



# HERBST 2019

# PROGRAMM

## **BRAUNAU MATTIGHOFEN**

Braunau  
Altheim  
Eggelsberg  
Friedburg – Lengau – Lochen  
Mattighofen  
Mauerkirchen  
St. Pantaleon



[www.facebook.com/vhsooe.at](https://www.facebook.com/vhsooe.at)

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



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ





## **Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich**

### **Liebe BesucherInnen der VHS Oberösterreich!**

Politik, Gesellschaft, Umwelt, Kultur, Gesundheit, Work-Life-Balance, Sprachen, EDV. Um diese und viele weitere Themen kümmert sich die Volkshochschule Oberösterreich. Mit dem neuen Programmangebot für das kommende Kursjahr wird erneut den unterschiedlichsten Ansprüchen Rechnung getragen. Die VHS besticht durch ein interessantes und zukunftsweisendes Angebot und erweitert die Bildungsmöglichkeiten in allen Regionen Oberösterreich.

Die Digitalisierung verändert unser aller Leben zunehmend. Das bringt auch Vorteile mit sich: Menschen können mit Internetzugang und Laptop, Tablet oder Smartphone an jedem Ort und zu jeder Zeit via digitale Medien lernen und dabei auf immer mehr verfügbare Inhalte und Themen zugreifen. Eine wichtige Aufgabe von Weiterbildungseinrichtungen ist es daher, den Menschen Kompetenzen im Umgang mit Technik und Anwenderprogrammen zu vermitteln, um über den technischen Anschluss hinaus den gesellschaftlichen Anschluss zu ermöglichen. Denn Medienkompetenz ist zu einer wesentlichen Voraussetzung sozialer und beruflicher Teilhabe geworden. Das vorliegende Programm enthält viele Angebote, die Ihnen neue digitale Möglichkeiten nahebringen.

Die AK selbst nimmt in den nächsten fünf Jahren 30 Millionen Euro für eine Digitalisierungsoffensive in die Hand, um Projekte zu fördern, die sich für eine arbeitnehmerfreundliche Gestaltung der digitalen Arbeitswelt einsetzen.

Mit dem AK-Bildungsbonus im Wert von 130 Euro für ausgewählte Weiterbildungen und mit dem zehnzehnten AK-Leistungskartenrabatt bei allen Kursen der VHS, unterstützt die AK ihre Mitglieder auch bei Ihrer individuellen Weiterbildung mit bis zu 220 Euro pro Kursjahr. Informieren Sie sich bei unseren Experten/-innen in der kostenlosen AK-Bildungsberatung über Ihre Weiterbildungsmöglichkeiten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Lernen.

**Dr. Johann Kalliauer**  
AK-Präsident

Region

# BRAUNAU – MATTIGHOFEN



Leitung:

**Lizeth Außerhuber-Camposeco**

E-Mail: braunau-mattighofen@vhsooe.at  
www.vhsooe.at



Leitung:

**Ulrike Stadler**

E-Mail: braunau-mattighofen@vhsooe.at  
www.vhsooe.at

## Herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule OÖ!

Das vorliegende Kursprogramm informiert Sie über das aktuelle Bildungs- und Freizeitangebot in Ihrer Volkshochschule. Wir versuchen mit unserem Programm einerseits bewährte Lieblingskurse anzubieten, sowie andererseits aktuelle Themen und Trends aufzugreifen.

Wir sind überzeugt, dass somit für alle Kund/-innen interessante Kurse dabei sind und laden Sie herzlich ein, unsere abwechslungsreichen Angebote zu nutzen.

Im Rahmen von Kursbesuchen in Ihrer Volkshochschule können Sie zahlreiche Sprachen lernen, Ihre künstlerischen und kreativen Begabungen (weiter)entwickeln, einen Beitrag für Ihre Gesundheit/Fitness leisten, sich zu unterschiedlichsten Themen informieren und somit Ihre Freizeit sinnvoll gestalten. Die Volkshochschule ist dabei immer auch ein Ort der Begegnung und des sozialen Miteinanders. Hier treffen Sie Gleichgesinnte, Menschen, die offen sind, Neues zu lernen und den eigenen Horizont zu erweitern. Bringen Sie daher auch Ihre Freunde, Partner und Familie mit, denn gemeinsam macht das Lernen, aktiv Sein und Gestalten doppelt Spaß.

