2024 - 12.04.2024 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Mag.^a Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



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

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



Französisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Französisch lernen wollen oder nur sehr geringe Französisch-Kenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Das Niveau entspricht in etwa A1 des Europäischen Sprachreferenzrahmens. Derzeit verwendetes Kursbuch: Le Chapeau!

2024-PEAA 3F02 01

Mo 18:00 - 19:30, 10 x / 12.02.2024 - 06.05.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

Französisch für die Reise

AK

Der ideale Kurs, um im Frankreich-Urlaub oder auf der Geschäftsreise Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Für Einsteiger:innen oder für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

2024-PEAA 3F06 01

Di 19:00 - 20:30, 6 x / 12.03.2024 - 23.04.2024 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

Französisch für weit Fortgeschrittene „Perfectionnement“ - Kleingruppe

AK

Wenn Sie Ihr Französisch verbessern möchten, dann wählen Sie diesen Kurs. Das angebotene vielseitige Programm wird Ihnen helfen, Ihr volles Potenzial zu entdecken und zu entfalten. Das Niveau entspricht in etwa B2 des Europäischen Sprachreferenzrahmens.

2024-PEAA 3F08 03

Mo 19:45 - 21:15, 10 x / 12.02.2024 - 06.05.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

Italienisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen - am Vormittag

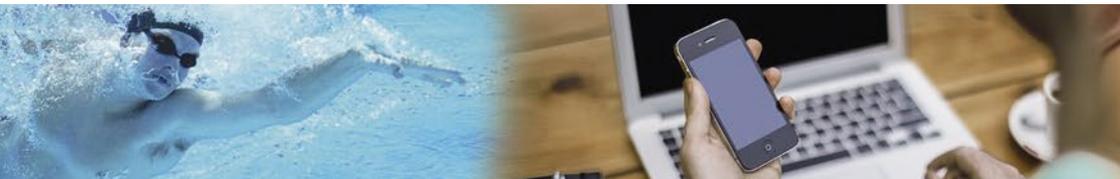
AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Italienisch lernen wollen und geringe Vorkenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Kursbuch: Passo dopo passo A1+ (ab Lektion 4)

2024-PEAA 3I02 02

Mo 09:00 - 10:30, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg



Italienisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen - Kleingruppe

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Das Niveau entspricht in etwa A1 des Europäischen Referenzrahmens. Kursbuch: Nuovo Espresso A1 (ab Lektion 8-9)

2024-PEAA 3102 01

Mo 15:00 - 16:30, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Italienisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Italienisch lernen wollen und geringe Vorkenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Kursbuch: Passo dopo passo A1+ (ab Lektion 3)

2024-PEAA 3102 04

Mo 17:00 - 18:30, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - am Vormittag

AK

In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der italienischen Sprache erarbeitet und gefestigt. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Das Niveau entspricht in etwa A1 des Europäischen Referenzrahmens. Derzeit verwendetes Kursbuch: Passo dopo passo A2+ (ab Lektion 6).

2024-PEAA 3102 03

Mo 10:30 - 12:00, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Italienisch für Fortgeschrittene

AK

Anhand interessanter Themen tauchen wir ein in den italienischen Sprachschatz und vertiefen unsere Kenntnisse. Das Niveau entspricht in etwa A2 des Europäischen Sprachreferenzrahmens. Kursbuch: Espresso 3.

2024-PEAA 3109 01

Mo 17:00 - 18:30, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mario Scheggi, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



Italienisch für die Reise

AK

Der ideale Kurs, um im Italien-Urlaub oder auf Geschäftsreise Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Für Einsteiger:innen oder für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

2024-PEAA 3103 01

Mo 17:30 - 19:00, 6 x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Spanisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Spanisch lernen wollen oder nur sehr geringe Spanisch-Kenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen.

2024-PEAA 3S01 01

Do 17:30 - 19:00, 10 x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Claudia Martin, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

Spanisch für die Reise

AK

Der ideale Kurs, um im Spanien-Urlaub oder auf der Geschäftsreise Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Für Einsteiger:innen oder für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

2024-PEAA 3S05 01

Mo 18:30 - 20:00, 6 x / 29.04.2024 - 10.06.2024 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Claudia Martin, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

Deutsch Spezial - Perfektionieren Sie Ihre Sprachkenntnisse in der Kleingruppe

AK

Für Personen, die ihre Deutsch-Kenntnisse für den privaten oder beruflichen Bereich auf einer kommunikativen Ebene verbessern wollen. Grundkenntnisse auf Niveau A2.2 in der deutschen Sprache sind Voraussetzung. Für Inhaber der AK-Leistungskarte gibt es entsprechende Förderungen. Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

2024-PEAA 3D07 01

Mi 17:00 - 18:30, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Perg



Deutsch Integration

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



Gefördert aus Mitteln von:



Integrationskurs Deutsch - Informationsveranstaltung

Kostenloser Informationsabend über das gesamte Deutsch-Kursangebot, insbesondere der Kursreihe „Integrationskurs Deutsch“. Informationen über alle Fördermöglichkeiten. Anmeldungen zu den einzelnen Deutschkursen möglich.

2024-PEAA 3M20 01

Di 18:00 - 19:40 / 16.01.2024 / Kostenlos!

Leitung: Dipl. Ing. (FH) Astrid Böhm / Ort: Arbeiterkammer Perg

Informationen zu allen aktuellen Kursen finden Sie auch auf unserer Homepage www.vhsooe.at bzw. auf Anfrage im VHS-Büro Perg.

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

ÖF: A1/A2 – € 160,00 / **B1/B2** – € 170,00

Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!

Computer – Medien – Technik

EDV Intensivtraining - Hilfestellungen in allen EDV- und Handyfragen



Basiswissen, Einstellungen, Sicherheit, Drucker, Internet, E-Mail, Word, Excel, Power Point:

Wir holen Sie auf jedem Niveau ab und helfen bei Ihren Fragen. Termine (2x je 2 Std.) werden individuell mit dem Trainer vereinbart. Wir beraten Sie gerne und organisieren jederzeit ein Training. Gerne auch vor Ort bei Ihnen zu Hause → km-Geld von Schwertberg nach ext. Kursort werden verrechnet. 1 bis max. 4 Personen pro Kurs.

Der Kurspreis von € 202,00 teilt sich durch die Anzahl der Teilnehmer:innen.

Bei Einzeltrainings ist der Bildungsbonus nicht anwendbar.

2024-PEAA 7V05 01

Kursstart nach Vereinbarung / € 202,00 / AK-Preis € 181,80

Leitung: Stephan Hinterkörner, MBA / Ort: Arbeiterkammer Perg bzw. nach individueller Vereinbarung



Infoabend - VHS-Computerkurse

An diesem Informationsabend zeigen wir Ihnen, wie Sie sich einfach und schnell die wichtigsten Computer-Grundkenntnisse aneignen können. Wir beraten Sie über die unterschiedlichen Ausbildungsmöglichkeiten im Grundlagenbereich und informieren über das VHS Kursprogramm und mögliche Förderungen. Auf den Schulungs-PCs läuft das Betriebssystem Windows 10.

2024-PEAA 7A01 01

Mo 19:00 - 19:50 / 12.02.2024 / Kostenlos!

Leitung: Team EDV / Ort: Arbeiterkammer Perg

Computer Grundkurs - Grundlagen für Computer-Neulinge

AK

Ein leicht verständlicher Einstieg in die Arbeit am PC. Sie lernen Grundlegendes über den Aufbau und die Funktionsweise des Computers, des Betriebssystems Windows und die wichtigsten Einstellmöglichkeiten. Weiters, wie Sie Daten vom Handy, der Kamera oder USB-Stick auf den Computer übertragen und geordnet abspeichern können. Und Sie lernen auch, wie man Programme (Apps) findet, startet bzw. beendet oder installiert und warum man einen Virenschanner braucht.

2024-PEAA 7F13 01

Di,Do 09:00 - 11:00, 4 x / 27.02.2024 - 07.03.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7F13 02

Di,Do 18:30 - 20:30, 4 x / 27.02.2024 - 07.03.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

Computer Grundkurs - Einstieg ins Internet

AK

Sie lernen, welche Browser (Programme zum Internet surfen) es gibt und wie Sie sie richtig nutzen können (Lesezeichen setzen, Favoritenliste speichern). Außerdem, wie Sie die richtige Webseite finden und Sie gefahrlos im Internet surfen.

2024-PEAA 7F13 03

Di,Do 09:00 - 11:00, 4 x / 12.03.2024 - 21.03.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7F13 04

Di,Do 18:30 - 20:30, 4 x / 12.03.2024 - 21.03.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

Computer Grundkurs - Grundlagen Word

AK

Lernen Sie, wie einfach es ist, mit dem Computer Texte zu schreiben und zu gestalten. Nutzen Sie die Möglichkeit Graphiken, Bilder und Tabellen einzufügen oder die Rechtschreibkorrektur anzuwenden. Inkl. Lehrbuch.

2024-PEAA 7F13 05

Di,Do 09:00 - 11:00, 4 x / 02.04.2024 - 11.04.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7F13 06

Di,Do 18:30 - 20:30, 4 x / 02.04.2024 - 11.04.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg



Computer Grundkurs - Grundlagen Excel

AK

Sie werden staunen, wie leicht Berechnungen und Kalkulationen mit Excel zu machen sind. In Tabellen, Listen und Diagrammen lassen sich Daten übersichtlich darstellen, von der einfachen Haushaltsbuchführung über Vereinsmitgliederlisten bis zu komplexen Berechnungen. Vieles ist mit Excel möglich. Inkl. Lehrbuch.

2024-PEAA 7F13 07

Di,Do 09:00 - 11:00, 4 x / 16.04.2024 - 25.04.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7F13 08

Di,Do 18:30 - 20:30, 4 x / 16.04.2024 - 25.04.2024 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

MS-Office - Training für Poweruser - Word, Excel, Powerpoint und Outlook

AK

Word: Etikettendruck (Seriendruck), aktive Formulare, Feldfunktionen, automatisierte Verzeichnisse usw.

Excel: Steuerelemente, Formeln, Rechtevergabe, Listen mit Suchfunktionen, Makroaufzeichnungen etc. Powerpoint:

Interaktive Präsentationen, Medien einbinden, benutzerdefinierte Animationen, Triggerfunktionen usw. Outlook:

Kontaktlisten (-gruppen), Termin-, Aufgabenplanung, Regeln erstellen etc.

Voraussetzung: Office- und Windows-Grundkenntnisse.

2024-PEAA 7A15 02

Di,Do 18:30 - 21:00, 4 x / 14.05.2024 - 23.05.2024 / € 123,00 / AK-Preis € 110,70

Leitung: Team EDV / Ort: Arbeiterkammer Perg

PowerPoint Grundkurs - Präsentieren leichter denn je

AK

Gestalten Sie Ihre Präsentationen mit verschiedensten Animationseffekten, fügen Sie Musik, Bilder und Text hinzu. Lernen Sie, wie Sie Ihre Urlaubsreise in einem spannenden Bilderbogen präsentieren.

Inkl. Lehrbuch/Unterlagen.

2024-PEAA 7A20 01

Mi 18:30 - 21:00, 3 x / 31.01.2024 - 14.02.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7A20 02

Mi 18:30 - 21:00, 3 x / 03.04.2024 - 17.04.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Bildbearbeitung - bringen Sie Ordnung in Ihre digitalen Bilder mit XNView

AK

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bilder so auf Ihren Computer zu speichern, dass sie jederzeit zu finden sind.

Weiters lernen Sie, die Bilder für eine genaue Themenzuordnung zu benennen und auch zu bearbeiten:

Bilder drehen, zuschneiden, rote Augen korrigieren, Diashows erstellen, versenden von Bildern über das Internet u.v.a. Die Software ist kostenlos (XNView Freeware) über das Internet zu installieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows (z.B. Computergrundkurs kleine Ausbildungsschiene).

2024-PEAA 7A40 01

Mo 08:30 - 11:00, 2 x / 08.04.2024 - 15.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7A40 02

Mo 18:30 - 21:00, 2 x / 08.04.2024 - 15.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg



Bildbearbeitung - Gimp

AK

Erstellen Sie phantasievolle Bildcollagen, kreative Texte und probieren Sie die vielen Filter an Ihren Fotos aus – die interessante kostenlose Alternative zu Photoshop.

2024-PEAA 7A40 03

Mi 18:30 - 21:00, 3 x / 08.05.2024 - 29.05.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

CAD - Pläne selbst erstellen mit dem kostenlosen Programm TurboCAD

AK

Erstellen Sie Ihre Baupläne, Gartenskizzen, Grundrisse, Einrichtungspläne oder technische Zeichnungen. Sie erfahren, wie diese richtig bemaßt werden und wie man die Pläne maßstabsgetreu ausdruckt.

Eine Vorinstallation des Programmes ist nicht notwendig, dies wird im Kurs vorgezeigt und kann auch vor Ort durchgeführt werden. Wenn ein Notebook vorhanden ist, bitte mitbringen, ist aber nicht zwingend notwendig!

2024-PEAA 7A50 01

Fr 17:00 - 20:45, 2 x / 22.03.2024 - 05.04.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Computerwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Programmieren lernen mit Robotern

Wie bringe ich ein Fahrzeug dazu selbstständig den richtigen Weg zu finden, einzuparken oder zu überholen? Wie programmiere ich ein kleines Computerspiel? Hier lernen Kinder spielerisch die wichtigsten Werkzeuge des Programmierens wie Schleifen, Abfragen, Variablen oder Unterprogramme kennen. Die Programme werden gemeinsam am Computer in einer Simulationsumgebung entwickelt (kindgerechte, visuelle Programmierung mit Blöcken) und danach auf die Lego-Mindstorms Hardware übertragen und getestet (wird zur Verfügung gestellt). Für alle kleinen Ingenieurinnen und Ingenieure.

2024-PEAA 7A73 01

Fr 17:30 - 20:00, Sa 09:00 - 11:30 / 26.04.2024 - 27.04.2024 / € 42,00

Leitung: Mag. Robert Nirnberger / Ort: Arbeiterkammer Perg

Steuerausgleich per Internet mit FINANZ-Online

AK

Neben vielen grundsätzlichen Informationen rund um Absetzbeträge, Werbungskosten, Abgabefristen, Abgabepflichten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, Negativsteuer, etc. liegt der Schwerpunkt auf dem Internet-Programm „FINANZ-Online“. Der zweite Abend ist ein Zusatzangebot, das bei Bedarf in Anspruch genommen werden kann (im Kurspreis inkludiert) und dauert für jede:n Teilnehmer:in nur ca. 20min. Hier nimmt sich der Referent in Einzelgesprächen für jede:n Teilnehmer:in Zeit, um auf offene Fragen zur jeweiligen Steuererklärung oder zum Programm „FINANZ-Online“ zu antworten. Dieser Kurs zahlt sich im wahrsten Sinn der Worte aus. Es wäre von Vorteil, wenn Sie vor Kursbeginn Ihren persönlichen Online-Zugang bei Ihrem Finanzamt anfordern.

2024-PEAA 7C15 01

Mi 18:30 - 21:00, 2 x / 06.03.2024 - 13.03.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Arbeiterkammer Perg



Tablet und Smartphone

AK

Ein Tablet oder ein Smartphone ist ein vollwertiger Computer. Sie können damit im Internet surfen, E-Mails schreiben, Zeitungen, Zeitschriften oder Bücher lesen und sogar vorlesen lassen, fotografieren, spielen, Ihre Fahrtroute planen und vieles mehr. Sie erfahren, wie man Programme (Apps) installiert und wieder löscht und Sie lernen, wie Daten oder Fotos vom Tablet auf Ihrem Computer landen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Eigenes Tablet oder Smartphone (Android-Betriebssystem) bitte mitnehmen (Apple-Geräte werden in diesem Kurs nicht behandelt).

2024-PEAA 7C01 02

Fr 14:00 - 16:30 / 26.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Team EDV / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7C01 03

Fr 14:00 - 16:30 / 17.05.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Team EDV / Ort: Arbeiterkammer Perg

Smartphone - „Digitales Amt ID Austria Teil 1“

AK

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

2024-PEAA 7C02 01

Di 18:00 - 20:30 / 05.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Stephan Hinterkörner / Ort: Arbeiterkammer Perg

Smartphone - „Digitales Amt ID Austria Teil 2“

AK

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

2024-PEAA 7C02 02

Do 18:00 - 20:30 / 07.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Stephan Hinterkörner / Ort: Arbeiterkammer Perg



Fotografieren - Grundkurs

Die Devise dieses Kurses ist einfach: Sie beschäftigen sich intensiv mit dem Fotografieren und zwar auch praktisch. Zu Beginn werden Kamera und diverse Modi besprochen, denn das Wissen um Zeit, Blende, Brennweite, Tiefenschärfe, Belichtung, etc. ist Voraussetzung für eine kreative Bildgestaltung. Dann wird fotografiert und später werden die Bilder am PC besprochen. Elementare Bearbeitung von Fotos (Beschneiden, Kontrast, Farbe, Schärfen, etc.) werden mittels des Programms Lightroom vorgestellt. Sie lernen, wie Sie das Beste aus Ihrer Kamera und aus den Bildern herausholen. Besprochen werden viele Themen wie Kinderfotografie, Gruppenfotos, Natur- und Landschaftsaufnahmen, Porträts und Nahaufnahmen.

2024-PEAA 7T03 01

Fr 14:00 - 19:00 / 05.04.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Mag. Josef Gusenbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Fotografieren - Aufbau-Workshop

In diesem Kurs wird das Wissen, das im Grundkurs vermittelt wurde, aufgefrischt und vertieft. Es werden vor allem die eigenen Bilder, die mit einem USB-Stick mitgebracht werden sollen, besprochen. Dadurch wollen wir im Detail Optimierungen im Bildaufbau, bei den verwendeten technischen Daten (wie Blende, Zeit, ISO, und ihren fotografischen Auswirkungen, etc.) Verbesserungen für die Zukunft erzielen. Themen werden je nach Bedarf und Wunsch besprochen, sicher dabei sein werden Landschaft, Portrait, Kinder, Sport und natürlich noch manches mehr.

2024-PEAA 7T03 03

Fr 14:00 - 19:00 / 19.04.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Mag. Josef Gusenbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Fotografieren mit dem Handy

Handys bieten heute verblüffende Möglichkeiten in der Fotografie, oder anders ausgedrückt, die Technologie hat uns eine Kamera gegeben, mit der wir auch telefonieren können. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt: Was kann ein Handy – was kann es nicht, wie nutze ich die vielfältigen Programme, Einstellungen und Möglichkeiten am besten, JPEG oder RAW, Bildgröße, Auflösung und Speicherung, Haushalten mit Speicherplatz, konsequentes Löschen, bzw. Download auf PC, Sicherung, Weiterverarbeitung am PC mittels Programm Lightroom, Grundregeln des Bildaufbaus und der Bildgestaltung, Videos, und vieles mehr.

Ihr Handy werden Sie ohnehin mithaben, nehmen Sie auch die Bedienungsanleitung mit.

2024-PEAA 7T03 02

Fr 15:00 - 19:00 / 12.04.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Mag. Josef Gusenbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Fotobuch erstellen - Wie funktioniert das?

Befreien Sie Ihre Fotos von der Festplatte und bringen Sie Ihre Erlebnisse, Reisen und Erinnerungen in einem Fotobuch richtig zur Geltung – für Sie ganz persönlich oder als Geschenk. Wir verwenden das Programm „Happy Foto“. Idealer Folgekurs: „Bildbearbeitung XNView – Bringen Sie Ordnung in Ihre digitalen Bilder“.

2024-PEAA 7T06 01

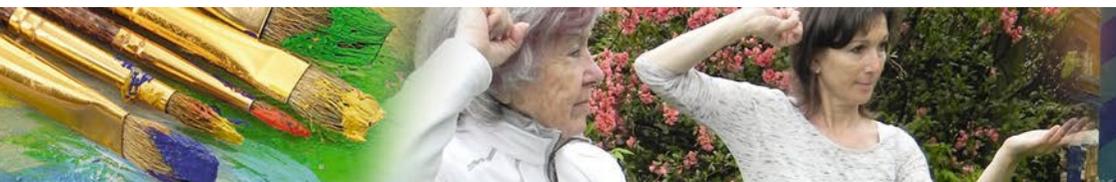
Mo 08:30 - 11:00, 2 x / 22.04.2024 - 29.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 7T06 02

Mo 18:30 - 21:00, 2 x / 22.04.2024 - 29.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Ing. Werner Strauß / Ort: Arbeiterkammer Perg



Gesundheit – Bewegung

Vortrag „Bewegung - ein Medikament?“

AK

Regelmäßige Bewegung ist neben einer ausgewogenen Ernährung ein wesentlicher Faktor für die Erhaltung unserer Gesundheit. Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung mithelfen kann, zahlreichen chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Wie viel Bewegung und welche Bewegung dabei gesundheitswirksam ist, erfahren die Zuhörer:innen in diesem Vortrag. Darüber hinaus werden die aktuellen Empfehlungen der WHO für unterschiedliche Altersgruppen erläutert.

2024-PEAA 4V01 02

Mi 19:00 - 20:15 / 13.03.2024 / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag.^a Gabriele Steinbauer, Physiotherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Vortrag „Selbst ist der Mensch“ - Stärkung der Widerstandskraft

AK

Im Impulsvortrag erhalten Sie einen kurzen Einblick in Übungen zur Aktivierung der gesunden Abwehrkräfte und zur Stärkung unseres Körpers. Mit kurzen Übungen geben wir Ihnen einen Einblick in das Thema „Resilienz“ und in die darauf folgende Trainingsreihe. Resilienz hilft schwierige Situationen gesund zu überstehen und sich trotz widriger Umstände, Stress und Belastungen nicht unterkriegen zu lassen.

2024-PEAA 4V01 01

Mi 19:00 - 20:40 / 14.02.2024 / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Michaela Hackl, Körpertherapeutin, Trainerin in der Erwachsenenbildung / Ort: Arbeiterkammer Perg

Resilienz Training „Selbst ist der Mensch“ - Stärkung der Widerstandskraft

AK

Resilienz ist die Widerstandskraft eines Menschen. Resilienz hilft schwierige Situationen gesund zu überstehen und sich trotz widriger Umstände, Stress und Belastungen nicht unterkriegen zu lassen. Wir machen Übungen zur Aktivierung der gesunden Abwehrkräfte und zur Stärkung unseres Körpers. Wir trainieren mit Körperhaltungen und langsamen, bewussten Bewegungen. Es werden auch immer wieder kurze Inputs zu Gesundheitsthemen eingebaut.

2024-PEAA 4C15 01

Mi 19:00 - 20:00, 4 x / 28.02.2024 - 20.03.2024 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Michaela Hackl, Körpertherapeutin, Trainerin in der Erwachsenenbildung / Ort: Arbeiterkammer Perg

Vortrag „Ernährung für starke Nerven und einen besseren Schlaf“

AK

In der heutigen Gesellschaft nimmt der Leistungsdruck nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Schulkindern zu. Wie man auf Belastungssituationen reagiert, hängt unter anderem vom Ernährungszustand ab. Wie wir über die Ernährung unser Nervenkostüm stärken und auch unsere Schlafqualität verbessern können, erfahren die Teilnehmer:innen in diesem Vortrag.

2024-PEAA 4V01 03

Mi 19:00 - 20:15 / 24.04.2024 / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag.^a Gabriele Steinbauer, Ernährungswissenschaftlerin / Ort: Arbeiterkammer Perg



Abnehmen in der Fastenzeit - Workshop

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht. Schlaues Abnehmen ohne zu Hungern. So kann die Ernährung dauerhaft umgestellt werden, um auch eine nachhaltige Gewichtsreduktion zu erreichen. Sie erfahren viel Wissenswertes rund ums Abnehmen, welches durch die Motivation und den Austausch in der Gruppe erleichtert wird. Weiters erhalten Sie köstliche Rezepte zum Nachkochen für sich und Ihre Familie. Der Kurs „Fatburner – Intervalltraining“ ist abgestimmt auf den Abnehmworkshop und findet direkt im Anschluss statt. Bitte um extra Anmeldung.