**NEU im Programm:** Reitkurse für Kinder und Erwachsene im Reitsportzentrum Salzach, Haiming (VHS Braunau, VHS Eggelsberg) und Musikalische Früherziehung in Uttendorf (VHS Mattighofen). Neue Kurse sind neue Möglichkeiten – nutzen Sie sie, stöbern Sie in dem Programm! Und wenn Sie Zeit und Interesse haben selbst als Kursleiter/-innen bei der VHS tätig zu werden, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Als Bildungseinrichtung der Arbeiterkammer OÖ können wir Ihnen zahlreiche Ermäßigungen anbieten! – Näheres dazu finden Sie auf den letzten Seiten des Programms.

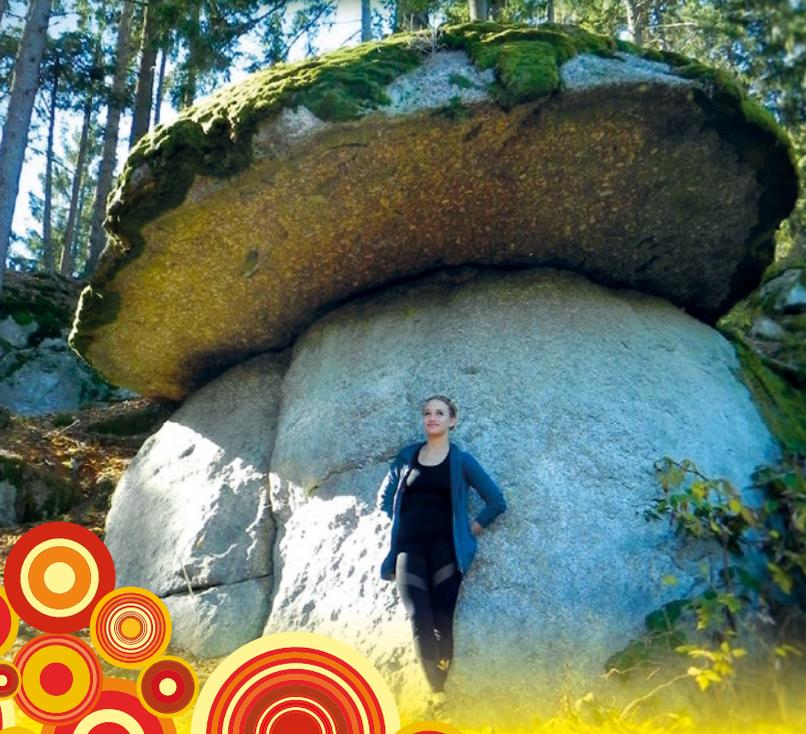
Nutzen Sie z. B. Ihren AK-Bildungsbonus bei gekennzeichneten Kursen! Nach erfolgreich absolviertem Kurs (= 75-prozentige Anwesenheit), kann der AK-Bildungsbonus beantragt werden, Sie erhalten bis zu 40 Prozent der Kurskosten zurück!

**Wichtige Hinweise:** Findet ein Kurs nicht statt, werden Sie telefonisch oder schriftlich verständigt. Materialkosten und Lehrbücher sind in der Kursgebühr nicht enthalten (ausgenommen sind EDV-Kurse). Bitte Hausschuhe mitbringen!

Viel Freude im neuen Kursjahr!

Wir freuen uns auf Sie!

# Ausflüge, Exkursionen und besondere Wochenendseminare in Oberösterreich



Die Volkshochschule OÖ steht in mehr als 100 Gemeinden in ganz Oberösterreich für regionale Bildungsangebote in Wohnortnähe. Mit manchen Veranstaltungen wollen wir Sie aber auch über Bezirksgrenzen hinweg ansprechen – sei es aufgrund bemerkenswerter örtlicher Gegebenheiten, wie zum Beispiel bei besonderen Outdoor-Angeboten oder Kreativkursen an außergewöhnlichen Locations oder auch wegen der einzigartigen, speziellen Inhalte.

Download  
der Broschüre  
unter  
[www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

# Braunau

Leitung:

**Lizeth Außerhuber-Camposeco**

Auf der Schanz 10, 5280 Braunau

Tel. (07722) 84093

E-Mail: braunau@vhssooe.at

www.vhssooe.at

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

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr



Mitarbeit:

**Andrea Brunner**

Auf der Schanz 10, 5280 Braunau

Tel. (07722) 84093 oder (0676) 84 55 00 313

E-Mail: braunau@vhssooe.at

www.vhssooe.at



---

# Altheim

Leitung:

**Elfriede Stempfer**

Tel. (0676) 84 55 00 312

E-Mail: altheim@vhssooe.at

www.vhssooe.at



---

# Eggelsberg

Leitung:

**Mag.a Liliana Huiza de Lazarte**

Tel. (0676) 84 55 00 385 ab 18.00 Uhr

E-Mail: eggelsberg@vhssooe.at

www.vhssooe.at



# Friedburg – Lengau – Lochen Mattighofen

Leitung:

**Ulrike Stadler**

Tel. (0676) 84 55 00 383

E-Mail: [friedburg@vhsooe.at](mailto:friedburg@vhsooe.at)

E-Mail: [mattighofen@vhsooe.at](mailto:mattighofen@vhsooe.at)

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

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



**Beratung und Anmeldung:**

**Persönlich:** Dienstag und Mittwoch von 16.00 bis 17.00 Uhr

BFI Produktionsschule Mattighofen, Lastenstraße 4, 5230 Mattighofen

**Telefonisch:** Montag bis Donnerstag 09.00 bis 12.00 Uhr

---

## Mauerkirchen

Leitung:

**Lizeth Außerhuber-Camposeco**

Auf der Schanz 10, 5280 Braunau

Tel. (07722) 84093

E-Mail: [mauerkirchen@vhsooe.at](mailto:mauerkirchen@vhsooe.at)

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

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr

---



## St. Pantaleon

Leitung:

**Manuela Oriold**

Tel. (0676) 84 55 00 384

E-Mail: [st.pantaleon@vhsooe.at](mailto:st.pantaleon@vhsooe.at)

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

Bürozeiten: Dienstag von 13.00 bis 16.00 Uhr, Freitag von 17.00 bis 18.30 Uhr

---



# Inhaltsverzeichnis

<b>Braunau</b>	<b>6</b>
Gesellschaft – Politik – Kultur .....	6
Persönlichkeit – Erziehung – Schule .....	7
Sprachen .....	7
Deutsch Integration .....	11
Computer – Medien – Technik .....	14
Gesundheit – Bewegung .....	15
Kreativität – Kunst – Freizeit .....	21
Kulinarik – Lebensraum .....	22
<b>Altheim</b>	<b>23</b>
<b>Eggelsberg</b>	<b>29</b>
<b>Friedburg – Lengau – Lochen</b>	<b>35</b>
<b>Mattighofen</b>	<b>40</b>
Gesellschaft – Politik – Kultur .....	40
Persönlichkeit – Erziehung – Schule .....	40
Sprachen .....	42
Deutsch Integration .....	43
Computer – Medien – Technik .....	45
Gesundheit – Bewegung .....	46
Kreativität – Kunst – Freizeit .....	50
Kulinarik – Lebensraum .....	53
<b>Mauerkirchen</b>	<b>54</b>
<b>St. Pantaleon</b>	<b>55</b>
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	64
Datenschutzerklärung	68



## Gesellschaft – Politik – Kultur



### Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus



#### Haus der Geschichte, Parlamentsführung

Besuchen Sie mit uns das im November 2018 neu eröffnete Haus der Geschichte und blicken Sie hinter die Kulissen des parlamentarischen Betriebes, der gerade wegen Renovierungsarbeiten im Ausweichquartier in der Hofburg stattfindet.

**Ablauf:** ab 10.00 Uhr bis ca. 13.15 Uhr: Besuch einer Führung im Haus der Geschichte, Besichtigung und Führung durch die parlamentarischen Räume in der Hofburg und Erläuterungen zu den institutionellen Abläufen, ab ca. 13.15 Uhr Zeit zur freien Verfügung – fakultativ nochmaliger Besuch des Hauses der Geschichte. 16.00 Uhr Rückfahrt nach Linz, Ankunft ca. 19.00 Uhr, Ankunft Wels ca. 19.45 Uhr. Reisebegleiter: **Christian Diabl, MA**

**Anmeldung:** online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto:office@vhs-verband-ooe.at) / Anmeldeschluss: 15. November 2019

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

2019-ZZ 1P06 01 Termin: **Sa, 30. November 2019** / Kosten: € 20,00 (bereits ermäßigt)

#### Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

**Anmeldung:** online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto:office@vhs-verband-ooe.at) / Anmeldeschluss: 20. November 2019

2019-ZZ 1P05 02 Termin: **27. November 2019** / Kostenlos!