2024-PEAA 4A51 01

Di 08:30 - 10:00, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Fatburning - Intervalltraining für alle - Kleingruppe

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und effektives Fettverbrennungstraining. Es wird zwischen intensiven Blöcken von Cardioübungen und Workoutübungen gewechselt, um den Körper optimal in den Fettstoffwechsel zu bringen. Dank der Cardio-Blöcke läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren und es wird die Ausdauer und Herzfrequenz verbessert, somit unser Herz-Kreislauf-System gestärkt. Durch die Workout-Blöcke mit Squats, Knee lifts, Lunges & Co definiert und trainiert man die Problemzonen – Bauch, Beine und Po – und kräftigt die Core-Muskulatur. Nach dem schweißtreibenden Workout genießen wir das anschließende Stretch-Relax-Programm. Diese Einheit ist für alle geeignet, da auf unterschiedlichen Niveaustufen (Intensität Level 1 – 3) trainiert wird.

2024-PEAA 4G17 01

Di 10:10 - 11:00, 10 x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Ernährung Low Carb - Ernährung mit weniger Kohlenhydraten

Trotzen Sie den Zivilisationskrankheiten und behalten Sie Ihre schlanke Linie. Low Carb – die perfekte Ernährung unserer heutigen Zeit. Schlemmen Sie sich gesund und schlank. Viel Hintergrundwissen und köstliche Rezepte warten auf Sie.

2024-PEAA 4A53 02

Mi 18:00 - 20:30 / 13.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Ernährung - Anti Aging und geistig fit

Für immer Jung? Wer will das nicht. Mit der richtigen Ernährung kann der Zeit ein Schnippchen geschlagen werden. Gewusst wie, vitaler, gesünder und geistig fitter das Leben genießen. Viel Hintergrundwissen und köstliche Rezepte warten auf Sie.

2024-PEAA 4A53 01

Mi 18:00 - 20:30 / 10.04.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg



Entspannung - Stärkung - Wohlbefinden

AK

Entspannung für Körper, Geist und Seele. Wie kann ich mich ein paar Minuten entspannen und neue Kraft und Energie tanken? Im Beruf, unterwegs und zu Hause, bei Schlafstörungen, innerer Unruhe und Stress-situationen. „Gönn dir Zeit nur für dich und lass dich von Meditationen, Entspannungstechniken und Atemübungen anleiten, um zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit zu gelangen.“

2024-PEAA 4C03 02

Di 19:00 - 20:30, 4 x / 06.02./27.02./12.03./19.03.2024 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Doris Brodesser, Sozialarbeiterin, Psychologische Beraterin i.A. / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 4C03 03

Do 19:00 - 20:30, 4 x, 14-tägig / 04.04./18.04./02.05./23.05.2024 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Doris Brodesser, Sozialarbeiterin, Psychologische Beraterin i.A. / Ort: Arbeiterkammer Perg

Entspannung - Die Kunst des Entspannens

AK

Verschiedene Entspannungsmethoden werden geübt, die leicht erlernbar sind, um sie auch zu Hause genießen zu können. Nur wer sich entspannen kann, kann erfolgreich und glücklich sein!

2024-PEAA 4C03 01

Mo 17:45 - 18:45, 3 x / 04.03.2024 - 18.03.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Leo Danter, Tai Chi Lehrer, Ausbilder für Original-Yoga / Ort: MS Perg Stadtzentrum



Leichter leben!

Mit der ÖGK zu Ihrem gesunden Gewicht

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Psyche – werden dabei geschickt miteinander verknüpft.

- für Erwachsene mit Body-Mass-Index ab 28 bis 39,9
- Kostenbeitrag 50,- Euro (entfällt bei Rezeptgebührenbefreiung)
- mit persönlicher Ernährungsberatung

Information und Anmeldung:

Tel.+43 5 0766-14103530, www.gesundheitskasse.at/leichterleben

In Perg startet im Frühjahr folgender Kurs:

Leichter leben!

Die ÖGK bietet in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an. In Gruppen mit max. 15 Teilnehmer:innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft und einem/einer Psycholog:in dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen.

31.01.2024 – 08.05.2024, Di, Mi 18:00 – 19:30

Leitung: Stefanie Haria, Mag.^a Daniela Peer

Ort: ÖGK Kundenservice Perg



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



Yoga - Original

Yoga ist heutzutage die Bezeichnung für grenzenlose Beliebtheit für körperliches und geistiges Training geworden. Es gibt aber eine überschaubare Überlieferung des Original-HATHA-YOGA, den dieser Kurs zum Inhalt hat. Die praktischen Übungen setzen sich aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), „Siegel“ (Mudras) und Meditation (Dhyana) zusammen. Die Kursteilnehmer:innen können sich einen guten Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel erwarten, weiters Jahrhunderte lang bewährte Übungen zur Belebung, Entspannung, Selbsterfahrung. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit wird trainiert, was zu optimaler Bewegungsfreiheit im Alltag führt und ganz besonders die Jugendlichkeit fördert.

2024-PEAA 4D01 02

Mo 19:00 - 20:30, 7 x / 11.03.2024 - 06.05.2024 / € 101,00 / AK-Preis € 90,90

Leitung: Leo Danter, Ausbilder für Original-Yoga / Ort: MS Perg Stadtzentrum

Yoga achtsam und entspannend für alle - am Vormittag

Mit sanften Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Yoga-Flows, sowie Atem- und Entspannungsübungen tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Wir kommen durch Yoga in einen achtsamen und liebevollen Umgang mit uns selbst und lernen uns besser spüren. Durch die sanften Übungsabläufe auch sehr geeignet für „Senior:innen“.

2024-PEAA 4D01 03

Do 08:30 - 10:00, 8 x / 01.02.2024 - 04.04.2024 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Manuela Pils, Yogalehrerin, Bewusstseinstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Yoga und Kneipp - mit romantischem Ambiente zum Wohlfühlen

Mit Yoga Übungen, sowie Atem- und Entspannungstechniken tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Wir nutzen die wunderbaren Plätze rund um das Kulturhaus Lichtenwagner, um mit Wahrnehmungsübungen Stress abzubauen. Die wunderschöne Kneippanlage aus Stein rundet diesen Workshop ab. „Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ Sebastian Kneipp, Kräuterpfarrer und Wasserguru, wusste schon vor mehr als 200 Jahren die heilende Kraft des Wassers zu nutzen. Seine Erkenntnisse der Hydrotherapie sind die Basis für moderne Wasseranwendungen in der österreichischen Wellness-Kultur.

2024-PEAA 4D01 05

Fr 13:30 - 17:30 / 07.06.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Manuela Pils, Yogalehrerin, Bewusstseinstrainerin / Ort: Kulturhaus Lichtenwagner, Schwertberg

2024-PEAA 4D01 06

Fr 13:30 - 17:30 / 28.06.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Manuela Pils, Yogalehrerin, Bewusstseinstrainerin / Ort: Kulturhaus Lichtenwagner, Schwertberg

WYDA - Keltisches Yoga

WYDA ist eine Bewegungslehre aus der Traditionellen Europäischen Medizin. Fließende Bewegungsabläufe, Entspannungs- und Atmungstechniken, die dem Yoga ähnlich sind, fördern die Vitalität, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. WYDA ist ein gutes Handwerkzeug auf dem Weg zur selbstverantwortlichen Gesundheitsvorsorge, Wohlbefinden und Zufriedenheit. WYDA ist für jeden leicht erlern- und ausführbar.

2024-PEAA 4D41 01

Di 18:30 - 19:30, 3 x / 09.04.2024 - 23.04.2024 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Mag.^a Gabriele Steinbauer, Physiotherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Perg



Qi Gong Anfänger:innenkurs

Qi-Gong heißt Energie in Bewegung bringen. Diese Energie ist Urmaterie, aus der alles besteht. In diesem Kurs lernen Sie, wie Qi wahrnehmbar wird und man es für sich nutzen kann. Wenn Atem und Bewegung gleichgesetzt wird, entsteht beim regelmäßigem Praktizieren ein Wohlfühl und allgemeine Entspannung. Qi Gong verhilft uns beweglicher, geistig fit und gelassener zu sein. Es kann in jedem Alter, mit jedem Glauben, von jedem Menschen ausgeübt werden. Kommen Sie und genießen Sie mit mir die Freude an dieser schönen Bewegungskunst.

2024-PEAA 4D04 01

Mi 19:00 - 20:30, 10 x / 07.02.2024 - 06.03.2024 / € 140,00 / AK-Preis € 126,00

Leitung: Herman Brandner, Qi Gong Trainer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Die fünf tibetischen Verjüngungsübungen

Das populäre Energie-Programm mit Bezugnahme auf Original Tibet-Riten. Diese bestehen aus fünf Körperübungen mit bewusster Atemführung. Ergänzt werden diese mit Alternativübungen und angenehmen Ausgleichsübungen, sodass jeder dieses Trainingsprogramm erlernen und auf der höchsten Wiederholungsstufe ausführen kann. Wenn möglich: 5 bis 10 Minuten täglich helfen bei gewünschter Gewichtsreduktion und führen zu guter Kondition und Fitness!

2024-PEAA 4D35 01

Mo 17:45 - 18:45, 3 x / 05.02.2024 - 26.02.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Leo Danter, Tai Chi Lehrer / Ort: MS Perg Stadtzentrum

Bewegung im Gleichgewicht - Mobilisierung und Muskeldehnung



Muskeln und Faszien werden mit gezielten Übungsabläufen wieder auf ihre „natürliche Länge“ gedehnt und Spannungen lassen nach. Diese Übungen sorgen für mehr Bewegungsfreiheit bei verspannten und verkürzten Muskeln und sind für alle Altersgruppen geeignet.

2024-PEAA 4D34 02

Fr 18:30 - 19:30, 5 x / 02.02.2024 - 08.03.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Andrea Grasserbauer, staatl. geprüfte Fitlehrwartin, mit Liebscher & Bracht Ausbildung
Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 4D34 03

Fr 18:30 - 19:30, 5 x / 15.03.2024 - 19.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Andrea Grasserbauer, staatl. geprüfte Fitlehrwartin, mit Liebscher & Bracht Ausbildung
Ort: Arbeiterkammer Perg

Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern von 9 bis 14 Jahren

In diesem Workshop lernen Kinder Gefahren rechtzeitig zu erkennen und die richtigen Strategien, um sich in Sicherheit zu bringen. Zusätzlich trainieren sie mit Unterstützung ihrer Eltern, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten körperlich zu verteidigen. Ziel von uns ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, ihnen Mut zu machen, sich in Notsituationen zu wehren und sich selbst zu behaupten. Preis pro Teilnehmer:in.

Nützen Sie unseren 30 % Familienvorteil!

2024-PEAA 4D15 01

Sa 09:00 - 12:00 / 17.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Arbeiterkammer Perg



Selbstverteidigung für Männer, Frauen und Jugendliche ab 15 Jahren

Sich trauen und das Wissen, wie man sich helfen kann bzw. verhalten soll, stehen im Fokus dieses Workshops. Selbstverteidigung kann viele Zwecke erfüllen, die nicht alleine der Verteidigung des körperlichen Wohls oder zur Nothilfe dienen. Im Rahmen dieses Kurses wird Ihr Selbstbewusstsein gestärkt und Sie lernen, wie Sie sich in vielen Situationen behaupten können und richtig agieren. Auch der rechtliche Aspekt bzgl. Notwehr wird im Kurs besprochen.

2024-PEAA 4D15 02

Sa 13:00 - 17:00 / 17.02.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Aqua Jogging

Von einem speziellen Schwimmgürtel gehalten, wird das Lauftraining schwebend im Wasser absolviert, mit dem Vorteil, dass die Gelenke kaum belastet werden. Für alle Alters- und Fitnessstufen. Exkl. Hallenbadgebühr.

2024-PEAA 4G42 01

Di 14:00 - 15:00, 8 x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4G42 02

Di 15:15 - 16:15, 8 x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg

Schwimmen für Fortgeschrittene: Kraulen und Rückenschwimmen

Rückenschwimmen ist ein gutes Training für die Wirbelsäule. Gesundheitsexperten bezeichnen es als das „gesündere“ Schwimmen. Kraulen ist die schnellste Disziplin, sich im Wasser fortzubewegen.

Voraussetzung: gutes Brustschwimmen! Exkl. Hallenbadgebühr.

2024-PEAA 4S07 01

Fr 19:45 - 21:15, 8 x / 01.03.2024 - 26.04.2024 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Josef Diwold, Schwimmlehrer / Ort: Hallenbad Perg

Babyschwimmen für Anfänger:innen

In spielerischer Art werden die Babys zwischen 5 und 12 Monaten ans Wasser gewöhnt, Bewegungsanreize geboten und neue Bewegungserfahrungen vermittelt. Das angeborene Vertrauen zum Wasser wird erhalten und gefördert. Exkl. Hallenbadgebühr. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternteil geben Sie uns dies bitte bei Anmeldung bekannt.

2024-PEAA 4S08 01

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 14.02.2024**

Mi 13:00 - 14:00, 7 x / 28.02.2024 - 17.04.2024 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4S08 02

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 17.04.2024**

Mi 13:00 - 14:00, 7 x / 24.04.2024 - 12.06.2024 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg



Babyschwimmen für Fortgeschrittene

In spielerischer Art werden die Babys ab 12 Monaten ans Wasser gewöhnt, Bewegungsanreize geboten und neue Bewegungserfahrungen vermittelt. Das angeborene Vertrauen zum Wasser wird erhalten und gefördert. Exkl. Hallenbadgebühr. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternanteil geben Sie uns dies bitte bei Anmeldung bekannt.

2024-PEAA 4S08 03

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 14.02.2024**

Mi 14:00 - 15:00, 7 x / 28.02.2024 - 17.04.2024 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4S08 04

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 17.04.2024**

Mi 14:00 - 15:00, 7 x / 24.04.2024 - 12.06.2024 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg

Kleinkinderschwimmen für 3- bis 4,5-Jährige (in Begleitung der Eltern)

Für alle wassergewöhnten Kinder, die bereits einen Babyschwimmkurs absolviert haben, geeignet. Ziel des Kleinkinderschwimmens ist die Selbstrettung. Spielerisch erkunden wir das Element Wasser, üben den richtigen Umgang mit Schwimmhilfen und bekommen dadurch Sicherheit im Umgang mit Wasser. Erste Schwimmversuche ohne Schwimmhilfen. Kurs für Kleinkinder in Begleitung eines Elternanteils. Exkl. Hallenbadgebühr. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternanteil geben Sie uns dies bitte bei Anmeldung bekannt.

2024-PEAA 4S58 01

Mi 15:00 - 16:00, 7 x / 28.02.2024 - 17.04.2024 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4S58 02

Mi 15:00 - 16:00, 7 x / 24.04.2024 - 12.06.2024 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck / Ort: Hallenbad Perg

Kinderschwimmen (ab 5 Jahren)

Ab dem vollendeten 5. Lebensjahr! Exkl. Hallenbadgebühr. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-PEAA 4S10 02

Do 16:30 - 17:30, 10 x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 108,00

Leitung: Andreas Wimmer / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4S10 03

Fr 16:00 - 17:00, 10 x / 01.03.2024 - 10.05.2024 / € 108,00

Leitung: Andreas Wimmer / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4S10 04

Fr 17:00 - 18:00, 10 x / 01.03.2024 - 10.05.2024 / € 108,00

Leitung: Andreas Wimmer / Ort: Hallenbad Perg



Kinderschwimmen (ab 6 Jahren)

Ab dem vollendeten 6. Lebensjahr! Bei Kindern die 8 Jahre oder älter sind, bitten wir um Rücksprache.
Exkl. Hallenbadgebühr.

2024-PEAA 4S10 06

Mi 17:30 - 18:30, 10 x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / € 108,00

Leitung: Peter Kämpfer / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4S10 05

Do 17:30 - 18:30, 10 x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 108,00

Leitung: Andreas Wimmer / Ort: Hallenbad Perg

2024-PEAA 4S10 07

Fr 18:00 - 19:00, 10 x / 01.03.2024 - 10.05.2024 / € 108,00

Leitung: Ulrike Diwold, Schwimmlehrerin / Ort: Hallenbad Perg

Kinderschwimmen (ab 6 Jahren) - Fortsetzungskurs

Ab dem vollendeten 6. Lebensjahr! Voraussetzung: Frühschwimmerniveau (= 25 m Schwimmen).
Exkl. Hallenbadgebühr.

2024-PEAA 4S10 01

Do 16:45 - 17:45, 8 x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / € 86,00

Leitung: Josef Diwold, Schwimmlehrer / Ort: Hallenbad Perg

Tanzen für Kinder und Jugendliche von 12 bis 14 Jahren „Modern Dance“

Dance, dance, dance! Mit coolen Moves und Tanzschritten erlernen wir gemeinsam in der Gruppe abwechslungsreiche Tanzchoreographien zu angesagter und populärer Musik! Dabei steht die Freude am Tanz und der Musik im Mittelpunkt! Auch eine Aufführung am letzten Abend wird geplant.

2024-PEAA 4T03 03

Fr 16:30 - 17:30, 8 x / 09.02.2024 - 12.04.2024 / € 76,00

Leitung: Carmen Langeder, Tanzpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Tanzen für Kinder von 7 bis 10 Jahren

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

2024-PEAA 4T03 02

Fr 15:00 - 16:00, 8 x / 02.02.2024 - 05.04.2024 / € 76,00

Leitung: Marlene Nusime / Ort: Arbeiterkammer Perg

Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren

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

2024-PEAA 4T03 01

Fr 14:00 - 15:00, 8 x / 02.02.2024 - 05.04.2024 / € 76,00

Leitung: Marlene Nusime / Ort: Arbeiterkammer Perg



Bauchtanz - Lebensfreude durch Bauchtanz - Orientalischer Tanz

Eine der ältesten Kulturformen ist der Tanz. Die Menschen haben schon immer in Tanz und Musik ihr Leben zum Ausdruck gebracht. Arbeit, Liebe, Lebenslust aber auch Kampf, Krankheit und Tod wurden in Tänzen nochmals durchlebt und halfen Lebenssituationen zu bewältigen. Der Orientalische Tanz bietet Frauen die Möglichkeit, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ihn auch anzunehmen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert, Verspannungen und Blockaden können gelöst werden, Selbstbewusstsein und Kreativität werden positiv beeinflusst. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

2024-PEAA 4T08 01

Do 19:00 - 20:00, 10 x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Michaela Baumann, integrative Tanzpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Dance-Fit - Tanz dich fit

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

2024-PEAA 4T22 01

Mi 19:15 - 20:15, 10 x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Lisa Breitenfellner, Zumba Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Nordic-Walking für Mensch und Hund

Wir erarbeiten in vier Einheiten die Grundzüge der richtigen Nordic Walking Technik und bringen zusätzlich unsere Hunde in Bewegung. Für unsere Hunde gilt dasselbe wie für den Mensch: aktiv zu sein fördert das allgemeine Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus. Das Training findet bei jedem Wetter statt. Jeder ist für seinen Hund eigenverantwortlich.

2024-PEAA 4S22 01

Mi 17:30 - 18:45, 4 x / 06.03.2024 - 27.03.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Angela Schöllner, Nordic Walking Trainerin, Bewegungstrainerin für Hund/Katze / Ort: Perg, Info folgt

2024-PEAA 4S22 02

Mi 17:30 - 18:45, 4 x / 03.04.2024 - 24.04.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Angela Schöllner, Nordic Walking Trainerin, Bewegungstrainerin für Hund/Katze / Ort: Perg, Info folgt

Fahrtechniktraining - Grundkurs für E-Bike Fahrer:innen

Dieser Kurs richtet sich an Radfahrer:innen, die auf E-Bikes umsteigen oder damit anfangen wollen und neuen Herausforderungen gegenüberstehen. Nicht nur gut, sondern auch sicher bergauf und bergab zu fahren ist dabei ein wesentlicher Anspruch. Die passende Schalt- und Bremstechnik und viele andere Fertigkeiten werden in zahlreichen Übungen vermittelt und in einer gemeinsamen abschließenden Ausfahrt in die Praxis umgesetzt.

2024-PEAA 4S53 01

Sa 08:00 - 12:00 / 27.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instructor / Ort: Parkplatz Machlandstadion Union Perg

Fahrtechniktraining für Mountainbiker:innen und E-Mountainbiker:innen

Dieses Training bereitet Sie auf tolle Trail-Erlebnisse vor. Beim Basic-Training lernen wir die Grundtechniken zu den Themen „Position am Bike“, „Balance“, „Kurven“ und die richtige „Bremstechnik“. Spaß und Sicherheit stehen bei uns an erster Stelle.

2024-PEAA 4S53 02

Sa 13:00 - 17:00 / 27.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instructor / Ort: Parkplatz Machlandstadion Union Perg



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Fantasiehäuschen, Figuren & Co. aus Ton

Aus selbsttrocknendem Ton gestalten wir kleine Feenhäuschen, eine tolle Ritterburg oder einen mystischen Magierturm. Auch lustige Figuren, originelle Übertöpfe oder Stifthealter können geformt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nach dem Trocknen können die Werke Zuhause noch bemalt werden. Exkl. Materialkosten € 7,00.

2024-PEAA 5A93 01

Fr 15:00 - 18:00 / 08.03.2024 / € 25,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Perg

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Edelsteinbäumchen, Schmuckstücke & Co.

Wir gestalten gemeinsam Bäumchen, Tiere oder Schmuckstücke aus echten Edelsteinen. Materialkosten € 15,00.

2024-PEAA 5A93 02

Fr 15:00 - 18:00 / 19.04.2024 / € 25,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Perg

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Duftende Muttertagsgeschenke

Alle Mamas freuen sich über selbst gebastelte Geschenke! Wenn sie dann frisch aus unserer Natur kommen, sind sie noch wertvoller. Wir sammeln, mischen, köcheln gemeinsam einfache Kräuter- und Blütenköstlichkeiten für wunderbare Mamas. Kleine Geschenke zum Cremem, Riechen und Probieren, samt Rezeptheftchen gibts für alle fleißigen Bienchen. Kosten exkl. Rezeptheftchen und Materialkosten (ca. € 10,00 Zusatzkosten, vor Ort zu bezahlen).

2024-PEAA 5A93 03

Fr 15:00 - 18:00 / 03.05.2024 / € 28,00

Leitung: Mag.^a Christine Schober, Kräuterbäuerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Kreatives Gestalten - Handlettering-Workshop

In Zeiten von Smartphones, Tablets und Bildschirmen sehnt man sich wieder nach etwas Handfestem. Gerne greifen wir wieder zum Stift und zur Handarbeit. Bei diesem kreativen Kurs erarbeiten wir die Grundlagen und die vielen Möglichkeiten und Hilfsmittel des Schönschreibens! Jedes Ergebnis wird einzigartig und ganz persönlich. Gerade diese Einzigartigkeit/Diversität macht das Ergebnis so wertvoll! Jede:r Teilnehmer:in bekommt ein eigenes ausführliches Skriptum zum Erlernen und Üben verschiedener Schriftarten! Kosten für div. Material und das Skriptum (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2024-PEAA 5A86 01

Di 18:00 - 21:00 / 19.03.2024 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Schriften - Kurrentschrift lesen und schreiben

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

2024-PEAA 5A60 01

Do 18:30 - 21:00, 2 x / 07.03.2024 - 14.03.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Mag. Andreas Holzer / Ort: Arbeiterkammer Perg



Filzen von Elfen, Feen oder Schutzengeln

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die einfach zu erlernen ist. An diesem Abend werden mit Hilfe der Trocken-Filz-Technik Elfen, Feen oder Schutzengeln erwachen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Exkl. Materialkosten.

2024-PEAA 5A20 01

Do 18:30 - 21:00 / 15.02.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ramona Gröger / Ort: Arbeiterkammer Perg

Filzen für Kinder und Jugendliche „Osterfiguren“

Osterstimmung ist garantiert, wenn wir gemeinsam Hasen, Küken, Blumen und österliche Dekoration filzen. Geeignet für Kinder ab 8 Jahren. Exkl. Materialkosten € 5,00.

2024-PEAA 5A80 01

Fr 15:00 - 17:30 / 15.03.2024 / € 24,00

Leitung: Klaudia Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Perg

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir einen Einkaufskorb, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndlflasche – Flaschenkorb usw. einfach aussuchen und spätestens 10 Tage vor dem Kurstermin bekannt geben. (Materialkosten je nach Werkstück ca. € 30,00.)