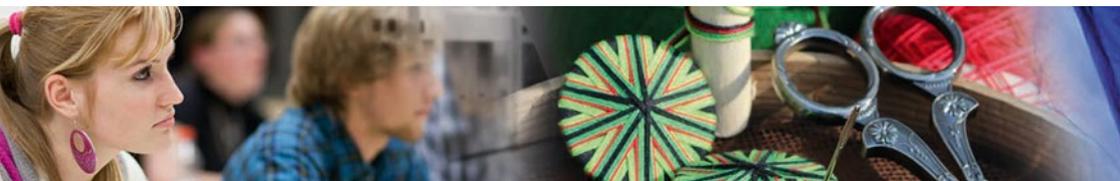
In Zusammenarbeit mit der VHS Linz und dem Verband OÖ Volkshochschulen

#### Menschenrechte im Fokus – Kostenlose Workshops für Schulklassen

1948 gelang ein Meilenstein in der Geschichte: die Grundrechte jedes Menschen wurden in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte festgeschrieben und von den Vereinten Nationen angenommen.

In Österreich wurden 1958 die Menschenrechte sogar in der Verfassung verankert, das ist bis heute einzigartig in ganz Europa.

Die Volkshochschule Braunau bietet im Jahr 2019 gemeinsam mit SOS Menschenrechte kostenlose Workshops für Schulen an, um Menschenrechte wieder ins alltägliche Bewusstsein zu bringen sowie aufzuzeigen, wie wichtig es ist, sich für die Einhaltung und Aufrechterhaltung der Menschenrechte immer wieder aufs Neue einzusetzen. Wir danken den beteiligten Schuldirektor/-innen und Lehrer/-innen für die gute Zusammenarbeit!



## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

### Bildungsberatung vor Ort Gut beraten zu Bildung und Beruf



Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!

Wir informieren Sie gerne bei Ihren Fragen zu Ausbildungen, Kursen, Fördermöglichkeiten, Berufsplanung und gegebenenfalls auch beim Finden des richtigen Sprachkursniveaus (Einstufungstest).

Für persönliche kostenlose Einzelberatungen einfach anrufen oder mailen 0732/661171; gudrun.kolmbauer@vhsooe.at

#### VHS Braunau

Dienstag 15.10.2019, 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag 10.12.2019, 9.00 – 12.00 Uhr

#### Bildungsberatung im BIZ – Bildungszentrum Munderfing,

Schulstraße 9, Munderfing

Montag, 21.10.2019, 14.00 – 17.00 Uhr

Montag, 02.12.2019, 14.00 – 17.00 Uhr

Montag, 20.01.2020, 14.00 – 17.00 Uhr



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



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

## Sprachen

### Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen I - Niveau A1



2019-BRAA 3E03 03

Di 10:00 - 11:30 / 12x / 24.09.2019 - 10.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

### Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen II - Niveau A1



2019-BRAA 3E03 04

Di 08:30 - 10:00 / 12x / 24.09.2019 - 10.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum



**Englisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2**

AK

2019-BRAA 3E04 05

**Mo 08:30 - 10:00 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

2019-BRAA 3E04 06

**Mo 10:00 - 11:30 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

2019-BRAA 3E04 07

**Mo 19:30 - 21:00 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

2019-BRAA 3E04 08

**Di 17:00 - 18:30 / 12x** / 24.09.2019 - 10.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

**Englische Konversation - Niveau B1**

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen sowie aktuelle Themen aus Nachrichten und Fernsehen stehen im Mittelpunkt.

2019-BRAA 3E07 06

**Mo 18:00 - 19:30 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

2019-BRAA 3E07 07

**Di 18:30 - 20:00 / 12x** / 24.09.2019 - 10.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Beth Pickhardt / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum

**Englische Konversation - Niveau B1 - Kleingruppe**

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen sowie aktuelle Themen aus Nachrichten und Fernsehen stehen im Mittelpunkt.

2019-BRAA 3E07 04

**Mo 18:00 - 19:30 / 12x** / 07.10.2019 - 23.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Diane Kremer / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Englische Konversation - Niveau B1+ - Kleingruppe**

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen sowie aktuelle Themen aus Nachrichten und Fernsehen stehen im Mittelpunkt.

2019-BRAA 3E07 05

**Mo 19:30 - 21:00 / 12x** / 07.10.2019 - 23.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Diane Kremer / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Französisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe**

AK

Lehrbuch: Chapeau A1 (Hueber Verlag)

2019-BRAA 3F02 01

**Do 19:30 - 21:00 / 12x** / 26.09.2019 - 12.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Mag. Christine Stadlinger / Ort: Polytechnische Schule Braunau



## Französisch für leicht Fortgeschrittene

Niveau A2

2019-BRAA 3F03 02

**Mo 18:30 - 20:00 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Mag. Christine Stadlinger / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**AK**

## Französisch für Fortgeschrittene

Niveau B1

2019-BRAA 3F04 02

**Do 18:00 - 19:30 / 12x** / 26.09.2019 - 12.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Mag. Christine Stadlinger / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**AK**

## Französische Konversation - Niveau B1

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw.

2019-BRAA 3F05 02

**Mi 18:00 - 19:30 / 12x** / 25.09.2019 - 11.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Mag. Sylvia Schiffecker / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**AK**

## Italienisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe

2019-BRAA 3I02 01

**Mi 18:30 - 20:00 / 12x** / 25.09.2019 - 11.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Francesca Vitucci / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**AK**

## Italienisch für Fortgeschrittene I - Kleingruppe

Lehrbuch: passo dopo passo A2 (Hueber Verlag)

2019-BRAA 3I09 05

**Do 18:00 - 19:30 / 12x** / 26.09.2019 - 12.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Sabine Brodschelm / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**AK**

## Italienisch für Fortgeschrittene II

2019-BRAA 3I09 04

**Mo 18:00 - 19:30 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Mag. Barbara Bartolomä / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**AK**

## „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!



**Spanisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe**

AK

Lehrbuch: eñe A1 ab Lektion 4 (Hueber Verlag)

2019-BRAA 3S01 02

**Mo 18:00 - 19:30 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Carolina Gil Martinez / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Spanisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe**

AK

Lehrbuch: eñe A1 ab Lektion 8 (Hueber Verlag)

2019-BRAA 3S02 02

**Mo 19:30 - 21:00 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Carolina Gil Martinez / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Spanisch für Fortgeschrittene I**

AK

Niveau A2

2019-BRAA 3S03 04

**Mi 18:00 - 19:30 / 12x** / 25.09.2019 - 11.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Carolina Gil Martinez / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Spanisch für Fortgeschrittene II**

AK

Niveau B1

2019-BRAA 3S03 03

**Di 18:15 - 19:45 / 12x** / 24.09.2019 - 10.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Carolina Gil Martinez / Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3S03 13

**Mi 10:30 - 12:00 / 12x** / 25.09.2019 - 11.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Carolina Gil Martinez / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau

**Spanische Konversation für leicht Fortgeschrittene**

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw.

2019-BRAA 3S04 02

**Do 18:15 - 19:45 / 12x** / 26.09.2019 - 12.12.2019 / 24,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Carolina Gil Martinez / Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Russisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe**

AK

Niveau A1

2019-BRAA 3R01 02

**Mo 19:30 - 21:00 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Ludmila Soder / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

**Russisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe**

AK

Niveau A1

2019-BRAA 3R02 02

**Mo 18:00 - 19:30 / 12x** / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Ludmila Soder / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10



**Ungarisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe**

2019-BRAA 3U01 01

**Mi 18:00 - 19:30 / 12x** / 25.09.2019 - 11.12.2019 / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Csilla Barabás Viczéné / Ort: VHS, Polytechnische Schule Braunau

**Deutsch Integration**

*Dieses modulare Kurssystem orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017 und wird den individuellen Bedürfnissen der Kunden angepasst. Je nach Kenntnissen der deutschen Sprache ist auch ein Einstieg in einzelne höhere Module möglich. Gesamtpreis Kurs: € 540,00 für 75 UE. Der reduzierte Selbstbehalt für Privatpersonen von € 190,00 ergibt sich durch Förderungen der Arbeiterkammer OÖ, Land OÖ und Bund und gilt nur, wenn mindestens 75 % des Kurses absolviert wurden. Firmenkonditionen auf Anfrage.*