2024-PEAA 5A27 01

Mi 18:30 - 21:00 / 20.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Perg

Maltechniken - Acrylmalkurs mit Schwerpunkt „Collagenkunst“

Unsere gemeinsame Reise wird alles andere als eintönig! Wir lernen eine Vielzahl genialer Techniken, mit denen wir Schicht für Schicht gemeinsam Bilder entstehen lassen. Mit den erworbenen Grundkenntnissen können Sie dann selbstständig farbenprächtige, einzigartige Kunstwerke zaubern. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in der Kleingruppe mit 6 bis 8 Teilnehmer:innen. Exkl. Materialkosten ca. € 5,00.

2024-PEAA 5C01 01

Fr 15:00 - 21:00 / 26.04.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Malen - Ostereier bemalen

Wir bemalen unsere Ostereier mit verschiedenen Techniken. Unter Anleitung und großem Vorlagenreichtum können wir auch die eigenen Ideen in die Tat umsetzen und der Osterhase kann kommen! (Exkl. Materialkosten.)

2024-PEAA 5C09 04

Di 09:30 - 12:50 / 20.02.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Maria Stütz / Ort: Arbeiterkammer Perg



Malen - Hinterglasmalen

Suchen Sie sich Ihr Lieblingsthema aus (Jugendstil, Sandler, Uhren, Spiel, 4-Jahreszeiten ...). Wir starten mit unserem Motiv, das im Vordergrund steht und arbeiten uns Schicht für Schicht bis zum Hintergrund durch (exkl. Materialkosten). Kurstermine: 20.2., 27.2., 12.3., 19.3., 2.4.2024.

2024-PEAA 5C09 03

Di 09:30 - 12:50, 5x / 20.02.2024 - 02.04.2024 / € 127,00 / AK-Preis € 114,30

Leitung: Maria Stütz / Ort: Arbeiterkammer Perg

Malen mit Acrylfarben (kombiniert mit Airbrush) auf Leinwand

Acrylmalen (Collagen und Airbrush inbegriffen) – eine wunderbare Möglichkeit für jede:n, seine/ihre individuellen Gedanken und Fähigkeiten in Farbe auf der Leinwand zu verwirklichen (exkl. Materialkosten).

2024-PEAA 5C09 01

Do, Fr 18:30 - 21:50, 2 x / 15.02.2024 - 16.02.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Maria Stütz / Ort: MS Perg Schulzentrum

2024-PEAA 5C09 02

Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20 / 01.03.2024 - 02.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Maria Stütz / Ort: MS Perg Schulzentrum

Klöppeln ist „SPITZE“

Einstieg in die Spitzenherstellung nach überlieferten Mustern. Erlernen der Schläge für Borten, Einsätze, Deckerl und Tischdeckerl. Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk (seit dem 15. Jhd.): Klöppel (mit Garn umwickelte Holzstäbchen) drehen und kreuzen, um damit eine fertige Spitze zu erhalten. Es gibt nicht nur traditionelle, sondern auch moderne Spitzen für Schals, Boleros, Westen uvm. Anfänger:innen werden Grundkenntnisse vermittelt, um ein fertiges Deckchen zu klöppeln. (Klöppel und Klöppelpolster können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.) Fortgeschrittenen wird Hilfestellung geboten. Der Kurs findet am 4.3., 11.3., 18.3., 8.4., 15.4.2024 statt.

2024-PEAA 5H12 01

Mo 17:30 - 20:50, 5 x / 04.03.2024 - 15.04.2024 / € 137,00 / AK-Preis € 123,30

Leitung: Irene Hofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Styling - Charisma / Farb- und Stilberatung

Die auf Sie abgestimmten Farben unterstreichen die persönliche Ausstrahlung und unterstützen bei der Entfaltung Ihres persönlichen Stils. Wie Sie Ihren modischen Look finden und Ihre Ausstrahlung beeinflussen, erarbeiten wir in diesem Workshop. Sie erhalten praktische und sofort umsetzbare Methoden für innere und äußere Strahlkraft.

2024-PEAA 5K05 01

Do 18:30 - 20:30 / 07.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Michaela Kroboth, Premium Stylistin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 5K05 02

Fr 18:30 - 20:30 / 12.04.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Michaela Kroboth, Premium Stylistin / Ort: Arbeiterkammer Perg



Make-up Workshop

In diesem Beauty-Workshop befassen wir uns mit ausgewählten Praxisthemen, die wir tagtäglich in unser Schönheitsprogramm miteinbeziehen. Unter professioneller Anleitung lernen Sie alles über Gesichtsformen, Hauttyp, richtiges Grundieren, Farb-Typ, Techniken beim Lidschatten aufbringen und verschiedene Make-up-Arten (Tag, Abend, Fantasy, Beautytechnik). Wir kreieren ein individuelles, typgerechtes Tages-Make-up, um Ihre Vorzüge auf schönste Weise zur Geltung zu bringen. Um mehr Tipps und Tricks für Ihre persönliche Routine zu bekommen, bringen Sie bitte Ihre eigenen Beauty-Produkte mit. So kann die Trainerin gezielt auf Fragen und Wünsche eingehen. Exkl. Materialkosten (ca. € 11,00).

2024-PEAA 5K22 01

Fr 17:30 - 20:25 / 16.02.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Kerstin Traxler, Diplomierte Visagistin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 5K22 02

Fr 17:30 - 20:25 / 24.05.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Kerstin Traxler, Diplomierte Visagistin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Musik – Theater – Spiel

Informationsabend „Keyboard und Akkordeon für Kinder und Erwachsene“

Das Keyboard bietet vielfältige musikalische Möglichkeiten. Ob Rock, Pop, Klassik, Blues oder Jazz – das Keyboard ist der Schlüssel zur Welt der Musik. Beinahe ebenso viel musikalischer Ausdruck ist mit dem Akkordeon möglich. Beide Instrumente werden für alle Altersgruppen und Niveaustufen angeboten. Bei genügend Anmeldungen besteht die Möglichkeit im Ensemble zu spielen. Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 x 50 min.) geführt. Kurskosten pro Modul € 330,00 (für Inhaber der AK-Leistungskarte bzw. AK-Seniorenkarte € 297,00). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden. Telefonische Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787.

2024-PEAA 5M28 02

Mo 18:00 - 18:50 / 05.02.2024 / Kostenlos

Leitung: Gerald Pernerstorfer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Informationsabend „Klavier und E-Piano“

Sie haben Lust auf Klavierunterricht? Sie wollen unterschiedliche Stile und Sounds erforschen oder endlich einmal spielen, worauf Sie Lust haben? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Klavierspielen ist nicht nur gut für die Seele, es stärkt auch nachweislich die eigene Wahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit, schult das Gehör und fördert das Musikverständnis in Hinblick auf Melodie-, Harmonie-, Klang- und musikalisches Formverständnis. Wir spielen nach Gehör oder nach Noten den Stil, den Sie bevorzugen. Ob Anfänger:in oder mit Vorerfahrung – wir holen Sie auf jedem Niveau ab! Die Kurse werden im Einzelunterricht (6 x 40 min.) geführt. Kurskosten € 160,00 (für Inhaber der AK-Leistungskarte bzw. AK-Seniorenkarte € 144,00). Telefonische Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787.

2024-PEAA 5M28 03

Mi 18:30 - 19:20 / 07.02.2024 / Kostenlos

Leitung: Julian Gamisch, Pianist / Ort: Arbeiterkammer Perg



Informationsabend „Panflöte für Kinder und Erwachsene“

Der Klang der Panflöte fasziniert den Menschen seit urdenklichen Zeiten. Wenn Sie Interesse haben, Panflöte spielen zu lernen, sind Sie bei uns genau richtig. Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 x 50 min.) geführt. Kurskosten pro Modul € 330,00 (für Inhaber der AK-Leistungskarte bzw. AK-Seniorenkarte € 297,00). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden. Telefonische Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787.

2024-PEAA 5M28 04

Mo 18:00 - 18:50 / 05.02.2024 / Kostenlos!

Leitung: Gerald Pernerstorfer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Informationsabend „Steirische Harmonika für Kinder und Erwachsene“

Info über das Erlernen der Steirischen Harmonika in Griffschrift. Für alle Altersgruppen ab 6 Jahren. Die Kurse werden in Einzelunterricht (10 x 50 min.) geführt, wöchentlich 1 Kurseinheit. Kurskosten pro Modul € 330,00 (für Inhaber der AK-Leistungskarte bzw. AK-Seniorenkarte € 297,00). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden. Telefonische Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787.

2024-PEAA 5M28 01

Mo 18:30 - 19:20 / 05.02.2024 / Kostenlos!

Leitung: Johannes Reisinger / Ort: Arbeiterkammer Perg

Mundharmonika - Melodiespiel auf der Mundharmonika-Bluesharp

An diesen zwei Abenden steht das Melodiespiel auf der „Bluesharp“ (diatonische Mundharmonika im Richter-System) auf dem Programm. Wir arbeiten alle 10 Kanäle des Instrumentes durch und wenden die 20 Töne mit vielen bekannten und beliebten Songs an. Themen sind dabei „Einzeltonspiel“, „Kanalwechsel“ und „Kanalsprünge“, wir klären Spieltechniken zu „Problem-Kanälen“ und gehen auch auf rhythmische Besonderheiten bei den Songs ein. Die Lieder sind mit einer einfachen Tabulatur notiert, es sind keine Notenkenntnisse oder andere musikalische Vorkenntnisse nötig. Die Songs werden mit der Gitarre begleitet, alle besprochenen und gespielten Songs stehen als Download im Format MP3 zur Verfügung. Wir spielen mit einer „diatonischen Richter Mundharmonika“ (Bluesharp) in C-Dur. Instrumente können am Veranstaltungstag zu normalen Ladenpreisen erworben werden (Seydel Session – ca. € 35,00), kein Verleih. Bei Interesse an einem Instrument bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

2024-PEAA 5M06 01

Mi 18:00 - 20:30, 2 x / 28.02.2024 + 13.03.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Reinhard Bögl, Musiker / Ort: Arbeiterkammer Perg

Mundharmonika - Improvisationen auf der Mundharmonika - der „Blues“

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Improvisationen und dem Solo-Spiel über eine einfache Blues-Begleitstruktur. Dazu gehören die grundlegenden Harmonien und Rhythmen des Blues und vor allem das „Positionsspiel – Crossharp“. Mit vielen Improvisationsbeispielen werden wir einfache Soli gestalten, die bei beinahe jedem Song der Populärmusik verschiedenster Genres anwendbar sind. Nötige Vorkenntnisse: einfaches Melodie- und Einzeltonspiel. Wir spielen mit einer „diatonischen Richter Mundharmonika“ (Bluesharp) in C-Dur.

2024-PEAA 5M06 02

Mi 18:00 - 20:30 / 10.04.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Reinhard Bögl, Musiker / Ort: Arbeiterkammer Perg



Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Auch Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen. Ein Schnuppern in allen Gruppen am ersten Kurstag ist möglich. Danach erfolgt die Zuteilung je nach Vorwissen. Exkl. Kursunterlagen (ca. € 5,00). Der Kurs findet 14-tägig statt: 8.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 13.6.2024.

2024-PEAA 5M08 01

Do 18:30 - 19:30, 8 x (14-tägig) / 08.02.2024 - 13.06.2024 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sandra Grammer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Gitarre für Fortgeschrittene

Auch Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen. Ein Schnuppern in allen Gruppen am ersten Kurstag ist möglich. Danach erfolgt die Zuteilung je nach Vorwissen. Exkl. Kursunterlagen (ca. € 5,00). Der Kurs findet 14-tägig statt: 8.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 13.6.2024.

2024-PEAA 5M08 02

Do 19:30 - 20:30, 8 x (14-tägig) / 08.02.2024 - 13.06.2024 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sandra Grammer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Gitarre für weit Fortgeschrittene

Auch Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen. Ein Schnuppern in allen Gruppen am ersten Kurstag ist möglich. Danach erfolgt die Zuteilung je nach Vorwissen. Exkl. Kursunterlagen (ca. € 5,00). Der Kurs findet 14-tägig statt: 8.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 13.6.2024.

2024-PEAA 5M08 03

Do 17:30 - 18:30, 8 x (14-tägig) / 08.02.2024 - 13.06.2024 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sandra Grammer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Kartenspiele - Tarock

Tarock ist ein königliches Spiel. In diesem Kurs werden die Grundzüge des Tarockspiels in seiner wertvollsten Form, dem „Königrufen“, vermittelt. Eigene Spielkarten bitte mitbringen!

2024-PEAA 5S02 01

Fr 18:30 - 21:00, 3 x / 02.02.2024 - 16.02.2024 / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 5S02 02

Fr 18:30 - 21:00, 3x / 12.04., 19.04., 03.05.2024 / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

Kartenspiele - Tarock-Workshop zur Vertiefung der erworbenen Kenntnisse

Tarock ist ein königliches Spiel. In diesem Kurs werden die erworbenen Kenntnisse des Tarockspiels vertieft. Spielkarten bitte mitbringen!

2024-PEAA 5S02 03

Fr 18:30 - 21:00 / 01.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

2024-PEAA 5S02 04

Fr 18:30 - 21:00 / 10.05.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg



Theaterwerkstatt Kinderkurs

Wir schnuppern gemeinsam in die Welt des Theaters hinein. Theater ist nicht nur Kunst oder Schauspiel. Theater macht etwas mit uns: Wir lernen uns selbst besser kennen, werden kreativer, spontaner und trauen uns selbst mehr zu. Natürlich steht bei dem Kurs der Spaß am Spiel im Mittelpunkt. Alles andere kommt von selbst. Am Ende wird es eine kleine Präsentation für Eltern, Geschwister und Großeltern geben.

2024-PEAA 5S03 01

Di 17:00 - 18:30, 5 x / 27.02.2024 - 02.04.2024 / € 76,00

Leitung: Melanie Glinsner / Ort: Arbeiterkammer Perg

Kulinarik – Lebensraum

Vortrag „Gartentipps für den Frühling“

Die Gartenbau-Experten Anni & Sepp Mayr verraten in ihrer farbenprächtigen Multimedia-Präsentation die besten Gartentipps für den Frühling. Beide sind bekannt für ihre praktischen und bewährten Ratschläge, die sie auch im ORF und in diversen Gartenmagazinen veröffentlichen. Sie informieren über Gemüse, Obst, Beeren, robuste Duftrosen, Balkonpflanzen, Stecklinge, Kräutepyramiden, Krankheiten und Schädlinge. Im Anschluss können mit den Referenten auch alle anderen Gartensorgen besprochen werden.

2024-PEAA 6V03 01

Di 18:30 - 21:00 / 05.03.2024 / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Anni und Josef Mayr, Gartenbaureferenten / Ort: Arbeiterkammer Perg

Mein Garten - Ein Workshop zur richtigen Gartengestaltung

Eine gut durchdachte Planung und Gliederung des Gartens sowie die richtige Pflanzenverwendung ist Voraussetzung, um sich im eigenen Garten wohl zu fühlen. In diesem Workshop erstellen Sie unter professioneller Anleitung einer Garten- und Landschaftsplanerin einen Plan für Ihren Garten, den Sie zuhause nur noch umsetzen müssen. Bringen Sie dazu Gartenfotos und einen maßstabgetreuen Grundstücksplan von Haus und Garten mit. Zielgruppen sind Hausbauer sowie Gartenliebhaber, welche ihren bestehenden Garten umgestalten und aufwerten möchten. Aufbauend auf zahlreiche Fallbeispiele präzisieren Sie Ihre eigenen Vorstellungen. Max. 8 Personen (Partner können kostenlos teilnehmen).

2024-PEAA 6P15 01

Fr 18:00 - 20:30, 2 x / 09.02.2024 - 16.02.2024 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Dipl. Ing. Doris Rosenberger, Diplomierte Garten- und Landschaftsplanerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

Kräuter - Kräuterwanderung

Wir wandern gemeinsam durch unsere zauberhafte Landschaft und erleben, was die Natur uns an wunderbaren Schätzen bietet. Dabei gibt es viele Informationen über Kräuter und Blüten, deren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen sowie überliefertes Heilwissen. Besonders interessieren uns zu diesem Termin alle frisch verwendbaren Pflanzen als wertvolle Nährstofflieferanten. Mitzubringen: Sammelkorb und wetterfeste Kleidung.

2024-PEAA 6P10 02

Sa 10:00 - 12:30 / 27.04.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Christine Schober, Ernährungswissenschaftlerin, Kräuterbäuerin / Ort: Perg, Info folgt



Kräuter - Pechsalbe & Harzsalbe

Im ersten Teil geht's um Interessantes über die verschiedenen Harze. Im praktischen Teil werden wir uns u.a. mit Harz von heimischen Bäumen einen besonderen Balsam rühren – ebenso mit Lärchenharz. Kennen Sie Kirschharz? Über Weihrauch werden Sie ebenso Wissenswertes erfahren. Wir werden gemeinsam rühren und Sie nehmen sich verschiedene Produkte mit nach Hause. Freuen Sie sich auf diesen Workshop – der Wald hat einiges zu bieten. Exkl. Materialkosten: € 12,00 – € 15,00.

2024-PEAA 6P10 01

Di 18:30 - 21:25 / 27.02.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Silvia Winklehner, FNL-Kräuterexpertin, Kräuter- und Grüne Kosmetikpädagogin

Ort: Arbeiterkammer Perg

Erlebnis Bauernhof - Kinderkurs - Eselwanderung im schönen Mühlviertel

Lassen Sie sich von der entspannenden Wirkung der Esel verzaubern und erleben Sie eine Eselwanderung in der schönen Mühlviertler Landschaft. Geeignet für wanderfreudige Familien mit Kindern. Die Wanderung wird eine Stunde dauern, wobei Kinder die Möglichkeit haben auf dem Esel zu reiten. Kleinere Runden sind auch für Rollstuhl und Kinderwagen geeignet. Für Kinder ab 3 Jahren. Der Kurspreis ist pro Kind, der 30% Familienvorteil kann für jedes weitere Kind geltend gemacht werden. Eltern sind als Begleitperson kostenfrei.

2024-PEAA 6N20 01

Fr 14:00 - 16:00 / 26.04.2024 / € 19,00

Leitung: Monika Pragerstorfer / Ort: St. Georgen am Walde, Ebened 37

2024-PEAA 6N20 02

Sa 10:00 - 12:00 / 25.05.2024 / € 19,00

Leitung: Monika Pragerstorfer / Ort: St. Georgen am Walde, Ebened 37

Obstbaumschnitt - Seminar für Jedermann

Obstbaumschnitt ist der wichtigste biologische Pflanzenschutz. Der Profi führt uns schrittweise ein in den fachgerechten Pflanzschnitt, den richtigen Kronenaufbau, Erziehung und Verjüngung alter Landschaftsbäume. Erlernen der Schnitfführung, Werkzeugkunde in Bild und Praxis an der Pflanze sind ebenfalls Thema dieses Workshops.

2024-PEAA 6P16 01

Do 18:30 - 20:10, Sa 09:00 - 13:10, 2 x / 29.02.2024 - 02.03.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Johann Gaisberger, Landschaftsgärtner / Ort: Arbeiterkammer Perg

Grillen - Fisch, Steaks und Fingerfood

Herzhafter Fisch & Steaks, köstliche Beilagen, süße Nachspeisen und mehr – wir zeigen Ihnen, wie's geht. Machen Sie mit! Unser Grillmeister nimmt Sie ordentlich in die Zange. Das Fleisch ist willig – Sie auch? Von der Vorspeise bis zur Nachspeise bereiten wir stressfrei kleine Häppchen, verkosten während des Grillens und tauschen Erfahrungen in gemütllicher Atmosphäre aus (im Kurspreis inkludiert sind die Lebensmittelkosten, Kursunterlagen und Rezepte). Bei diesem Kurs ist kein VHS-Familienvorteil möglich.

2024-PEAA 6F09 01

Sa 13:00 - 18:00 / 15.06.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Thomas Friedl, geprüfter AMA-Grillclub Trainer, Vizegrillweltmeister / Ort: donAU Standl - Au/Donau



Kochen - Lasagne

Lasagne in vielen verschiedenen Variationen. Inhalte und Ziele: Zubereitung unterschiedlicher Lasagnen, klassisch mit Sauce bolognese, vegetarische und basische Lasagne. Holen wir uns ein Stück Italien nach Hause und lernen wir auch eine zeitgemäße Interpretation einer Lasagne kennen. Italienische Musik und Wein runden diesen Abend perfekt ab. Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,00 wird im Kurs eingehoben.

2024-PEAA 6F21 01

Di 18:30 - 21:50 / 14.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Rudolf Rechberger, Dipl. Ernährungstrainer, Koch / Ort: MS Perg Schulzentrum

Schnelle Küche - 15 Minuten Gerichte zum Abnehmen

Schnell, einfach, gesund und lecker – Das Motto an diesem Abend! Wir arbeiten an diesem Abend vermehrt mit Gemüsesorten, die es speziell im Frühling und über den Sommer gibt. Die meisten Menschen denken, wer sich gesund ernähren und abnehmen möchte, braucht viel Zeit zum Kochen. Ist aber nicht so! Abnehmen und sich gesund ernähren geht ganz schnell und ohne viel Aufwand. Und darum zaubern wir an diesem Abend nur Gerichte, welche gesund, lecker und in maximal 15 Minuten verzehrfertig sind. Exkl. Lebensmittelkosten.

2024-PEAA 6H15 01

Di 18:30 - 21:50 / 16.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Rudolf Rechberger, Dipl. Ernährungstrainer, Koch / Ort: MS Perg Schulzentrum

Indische Küche - Reisgerichte (Biryani, Pulao/Pilaf, Khichdi)

Reis ist das beliebteste Grundnahrungsmittel in Indien und die Rezepte variieren von der einfachsten Hausmannskost bis zu aufwändigen Gerichten für religiöse Feste. Gemeinsam tauchen wir in die Wunderwelt der indischen Gewürze ein und werden Biryani (Reis mit Schichten von Fleisch, Nüssen und getrockneten Früchten), Pulao/Pilaf (Reisfleisch) und Khidhdi (Reissuppe) zubereiten und anschließend gemeinsam genießen. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 15,00 bis € 20,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben. Auf rein vegetarische Ernährungsweise kann gerne eingegangen werden, wenn sie bei der Kursanmeldung bekannt gegeben wird.

2024-PEAA 6L09 01

Do 18:00 - 21:20 / 11.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Perg Schulzentrum

Japanische Küche - Maki-Sushi und Miso-Suppe

Sie erfahren Wissenswertes zum Ursprung des traditionellen japanischen Sushi und werden gemeinsam Maki-Sushi Variationen zubereiten und genießen. Dazu wird auch die beliebte Miso-Suppe nicht fehlen. Lebensmittel- und Materialkosten (inkl. Getränke und Sushi-Matten) von ca. € 20,00 – € 25,00 werden im Kurs eingehoben.

2024-PEAA 6L18 01

Fr 18:00 - 21:20 / 26.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Perg Schulzentrum



Grein/Donau – Waldhausen

Gesellschaft – Politik – Kultur

Führung - Großer Stadtrundgang Grein

Zu Beginn des Rundganges gibt unser Guide einen kurzen Einblick in die Stadtgeschichte und in die Geschichte der Schifffahrt auf der Donau. Anschließend Besichtigung der spätgotischen Stadtpfarrkirche und des berühmten Stadttheaters. Es folgt ein Spaziergang hinauf auf Schloss Greinburg mit Besichtigung Renaissancearkadenhof, Zellengewölbe, Sala Terrena und Rittersaal. Zusätzliche Kosten inkl. aller Eintrittspreise in der Höhe von Erw. € 14,00 / Kind € 10,00 sind vor Ort in bar zu bezahlen.

2024-PEAA 1V08 07

Sa 14:00 - 15:40 / 25.05.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Guide Stadtgemeinde Grein / Ort: Stadttheater Grein

Führung - Stadtrundgang Grein mit Weinverkostung in der Vinothek Heilmann

Der Stadtrundgang wird gestartet mit der Besichtigung des Stadttheaters und der spätgotischen Stadtpfarrkirche. Während des Rundganges gibt unser Guide einen kurzen Einblick in die Stadtgeschichte und in die Geschichte der Schifffahrt auf der Donau. Am Ende der Stadtführung wird in der Vinothek Heilmann, direkt neben dem Alten Rathaus, Wein verkostet. Der Weinhandel hat in der Donaustadt Grein eine lange Tradition. Genießen Sie zwei verschiedene Weine und einen kleinen Imbiss im wunderbaren Ambiente am Historischen Stadtplatz von Grein. Zusätzliche Kosten inkl. aller Eintrittspreise in der Höhe von Erw. € 7,00/Kind € 5,00 und die Weinverkostung € 12,00/Erw. (2 Weinproben + kleine Jause) sind vor Ort in bar zu bezahlen.

2024-PEAA 1V08 08

Sa 14:00 - 16:30 / 15.06.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Leitung: Guide Stadtgemeinde Grein / Ort: Stadttheater Grein

Computer – Medien – Technik

Tablet und Smartphone

Ein Tablet oder ein Smartphone ist ein vollwertiger Computer. Sie können damit im Internet surfen, E-Mails schreiben, Zeitungen, Zeitschriften oder Bücher lesen und sogar vorlesen lassen, fotografieren, spielen, Ihre Fahrtroute planen und vieles mehr. Sie erfahren, wie man Programme (Apps) installiert und wieder löscht und Sie lernen, wie Daten oder Fotos vom Tablet auf Ihrem Computer landen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Eigenes Tablet oder Smartphone (Android-Betriebssystem) bitte mitnehmen (Apple-Geräte werden in diesem Kurs nicht behandelt).

2024-PEGD 7C01 01

Mi 16:00 - 18:30 / 24.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Team EDV / Ort: Lebenshilfe Grein

AK



Gesundheit – Bewegung

Zumba®

Zumba kombiniert Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn Sie die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, erkennen Sie den Unterschied zu anstrengenden „Workout“-Einheiten. Megaeffektiv? Ja! Megaspasß? Aber sowas von Ja!

2024-PEWH 4G75 01

Mo 18:30 - 19:30, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Natalia Gonzalez Sanz, Zumba® Trainerin / Ort: Gasthof Hader „Schlüsselwirt“

2024-PEWH 4G75 02

Mo 18:30 - 19:30, 5 x / 06.05.2024 - 10.06.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Natalia Gonzalez Sanz, Zumba® Trainerin / Ort: Gasthof Hader „Schlüsselwirt“

Zumba® Kids für 6- bis 12-Jährige

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba® Fans. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen sollen lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und sie ausgelassen tanzen als wären sie alleine!

2024-PEWH 4G74 01

Mi 16:30 - 17:30, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 77,00

Leitung: Natalia Gonzalez Sanz, Zumba® Trainerin / Ort: Musikschule Waldhausen

2024-PEWH 4G74 02

Mi 16:30 - 17:30, 5 x / 08.05.2024 - 05.06.2024 / € 39,00

Leitung: Natalia Gonzalez Sanz, Zumba® Trainerin / Ort: Musikschule Waldhausen



Sprachen

Englisch für Kinder der 1. und 2. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 1. und 2. Klasse Volksschule.
Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PEKD 3E13 03

Mi 14:00 - 15:00, 10 x / 17.01.2024 - 03.04.2024 / € 58,00

Leitung: Remziye Bogatekin-Kacmaz BEd / Ort: Volksschule Katsdorf

Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 3. und 4. Klasse Volksschule.
Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PEKD 3E13 02

Fr 14:00 - 14:50, 7 x / 01.03.2024 - 19.04.2024 / € 41,00

Leitung: Remziye Bogatekin-Kacmaz BEd / Ort: Volksschule Katsdorf

2024-PEKD 3E13 01

Di 15:20 - 16:10, 8 x / 05.03.2024 - 30.04.2024 / € 47,00

Leitung: Remziye Bogatekin-Kacmaz BEd / Ort: Volksschule Katsdorf

Gesundheit – Bewegung

Bodywork - für Frauen und Männer

Bodywork beinhaltet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Es eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Wir machen einfache Aufwärmübungen (Warm-up) gefolgt von einem intensiven Kräftigungsprogramm. Dabei legen wir besonderen Fokus auf funktionelle und stabilisierende Übungen mit oder ohne Hilfsgeräte. In jeder Einheit wird eine andere Muskelgruppe als Schwerpunkt trainiert. Durch diesen bunten Mix an gezielten Übungen ist Bodywork ganzheitlich, kurzweilig und macht Spaß!

2024-PEKD 4G31 01

Di 17:00 - 18:00, 7 x / 30.01.2024 - 19.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Gemeindezentrum Katsdorf „Im Hof“

2024-PEKD 4G31 02

Di 17:00 - 18:00, 5 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Gemeindezentrum Katsdorf „Im Hof“



smovey® FIT - walk & workout in-/outdoor

Bei dieser smovey® Walk & Workout Einheit besteht die Möglichkeit indoor und outdoor zu trainieren. Diese Einheit findet bei jeder Wetterlage statt. smovey® Schwingringe können bei der Kursleiterin geliehen werden. smovey® steht für positive Bewegung. smovey® ist ein Schwingringsystem und das Prinzip ist ganz einfach – beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. Dies fördert die natürliche Aufrichtung unseres gesamten Bewegungsapparates und die Koordination rechts/links.

2024-PEKD 4G30 01

Di 16:00 - 16:50, 7 x / 30.01.2024 - 19.03.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, smovey® Instruktorin

Ort: Gemeindezentrum Katsdorf „Im Hof“

2024-PEKD 4G30 02

Di 16:00 - 16:50, 5 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, smovey® Instruktorin

Ort: Gemeindezentrum Katsdorf „Im Hof“

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir Körbe aller Art, Taschen oder Tablettts. Das Material (zusätzliche Kosten je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Dieser Kostenbeitrag wird direkt vom Kursleiter vor Ort eingehoben. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung.

2024-PEKD 5A27 01

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

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Gemeindezentrum Katsdorf „Im Hof“



Mauthausen

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Mentales Training - Gestärkt sein im Alltag

AK

Ein Gefühl des erschöpft, getrieben und ausgelaugt Seins bestimmt vorwiegend Ihr Leben – Sie wünschen sich innere Ruhe und mehr Gelassenheit? Mit verschiedensten Techniken des Mentaltrainings bringen wir Ihre Gedanken zum Stillstand, wodurch Körper und Geist entspannen und regenerieren. Sie lernen mit einfachen, praktischen Übungen Ihre Gedankenkraft zu stärken, durchzuatmen und wie wichtig es ist, öfter mal kleine Pausen im Alltag einzulegen.

2024-PEMA 2P41 01

Mi 19:00 - 20:30, 3 x / 21.02., 20.03., 17.04.2024 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Beate Lehenbauer, Dipl. Mentaltrainerin u. Meditationsleiterin / Ort: MS Mauthausen

Sprachen

Englisch für Kinder der 1. und 2. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 1. und 2. Klasse Volksschule. Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PEMA 3E13 02

Di 14:10 - 15:00, 12 x / 06.02.2024 - 07.05.2024 / € 69,00

Leitung: Judith Janowitz / Ort: Volksschule Mauthausen

Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 3. und 4. Klasse Volksschule. Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PEMA 3E13 01

Di 14:10 - 15:00, 12 x / 05.03.2024 - 28.05.2024 / € 69,00

Leitung: Mag.^a Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Volksschule Mauthausen

Italienisch für Anfänger:innen

AK

In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der italienischen Sprache erarbeitet und gefestigt. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Derzeit verwendetes Kursbuch: Passo dopo passo A1.

2024-PEMA 3I02 02

Mo 17:00 - 18:30, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: MS Mauthausen



Gesundheit – Bewegung

Yoga Flow

Mit fließenden Bewegungsabläufen und kräftigenden Haltungen (Asanas) zu einem besseren Körperbewusstsein. Mit Yoga sowohl auf körperlicher Ebene, durch mehr Stabilität und Beweglichkeit, als auch auf geistiger Ebene, durch mehr Gelassenheit und Achtsamkeit sich selbst gegenüber, profitieren. Bewegung und Atem in Einklang bringen und dadurch zu mehr innerer Ruhe finden. Der Kurs richtet sich an sportliche Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene.

2024-PEMA 4D01 01

Mo 19:00 - 20:15, 8 x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Birgit Leitner / Ort: MS Mauthausen, Bewegungsraum

Bodywork - Fitness und Bodystyling

Ein Cardio-Workout zu mitreißender Musik, welches die Fettverbrennung ankurbelt und Kondition und Koordination bringt. Der anschließende Bodystyling-Teil dient zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers und ist für jeden geeignet.

2024-PEMA 4G31 01

Di 18:30 - 19:30, 8 x / 06.02.2024 - 09.04.2024 / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: VHS Trainerinnenteam / Ort: Volksschule Mauthausen

Bodystyling für Damen und Herren

Klassisches, kreislaufförderndes Warm-up gefolgt von einem Kräftigungsteil zur Straffung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Oberkörpermuskulatur. Die Beweglichkeit wird gesteigert, die Ausdauer verbessert.

2024-PEMA 4G15 01

Di 18:30 - 19:30, 5 x / 06.02.2024 - 10.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: MS Mauthausen

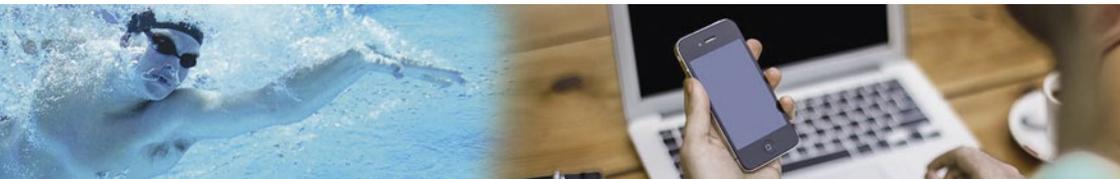
M.A.X.® Muscle Activity Excellence

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining, aufgebaut auf einem Intervallsystem für Kraft und Ausdauer. Dieses 30-minütige „MAX“-Workout besteht aus einfachen Übungsabläufen, ist ideal für Männer und Frauen, optimiert die Fettverbrennung, steigert die Kondition, strafft das Gewebe und beansprucht alle Muskelgruppen. Abgerundet wird die Einheit mit einem gezielten Bauchmuskeltraining. Viel Schweiß & Spaß garantiert!

2024-PEMA 4G24 02

Do 17:50 - 18:40, 10 x / 04.04.2024 - 20.06.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Claudia Aistleitner, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin / Ort: MS Mauthausen, Bewegungsraum



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

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

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



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

Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“

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

ÖGB

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

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

AK

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

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

AK

Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

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

AK

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

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

AK

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

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

AK

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

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

AK

Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

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

AK

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

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

AK

Mentales Training für Anfänger:innen

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

AK

Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

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

AK

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

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

GUTSCHEIN AK

Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

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

GUTSCHEIN

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

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

GUTSCHEIN

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

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

GUTSCHEIN

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

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



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

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



Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

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



Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

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



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

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



Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

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



Gebärdensprache für Anfänger:innen

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



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe

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



Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1

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



Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2

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



Portugiesisch für Anfänger:innen

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

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



Russisch für Anfänger:innen

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

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

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



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

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



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe)

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



Bildbearbeitung mit GIMP

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



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Web-Design - WordPress Basics

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

AK

Social Media - Instagram your business

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

AK

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

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

Gesunder Schlaf - Schlafprävention

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

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

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

AK

Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag

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

AK

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude

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

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda

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

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition!

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

Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“

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

AK

Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“

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

AK

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

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

AK

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

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

MINIKURS

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

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

AK

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

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

AK

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

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

AK

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken

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

WYDA - Keltisches YOGA

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Qi Gong

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

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



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

Bodystyling mit Theraband

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

Pilates

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

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

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

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

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

Ukulele für Anfänger:innen

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

Mein Garten „Wasser ernten“

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



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

Hauttiere - „Alles was ein Hund zum Glücklichsein braucht“

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

Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

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

Hauttiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

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

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

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

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



Bewegungsfreude - Bewegung und Tanz - innere Balance für Körper & Geist & Seele

Wer ist flexibel und hat Lust, einmal so richtig zu sich selbst zu kommen? Wer möchte sich vermehrt spüren und wieder seine Herzenswünsche erkennen? Es sind keine Vorkenntnisse und keine Fitness vonnöten, sondern nur Spaß an der Musik und der Bewegung. Mit Tanzen kann die eigene Kreativität entdeckt und wieder Lust und Lebensfreude verspürt werden. Mit vielen Elementen können neue Gefühle und Freude erlebt werden. Wir tanzen uns durch Klassik, Rock, Pop, Trommelmusik und vieles mehr. Körper und Muskeln dürfen sich freuen über die neu gewonnene Energie, die beim Tanzen entsteht. Die Musik hilft, immer wieder in die Leichtigkeit zu kommen und loszulassen vom Alltag. Faszinierend sind nicht nur gewisse Schrittfolgen, sondern wie der Körper sich zu der Musik bewegt, auch ohne Schrittfolgen.

2024-PEMA 4G72 01

Do 19:00 - 20:30, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Roswitha Voglhofer / Ort: MS Mauthausen, Bewegungsraum

Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung, fördert ein positives Lebensgefühl und ist für jede Altersgruppe geeignet. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2024-PEMA 4T06 01

Mi 17:30 - 18:30, 8 x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Roswitha Voglhofer / Ort: MS Mauthausen, Bewegungsraum

Dance-Fit - Tanz dich fit

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

2024-PEMA 4T22 01

Di 18:00 - 19:00, 10 x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Lisa Breitenfellner, Zumba Trainerin / Ort: MS Mauthausen, Bewegungsraum

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten - Buchbinden-Workshop

Wir trotzen der papierlosen Gesellschaft und gestalten aus vielen unterschiedlichen Papierbögen (u.a. auch mit Kinderzeichnungen, Geschenkpapier, bunten Papierbögen,..) ein geniales persönliches Notiz- oder Tagebuch in DIN-A5 mit bis zu 240 Seiten. Exkl. Materialkosten ca. € 5,00.

2024-PEMA 5A86 02

Fr 16:00 - 20:00 / 08.03.2024 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: MS Mauthausen



Maltechniken - Acrylmalkurs mit Schwerpunkt „Collagenkunst“

Unsere gemeinsame Reise wird alles andere als eintönig! Wir lernen eine Vielzahl genialer Techniken, mit denen wir dann Schicht für Schicht gemeinsam Bilder entstehen lassen. Mit den erworbenen Grundkenntnissen können Sie dann selbstständig Kunstwerke zaubern. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in der Kleingruppe mit 6 bis 8 Teilnehmer:innen. Exkl. Materialkosten ca. € 5,00.

2024-PEMA 5C01 01

Fr 15:00 - 21:00 / 19.04.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: MS Mauthausen

Nähen - Frühlingszeit ist Hoodiezeit

In diesem Kurs nähen wir einen Hoodie, egal ob kurz- oder langarm, je nach Materialwahl – leicht und locker oder kuschelig warm, bunt oder schlicht, mit Kapuze oder Schaltragen, knielang oder normal. Es können Pullover für Kinder, Frauen und/oder Männer genäht werden – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesteckt. Am Infoabend werden wir das Schnittmuster auswählen, anpassen und den Materialbedarf bestimmen. An den beiden Samstagen wird der/die Hoodie/s zugeschnitten und genäht. Material ist von den Teilnehmer:innen zu besorgen, Infos dazu werden am Infoabend gegeben. Zusätzliches Kleinmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Eine eigene Nähmaschine wird benötigt.

2024-PEMA 5N15 01

Vorbesprechung: Do 18:00 / 29.02.2024

Sa 08:30 - 12:00, 2 x / 16.03.2024 - 23.03.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Sybille Wahl / Ort: MS Mauthausen

Make-up Workshop „Bringen wir Ihre Schönheit zum Strahlen“

In diesem Beauty-Workshop befassen wir uns mit ausgewählten Praxisthemen, die wir tagtäglich in unser Schönheitsprogramm miteinbeziehen. Unter professioneller Anleitung lernen Sie alles über Gesichtsformen, Hauttyp, richtiges Grundieren, Farb-Typ, Techniken beim Lidschatten aufbringen und verschiedene Make-up-Arten (Tag, Abend, Fantasy, Beautytechnik ...). Wir kreieren ein individuelles, typgerechtes Tages-Make-up, um Ihre Vorzüge auf schönste Weise zur Geltung zu bringen. Um mehr Tipps und Tricks für Ihre persönliche Routine zu bekommen, bringen Sie bitte Ihre eigenen Beauty-Produkte mit. So kann die Trainerin gezielt auf Fragen und Wünsche eingehen. Exkl. Materialkosten (ca. € 11,00).

2024-PEMA 5K22 01

Fr 17:30 - 20:25 / 15.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Kerstin Traxler, Diplomierte Visagistin / Ort: MS Mauthausen



Mundharmonika - Melodiespiel auf der Mundharmonika-Bluesharp

An diesen zwei Abenden steht das Melodiespiel auf der „Bluesharp“ (diatonische Mundharmonika im Richter-System) auf dem Programm. Wir arbeiten alle 10 Kanäle des Instrumentes durch und wenden die 20 Töne mit vielen bekannten und beliebten Songs an. Themen sind dabei „Einzeltonspiel“, „Kanalwechsel“ und „Kanalsprünge“, wir klären Spieltechniken zu „Problem-Kanälen“ und gehen auch auf rhythmische Besonderheiten bei den Songs ein. Die Lieder sind mit einer einfachen Tabulatur notiert, es sind keine Notenkenntnisse oder andere musikalische Vorkenntnisse nötig. Die Songs werden mit der Gitarre begleitet, alle besprochenen und gespielten Songs stehen als Download im Format MP3 zur Verfügung. Wir spielen mit einer „diatonischen Richter Mundharmonika“ (Bluesharp) in C-Dur. Instrumente können am Veranstaltungstag zu normalen Ladenpreisen erworben werden (Seydel Session – ca. € 30,00), kein Verleih. Bei Interesse an einem Instrument bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

2024-PEMA 5M06 02

Do 18:00 - 20:30, 2 x / 07.03.2024 + 21.03.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Reinhard Bögl, Musiker / Ort: MS Mauthausen

Mundharmonika - Improvisationen auf der Mundharmonika - der „Blues“

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Improvisationen und dem Solo-Spiel über eine einfache Blues-Begleitstruktur. Dazu gehören die grundlegenden Harmonien und Rhythmen des Blues und vor allem das „Positionsspiel – Crossharp“. Mit vielen Improvisationsbeispielen werden wir einfache Soli gestalten, die bei beinahe jedem Song der Populärmusik verschiedenster Genres anwendbar sind. Nötige Vorkenntnisse: einfaches Melodie- und Einzeltonspiel. Wir spielen mit einer „diatonischen Richter Mundharmonika“ (Bluesharp) in C-Dur.

2024-PEMA 5M06 01

Do 18:00 - 20:30 / 18.04.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Reinhard Bögl, Musiker / Ort: MS Mauthausen

Lebensraum

Erlebnis Bauernhof - Hofführung und Kamelreiten für Kinder ab 6 Jahren

Ein aufregender Vormittag erwartet euch, liebe Kinder. Auf dem Hof von Michael Patzak in Mauthausen leben Kamele, Lamas und Pfau ebenso wie Hunde, Katzen, Gänse, Hühner und Laufenten. Bei der Hofführung erhaltet ihr einen Einblick in die Haltung und Pflege der Tiere. Zum krönenden Abschluss darf jedes Kind auf einem Kamel reiten.

2024-PEMA 6N20 01

Mi 10:00 - 12:00 / 27.03.2024 / € 19,00

Leitung: Michael Patzak, Tierpfleger / Ort: Mauthausen, Info folgt



Sprachen

Englisch für Kinder der 1. und 2. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 1. und 2. Klasse Volksschule.

Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PENA 3E13 02

Di 11:40 - 12:30, 10 x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / € 58,00

Leitung: Tamara Lumetsberger / Ort: MS Naarn

2024-PENA 3E13 03

Mi 11:40 - 12:30, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 58,00

Leitung: Miriam Kögler / Ort: MS Naarn

Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 3. und 4. Klasse Volksschule.

Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PENA 3E13 01

Fr 12:40 - 13:30, 10 x / 01.03.2024 - 10.05.2024 / € 58,00

Leitung: Mag.^a Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: MS Naarn

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten - Handlettering-Workshop

In Zeiten von Smartphones, Tablets und Bildschirmen sehnt man sich wieder nach etwas Handfestem.

Gerne greifen wir wieder zum Stift und zur Handarbeit. Bei diesem kreativen Kurs erarbeiten wir die Grundlagen und die vielen Möglichkeiten und Hilfsmittel des Schönschreibens! Jedes Ergebnis wird einzigartig und ganz persönlich. Gerade diese Einzigartigkeit/Diversität macht das Ergebnis so wertvoll! Jede:r Teilnehmer:in bekommt ein eigenes ausführliches Skriptum zum Erlernen und Üben verschiedener Schriftarten! Kosten für div. Material und das Skriptum (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2024-PENA 5A86 01

Di 18:00 - 21:00 / 27.02.2024 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: MS Naarn

Basteln mit Kindern - Muttertag

Gestalte dir deine ganz persönlichen Geschenke. In den 3 Stunden entstehen viele tolle wertvolle, einzigartige Aufmerksamkeiten, wie z.B.: Filzherz, Bilderrahmen, Blumen-Nagelbild, und/oder Schlüsselanhänger. Exkl. Materialkosten.

2024-PENA 5A07 02

Do 14:30 - 17:30 / 11.04.2024 / € 24,00

Leitung: Tanja Sigl / Ort: MS Naarn



Filzen von Osterhasen

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die einfach zu erlernen ist. An diesem Abend werden mit Hilfe der Trocken-Filz-Technik bezaubernde Osterhasen erwachen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Exkl. Materialkosten.

2024-PENA 5A20 01

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

Leitung: Ramona Gröger / Ort: MS Naarn

Nähen - Taschen, Täschchen, Portemonnaies

Selber Taschen nähen macht großen Spaß! Seine eigene individuelle Handtasche, Clutch oder Tragetasche, vielleicht noch ein einfaches Geldbörsel dazu?! Oder doch das Kosmetiktaschenset für die nächste Reise? In diesem Kurs nähen wir aus Kunstleder, Outdoorstoff, Wachstuch, Baumwollstoffe, Canvas und Taschenzubehör individuelle Stücke. Am Infoabend (ca 1h) werden wir die Tasche auswählen und den Materialbedarf bestimmen. Zusätzliches Kleinmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Eine eigene Nähmaschine wird benötigt.

2024-PENA 5N15 01

Vorbesprechung: **Do 18:00 / 08.02.2024**

Sa 08:30 - 12:00 / 02.03.2024 - 09.03.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Sybille Wahl / Ort: MS Naarn

Frisuren - Einfache Frisuren für den Alltag oder zu besonderen Anlässen

Das morgendliche Styling wird Ihnen täglich zur Qual? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hochsteckfrisuren, bei mittellangen und langen Haaren, können ohne großen Aufwand selbst gemacht werden. Die richtigen Tipps und Tricks von der Expertin helfen Ihnen, verschiedene Frisuren einfach zu stylen. Egal ob elegant, frech oder verführerisch. Exkl. Materialkosten € 3,00.

2024-PENA 5K13 01

Fr 17:30 - 19:30 / 15.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Nicole Sallinger, Friseurmeisterin / Ort: Schnittstelle, Hofstätterweg 9, Au an der Donau

Frisuren - zur Erstkommunion, Hochzeit oder Firmung

Erstkommunion, Firmung, Hochzeit? Erlernen Sie einfache Techniken und Möglichkeiten, die helfen, Ihr Kind für besondere Anlässe selbst zu stylen. Mutter und Tochter probieren gemeinsam die Festtagsfrisur aus. Kurspreis ist gemeinsam für Mutter und Kind! Exkl. Materialkosten € 3,00.

2024-PENA 5K13 02

Fr 17:00 - 18:30 / 19.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Nicole Sallinger, Friseurmeisterin / Ort: Schnittstelle, Hofstätterweg 9, Au an der Donau



Kulinarik

Grillen - Fisch, Steaks und Fingerfood

Herzhafter Fisch & Steaks, köstliche Beilagen, süße Nachspeisen und mehr – wir zeigen Ihnen, wie's geht. Machen Sie mit! Unser Grillmeister nimmt Sie ordentlich in die Zange. Das Fleisch ist willig – Sie auch? Von der Vorspeise bis zur Nachspeise bereiten wir stressfrei kleine Häppchen, verkosten während des Grillens und tauschen Erfahrungen in gemütlicher Atmosphäre aus (im Kurspreis inkludiert sind die Lebensmittelkosten, Kursunterlagen und Rezepte). Bei diesem Kurs ist kein VHS-Familienvorteil möglich.