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

2019-BRAA 3D11 03

**Mo,Mi 18:00 - 21:00 / 20x** / 16.09.2019 - 20.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D11 12

**Mo,Mi,Fr 09:00 - 12:00 / 20x** / 30.09.2019 - 15.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D11 04

**Mo,Mi 18:00 - 21:00 / 20x** / 02.12.2019 - 26.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

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

2019-BRAA 3D12 03

**Mo,Mi 18:00 - 21:00 / 20x** / 16.09.2019 - 20.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D12 11

**Mo,Mi,Fr 09:00 - 12:00 / 20x** / 25.11.2019 - 22.01.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D12 04

**Mo,Mi 18:00 - 21:00 / 20x** / 02.12.2019 - 26.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

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

2019-BRAA 3D13 03

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 17.09.2019 - 21.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D13 05

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 03.12.2019 - 27.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau



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

2019-BRAA 3D14 03

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 17.09.2019 - 21.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D14 04

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 03.12.2019 - 27.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

## Deutsch B1 Teil 1 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Voraussetzung: Niveau A2.

2019-BRAA 3D15 03

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 17.09.2019 - 21.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D15 12

**Di,Do 09:00 - 12:00 / 20x** / 01.10.2019 - 05.12.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D15 04

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 03.12.2019 - 27.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D15 13

**Mo,Mi 09:00 - 12:00 / 20x** / 10.12.2019 - 05.03.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

## Deutsch B1 Teil 2 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Voraussetzung: B1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

In Teil 2 wird auf die B1-Prüfung intensiv vorbereitet, welche unter anderem für den Erhalt der Staatsbürgerschaft und die unbefristete Niederlassungsbewilligung gesetzliche Bestimmung ist.

2019-BRAA 3D16 03

**Mo,Mi 18:00 - 21:00 / 20x** / 16.09.2019 - 20.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D16 04

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 03.12.2019 - 27.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

## Deutsch B2 Teil 1 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

Voraussetzung: Niveau B1.

2019-BRAA 3D27 03

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 17.09.2019 - 21.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D27 04

**Mo,Mi 18:00 - 21:00 / 20x** / 02.12.2019 - 26.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau



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

Voraussetzung: B2 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

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

2019-BRAA 3D28 03

**Mo,Mi 18:00 - 21:00 / 20x** / 16.09.2019 - 20.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D28 04

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 03.12.2019 - 27.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Deutsch C1 Teil 1 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache**

Voraussetzung: Niveau B2.

2019-BRAA 3D29 03

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 17.09.2019 - 21.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D29 04

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 03.12.2019 - 27.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

**Deutsch C1 Teil 2 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache**

Voraussetzung: C1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

In Teil 2 wird auf die ÖSD – C1-Prüfung intensiv vorbereitet.

2019-BRAA 3D30 02

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 17.09.2019 - 21.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

2019-BRAA 3D30 03

**Di,Do 18:00 - 21:00 / 20x** / 03.12.2019 - 27.02.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Ort: Polytechnische Schule Braunau

Hinweis: Terminänderungen bzw. zusätzliche Prüfungstermine sind möglich.  
Nähere Infos erhalten Sie in Ihrer Nebenstelle und unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

**ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A1 mit Werte- und Orientierungswissen**

2019-BRAA 3D61 06

**Sa 09:00 - 14:50 / 12.10.2019** / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D61 07

**Sa 09:00 - 14:50 / 07.12.2019** / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10



## ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A2 mit Werte- und Orientierungswissen

2019-BRAA 3D62 09

**Sa 09:00 - 14:50 / 21.09.2019** / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D62 10

**Sa 09:00 - 14:50 / 19.10.2019** / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D62 11

**Sa 09:00 - 14:50 / 23.11.2019** / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D62 12

**Sa 09:00 - 14:50 / 14.12.2019** / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

## ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch B1 mit Werte- und Orientierungswissen

2019-BRAA 3D63 08

**Sa 09:00 - 14:50 / 28.09.2019** / 7,00 KE / € 159,00 / AK-Preis € 159,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D63 09