2024-PENA 6F09 01

Fr 13:00 - 18:00 / 14.06.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Thomas Friedl, geprüfter AMA-Grillclub Trainer, Vizegrillweltmeister / Ort: donAU Standl - Au/Donau

Kochen nach TCM - „5-Elemente - Frühlingsküche“

Wir kochen vegetarische Gerichte nach den 5 Elementen, passend für den Frühling. Gekocht werden verschiedene Vor-, Haupt- und Nachspeisen aus regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln. Nachdem wir gut gegessen haben, wird es einen Einblick in die 5-Elemente-Lehre, beruhend auf dem Erfahrungsschatz der TCM, geben. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-PENA 6F21 01

Fr 17:00 - 21:00 / 15.03.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: DI Doris Berger, 5 Elemente-Ernährungsberaterin / Ort: MS Naarn

Asiatische Küche - Köstlicher Streifzug durch die Küche Asiens

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen aus Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Honig-Ingwer-Hähnchen (China), Teriyaki-Lachs mit Shitake-Pilzen (Japan), rotes Curry mit Garnelen und Kokosmilch (Thailand) und frische vietnamesische Sommerrollen. Ein Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) in Höhe von ca. € 20,00 wird am Kursabend bar mit der Referentin abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-PENA 6L12 01

Mi 18:00 - 21:20 / 22.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Naarn

Indische Küche „Currys“

Gemeinsam kochen wir „Chicken Tikka Masala“, „Korma“, „Rind Vindaloo“ und „Fisch-/Gemüse-Curry“. Exkl. Lebensmittel- und Materialkosten (ca. € 20,00).

2024-PENA 6L09 01

Do 18:00 - 21:20 / 20.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Naarn



Pabneukirchen

Sprachen

Englisch für Kinder der 1. und 2. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 1. und 2. Klasse Volksschule.

Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PEPK 3E13 01

Do 13:15 - 14:05, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 58,00

Leitung: Judith Janowitz / Ort: Volksschule Pabneukirchen

Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für die 3. und 4. Klasse Volksschule.

Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-PEPK 3E13 02

Do 14:15 - 15:05, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 58,00

Leitung: Judith Janowitz / Ort: Volksschule Pabneukirchen

Gesundheit – Bewegung

Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern von 9 bis 14 Jahren

In diesem Workshop lernen Kinder Gefahren rechtzeitig zu erkennen und die richtigen Strategien, um sich in Sicherheit zu bringen. Zusätzlich trainieren sie mit Unterstützung ihrer Eltern, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten körperlich zu verteidigen. Ziel von uns ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, ihnen Mut zu machen, sich in Notsituationen zu wehren und sich selbst zu behaupten. Preis pro Teilnehmer:in. Nützen Sie unseren 30 % Familienvorteil!



2024-PEPK 4D15 01

Sa 09:00 - 12:00 / 30.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Pabneukirchen, Info folgt

Selbstverteidigung für Männer, Frauen und Jugendliche ab 15 Jahren

Sich trauen und das Wissen, wie man sich helfen kann bzw. verhalten soll, stehen im Fokus dieses Workshops. Selbstverteidigung kann viele Zwecke erfüllen, die nicht alleine der Verteidigung des körperlichen Wohls oder zur Nothilfe dienen. Im Rahmen dieses Kurses wird Ihr Selbstbewusstsein gestärkt und Sie lernen, wie Sie sich in vielen Situationen behaupten können und richtig agieren. Auch der rechtliche Aspekt bzgl. Notwehr wird im Kurs besprochen.



2024-PEPK 4D15 02

Sa 13:00 - 17:00 / 30.03.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Pabneukirchen, Info folgt



Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit - Fit durch Sport für sie und ihn

Es gibt viele Gründe, warum es sich auszahlt, regelmäßig zu Hantel und Co zu greifen!

Im Rahmen eines gezielten Krafttrainings schüttet unsere Muskulatur Botenstoffe (sog. Myokine) aus, die unser Immunsystem stärken und so Viren, Bakterien und auch andere Krankheitserreger besser bekämpft werden können. Darüber hinaus beugt ein regelmäßiges Krafttraining beispielsweise Osteoporose vor und hilft beim Gewichtsmanagement. Frauen, die unter Wechselbeschwerden leiden, können durch ein Krafttraining ihren Hormonhaushalt positiv beeinflussen und so die Symptome lindern. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer:innen unter physiotherapeutischer Anleitung einen Einblick in die Welt des Krafttrainings. Dabei werden gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur sowohl mit, als auch ohne zusätzliche Gewichte erlernt.

2024-PEPK 4G47 01

Do 18:30 - 19:30, 8 x / 07.03.2024 - 02.05.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Mag.^a Gabriele Steinbauer, Physiotherapeutin / Ort: MS Pabneukirchen

150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.

Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!

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



AK
Oberösterreich



Ried in der Riedmark

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Kreatives Schreiben - Biografisches Schreiben

AK

Lebensgeschichten sind wie Perlen, die behutsam geborgen und an die Oberfläche gehoben werden möchten. Wir können das auch tun, indem wir uns erinnern und diese Gedanken aufschreiben. Ob nur für Sie selbst oder zum Weitergeben als Geschenk. Lassen Sie sich überraschen, welche Geschichten sich zeigen wollen. Keine Therapie oder Beratung!

2024-PERM 2L04 01

Do 18:30 - 20:30 / 04.04.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Lydia Ruckensteiner, Autorin / Ort: FF Ried/Riedmark

Kreatives Schreiben - Gedichte

AK

Sie lieben Gedichte und möchten schon lange einmal selber eines schreiben? Oder liegen Ihnen Poesie und Lyrik im Blut und Sie sind daran interessiert, neue Arten von Gedichten kennen zu lernen. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, sich in ersten Schritten an das Schreiben eines Gedichtes heranzuwagen. Wir werden einen spielerischen Einstieg finden und Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Sie werden erstaunt sein was alles in Ihnen steckt!

2024-PERM 2L04 02

Do 18:30 - 20:30 / 02.05.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Lydia Ruckensteiner, Autorin / Ort: FF Ried/Riedmark

Gesundheit – Bewegung

Hausmittel „Honig“

Honig ist ein traditionelles und wertvolles Lebensmittel. Nicht nur in der Ernährung und in der Küche ist Honig ein Genuss, auch die gesundheitsförderliche Wirkung bei Erkältung, zur Wundheilung etc. sind von Bedeutung. Auch Propolis und Bienenwachs spielen eine wichtige Rolle in der Apitherapie – der gesundheitsförderlichen Anwendung von Bienenprodukten. Die Apitherapie ersetzt nicht den Gang zum Arzt, kann aber ergänzend zu Methoden der Schulmedizin eingesetzt werden. Theoretische Informationen und praktisches Arbeiten ergänzen sich in diesem Workshop. Exkl. Materialkosten & Skriptum.

2024-PERM 4A42 01

Di 18:30 - 20:30 / 12.03.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag.^a Christine Schober, Ernährungswissenschaftlerin / Ort: Ried/Rmk., Info folgt



Yoga für alle

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

2024-PERM 4D01 01

Do 18:00 - 19:00, 8 x / 15.02.2024 - 18.04.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Margit Hochreiter, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Landesmusikschule Ried/Rdm.

2024-PERM 4D01 02

Do 19:15 - 20:15, 8 x / 15.02.2024 - 04.04.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Margit Hochreiter, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Landesmusikschule Ried/Rdm.

Fit und Fun - Outdoor Workout

Bereit für eine Trainingseinheit unter freiem Himmel? Jede Stunde ein Unikat! Es erwarten Sie kraftvolle und spannende Workouts mit oder ohne Hilfsgeräte oder was die Natur für uns bereit hält. Es wechseln sich aktive Pausen mit Ausdauerelementen und Ganzkörperübungen ab, so dass unsere Koordination, Kraft und auch Ausdauer beansprucht wird und das alles mit einer extra Dosis frische Luft.

2024-PERM 4G46 02

Mi 08:30 - 09:30, 5 x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Schwertberg, Info folgt

smovey® FIT walk & workout - Sommerkurs outdoor

smovey® steht für positive Bewegung. smovey® ist ein Schwingringsystem und das Prinzip ist ganz einfach – beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. Dies fördert die natürliche Aufrichtung unseres gesamten Bewegungsapparates und die Koordination rechts/links. In diesem Kurs wird das gesamte Faszien-Muskel-System durch spezifische Trainingsreize, sowie einfache Übungen angeregt und trainiert. Ein gesundes Bindegewebe ist im Idealfall fest und elastisch zugleich. Das Faszientraining hat die Erneuerung des Kollagens, die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit unser Faszien zum Ziel. Schwingringe und blackroll® können bei der Kursleiterin geliehen werden.

2024-PERM 4G30 01

Mi 08:30 - 09:20, 5 x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, smovey® Instruktoren / Ort: Europaplatz, Luftenberg



Kulinarik – Lebensraum

Kräuter - Kräuterwanderung

Wir wandern gemeinsam durch unsere zauberhafte Landschaft und erleben, was die Natur uns an wunderbaren Schätzen bietet. Dabei gibt es viele Informationen über Kräuter und Blüten, deren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen sowie überliefertes Heilwissen. Besonders interessieren uns zu diesem Termin alle frisch verwendbaren Pflanzen als wertvolle Nährstofflieferanten. Mitzubringen: Sammelkorb und wetterfeste Kleidung.

2024-PERM 6P10 01

Di 16:30 - 19:00 / 09.04.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Christine Schober, Ernährungswissenschaftlerin, Kräuterbäuerin / Ort: Ried/Rmk., Info folgt



Gesellschaft – Politik – Kultur

Führung - Burgruine Windegg/Schwertberg und Kulturhaus Lichtenwagner

Die Burganlage von Windegg wurde im 12. Jahrhundert von regensburgischen Domherren errichtet. Mit der Burganlage von Windegg, etwa 3 km nördlich von Schwertberg gelegen, hat Oberösterreich wohl das schönste Beispiel einer romanischen Burg mit Buckelquadermauerwerk. Der Arbeitskreis Windegg hat es sich zur Aufgabe gemacht diese zu restaurieren und unter anderem kann der zum größten Teil wiederaufgebaute Bergfried besichtigt werden. In unserer Führung erfahren Sie alles Wissenswerte um die Ruine und ihre Umgebung. Abgerundet wird die Führung mit dem am Fuße der Burgruine liegenden Kulturhaus Lichtenwagner. Hier kann man die Ausgrabungsstücke, die bei der Restaurierung gefunden wurden, begutachten. Als Highlight für „die Kleinen“ werden wir eine Theaterpädagogin im Lichtenwagnerhaus zu Gast haben und die Kinder können „Ritter und Burgfräulein sein“, während die Erwachsenen eine geschichtliche Führung genießen (Dauer 1 Stunde). Lassen Sie sich verzaubern und in eine andere Zeit entführen! Der Familienbonus von 30 % kann in Anspruch genommen werden. Führungsbeginn 10.00 Uhr/13.00 Uhr/15.00 Uhr. Anmeldung: VHS Perg, perg@vhsooe.at

2024-PEAA 1V08 09

Sa 10:00 - 16:40 / 22.06.2024 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80

Leitung: Melanie Glinsner, Arbeitskreis Windegg / Ort: Kulturhaus Lichtenwagner, Schwertberg

Persönlichkeit

Kreatives Schreiben - Biografisches Schreiben

AK

Lebensgeschichten sind wie Perlen, die behutsam geborgen und an die Oberfläche gehoben werden möchten. Wir können das auch tun, indem wir uns erinnern und diese Gedanken aufschreiben. Ob nur für Sie selbst oder zum Weitergeben als Geschenk. Lassen Sie sich überraschen, welche Geschichten sich zeigen wollen. Keine Therapie oder Beratung!

2024-PESC 2L04 01

Do 18:30 - 20:30 / 16.05.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Lydia Ruckensteiner, Autorin / Ort: MS Schwertberg

Kreatives Schreiben - Gedichte

AK

Sie lieben Gedichte und möchten schon lange einmal selber eines schreiben? Oder liegen Ihnen Poesie und Lyrik im Blut und Sie sind daran interessiert, neue Arten von Gedichten kennen zu lernen. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, sich in ersten Schritten an das Schreiben eines Gedichtes heranzuwagen. Wir werden einen spielerischen Einstieg finden und Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse. Sie werden erstaunt sein was alles in Ihnen steckt!

2024-PESC 2L04 02

Do 18:30 - 20:30 / 23.05.2024 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Lydia Ruckensteiner, Autorin / Ort: MS Schwertberg



Gesundheit – Bewegung

Hausmittel „Honig“

Honig ist ein traditionelles und wertvolles Lebensmittel. Nicht nur in der Ernährung und in der Küche ist Honig ein Genuss, auch die gesundheitsförderliche Wirkung bei Erkältung, zur Wundheilung etc. sind von Bedeutung. Auch Propolis und Bienenwachs spielen eine wichtige Rolle in der Apitherapie – der gesundheitsförderlichen Anwendung von Bienenprodukten. Die Apitherapie ersetzt nicht den Gang zum Arzt, kann aber ergänzend zu Methoden der Schulmedizin eingesetzt werden. Theoretische Informationen und praktisches Arbeiten ergänzen sich in diesem Workshop. Exkl. Materialkosten & Skriptum.

2024-PESC 4A42 01

Di 18:30 - 20:30 / 05.03.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag.^a Christine Schober, Ernährungswissenschaftlerin / Ort: MS Schwertberg, Schulküche

Fit und Fun - Outdoor Workout

Bereit für eine Trainingseinheit unter freiem Himmel? Jede Stunde ein Unikat! Es erwarten Sie kraftvolle und spannende Workouts mit oder ohne Hilfsgeräte oder das was die Natur für uns bereit hält. Es wechseln sich aktive Pausen mit Ausdauerelementen und Ganzkörperübungen ab, so dass unsere Koordination, Kraft und auch Ausdauer beansprucht wird und das alles mit einer extra Dosis frische Luft.

2024-PESC 4G46 01

Mi 08:30 - 09:30, 5x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, smovey® Instruktorin, Dipl. Aerobic Instruktorin
Ort: Schwertberg, Info folgt

Yoga für Kinder (von 3 bis 6 Jahren) und Eltern - Familienyoga

Beim Familienyoga können Mutter, Vater und Kind einmal gemeinsam entspannen, den Alltag hinter sich lassen und etwas Gutes für ihren Körper und für eine starke Eltern-Kind-Beziehung tun. In lustigen und entspannenden Yoga-Partnerübungen kann man sich gegenseitig stützen, anlehnen, Stabilität und vor allem Halt erfahren. Die Übungen basieren sowohl auf der natürlichen kindlichen Entwicklung, sondern auch auf den Yoga-Asanas, den klassischen Körperübungen. In den 60min sind ein Anfangs- und Schlussritual, ein Aufwärmspiel, eine Bewegungseinheit zu einem bestimmten Thema und eine Entspannung in Form von Phantasie-, Kuschel-, Meditationsreisen enthalten.

2024-PESC 4D02 01

Di 16:30 - 17:30, 4x / 27.02.2024 - 20.03.2024 / € 38,00

Leitung: Mag.^a Juliane Beyerl, Neuromotorische Entwicklungsförderin, Sonder- und Heilpädagogin, Kinderyogalehrerin i.A. / Ort: Schwertberg, Info folgt

Tanzen für Kinder von 6 bis 10 Jahren - Anfänger:innen

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

2024-PESC 4T03 01

Fr 14:00 - 15:00, 6 x / 05.04.2024 - 10.05.2024 / € 58,00

Leitung: VHS Trainer:innen-Team / Ort: Gemeindeamt Schwertberg



Line Dance - Fortgeschrittene

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

2024-PESC 4T06 03

Mi 18:30 - 19:30, 6 x / 07.02.2024 - 20.03.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Erna Kunze, Line Dance Instruktorin / Ort: MS Schwertberg, Gymnastikraum

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Filmemachen „Stop Motion“

Mithilfe von Requisiten (Spielzeug, Plastilin ...) und noch vielem mehr erwecken wir unsere Helden in einem eigenen Film zu Leben. Ob eine Schifffahrt über das Meer, eine Pferdegeschichte, Raumfahrt zum Mars oder ein Ritterabenteuer, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir benötigen ein Smartphone oder Tablet, Requisiten fürs Bühnenbild und eine Menge Fantasie. Für Kinder ab 8 Jahren. Materialbeitrag wird von der Trainerin kassiert.

2024-PESC 5A93 01

Fr 15:00 - 18:00 / 12.04.2024 / € 26,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: MS Schwertberg

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Amigurumi - Häkeln für den Muttertag

Gemeinsam häkeln wir liebe kleine Geschenke für den Muttertag. Keine Vorkenntnisse erforderlich aber empfehlenswert. Ab 8 Jahren. Exkl. Materialkosten € 5,00.

2024-PESC 5A93 02

Fr 15:00 - 18:00 / 26.04.2024 / € 26,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: MS Schwertberg

Filzen - Blumenkinder

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die nicht schwierig zu erlernen ist. An diesem Abend werden wir mit der Trockenfilz-Technik bezaubernde Blumenkinder erwachen lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Exkl. Materialkosten.

2024-PESC 5A20 01

Di 18:30 - 21:00 / 05.03.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ramona Gröger / Ort: MS Schwertberg, Schulküche

Theaterwerkstatt - Kinder auf die Bühne - einwöchiger Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

Die Aiserbühne möchte mit diesem Kurs die Neugierde und Lust der Kinder am Theaterspiel wecken. Neben Kreativität, Spontantität, Selbstvertrauen sollen natürlich der Spaß, sich in fremden Rollen wiederzufinden und gemeinsam ein Stück zu erarbeiten, nicht zu kurz kommen. Die Kinder lernen anderen zuzuhören und ein Gespür für einander zu entwickeln. Sie verbringen den ganzen Tag auf der Aiserbühne Schwertberg, werden dort verköstigt und betreut. In dieser Woche tauchen Ihre Kinder richtig in den Theater-Prozess ein, übernehmen Aufgaben, lernen über Regie, Bühnentechnik, Kostüme, Sprache und schauspielerische Grundlagen. Am Freitag Nachmittag um 14 Uhr findet die Aufführung des erarbeiteten Stücks für Eltern, Freunde und Verwandte statt.

2024-PESC 5S03 01

Mo - Fr 09:00 - 12:20, 13:00 - 16:00 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / € 129,00

Leitung: Melanie Glinsner / Ort: Aiserbühne Schwertberg



Kulinarik – Lebensraum

Kochen - Frühstück und Abendessen

Welches Frühstück brauchen wir, damit wir und unsere Kinder fit und leistungsfähig sind? Was sollen wir abends essen, um am Morgen entspannt und ausgeruht aufzuwachen? Infos und Rezepte aus biologischen Zutaten für Frühstück und Abendessen. Excl. Lebensmittelkosten!

2024-PESC 6F21 01

Mi 18:30 - 21:50 / 24.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Schwertberg, Schulküche

Kochen mit Erdbeeren, Spargel & Co

Feinschmecker aufgepasst! Die ersten Gemüse- und Früchte High-Lights des Jahres am Feld und im Garten! Leichte Gerichte, regional und saisonal, einfach zubereitet – lassen Sie sich überraschen! Lebensmittelkosten werden extra verrechnet!

2024-PESC 6F21 02

Mi 18:30 - 21:50 / 05.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Schwertberg, Schulküche

Kräuter - Kräuterwanderung

Wir wandern gemeinsam durch unsere zauberhafte Landschaft und erleben, was die Natur uns an wunderbaren Schätzen bietet. Dabei gibt es viele Informationen über Kräuter und Blüten, deren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen sowie überliefertes Heilwissen. Besonders interessieren uns zu diesem Termin alle frisch verwendbaren Pflanzen als wertvolle Nährstofflieferanten.

Mitzubringen: Sammelkorb und wetterfeste Kleidung.

2024-PESC 6P10 01

Mi 16:30 - 19:00 / 03.04.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Christine Schober, Ernährungswissenschaftlerin, Kräuterbäuerin / Ort: MS Schwertberg, Schulküche



St. Georgen/G. – Langenstein

Gesellschaft – Politik – Kultur

Geschichte - „Das heilige Römische Reich“

AK

Abend 1: Vom fränkischen Reich Karls des Großen bis Friedrich Barbarossa (800 bis 1152), Reichsgründung und Zerfall – Die Stämme und das Deutsche Reich – Reich und Kirche. Abend 2: Aufstieg und Fall – Das Reich im Hoch- und Spätmittelalter (1152 bis 1522) Dynastien im Kampf um die Vorherrschaft – Kaiser, Kurfürsten und Fürsten – Der Religionskonflikt. Abend 3: Der lange Niedergang – Das Reich in der Neuzeit (1522 bis 1806) Reformation und Religionskrieg – Der große Krieg und der Friede von Münster und Osnabrück – Das Reich in Europa – Napoleon und das Ende. Die Geschichte der Epoche wird nicht nur anhand der politischen Vorgänge, sondern auch der kunsthistorischen Höhepunkte sowie der Entwicklung in Naturwissenschaften und Technik dargestellt.

2024-PESG 1L01 01

Mi 18:30 - 21:00, 3x / 10.04.2024 - 24.04.2024 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Dr. Gerhard Schwentner, Historiker mit Schwerpunkt Landesgeschichte / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Führung - Burgruine Spilberg Langenstein

Die Burg Spilberg war einst ein bedeutendes Wasserschloss und lag ursprünglich auf einer Donauinsel, die zum Gemeindegebiet von Enns gehörte. Die Burg war in ihrer Geschichte immer wieder ein wichtiger Ort der Zuflucht und der Verteidigung. Durch das Hochwasser von 1796 und die Donauregulierung im 19. Jahrhundert wurde der Flusslauf so weit verändert, dass die Ruine nun im Auegebiet, der Schlossau, nahe dem nördlichen Donauufer liegt. 1997 wurde das Areal mit dem nördlichen Umland aus der Stadtgemeinde Enns herausgelöst und in das Gemeindegebiet von Langenstein, Bezirk Perg, Oberösterreich, eingegliedert.

2024-PESG 1V08 01

Sa 14:00 - 15:40 / 20.04.2024 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20

Treffpunkt: Parkplatz Ruine Spilberg

Wirtschaft – Arbeit – Recht

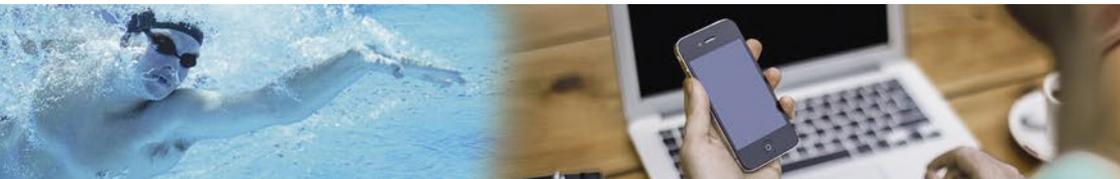
Erbrecht - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Informieren Sie sich rechtzeitig darüber und sichern Sie sich zu Lebzeiten Ihren Willen. Die Patientenverfügung ist neben dem Testament eine wichtige Vorsorgemaßnahme. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie bestimmen, wer als Bevollmächtigte/Bevollmächtigter künftig für die darin vorgesehenen Angelegenheiten für Sie entscheiden und Sie vertreten kann, falls Sie Ihre Entscheidungsfähigkeit verlieren.

2024-PESG 8R02 02

Mi 18:30 - 20:10 / 07.02.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Julia Schürz, Rechtsanwältin / Ort: Uniqa GeneralAgentur Hauser & Partner



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Selbstmanagement - Exit aus dem „Stresskarussell“

AK

Das Gefühl von Druck, Zeitmangel und Hektik im Alltag sind stetige Begleiter unserer Gesellschaft geworden. Plötzlich können wir nicht mehr abschalten, die Gedanken drehen sich im Kreis und wir fühlen uns unruhig. Die Erschöpfung lässt nicht lange auf sich warten. Bei diesem Workshop widmen wir uns in gemütlicher Runde den Auswirkungen von Stress und eignen uns hilfreiche Techniken an, um künftig ein Exit aus dem Stresskarussell zu finden.

2024-PESG 2P32 01

Mi 18:30 - 20:30 / 10.04.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Corinna Schmidtberger, Paar- und systemische Familienberaterin, Psychologische Beratung

Ort: Uniqa GeneralAgentur Hauser & Partner

Fit fürs Lernen - „Bewegt zu mehr Lernerfolg“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Hirnforschung bestätigt: Wer sich bewegt, lernt besser! Bewegung unterstützt die Vernetzung der Gehirnzellen und steigert Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration. Der Schulstress sinkt. In diesem Kurs trainieren wir spielerisch die Wahrnehmung, die Fein- und Grobmotorik, die Aufmerksamkeit und Konzentration und vor allem das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften. Inhalte: Bewegungsspiele und Konzentrationsspiele, koordinative Übungen, Gleichgewichtsübungen, Überkreuzübungen, Augenübungen, Fingerübungen, Entspannungsübungen. Geeignet ist der Kurs für Kinder ab dem Schulalter.

2024-PESG 2S20 02

Mi 17:00 - 17:50, 4x / 03.04.2024 - 24.04.2024 / € 55,00

Leitung: Dipl. Kff. Miriam Starzer, Kinderyogalehrerin, body'n brain-Trainerin, Dipl. Kindergesundheitspädagogin

Ort: EKIZ „Karussell“, St. Georgen/G.

Sprachen

Spanisch für die Reise

AK

Der ideale Kurs, um im Urlaub auf spanisch Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Personen mit leichten Vorkenntnissen zum Auffrischen geeignet.

2024-PESG 3S05 01

Di 18:30 - 20:00, 8x / 06.02.2024 - 09.04.2024 / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Claudia Martin, Native Speaker / Ort: MS St. Georgen/G., Werkraum



Gesundheit – Bewegung

Babymassage - „Wenn Liebe durch die Hände fließt“

GUTSCHEIN

Die Haut eines Neugeborenen ist empfindsam, sie verbindet die Innenwelt des kleinen Kindes mit der Außenwelt. Massagen geben dem Kind Schutz, die Berührungen stärken sein Gefühl für den eigenen Körper. Dieser Kurs gibt Mamas und Papas und ihren Babys die Möglichkeit, sich auf eine ganz neue Art kennenzulernen. Mit sanften Streichungen werden die Babys gemeinsam massiert und verwöhnt. Auch Reflexpunkte für bestimmte Situation (Blähungen, Zahnen ...) werden gemeinsam geübt. Dies dient nicht nur der Entspannung, sondern fördert die Kinder in ihrem Wohlbefinden, ihrem Wachstum und ihrer Wahrnehmung. Zusätzlich stärkt es die Bindung zwischen den Eltern und dem Baby. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-PESG 4B11 02

Mo 09:00 - 10:15, 5x / 08.04.2024 - 06.05.2024 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Tamara Kaiser, Heilmasseurin, Kursleiterin für Baby- und Kleinkindmassage

Ort: EKIZ „Karussell“, St. Georgen/G.

Leben in Balance - MUT zum „Nein“

AK

Sind Sie es leid, häufig „Ja“ zu sagen, obwohl Sie eigentlich „Nein“ meinen und dadurch selbst beruflich und privat immer wieder in stressige Situationen geraten? In einer Welt, in der wir ständig von Verpflichtungen und Terminen überhäuft werden, fällt es vielen Menschen schwer, Nein zu sagen und ihr Zeitmanagement effektiv zu gestalten. Doch was passiert, wenn wir uns nicht mehr von anderen bestimmen lassen und unsere eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen? Wenn wir unsere eigenen Prioritäten setzen? Erfahren Sie, wie Sie Ihre Zeit und Energie auf die Dinge konzentrieren können, die Ihnen wirklich wichtig sind und wie Sie es anderen wertschätzend vermitteln können. Im gemeinsamen Austausch sehen wir uns an, wie die Balance zwischen Verpflichtungen und persönlicher Zeit gelingen kann. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Kraft des „Nein“!

2024-PESG 4C16 01

Di 18:30 - 20:30 / 13.02.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Corinna Schmidtberger, Paar- und systemische Familienberaterin, Psychologische Beratung

Ort: Uniqa GeneralAgentur Hauser & Partner

Meditation - Zeit für mich!

AK

Zur Ruhe kommen und sich Zeit für SICH nehmen. Die Aufmerksamkeit nach innen richten und das Bewusstsein für sein eigenes Wohlbefinden stärken. In geführten Meditationen ist es leichter zur Ruhe und Entspannung zu kommen und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

2024-PESG 4C06 01

Mi 19:00 - 19:50, 5x / 28.02.2024 - 27.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Corinna Schmidtberger, Paar- und systemische Familienberaterin, Psychologische Beratung

Ort: Pfarrheim Johann Gruber



Workshop - „Ätherische Öle für Kinder“

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

2024-PESG 4H20 02

Sa 09:30 - 11:10 / 03.02.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Evelyn Haunschmid, Dipl. Aromapraktikerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Workshop für Frauen - „Mit ätherischen Ölen zur Balance und Leichtigkeit“

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

2024-PESG 4H20 03

Do 18:30 - 20:10 / 04.04.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Evelyn Haunschmid, Dipl. Aromapraktikerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Yoga für Kinder - „Bella's Kinderyoga-Reisen“ von 3 bis 5 Jahren mit Begleitung

Bella's Kinderyoga-Reisen fördern das ganzheitliche Lernen mit allen Sinnen. Elemente der Bewegung, der Entspannung, der Kreativität und des freien Experimentierens werden in einem spielerischen Rahmen zu einem Ganzen kombiniert und gezielt gefördert. Mit Begleitperson. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt. Bitte eine Matte mitbringen.

2024-PESG 4D02 02

Di 15:00 - 15:50, 5x / 27.02.2024 - 02.04.2024 / € 72,00

Leitung: Isabella Kaltenbrunner, Kinderyogalehrerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Yoga für Kinder - „Bella's Kinderyoga-Reisen“ von 6 bis 9 Jahren ohne Begleitung

Bella's Kinderyoga Reisen fördern das ganzheitliche Lernen mit allen Sinnen. Elemente der Bewegung, der Entspannung, der Kreativität und des freien Experimentierens werden in einem spielerischen Rahmen zu einem Ganzen kombiniert und gezielt gefördert. Bitte eine Matte mitbringen.

2024-PESG 4D02 04

Di 16:00 - 16:50, 5x / 27.02.2024 - 02.04.2024 / € 72,00

Leitung: Isabella Kaltenbrunner, Kinderyogalehrerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



Qi Gong - 2-Tages Intensiv-Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ein einmaliger Intensivkurs, der Sie mitnimmt auf eine Reise zu sich selbst und Ihnen hilft sich ins Gleichgewicht zu bringen. Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang stellen die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden dar. 1. Kursabend (Freitag, 10.5.2024 17:00 – 20:00): Einführung Qi Gong, Aufwärm- und Dehnübungen, kleine Bewegungsabläufe, stilles Qi Gong als Abschluss. 2. Kursvormittag (Samstag, 11.05.2024 9:00 – 12:00): Wiederholung vom Vortag, Qi-Gefühl üben, Achtsamkeitsübungen, stilles Qi Gong als Abschluss.

2024-PESG 4D04 01

Fr 17:00 - 20:00, Sa 09:00 - 12:00 / 10.05.2024 - 11.05.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Mag.^a Sieglinde Spiegl, Qi Gong Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern von 9 bis 14 Jahren

In diesem Workshop lernen Kinder Gefahren rechtzeitig zu erkennen und die richtigen Strategien, um sich in Sicherheit zu bringen. Zusätzlich trainieren sie mit Unterstützung ihrer Eltern, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten körperlich zu verteidigen. Ziel von uns ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, ihnen Mut zu machen, sich in Notsituationen zu wehren und sich selbst zu behaupten. Preis pro Teilnehmer:in. Nutzen Sie unseren 30 % Familienvorteil!

2024-PESG 4D15 01

Sa 09:00 - 12:00 / 02.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Volksschule Langenstein

Selbstverteidigung für Männer, Frauen und Jugendliche ab 15 Jahren

Sich trauen und das Wissen, wie man sich helfen kann bzw. verhalten soll, stehen im Fokus dieses Workshops. Selbstverteidigung kann viele Zwecke erfüllen, die nicht alleine der Verteidigung des körperlichen Wohls oder zur Nothilfe dienen. Im Rahmen dieses Kurses wird Ihr Selbstbewusstsein gestärkt und Sie lernen, wie Sie sich in vielen Situationen behaupten können und richtig agieren. Auch der rechtliche Aspekt bzgl. Notwehr wird im Kurs besprochen.

2024-PESG 4D15 02

Sa 09:00 - 13:00 / 13.04.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Volksschule Langenstein

Kampfsport für Erwachsene

Es werden verschiedene Schlag- und Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfkunstarten erlernt. Unser Ziel ist, mit Respekt und Disziplin gemeinsam zu trainieren. Körper und Geist werden gefordert. Ausdauer-, Koordination-, Schnelligkeits- und Krafttraining werden kombiniert.

2024-PESG 4D29 02

Fr 19:00 - 19:50, 6x / 01.03.2024 - 12.04.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

2024-PESG 4D29 03

Fr 19:00 - 19:50, 6x / 19.04.2024 - 24.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



Kampfsport für Kinder von 6 bis 14 Jahren - Turnus II

Kinder erlernen verschiedene Schlag- und Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfkunstarten. Unser Ziel ist, mit Respekt und Disziplin mit anderen zu trainieren und dabei das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Körper und Geist werden gefordert. Das Training fördert Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft.

2024-PESG 4D23 02

Fr 17:30 - 18:45, 6x / 01.03.2024 - 12.04.2024 / € 65,00

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

Kampfsport für Kinder von 6 bis 14 Jahren - Turnus III

Kinder erlernen verschiedene Schlag- und Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfkunstarten. Unser Ziel ist, mit Respekt und Disziplin mit anderen zu trainieren und dabei das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Körper und Geist werden gefordert. Das Training fördert Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft.

2024-PESG 4D23 03

Fr 17:30 - 18:45, 6x / 19.04.2024 - 24.05.2024 / € 65,00

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

Gesunder Rücken trifft Faszientraining



Ein gesunder Rücken soll Alltagsbelastungen standhalten und einen fit und beweglich durchs Leben führen. In diesem Kurs werden modernes Rückentraining für Kraft, Stärke und Belastbarkeit und geschmeidiges Faszientraining für mehr Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag kombiniert. Bitte eine Matte mitbringen!

2024-PESG 4F12 01

Fr 09:30 - 10:20, 6x / 02.02.2024 - 15.03.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Aerobic Instruktorin, Dipl. Group-Fitness Trainerin, M.A.X.[®] Muscle Activity Excellence Trainerin, Heilmasseurin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

2024-PESG 4F12 02

Fr 09:30 - 10:20, 6x / 29.03.2024 - 03.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Aerobic Instruktorin, Dipl. Group-Fitness Trainerin, M.A.X.[®] Muscle Activity Excellence Trainerin, Heilmasseurin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Rücken-Fitness - Stark, Beweglich & Gesund - Sommerkurs in-/outdoor



„Ein starker Rücken kann entzücken“. In dieser Stunde erwartet Sie ein abgerundetes, funktionelles Trainingsprogramm für Ihren Rücken. Mit gezielten Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen, bei der Ihre Wirbelsäule immer im Vordergrund steht, stärken wir unseren Bewegungsapparat und unsere Haltung wird verbessert. Zusätzlich werden Sie bemerken, dass eine starke Körpermitte Sie fitter und beweglicher durch den Alltag tragen wird. Bei Schönwetter trainieren wir im Freien!

2024-PESG 4F14 02

Mo 19:00 - 19:50, 8x / 08.04.2024 - 03.06.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



Bewegungsfreude - Fit mit 50 plus**AK**

Starten wir gemeinsam in den Tag – mit ausgleichenden Körperübungen gegen Verspannungen und Fehlhaltungen – insbesondere im Bereich der Wirbelsäule – beugen wir Osteoporose vor. Durch sanfte Bewegungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Diese Einheit ist sowohl für Trainierte als auch Untrainierte eine Bereicherung und für Damen und Herren jeden Alters geeignet. Bitte eine Matte mitbringen.

2024-PESG 4G72 01

Di 09:00 - 09:50, 10x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Trainingsraum Hanl

2024-PESG 4G72 02

Di 10:00 - 10:50, 10x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Trainingsraum Hanl

Bewegungsfreude - Fit mit 50 plus - Sommerkurs**AK**

Starten wir gemeinsam in den Tag – mit ausgleichenden Körperübungen gegen Verspannungen und Fehlhaltungen – insbesondere im Bereich der Wirbelsäule – beugen wir Osteoporose vor. Durch sanfte Bewegungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Diese Einheit ist sowohl für Trainierte als auch Untrainierte eine Bereicherung und für Damen und Herren jeden Alters geeignet. Bitte eine Matte mitbringen.

2024-PESG 4G72 03

Di 09:00 - 09:50, 4x / 09.04.2024 - 30.04.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Trainingsraum Hanl

2024-PESG 4G72 04

Di 10:00 - 10:50, 4x / 09.04.2024 - 30.04.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Fitness - Zirkeltraining Reloaded in-/outdoor Sommerkurs

Nach dem Motto „Back to the Roots“ wird in diesem Training das allseits bekannte und bewährte Zirkeltraining neu aufgerollt. Es erwarten euch tolle Stationen mit vielen coolen Fitnessstools. Ein Training von Kopf bis Fuß, das Spaß macht!

2024-PESG 4G26 04

Mi 18:00 - 18:50, 8x / 03.04.2024 - 29.05.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorenin, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin

Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

Fitness - Boot Bump Circuit Sommerkurs in-/outdoor

Power, Schweiß, brennende Muskel und abwechslungsreich beschreiben das Boot Camp am Besten, Ein intensives Intervall Training kombiniert aus Ausdauer- und Kraftübungen mit Eigenkörpergewicht und vielen coolen Trainingstools. Powern Sie sich aus und haben Sie Spaß dabei! Die Übungen eignen sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene. Bei Schönwetter trainieren wir im Freien!

2024-PESG 4G26 02

Mi 19:00 - 19:50, 8x / 03.04.2024 - 29.05.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



Fitness - Outdoor Trail

Bereit für ein Training unter freiem Himmel? Das Training setzt sich aus kurzen Ausdauerelementen und funktionellen Ganzkörperkräftigungsübungen zusammen. Wir nutzen was die Natur für uns bereit hält. Die Sinne und Koordination werden geschärft, der Körper und die Haltung gestärkt und wir bekommen eine Extradosis frische Luft.

2024-PESG 4G26 03

Mo 18:00 - 18:50, 8x / 08.04.2024 - 03.06.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktörin, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin

Ort: Treffpunkt Spielplatz St. Georgen/Gusen

High Intensity Interval Training (HIIT) „Be ready to sweat!“

„Motiviert und fit“ ins Wochenende. Dieses Training ist für alle, die sich einmal richtig auspowern wollen. Einfache Bodyweight Übungen zu motivierender Musik lassen die Zeit im Nu vergehen. Schweiß & Spaß und ein tollen After-Training Gefühl sind garantiert. Bitte eine Matte mitbringen!

2024-PESG 4G61 01

Fr 08:30 - 09:20, 6x / 02.02.2024 - 15.03.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

2024-PESG 4G61 02

Fr 08:30 - 09:20, 6x / 29.03.2024 - 03.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Step - Aerobic Sommerkurs in-/outdoor

„Step is back!“ Eine klassische Step Aerobic Stunde – für all jene die noch keine oder wenig Erfahrung mit den höhenverstellbaren Stepboards haben. Leicht nachvollziehbare Basicschritte mit einfacher Choreografie zu rhythmischer, moderner Musik. Der Stepeinheit folgt ein kurzes Workout mit anschließenden Dehnungsübungen. Dieses Training fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Der Körper wird gestrafft, geformt und es werden viele Kalorien verbrannt! Für Step-Anfänger:innen geeignet.

2024-PESG 4G18 05

Mo 19:00 - 19:50, 6x / 08.04.2024 - 20.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, Dipl. Aerobic Instruktörin

Ort: Volksschule Langenstein

Step - Fatburner Sommerkurs in-/outdoor

Ein Klassiker ist zurück. Fast jeder „kennt“ den Stepper. Ein Wechsel aus einfach Cardio-Sequenzen zu cooler Musik und knackigen Kräftigungselementen zeigt, was der Stepper noch alles drauf hat. Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt, die Koordination gestärkt und die Muskeln definiert. Bei Schönwetter trainieren wir im Freien!

2024-PESG 4G18 02

Mo 18:00 - 18:50, 8x / 08.04.2024 - 03.06.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Aerobic Instruktörin, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

BBP - Sommerkurs in-/outdoor

Klassisches, kreislaufförderndes Warm-up und kurzer Cardiotell, gefolgt von gezieltem Training für Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Übungen zur Koordinationsverbesserung und Körperleistung. Das anschließende Stretching rundet das Programm ab.

2024-PESG 4G19 02

Mo 18:00 - 18:50, 6x / 08.04.2024 - 20.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Langenstein



Bodywork - Funktionales Ganzkörpertraining - Sommerkurs in-/outdoor

Dieses Konzept ist ein komplettes Fitnessprogramm, das alle 5 Bewegungssäulen anspricht. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Haltung sind die 5 Elemente auf denen die Übungen aufgebaut sind und miteinander kombiniert werden. Funktionelles Training trainiert die großen Muskelgruppen, erhöht die alltägliche Belastbarkeit und durch kombinierte Kraft-Ausdauersequenzen wird eine hohe Trainingseffizienz erreicht.

2024-PESG 4G31 03

Do 19:00 - 19:50, 8x / 04.04.2024 - 06.06.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorenin / Ort: Volksschule Langenstein

Bodywork für Damen und Herren - Sommerkurs in-/outdoor

Kurzes, kreislaufförderndes Warm-up, gefolgt von einem Kräftigungsteil für Bauch-, Bein-, Gesäß- und Oberkörpermuskulatur. Die Beweglichkeit wird gesteigert, die Ausdauer verbessert. Schwerpunktmäßig wird immer eine spezielle Körpergruppe mit oder ohne Einsatz von Hilfsmitteln intensiver beansprucht und trainiert. Das abschließende Stretching rundet das Programm ab.

2024-PESG 4G31 05

Mo 17:00 - 17:50, 6x / 08.04.2024 - 20.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Langenstein

Faszien - Dehnung, Mobilisation und Flexibilität**AK**

Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich – biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil – und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien an Gelenken und Bandscheiben, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In diesem Kurs dehnen und mobilisieren wir den ganzen Körper, um wieder mehr Flexibilität in Bewegungsabläufe zu bringen, die Regeneration des Körpers anzukurbeln und um sich einfach wieder mit einer Leichtigkeit bewegen zu können.

2024-PESG 4G56 02

Mi 20:00 - 20:50, 5x / 14.02.2024 - 13.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

2024-PESG 4G56 03

Mi 20:00 - 20:50, 5x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

M.A.X.® Muscle Activity Excellence - Sommerkurs

MAX ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel – Körperform. Durch die Übungswahl und Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

2024-PESG 4G24 02

Mi 18:00 - 18:50, 11x / 03.04.2024 - 29.05.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Tamara Kaiser, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



Tanzen - Dance4Teens von 10 bis 14 Jahren

Wir tauchen gemeinsam ein in die Welt von Jazz Dance und Hip Hop. Die Basics kombinieren wir zu energiegeladenen, dynamischen Choreografien, die Schritt für Schritt erlernt werden. Dabei fördern wir nicht nur die tänzerischen Fähigkeiten, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Freude an der Bewegung.

Ein Kurs, der Kreativität und Gemeinschaft vereint, ideal für alle, die das Tanzen ausprobieren und für sich entdecken möchten sowie jene, die ihre Begeisterung dafür schon gefunden haben.

2024-PESG 4T01 01

Mo 17:00 - 17:50, 8x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / € 88,00

Leitung: Verena Guttmann, Tanzlehrerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

Dance4Kids - für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen des Modern Dance und Jazz Dance und kreieren daraus vielfältige Choreografien zu aktuellen Hits. In spielerischen Tanz- und Bewegungsübungen wird die eigene Kreativität gefördert. Im Vordergrund steht dabei immer die Freude an der Bewegung, welche wir in diesem Kurs gemeinsam fördern und zum Ausdruck bringen.

2024-PESG 4T23 01

Mo 16:00 - 16:50, 8x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / € 88,00

Leitung: Verena Guttmann, Tanzlehrerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

Fahrtechniktraining - Grundkurs für E-Bike Fahrer:innen

Dieser Kurs richtet sich an Radfahrer:innen, die auf E-Bikes umsteigen oder damit anfangen wollen und neuen Herausforderungen gegenüberstehen. Nicht nur gut, sondern auch sicher bergauf und bergab zu fahren ist dabei ein wesentlicher Anspruch. Die passende Schalt- und Bremstechnik und viele andere Fertigkeiten werden in zahlreichen Übungen vermittelt und in einer gemeinsamen abschließenden Ausfahrt in die Praxis umgesetzt.

2024-PESG 4S53 01

Sa 08:00 - 12:00 / 27.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instructor / Ort: Treffpunkt Parkplatz Freibad Aquarella

Fahrtechniktraining für Mountainbiker:innen und E-Mountainbiker:innen

Dieses Training bereitet Sie auf tolle Trail-Erlebnisse vor. Beim Basic-Training lernen wir die Grundtechniken zu den Themen „Position am Bike“, „Balance“, „Kurven“ und die richtige „Bremstechnik“. Spaß und Sicherheit stehen bei uns an erster Stelle.

2024-PESG 4S53 02

Sa 13:00 - 17:00 / 27.04.2024 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instructor / Ort: Treffpunkt Parkplatz Freibad Aquarella



Kreativität – Kunst – Freizeit**Kreativwerkstatt - Kindernähkurs**

In dem Workshop können kreative Köpfe zwischen 8 und 14 Jahren unter professioneller Anleitung ihr neues Lieblingsstück designen. Kosmetiktäschchen, Geldbörse, hipper Turnbeutel, Haube und Schal ... Ein originelles selbst entworfenes Einzelstück! Wenn die Kinder alleine kommen, sollten Nähkenntnisse vorhanden sein. Ansonsten darf gerne die/der erfahrene:r Oma, Tante, Papa ... zum Workshop mitgebracht werden. Was ihr braucht: Eine Nähmaschine und die Wunschmaterialien. Lydia Schäfl steht gerne vorab in ihrem Geschäft, „Schafesmützly in St.Georgen“, mit Rat und Tat zur Seite!

2024-PESG 5A93 01

Sa 09:00 - 12:30 / 10.02.2024 / € 45,00

Leitung: Lydia Schäfl, Damenkleidermacherin / Ort: MS St. Georgen/G., Werkraum

Nähen - geschickt eingefädelt - weil es gemeinsam mehr Spaß macht!

Egal ob Pullover, Kleid oder Hose, nette Accessoires wie Hut, Haube oder Schal – Ihrer Kreativität und Nählust sind keine Grenzen gesetzt! Es werden neue Lieblingsstücke aus Sweat oder Jersey unter professioneller Anleitung kreiert. Sie können entweder ein völlig neues Stück entwerfen oder aus einem alten Lieblingsteil etwas Neues zaubern. Bitte mitbringen: Eine Nähmaschine und die Wunschmaterialien. Lydia Schäfl steht Ihnen vorab auch gerne in ihrem Geschäft, „Schafesmützly in St.Georgen“ mit Rat und Tat zur Seite.

2024-PESG 5N15 01

Do 18:30 - 21:00, 3x / 29.02.2024 - 14.03.2024 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Lydia Schäfl, Damenkleidermacherin / Ort: MS St. Georgen/G., Werkraum

2024-PESG 5N15 02

Do 18:30 - 21:00, 3x / 04.04.2024 - 18.04.2024 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Lydia Schäfl, Damenkleidermacherin / Ort: MS St. Georgen/G., Werkraum

Filzen von Blumenkindern

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die nicht schwierig zu erlernen ist. An diesem Abend werden wir mit der Trockenfilz-Technik bezaubernde Blumenkinder erwachen lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein tolles selbstgemachtes Geschenk oder Frühlingsdeko. Exkl. Materialkosten. Bitte € 5,00 Materialkosten mitbringen und an die Kursleiterin weitergeben.