**Sa 09:00 - 14:50 / 09.11.2019** / 7,00 KE / € 159,00 / AK-Preis € 159,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

2019-BRAA 3D63 10

**Sa 09:00 - 14:50 / 21.12.2019** / 7,00 KE / € 159,00 / AK-Preis € 159,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

## ÖIF Prüfung Deutsch B2

2019-BRAA 3D69 03

**Sa 09:00 - 14:50 / 30.11.2019** / 7,00 KE / € 159,00 / AK-Preis € 159,00

Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

## Computer – Medien – Technik

### Fotografieren - Workshop Fotopraxis

Wir fotografieren ca. drei Stunden und arbeiten mit den wichtigsten Funktionen der Kamera, wie ISO-Einstellungen, AF-Messfelder, Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Langzeitbelichtung, usw. Nach einer Mittagspause besprechen wir die abgelichteten Motive und optimieren diese nochmals. Auch Teilnehmer/-innen vorangegangener Fotokurse sind zur Vertiefung und Auffrischung herzlich eingeladen!

2019-BRAA 7T03 02

**Sa 10:00 - 17:00 / 21.09.2019** / 7,80 KE / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Helmut Schwarz, Fotograf / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10



## Gesundheit – Bewegung

### Meditative Entspannung

Die Kraft der Gedanken und der inneren Einstellung stärkt uns und unsere Lebensfreude.

Wie Sie sich Freiräume im Alltagsstress und eine innere Haltung in Form von Bewusstheit und Achtsamkeit schenken können, erfahren Sie in diesem Kurs. Denken Sie sich frei!

2019-BRAA 4C07 02

**Di 19:00 - 20:30 / 4x** / 15.10.2019 - 05.11.2019 / 8,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Josef Pachler, dipl. Meditationstrainer / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

---

### Wohlbefinden durch Berührung - Fußreflexzonenaktivierung

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen.

Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenaktivierung durchzuführen.

Bitte Handtuch und warme Socken mitnehmen.

2019-BRAA 4H13 01

**Do 18:00 - 21:00 / 4x** / 03.10.2019 - 24.10.2019 / 14,40 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Waltraud Gartner / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

---

### Yoga

Bewegung ist der Gesang des Körpers. Im Kurs lernen wir beweglich zu sein im Körper, im Geist und in der Seele.

2019-BRAA 4D01 11

**Mi 18:00 - 19:30 / 10x** / 25.09.2019 - 27.11.2019 / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Ilse Grünbart, Yoga-Lehrerin / Ort: Kindergarten Haselbach, Gymnastiksaal

---

### Yoga - Vinyasa Flow

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yoga-Stil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Bewegungsspiel finden. Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) stehen im Mittelpunkt.

2019-BRAA 4D01 15

**Mo 16:30 - 18:00 / 10x** / 16.09.2019 - 18.11.2019 / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Danique van Oosterhout, Yoga-Lehrerin / Ort: Kindergarten Ranshofen

2019-BRAA 4D01 13

**Mi 17:30 - 19:00 / 10x** / 18.09.2019 - 20.11.2019 / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Danique van Oosterhout, Yoga-Lehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

---

### Yoga - Yin Yoga

Yin Yoga ist ein regenerativer, ruhiger Yogastil. Die Positionen werden meist zwischen 3 – 5 Minuten gehalten.

Ein „Loslassen“ der Muskelspannung in der Asana ist beim Yin Yoga sehr wichtig, damit die tieferen Schichten des Körpers erreicht werden.

2019-BRAA 4D01 14

**Mi 19:15 - 20:45 / 10x** / 18.09.2019 - 20.11.2019 / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Danique van Oosterhout, Yoga-Lehrerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal



### Qi Gong für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundbausteine der „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“ erlernt. Bewusstes Entspannen durch langsam fließende Bewegungen und Stilleübungen unterstützen die Übenden ihre Körperfunktionen zu verbessern, Emotionen/Gefühle auszubalancieren, Achtsamkeit und Bewusstheit im Leben in den Alltag zu integrieren. Dieses Qi Gong ist für Menschen jeden Alters geeignet, die Übungen werden auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt. Bitte bequeme Kleidung, Indoor-Schuhe oder warme Socken und Trinkflasche mitbringen.