2024-PESG 5A20 01

Do 18:30 - 21:00 / 14.03.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Ramona Gröger / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



Filzen für Kinder von 7 bis 13 Jahren - Elfen & Feen

Wer kenn sie nicht, die magischen Geschichten der Elfen & Feen? An diesem Nachmittag kannst du, unter professioneller Anleitung, mit der uralten Textiltechnik „Filzen“ deine eigenen zauberhaften Elfen und/oder Feen basteln. Bitte € 5,00 Materialkosten mitbringen und an die Kursleiterin weitergeben.

2024-PESG 5A80 01

Do 15:00 - 17:30 / 14.03.2024 / € 26,00

Leitung: Ramona Gröger / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Töpfern für Erwachsene - Tagesworkshop - „Play with Clay“

Persönlicher Ausdruck und Gestaltung nach eigenen Ideen und Vorstellungen. Erlernen von Grundkenntnissen anhand eines gemeinsamen Werks und Umsetzung von individuellen Keramikstücken in der geeigneten Technik. Farbgestaltung mit Engoben und keramischen Farbpigmenten. Zielgruppe: Anfänger:innen und erfahrene Tonarbeiter:innen, die mit Ton arbeiten und ihren künstlerischen Ausdruck erweitern wollen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung und Materialbeitrag für Tonmassen und Farbgestaltung (€ 10,00 bis € 15,00).

2024-PESG 5A67 01

Sa 09:00 - 17:00 / 09.03.2024 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: MMag.art Helene Huemer / Ort: MS St. Georgen/G., Werkraum

Malen und Zeichnen

In jedem von uns steckt eine kreative Ader. Entdecken wir gemeinsam künstlerische Ideen, die in uns schlummern. Ziel des Kurses ist es, das Bewusstsein für richtiges Schauen und Formen, für Farben und Ausdruck zu wecken und die Ideen dann auf die „Leinwand“ zu bringen. Jede:r Kursteilnehmer:in wird nach diesen kreativen Einheiten mit einem ganz persönlichen Bild nach Hause gehen.

2024-PESG 5C03 01

Mo 18:30 - 21:00, 6x / 26.02.2024 - 15.04.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Elisabeth Steinegger, freischaffende Malerin / Ort: MS St. Georgen/G.

Make-up Workshop - Styling für den Beruf / für das Vorstellungsgespräch

Wenn wir neue Menschen kennenlernen, achten wir für den ersten Eindruck nur zu sieben Prozent auf das Gesagte. Den Großteil unserer Aufmerksamkeit widmen wir Äußerlichkeiten. Gutes Aussehen erhöht die Jobchancen um bis zu 20 Prozent. Das richtige Styling kann dazu maßgeblich beitragen, um im Job erfolgreich zu sein. Gemeinsam sehen wir uns dein Styling und Auftreten für dein Vorstellungsgespräch an. Bitte € 10,00 Materialkosten mitbringen und an die Kursleiterin weitergeben.

2024-PESG 5K22 02

Fr 18:00 - 21:00 / 19.04.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Melanie Baumgartner, Dipl. Visagistin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



Make-up Workshop für Teenager von 12 bis 15 Jahren - „Richtig schminken“

Natürliches Make-up für die Schule und cooler Party-Look, die selbst Anfänger:innen gelingen werden. Gerade im Teenageralter beginnen sich die Teens zu schminken und Sachen auszuprobieren. Wir möchten euch dabei helfen, die richtigen Produkte zu wählen und euch zeigen, worauf es bei einem schönen Make-up ankommt, Tipps & Tricks an euch weitergeben und auch die Hautpflege ist ein Thema. Bitte € 10,00 Materialkosten mitbringen und an die Kursleiterin weitergeben.

2024-PESG 5K22 01

Fr 17:00 - 20:00 / 12.04.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Melanie Baumgartner, Dipl. Visagistin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

Kartenspiele - Tarock

Tarock ist ein königliches Spiel. In diesem Kurs werden die Grundzüge des Tarockspiels in seiner wertvollsten Form, dem „Königrufen“, vermittelt. Eigene Spielkarten bitte mitbringen!

2024-PESG 5S02 01

Do 17:00 - 20:00, 3x / 29.02.2024 - 14.03.2024 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Christian Piessenberger / Ort: Gasthaus Marktstub'n

Kulinarik – Lebensraum**Backen für Kinder von 7 bis 12 Jahren - Muffins & Cookies**

Du bist eine kleine Backfee oder möchtest eine werden? Dann bist du hier genau richtig. Gemeinsames Backen und natürlich auch Naschen macht mehr Spaß! Unter professioneller Anleitung werden gemeinsam leckere Muffins & Cookies gezaubert. Tolle Rezepte, die man auch später zu Hause gerne wieder macht. Die Lebensmittelkosten von ca. € 5,00 sind bei der Kursleiterin direkt vor Ort zu bezahlen.

2024-PESG 6B14 01

Fr 15:00 - 17:30 / 08.03.2024 / € 28,00

Leitung: Nadine Weber / Ort: MS St. Georgen/G., Schulküche, Haupteingang

Kochen nach TCM - „5-Elemente - Frühlingsküche“

Sie möchten mit leichten 5-Elemente-Gerichten in den Frühling starten? Dann sind Sie in diesem Kochworkshop genau richtig! Wir kochen Gerichte, passend für den Frühling, kosten uns danach reichlich durch und Sie haben die Möglichkeit, der Kursleiterin Fragen zum Thema TCM und 5-Elemente-Küche zu stellen. Fit in den Frühling mit leichten Gerichten aus regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln! Exkl. Lebensmittelkosten.

2024-PESG 6F21 06

Fr 17:00 - 21:00 / 01.03.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: DI Doris Berger, 5 Elemente-Ernährungsberaterin / Ort: MS St. Georgen/G., Schulküche, Haupteingang



Indische Küche - Reisgerichte (Biryani, Pulao, Khidhdi)

Reis ist das beliebteste Grundnahrungsmittel in Indien und die Rezepte variieren von der einfachsten Hausmannskost bis zu aufwändigen Gerichten für religiöse Feste. Gemeinsam tauchen wir in die Wunderwelt der indischen Gewürze ein und werden Biryani (Reis mit Schichten von Fleisch, Nüssen und getrockneten Früchten), Pulao/Pilaf (Reisfleisch) und Khidhdi (Reissuppe) zubereiten und anschließend gemeinsam genießen.

Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 15,00 bis € 20,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben. Auf rein vegetarische Ernährungsweise kann gerne eingegangen werden, wenn sie bei der Kursanmeldung bekannt gegeben wird.

2024-PESG 6L09 01

Do 18:00 - 21:20 / 14.03.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS St. Georgen/G., Schulküche, Haupteingang

Asiatische Küche - Köstlicher Streifzug durch die Küche Asiens

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen aus Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Honig-Ingwer-Hähnchen (China), Teriyaki-Lachs mit Shitake-Pilzen (Japan), rotes Curry mit Garnelen und Kokosmilch (Thailand) und frische vietnamesische Sommerrollen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-PESG 6L12 01

Do 18:00 - 21:20 / 23.05.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS St. Georgen/G., Schulküche, Haupteingang



HAUSER & PARTNER GMBH

VersicherungsAgentur



4222 St. Georgen/G.
Marktplatz 2
Tel.: 07237/ 26 36



www.hauser-partner.eu



Steyregg – Luftenberg

Steyregg

Gesellschaft – Politik – Kultur

Nachtwächter Wanderung in Steyregg

Hört ihr Leute, lasst euch sagen, unsere Uhr hat acht geschlagen! Mit diesem Ruf beginnt der Nachtwächter Hans Hametner seinen Rundgang durch das mittelalterliche Städtchen Steyregg. Erleben Sie mit ihm die kuriosen Geschichten um die Vergangenheit, gespickt mit Redewendungen und wahren Begebenheiten. So ein Rundgang ist ein Erlebnis für Alt und Jung.

2024-PEST 1L10 01

Fr 18:30 - 20:00 / 12.04.2024 / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Hans Hametner / Ort: Gemeindeamt Steyregg

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



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

Vortrag Balkonkraftwerke

Mikro-PV-Anlagen mit einer Einspeiseleistung von bis zu 800W, auch Balkonkraftwerke genannt, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit einfachen Mitteln kann man ohne spezielle technische Kenntnisse auf seinem Balkon elektrische Energie erzeugen. Viele Informationen in einen spannenden Vortrag verpackt: Warum ist gerade jetzt ein guter Zeitpunkt für Balkonkraftwerke? Klärung von PV-Irrtümern, Grundlagen der Photovoltaik. Einschränkungen beim Einsatz von PV-Anlagen im städtischen Bereich. Voraussetzungen für den rentablen Betrieb, Analyse des elektrischen Verbrauchs- und Lastverhaltens eines typischen Haushalts. Den Energieparasiten im Haushalt auf der Spur. Gefahrenpotentiale beim Betrieb. Web-Links zur Ertragsberechnung. Stolpersteine bei der Installation. Anmeldung beim jeweiligen Energieversorger. Informationen zu Innovationen rund um den Einsatz von Balkonkraftwerken. Wir reservieren nach dem ca. zweieinhalbstündigen Vortrags noch ca. 30 Minuten für Sie, um Fragen zu stellen und mitzudiskutieren. Unterlagen werden nach dem Vortrag per Download zur Verfügung gestellt. Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

2024-PEST 1V05 01

Fr 18:30 - 21:00 / 02.02.2024 / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Manfred Konzal, Expert Member, Grande Garage Linz, Technischer Redakteur
Ort: Volksheim Steyregg



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Erbrecht - Wie regeln Sie am Besten Ihren Nachlass

Erben ohne Streitereien bedarf einer guten und rechtzeitigen Vorbereitung. Dafür erhalten Sie Informationen über gesetzliche Grundlagen, über Testament und Verlassenschaft, die Rolle des Notars sowie Gebühren und Kosten.

2024-PEST 8R02 01

Do 18:00 - 19:40 / 14.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Julia Schürz, Rechtsanwältin / Ort: Volksheim Steyregg

Persönlichkeit

Rhetorik - Schlagfertigkeit in allen Lebenslagen

AK

Wer hätte nicht liebend gerne die richtige Antwort zur richtigen Zeit? Nie wieder sprachlos in kniffligen Situationen, durch machtvolles Auftreten nie wieder verlegen. Wenn Ihnen keine passende Antwort einfällt, helfen Ihnen einfache Regeln, geschicktes Fragen und passende Redewendungen. Schlagfertigkeit kann erlernt werden, ohne auf Geistesblitze warten zu müssen. Sie sind dann in der Lage bei Bedarf jeden Angreifer problemlos zu entwaffnen, bewahren Ihre Fassung und kontern schnell, elegant und treffsicher jeden verbalen Übergriff.

2024-PEST 2R02 01

Fr 17:30 - 20:50 / 09.02.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel / Ort: Volksheim Steyregg

Körpersprache - Die Kunst sich durchzusetzen

AK

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt in der Körperhaltung und Körpersprache. Beides sind wesentliche Elemente bei jeder Art von Präsentation oder Auftritt. Der Trainer geht auch auf die Vorstellungs- und Gedankenkraft (mentale Stärke), sowie auf Entspannungsübungen ein. Dieses Seminar ist sehr praxisbezogen: In wenigen Einheiten lernen Sie die FACTS zur Körperhaltung und Körpersprache, damit der persönliche Auftritt sicherer wird. Die erlernten Techniken können in der Praxis sofort umgesetzt werden. Gearbeitet wird in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen).

2024-PEST 2R12 01

Fr 18:00 - 20:30 / 15.03.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Thomas Katzensteiner, Rhetorik-Trainer, Sport- und Business-Mentaltrainer / Ort: Volksheim Steyregg

Sprachen

Italienisch - „Alles über Urlaub in Italien“

AK

Rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag. Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse. Ev. Kostenbeitrag für Lernkopien werden im Kurs vom Trainer einkassiert. BUCH: „Italienisch a'la carte „, neu – Einsteigkurs für Reisende, Kurs und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett Verlag ISBN 978-3-12-525358

2024-PEST 3I06 01

Fr 18:00 - 19:30, 10 x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.^a Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: Volksheim Steyregg



Computer – Medien – Technik

Fotografieren im Fokus „Von der Idee zum Bild“

„Fotorezepte für Wunschbilder“ ist das Kursmotto. In diesem Workshop behandeln wir das Zusammenspiel der wichtigsten Faktoren der Fotografie: Isowert, Blendenzahl und Belichtungszeit. Licht und Schatten, Schärfe und geplante Unschärfe. Wie hilfreich sind die Automatik- und Motivprogramme? Oder muss ich immer alles manuell einstellen? Nach einer kurzen theoretischen Einführung begeben wir uns auf Motivsuche und nehmen uns viel Zeit für praktische Übungen im Freigelände. Unser Augenmerk richten wir besonders auf Bildgestaltung und Lichtsituation, und besprechen dabei auftretende Fragen. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. Voraussetzung: Sie bringen Ihren digitalen Fotoapparat mit aufgeladenem Akku und einer leeren Speicherkarte mit zum Kurs. Und Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen dieser Kamera vertraut und haben eine Betriebsanleitung dabei. Kosten für Kursunterlagen: € 10,00/Teilnehmer:in.

2024-PEST 7T03 01

Fr 18:30 - 19:00 / 24.05.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Volksheim Steyregg

Gesundheit – Bewegung

Ernährung vegetarisch/vegan - Vortrag „Fleischlos glücklich“

Diese Ernährungsform wird immer beliebter. Doch sollten beim Verzicht auf tierische Lebensmittel einige Dinge beachtet werden. Welche Vitamine und Mineralstoffe dürfen nicht fehlen, welche Ersatzprodukte gibt es, wie kann ich meinen Eiweißbedarf decken und ist es überhaupt gesund? Die Kursleiterin erklärt Ihnen alles, was Sie dazu wissen müssen.

2024-PEST 4A53 01

Mi 18:30 - 21:00 / 20.03.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

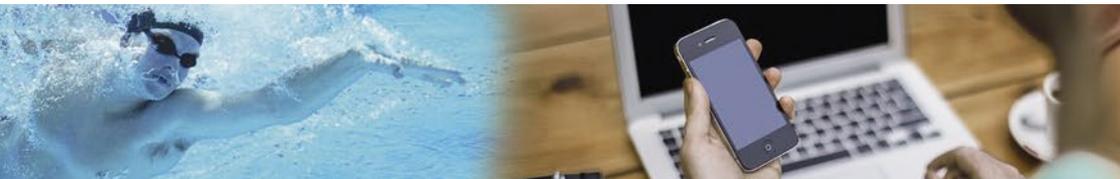
Wohlbefinden mit Strömen - Immunsystem stärken

Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, wo Ström-Griffe sehr hilfreich eingesetzt werden können. Ström-Übungen bewirken eine tiefe Entspannung, regen die Selbstheilungskräfte an und sind leicht erlernbar. Sie können an sich selbst und auch an anderen Menschen unbedenklich und bequem angewendet werden. Nach einer generellen Einführung ins Thema Strömen werden wir nachfühlen und Sie lernen Ström-Übungen zur Stärkung der Abwehrkräfte und verbessern dadurch ihr Immunsystem. Ein Großteil des Workshops dient dem praktischen Teil – dem Strömen und geströmt werden und selbstverständlich bleibt Raum für persönliche Fragen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-PEST 4H06 01

Mi 19:00 - 21:05 / 17.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: Volksheim Steyregg



Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage für den privaten Bereich durchzuführen. Exkl. Kursunterlagen (€ 5,00).

2024-PEST 4M10 01

Fr 13:00 - 18:00, 2 x / 16.02.2024 - 23.02.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Siegfried Steininger, Heilmasseur / Ort: Volksheim Steyregg

Workshop - mit Yoga im Gleichgewicht - Yoga für den Rücken

In diesem Workshop präsentieren wir neben einigen theoretischen Grundlagen auch viele Körperübungen und Techniken, die dabei helfen, den Rücken gesund zu erhalten bzw. bei Alltagsbeschwerden wieder gesund zu machen. Unsere Körperübungen stärken besonders den Rücken, andere Übungen lassen die Muskeln wieder weich werden und wieder andere dienen zur Dehnung. Die Entspannungsübungen entlasten uns nach großer Anstrengung. Wichtig: Bequeme Kleidung, am besten in Zwiebeltechnik, damit Ihnen nie kalt wird. Wenn Sie eine warme Decke und ein Sitzkissen mitbringen, ist es perfekt. Alle Übungen sind für Anfänger:innen bestens geeignet! Auch bei leichten körperlichen Einschränkungen finden wir eine individuelle Lösung. Im zweiten Workshop aus dieser Reihe geht es um Ruhe und Entspannung.

2024-PEST 4H20 08

Sa 10:00 - 13:00 / 10.02.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

2024-PEST 4H20 03

Sa 10:00 - 13:00 / 16.03.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

2024-PEST 4H20 04

Sa 10:00 - 13:00 / 18.05.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

Workshop - mit Yoga im Gleichgewicht - Ruhe und Entspannung

Der Workshop „Ruhe und Entspannung“ widmet sich hauptsächlich Methoden, um Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen. Atmen, sanft bewegen und dehnen, Phantasiereisen und Meditationen. Aus dem Alltag heraustreten, alles loslassen und zur Ruhe kommen. Vielleicht singen wir auch. Lassen Sie sich überraschen! Wichtig: Bequeme Kleidung, am besten in Zwiebeltechnik, damit Ihnen nie kalt wird. Wenn Sie eine warme Decke und ein Sitzkissen mitbringen, ist es perfekt. Alle Übungen sind für Anfänger:innen bestens geeignet! Auch bei leichten körperlichen Einschränkungen finden wir eine individuelle Lösung.

2024-PEST 4H20 07

Sa 14:00 - 17:00 / 10.02.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

2024-PEST 4H20 05

Sa 14:00 - 17:00 / 16.03.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

2024-PEST 4H20 06

Sa 14:00 - 17:00 / 18.05.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg



Yoga für Damen und Herren (Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene)

Yoga in seinem ganzheitlichen Aspekt ist ein Weg der Achtsamkeit, Entspannung, Konzentration und Freude. Die Kombination aus klassischen Yoga-Asanas, bewusster Atmung und Meditation unterstützt das „Zur Ruhe Kommen“ und schafft körperliche sowie innere Balance, Kraft und Flexibilität. Yoga bringt mehr Zufriedenheit in den Alltag.

2024-PEST 4D01 03

Mo 19:15 - 20:45, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 134,00 / AK-Preis € 120,60

Leitung: Margit Hochreiter, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

Yoga für Damen und Herren (Fortgeschrittene)

Diese Kursabende sind für all jene Frauen und Männer gedacht, die bereits einen Anfänger:innenkurs besucht bzw. Yoga schon kennengelernt haben und tiefer in ganzheitliches Yoga eintauchen möchten. Die Stunden werden abwechslungsreich und kreativ mit verschiedenen Schwerpunkten gestaltet.

2024-PEST 4D01 04

Mo 17:30 - 19:00, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 134,00 / AK-Preis € 120,60

Leitung: Margit Hochreiter, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

Selbstverteidigung für Männer, Frauen und Jugendliche ab 15 Jahren

Sich trauen und das Wissen, dass man sich helfen kann und wie man sich verhalten sollte, stehen im Fokus dieses Workshops. Selbstverteidigung kann viele Zwecke erfüllen, die nicht nur der Verteidigung des körperlichen Wohls oder zur Nothilfe dienen. Im Rahmen dieses Kurses wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt und Sie lernen, wie Sie sich in vielen Situationen behaupten und richtig agieren können. Auch der rechtliche Aspekt bzgl. Notwehr wird im Workshop besprochen.

2024-PEST 4D15 01

Sa 09:00 - 12:20 / 25.05.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: MS Steyregg

Gesunder Rücken - Fit am Morgen für Damen und Herren - Kleingruppe

AK

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird in schonender Art der Bewegungsapparat trainiert und somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ mit sanfter Gymnastik vorgebeugt. Für alle, die dem Körper etwas Gutes tun wollen. Besonders schonende Rückengymnastik für jedes Alter inkl. Erlernen einfacher Entspannungsübungen.

2024-PEST 4F12 01

Mo 10:10 - 11:10, 10 x / 05.02.2024 - 05.02.2024 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Gertrude Kern, Bewegungstrainerin für Senioren / Ort: Volksheim Steyregg

Bewegungsfreude und Rückenfit - Fit mit 50 Plus

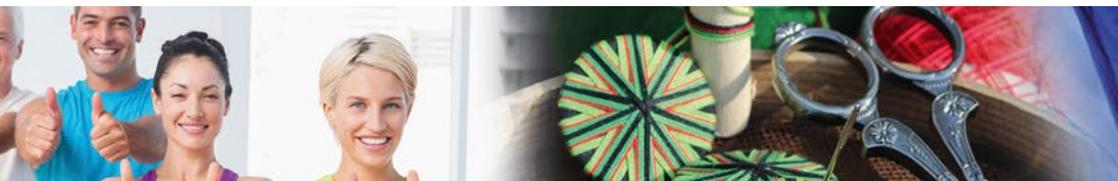
AK

Runden wir den Tag gemeinsam ab – mit ausgleichenden Körperübungen gegen Verspannungen und Fehlhaltungen, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule, beugen wir Osteoporose vor. Durch sanfte Bewegungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Diese Einheit ist sowohl für Trainierte und Untrainierte eine Bereicherung und für Damen und Herren jeden Alters geeignet.

2024-PEST 4G72 01

Do 16:30 - 17:45, 10 x / 01.02.2024 - 11.04.2024 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg



Bewegungsfreude und Rückenfit - Fit mit 50 Plus - Sommerkurs

AK

Runden wir den Tag gemeinsam ab – mit ausgleichenden Körperübungen gegen Verspannungen und Fehlhaltungen, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule, beugen wir Osteoporose vor. Durch sanfte Bewegungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Diese Einheit ist sowohl für Trainierte und Untrainierte eine Bereicherung und für Damen und Herren jeden Alters geeignet.

2024-PEST 4G72 02

Do 16:30 - 17:45, 3 x / 18.04.2024 - 02.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

Fitness - Outdoor TRAIL

Bereit für eine Trainingseinheit unter freiem Himmel? Jede Stunde ein Unikat! Es erwarten Sie kraftvolle und spannende Workouts mit oder ohne Hilfsgeräte oder das was die Natur für uns bereit hält. Es wechseln sich aktive Pausen mit Ausdauerelementen und Ganzkörperübungen ab, so dass unsere Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert wird, unsere Sinne geschärft und das alles mit einer extra Dosis frische Luft. Grundaussdauer ist von Vorteil, aber auch Trainingsneulinge sind willkommen. Training findet bei fast jedem Wetter (außer bei strömendem Regen) statt.

2024-PEST 4G26 01

Di 19:00 - 20:00, 5 x / 09.04.2024 - 07.05.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Badensee Steyregg

Fitness - Zirkeltraining reloaded in-/outdoor - Sommerkurs

Nach dem Motto „back to the roots“ wird in dieser Einheit, das allseits bekannte und bewährte Zirkeltraining neu aufgerollt. Es erwarten Sie tolle Stationen mit vielen coolen Fitnessstools. Ein Training von Kopf bis Fuß, das Spaß macht.

2024-PEST 4G26 06

Fr 19:00 - 19:50, 5 x / 05.04.2024 - 03.05.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktörin, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin

Ort: MS Steyregg

Bodystyling - Functional Workout für Damen und Herren - Sommerkurs

Gezieltes Fitnessprogramm zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und zum Abbau von Übergewicht! Ein Warm-up gefolgt von einem intensiven Kräftigungsprogramm, mit besonderem Fokus auf funktionelle und stabilisierende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder dem Einsatz von Hilfsgeräten wie Step, Tubes, Bälle und Hanteln. Jede Stunde wird eine andere Muskelgruppe schwerpunktmäßig trainiert. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Bei Schönwetter besteht die Möglichkeit, die Kurseinheiten outdoor abzuhalten.

2024-PEST 4G15 04

Mi 18:00 - 19:00, 5 x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Kristof Pesl, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Volksheim Steyregg



High Intensity Interval Training (HIIT) für Damen und Herren

Das hochintensive Intervalltraining ist eine spezielle Art des Ausdauertrainings, ein Wechsel aus kurzen intensiven und weniger intensiven Übungen. Zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Steigerung der Ausdauer. Die wohl schnellste und effektivste Methode für mehr Muskelmasse und eine intensivere Fettverbrennung. Sowohl für Damen und Herren und auch als gemeinsame Pärchen-Trainingseinheit geeignet. Grundausdauer von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

2024-PEST 4G61 02

Do 18:00 - 18:50, 5 x / 29.02.2024 - 04.04.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volkshaus Steyregg

2024-PEST 4G61 03

Do 18:00 - 18:50, 5 x / 11.04.2024 - 16.05.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volkshaus Steyregg

Step Intervall & Toning - Fatburner Minikurs

Einfache Schrittkombinationen zu flotter Musik, keine schwierigen Choreografien! Sie wollen schwitzen und Spaß haben? – Dann ist das der richtige Kurs für Sie! Step Intervall ist eine effektive Möglichkeit um mehr Kalorien zu verbrennen. Es ist eine Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigungsübungen. Die BASIC Steps und Schrittkombinationen sind easy, werden oft wiederholt und durch Kräftigungsübungen die den Körper tonen/formen, unterbrochen. Kondition, Koordination werden verbessert, sowie die Fettverbrennung angekurbelt. Somit entsteht eine wunderbare, schweißtreibende fit und fun Einheit – einfach steppen, kräftigen, schwitzen, auspowern! Diese Einheit ist auch für all jene geeignet, die das Steppen ausprobieren wollen, oder wenig Erfahrung mit den höhenverstellbaren Stepboards haben.

2024-PEST 4G18 03

Sa 09:00 - 10:00, 4 x / 02.03.2024 - 23.03.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, Dipl. Aerobic Instruktoria / Ort: Volkshaus Steyregg

2024-PEST 4G18 04

Sa 09:00 - 10:00, 4 x / 06.04.2024 - 27.04.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, Dipl. Aerobic Instruktoria / Ort: Volkshaus Steyregg

Step & Shape - FATBURNER - Sommerkurs

„Step is back!“ und hat's in sich – Klassische Step Aerobic Stunde – für all jene die noch keine oder wenig Erfahrung mit den höhenverstellbaren Stepboards haben. Leicht nachvollziehbare Grundschr. mit einfacher Choreografie zu rhythmischer, moderner Musik bei der man ordentlich den Stoffwechsel erhöht und ins Schwitzen kommt. Der Stepeinheit folgt ein kurzes Workout mit anschließenden Dehnungsübungen. Dieses Training fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Der Körper wird gestrafft, geformt und es werden viele Kalorien verbrannt. Für Step-Anfänger:innen geeignet.

2024-PEST 4G18 02

Do 19:00 - 19:50, 5 x / 04.04.2024 - 02.05.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, Dipl. Aerobic Instruktoria / Ort: Volkshaus Steyregg

Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene - Sommerkurs

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

2024-PEST 4G11 04

Di 19:40 - 20:40, 6 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Mag.^a Petra Kratochwill-Enengl, Pilatetrainerin / Ort: Volkshaus Steyregg



Pilates für Fortgeschrittene - Sommerkurs

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

2024-PEST 4G11 05

Di 18:40 - 19:40, 6 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Mag.^a Petra Kratochwill-Enengl, Pilatetrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

Yogalates - POWER and RELAX - Sommerkurs

Auf der Suche nach einem Training, das kräftigt und entspannt zugleich? Yogalates – Power und Relax, ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und dadurch eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für die gesamte Muskulatur. In dieser Stunde wird der Körper durch die verschiedenen Elemente aus beiden Trainingsformen gefordert und zusätzlich mit Faszientraining und Stretching wieder in Entspannung gebracht. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt dafür, dass man sich dabei gezielt erholen kann, somit ist auch für unseren Geist gesorgt. Power and Relax ist ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, an dem man am Ende mit einem neuen und angenehmen Körpergefühl in den Abend startet.

2024-PEST 4G58 02

Mi 19:10 - 20:00, 5 x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer, Yogatrainer / Ort: Volksheim Steyregg

smovey® LIGHT für Einsteiger:innen und Senior:innen

smovey® steht für positive Bewegung. smovey® ist ein Schwingringsystem und das Prinzip ist ganz einfach – beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. Dies fördert die natürliche Aufrichtung unseres gesamten Bewegungsapparates und die Koordination rechts/links. Durch verschiedene Übungen wird aktiv die Sturzprävention trainiert. smovey® Schwingringe können bei der Kursleiterin geliehen werden. Bei guter Wetterlage und in Absprache findet die Kurseinheit im Freien statt.

2024-PEST 4G30 01

Fr 10:10 - 11:00, 10 x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, smovey® Instruktorin / Ort: Volksheim Steyregg

Zumba® - Sommerkurs

Bei Schönwetter besteht die Möglichkeit die Zumba®-Moves auch im Freien zu tanzen.

2024-PEST 4G75 05

Di 19:00 - 20:00, 5 x / 16.04.2024 - 14.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: VHS Zumba®Trainerin / Ort: Volksheim Steyregg

2024-PEST 4G75 04

Di 19:00 - 20:00, 5 x / 16.04.2024 - 14.05.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: VHS Zumba®Trainerin / Ort: MS Steyregg-Turnsaal



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Filmemachen „Stop Motion“

Mithilfe von Requisiten (Spielzeug, Plastilin ...) und noch vielem mehr erwecken wir unsere Helden in einem eigenen Film zu Leben. Ob eine Schifffahrt über das Meer, eine Pferdegeschichte, Raumfahrt zum Mars oder ein Ritterabenteuer, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir benötigen ein Smartphone oder Tablet, Requisiten fürs Bühnenbild und eine Menge Fantasie. Für Kinder ab 8 Jahren. Materialbeitrag wird von der Trainerin kassiert.

2024-PEST 5A93 01

Sa 09:00 - 11:00 / 02.03.2024 / € 23,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Volksheim Steyregg

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Amigurumi - Häkeln für den Muttertag

Gemeinsam häkeln wir liebe kleine Geschenke für den Muttertag. Für Kinder ab 8 Jahren. Materialkosten ca. € 5,00. Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber empfehlenswert.

2024-PEST 5A93 03

Sa 09:00 - 12:00 / 04.05.2024 / € 26,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Volksheim Steyregg

Kreatives Gestalten - Buchbinden-Workshop

Wir trotzen der papierlosen Gesellschaft und gestalten aus vielen unterschiedlichen Papierbögen (u.a. auch mit Kinderzeichnungen, Geschenkpapier, bunten Papierbögen,...) ein geniales persönliches Notiz- oder Tagebuch in DIN-A5 mit bis zu 240 Seiten. Exkl. Materialkosten ca. € 5,00.

2024-PEST 5A86 02

Fr 16:00 - 20:00 / 22.03.2024 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

Kreatives Gestalten - Handlettering-Workshop

In Zeiten von Smartphones, Tablets und Bildschirmen sehnt man sich wieder nach etwas Handfestem. Gerne greifen wir wieder zum Stift und zur Handarbeit. Bei diesem kreativen Kurs erarbeiten wir die Grundlagen und die vielen Möglichkeiten und Hilfsmittel des Schönschreibens! Jedes Ergebnis wird einzigartig und ganz persönlich. Gerade diese Einzigartigkeit/Diversität macht das Ergebnis so wertvoll! Jede:r Teilnehmer:in bekommt ein eigenes ausführliches Skriptum zum Erlernen und Üben verschiedener Schriftarten! Kosten für div. Material und das Skriptum (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2024-PEST 5A86 01

Mi 18:00 - 21:00 / 31.01.2024 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

Filzen von Blumenkindern

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die einfach zu erlernen ist. An diesem Abend werden mit Hilfe der Trocken-Filz-Technik bezaubernde Blumenkinder erwachen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Exkl. Materialkosten.

2024-PEST 5A20 02

Fr 18:30 - 21:00 / 16.02.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ramona Gröger / Ort: Volksheim Steyregg



Filzen von Osterhasen

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die einfach zu erlernen ist. An diesem Abend werden mit Hilfe der Trocken-Filz-Technik bezaubernde Osterhasen erwachen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Exkl. Materialkosten.

2024-PEST 5A20 01

Fr 18:30 - 21:00 / 08.03.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ramona Gröger / Ort: Volksheim Steyregg

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir einen Einkaufskorb, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndeltasche – Flaschenkorb usw. einfach aussuchen und spätestens 10 Tage vor dem Kurstermin bekannt geben. (Materialkosten je nach Werkstück ca. € 30,00.)

2024-PEST 5A27 01

Do 18:30 - 21:00 / 29.02.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Volksheim Steyregg

Malen - Mandala Steine oder Schieferplatten gestalten

Stress abbauen und neue Kraft schöpfen! Mandala-Malen ist eine Entspannungstechnik, welche die Konzentration fördert, die Kreativität entfacht und neue Energien schenkt. Der Stein eignet sich wunderbar als Geschenk, Mitbringsel, Briefbeschwerer oder einfach als individuelle Dekoration. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Exkl. Materialkosten.

2024-PEST 5C09 01

Do 18:30 - 20:35 / 25.04.2024 / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: Ramona Gröger / Ort: Volksheim Steyregg

Klangraum - Beatbox Basics für Kinder im Volksschulalter

In diesem Workshop werden den Teilnehmenden die Grundlagen des Beatboxens vermittelt. Es werden sowohl verschiedene Rhythmen als auch verschiedene Sounds präsentiert und nach Wünschen der Teilnehmenden erlernt. Bei diesem Workshop steht der Spaß am Experimentieren mit Sounds, die durch Stimme, Lippen und Zunge erzeugt werden können im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-PEST 5M49 01

Fr 16:00 - 17:30 / 15.03.2024 / € 23,00

Leitung: Valerie Penélope Etmayer, Beatboxerin / Ort: Volksheim Steyregg

Klangraum - Beatbox Basics für alle ab 12 Jahren

In diesem Workshop werden den Teilnehmenden die Grundlagen des Beatboxens vermittelt. Es werden sowohl verschiedene Rhythmen als auch verschiedene Sounds präsentiert und nach Wünschen der Teilnehmenden erlernt. Bei diesem Workshop steht der Spaß am Experimentieren mit Sounds, die durch Stimme, Lippen und Zunge erzeugt werden können im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-PEST 5M49 02

Fr 18:00 - 20:30 / 15.03.2024 / € 29,00

Leitung: Valerie Penélope Etmayer, Beatboxerin / Ort: Volksheim Steyregg



Jodeln - Workshop Grundkurs

Das Jodeln ist archaischer Naturgesang! Ohne Worte, nur auf klangvollen Silben malt die Stimme in allen Ausdrucksfarben: von fröhlich schallend bis still und bedächtig – der Jodler erzählt seine Geschichten immer anders. Inhalte es Workshops: spezielle Übungen zur Jodeltechnik (Kennenlernen der Stimmregister und Einüben des Registerwechsels). Einfache Jodler, die wir ohne Noten, aus dem Gehör erarbeiten. Vorkenntnisse sind keine nötig, wichtig sind die Freude am gemeinsamen Singen und die Lust am Ausprobieren.

2024-PEST 5M65 01

Fr 17:00 - 20:00 / 19.04.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Jodlerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeitsentfaltung

Ort: Volkshaus Steyregg

Kulinarik – Lebensraum

Brot backen wie früher - Natursauerteigbrot für Anfänger:innen

Brotbacken ist mehr als Wasser, Mehl und Salz zusammen zu kneten. Brot, das man selber hergestellt hat, lernt man zu schätzen! Bei diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Herstellung von Sauerteig, Sauerteigführung und Brotteigzubereitung. Wir backen ein schmackhaftes Natursauerteigbrot aus Roggen und Weizen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von ca. € 6,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden im Kurs in bar eingehoben.

2024-PEST 6B17 01

Mi 18:00 - 21:20 / 28.02.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäurin mit eigener Hofbackstube / Ort: MS Steyregg

Geschenke aus der Küche - süß/saure/pikante Gaumenfreuden & „selfmade giveaways“

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

2024-PEST 6F20 01

Do 18:00 - 21:20 / 18.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Karin Rittenschöber, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS Steyregg

Kochen - Die leichte Sommerküche - Leichte Gerichte für heiße Tage

Frisches Obst und Gemüse, sowie knackige Salate sind nicht nur schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Sie eignen sich perfekt für heiße Sommertage. Mit diesen genialen Rezepten aus dem Kurs, sind Sie bestens für den Sommer gerüstet. Exkl. Lebensmittelkosten.

2024-PEST 6F21 01

Mi 18:00 - 21:20 / 12.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Steyregg



Chinesische Küche - Teigtaschen

Teigtaschen (Jiaozi / Gaozhi / Wonton) sind Lieblings-Snacks aus China, die oft zum Chinesischen Neujahr genossen werden. In diesem Kurs werden wir Teigtaschen mit verschiedenen Teigen und Füllungen selber machen und gemeinsam genießen. Lebensmittelkosten in Höhe von etwa € 15,00 werden direkt im Kurs abgerechnet.

2024-PEST 6L04 01

Mi 18:00 - 21:20 / 15.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Steyregg

Spanische Küche - Tapas

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

2024-PEST 6L08 01

Do 18:00 - 21:20 / 21.03.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Karin Rittenschöber, Dipl. Ernährungs-Basenfastentrainerin / Ort: MS Steyregg

Haustiere - „Alles was ein Hund zum Glückhsein braucht“ - ONLINE

In diesem Workshop wird versucht herauszufinden, welche Hundehobbys Ihrem Hund Spaß machen könnten, welche Beschäftigungsideen es gibt, wie man Vertrauen und eine gute Bindung aufbauen kann und warum es sich lohnt auf positives, modernes Hundetraining zu setzen. Der Kurs findet ohne Ihren Hund statt. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikungeübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-PEST 6N17 01

Di 18:00 - 19:30 / 16.04.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Nicole Lachmair, Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin / Ort: Online



Luftenberg

Gesundheit – Bewegung

Yoga für Damen und Herren mit Vorkenntnissen - Sommerkurs

Yoga in seinem ganzheitlichen Aspekt ist ein Weg der Achtsamkeit, Entspannung, Konzentration und Freude. Die Kombination aus klassischen Yoga-Asanas, bewusster Atmung und Meditation unterstützt das zur Ruhe-Kommen und schafft körperliche und auch innere Balance, Kraft und Flexibilität. Yoga bringt mehr Zufriedenheit in den Alltag.

2024-PEST 4D01 05

Do 18:30 - 19:45, 6 x / 11.04.2024 - 23.05.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Mag.^a Petra Kratochwill-Enengl, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Luftenberg

Bewegung im Gleichgewicht - Glory Evening - Körper und Geist Gutes tun



Gönnen Sie sich eine Auszeit am Abend. In angenehmer Atmosphäre werden Körper und Geist gestärkt. Sanfte fließende Bewegungen steigern nicht nur körperliche Fitness, sondern stärken auch das Immunsystem. Diese Stunde beinhaltet eine Mischung aus Mobilisation, fließenden Körperübungen, sowie Flexibilitäts- und Koordinationstraining. Mit angenehmen Dehnungs- und Entspannungselementen und fallweise einer geführten Meditation oder Qi Gong Übungen lassen wir den Abend ausklingen.

2024-PEST 4D34 01

Mo 20:10 - 21:00, 8 x / 29.01.2024 - 08.04.2024 / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: VHS-Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

Rücken-Fitness für Damen und Herren



Immer Wirbel um unsere „Säule“! Freuen Sie sich auf eine angenehme und präventive Bewegungseinheit. Schwungvolles, leichtes Aufwärmen der Muskulatur. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art mit und ohne Hilfsgeräten den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor. In diesem Kurs werden zusätzlich mit der Blackroll-Faszienrolle spezifische Reize gesetzt, sowie an der Geschmeidigkeit und Beweglichkeit der Faszien trainiert.

2024-PEST 4F14 01

Mi 20:00 - 20:50, 10 x / 31.01.2024 - 17.04.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

Fit im Alter - Gymnastik für Senior:innen 60+



Herz-Kreislauf-Training mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness sowie Geschicklichkeitsübungen und Übungen zur Sturzprophylaxe. Einfache Koordinationsübungen mit Musik bringen Sie in Schwung und machen Spaß! Freuen Sie sich auf eine unkomplizierte Bewegungseinheit. Geeignet für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, Trainingsneulinge ohne Vorkenntnisse.

2024-PEST 4F30 01

Mo 17:00 - 17:50, 10 x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Andrea Krennmayr, Dipl. Bewegungstrainerin, Übungsleiterin für Senioren / Ort: Volksschule Luftenberg



Fit im Alter - Gymnastik für Senior:innen 60+ - Sommerkurs

AK

Herz-Kreislauf-Training mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness sowie Geschicklichkeitsübungen und Übungen zur Sturzprophylaxe. Einfache Koordinationsübungen mit Musik bringen Sie in Schwung und machen Spaß! Freuen Sie sich auf eine unkomplizierte Bewegungseinheit. Geeignet für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, Trainingsneulinge ohne Vorkenntnisse.

2024-PEST 4F30 02

Mo 17:00 - 17:50, 5 x / 06.05.2024 - 10.06.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Andrea Krennmayr, Dipl. Bewegungstrainerin, Übungsleiterin für Senioren / Ort: Volksschule Luftenberg

Bodystyling - INTERVALL - Bodypower für Damen/Herren/Paare

Gezieltes Fitnessprogramm zur Straffung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und zum Abbau von Übergewicht! Mit einem kurzen Warm-up wird der Körper eingestimmt auf das folgende Intervall Training, bestehend aus kurzen Ausdauer Sequenzen, gefolgt von intensiven Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder dem Einsatz von Hilfsgeräten wie Step, Tubes, Bälle und Hanteln. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

2024-PEST 4G15 03

Di 20:00 - 21:00, 5 x / 20.02.2024 - 19.03.2024 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Katharina Laaber, Dipl. Fitnesscoach / Ort: Volksschule Luftenberg

Bodystyling für Damen und Herren - Sommerkurs in-/outdoor

Klassisches, kreislaufförderndes Warm-up gefolgt von einem Kräftigungsteil zur Straffung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Oberkörpermuskulatur. Die Beweglichkeit wird gesteigert, die Ausdauer verbessert. Schwerpunktmäßig wird immer eine spezielle Körpergruppe mit oder ohne Einsatz von Hilfsmitteln intensiver beansprucht und trainiert. Das abschließende Stretching rundet das Programm ab. Bei schönem Wetter und nach Absprache mit der Gruppe wird outdoor trainiert.

2024-PEST 4G15 05

Mi 19:00 - 19:50, 6 x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

smovey® FIT walk & workout - Sommerkurs outdoor

Bei dieser smovey® Walk & Workout Einheit besteht die Möglichkeit indoor und outdoor zu trainieren. Diese Einheit findet bei jeder Wetterlage statt. smovey® Schwingringe können bei der Kursleiterin geliehen werden.

2024-PEST 4G30 03

Mi 18:00 - 18:50, 6 x / 17.04.2024 - 29.05.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, smovey® Instruktorin / Ort: Europaplatz, Luftenberg

CIRCL MobilityTM

CIRCL MobilityTM hilft dabei, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern – und das auf Dauer. Eine komplette CIRCL Wellness-Erfahrung. Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung, konzentriert sich das Mobility Training auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen und dadurch kann wieder das volle Potential des Körpers entfaltet werden.

2024-PEST 4G91 01

Mo 18:00 - 18:50, 8 x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Liliana Sanchez Vallejos, Circl Mobility Trainerin / Ort: Volksschule Luftenberg



Kangoo Jumps®

Kangoo Power ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste und leistungsstärkste Kangoo Jumps® Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervalltraining wird in den passenden Kangoo Jumps® Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle eine Art Federn angebracht sind. Kangoo Power bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Spring-schuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Die Koordinationsfähigkeit, sowie die Körperhaltung werden verbessert, sowie die Muskelkraft erhöht. Kangoo Jumps® Rebound Schuhe werden von der Kursleiterin bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr € 2,00/Einheit).

2024-PEST 4G53 01

Do 18:30 - 19:30, 6 x / 08.02.2024 - 21.03.2024 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Alena Landl, Kangoo Jumps®Instruktorin / Ort: MS Luftenberg

Kangoo Jumps® - Sommerkurs

Kangoo Power ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste und leistungsstärkste Kangoo Jumps® Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervalltraining wird in den passenden Kangoo Jumps® Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle eine Art Federn angebracht sind. Kangoo Power bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Spring-schuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Die Koordinationsfähigkeit, sowie die Körperhaltung werden verbessert, sowie die Muskelkraft erhöht. Kangoo Jumps® Rebound Schuhe werden von der Kursleiterin bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr € 2,00/Einheit).

2024-PEST 4G53 02

Do 18:30 - 19:30, 6 x / 04.04.2024 - 16.05.2024 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Alena Landl, Kangoo Jumps®Instruktorin / Ort: MS Luftenberg

Dance-Fit - Latino Style - Sommerkurs

Dance-Fit ist ein von Zumba Moves inspiriertes Latino-Dance & Fitnessprogramm zu abwechslungsreichen Choreographien zu verschiedenen internationalen und lateinamerikanischen Musikrichtungen und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und begeisterndes, aber vor allem sehr effektives Training. Haben Sie Spaß und fühlen Sie sich beflügelt.

2024-PEST 4T22 01

Mo 19:00 - 20:00, 5x / 18.03.2024 - 29.04.2024 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Rita Enzenhofer, Dipl. Instruktorin / Ort: Volksschule Luftenberg

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Traumfänger basteln

Gemeinsam gestalten wir aus eigenen Fundstücken, Federn, Holzperlen, Garn und Holzringen einen ganz persönlichen Traumfänger. Auch perfekt als persönliches Geschenk geeignet. Für Kinder ab 8 Jahren. Materialkosten € 10,00.

2024-PEST 5A93 02

Sa 09:30 - 11:30 / 01.06.2024 / € 23,00

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Volksschule Luftenberg



Kulinarik – Lebensraum

Kochen - Alles rund um den Fisch

Gesundes aus der Wasserwelt! Wir kochen Fischsuppe, Fischfonds – alles was der Fisch so zu bieten hat! Lassen Sie sich überraschen, denn nach diesem Kurs, kommt Fisch garantiert wieder öfters auf den Tisch. Exkl. Lebensmittelkosten.

2024-PEST 6F21 02

Mi 18:00 - 21:20 / 03.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Luftenberg

Japanische Küche - Maki-Sushi und Misosuppe

In diesem Kurs lernen Sie die Kunst und Herkunft von Sushi kennen und wie Sie den Sushi-Reis richtig würzen. Die richtige Würze ist für Onigiri und Nigiri-Sushi sehr wichtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die japanischen Reisbällchen für unterwegs (sog. Onigiri) und Nigiri-Sushi (ohne rohen Fisch) selbst herstellen können. Zubereitet werden auch die zwei bekannten japanischen Salate (Wakami, Gurke). Exkl. Materialkosten (ca. € 20,00).

2024-PEST 6L18 01

Do 18:00 - 21:20 / 06.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: MS Luftenberg

Haustiere - „Alles was ein Hund zum Glücklichsein braucht“ - ONLINE

In diesem Workshop wird versucht herauszufinden, welche Hundehobbys Ihrem Hund Spaß machen könnten, welche Beschäftigungsideen es gibt, wie man Vertrauen und eine gute Bindung aufbauen kann und warum es sich lohnt auf positives, modernes Hundetraining zu setzen. Der Kurs findet ohne Ihren Hund statt. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internet-Verbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikunübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-PEST 6N17 01

Di 18:00 - 19:30 / 16.04.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Nicole Lachmair, Tierschutzqualifizierte Hundetrainerin / Ort: Online



Anmeldung

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

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

Kursbeitrag und Anwesenheit

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

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

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

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

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

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

Stornierung

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

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

AK-Leistungskarte

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

Hausordnung

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

Haftung

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

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

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

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

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

Datenschutz

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

In eigener Sache

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

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer

AK Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

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

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



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

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

Impressum

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



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



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53401-2311-1014

BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



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

Beratungstermine nach Vereinbarung

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

AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

bildungsinfo@akooe.at

ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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

AK
Oberösterreich



MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK - Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

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

Datenschutzerklärung

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

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

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

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