2019-BRAA 4D04 05

**Mo 18:30 - 20:00 / 10x / 23.09.2019 - 25.11.2019 / 20,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Christine Lang, zertifizierte Lehrerin für „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

### Qi Gong für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene - Vormittagskurs

In diesem Kurs werden die Grundbausteine der „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“ erlernt. Bewusstes Entspannen durch langsam fließende Bewegungen und Stilleübungen unterstützen die Übenden ihre Körperfunktionen zu verbessern, Emotionen/Gefühle auszubalancieren, Achtsamkeit und Bewusstheit im Leben in den Alltag zu integrieren. Dieses Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, die Übungen werden auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt. Bitte bequeme Kleidung, Indoor-Schuhe oder warme Socken und Trinkflasche mitbringen.

2019-BRAA 4D04 04

**Mo 10:00 - 11:30 / 10x / 23.09.2019 - 25.11.2019 / 20,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Christine Lang, zertifizierte Lehrerin für „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

### Qi Gong für Fortgeschrittene

Hier werden erweiterte Kenntnisse der „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“ vermittelt, bereits Erlerntes wird wiederholt und gefestigt, der Übungsumfang wird erweitert. Entspannungsfähigkeit und Wohlbefinden können mehr und mehr in das tägliche Leben integriert werden. An diesem Kurs können alle teilnehmen die bereits die Sheng Zhen Meditation kennengelernt haben und auch alle, die mit anderen Qi-Gong-Übungen vertraut sind. Bequeme Kleidung, Indoor-Schuhe oder warme Socken und Trinkflasche mitbringen.

2019-BRAA 4D04 06

**Di 19:00 - 20:30 / 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019 / 20,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Christine Lang, zertifizierte Lehrerin für „Sheng Zhen Meditation in Ruhe und Bewegung“

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

### Die Feldenkrais® Methode

Feldenkrais-Lektionen bestehen aus verschiedenen Abfolgen von sanften, angenehmen Bewegungsübungen, die unabhängig von Alter und körperlicher Fitness ausgeführt werden können. Regelmäßiges Praktizieren dieser Übungen führt zu einer besseren Körperhaltung, mehr Flexibilität und zur Reduzierung von Schmerzen. Darüber hinaus wird die eigene Körperwahrnehmung geschult, wodurch sich nachteilige Bewegungsmuster langfristig lösen lassen.

2019-BRAA 4D12 02

**Mi 19:00 - 20:00 / 8x / 02.10.2019 - 20.11.2019 / 9,60 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**

Leitung: Jakob Puchmayr BA, Feldenkrais®-Lehrer / Ort: Kindergarten Ranshofen



# Mit der OÖGKK zu Ihrem gesunden Gewicht

Eine langfristige Ernährungsumstellung, ein aktives Bewegungsprogramm, viel Spaß in der Gruppe – das alles und viel mehr bieten die Programme der OÖ Gebietskrankenkasse.

**Leichter leben!** (Erwachsene, Body-Mass-Index ab 25-30)  
5 Ernährungs- + 3 Bewegungstermine....Selbstbehalt € 20,-

**Leichter leben!+** (Erwachsene, Body-Mass-Index ab 30-40)  
5 Ernährungstermine, Einkaufs-/Kochtraining, 1 Verhaltensmodul + 10 Bewegungstermine.....Selbstbehalt € 50,-

Angebot gilt für alle OÖ Versicherten. Bei Rezeptgebührenbefreiung sind alle Kurse kostenlos.



## Information und Anmeldung:

OÖ Gebietskrankenkasse

05 78 07 – 10 35 30

[www.oogkk.at/leichterleben](http://www.oogkk.at/leichterleben)

OÖGKK  
FORUM GESUNDHEIT

## In Braunau startet im Herbst folgender Kurs:

### Leichter leben! +

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

In Gruppen mit max. 16 Teilnehmer/-innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen. Parallel dazu lernen Sie von einem/einer ausgebildeten Bewegungstrainer/-in wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und wie viel Spaß leichtes Ausdauertraining in der Gruppe macht. Für Teilnehmer/-innen von Leichter Leben! + wird das Angebot durch zwei weitere Ernährungsmodule, mehr Bewegungseinheiten und ein Verhaltensmodul ergänzt.

09.10.2019 – 01.04.2020, Mi 18:00 – 19:30

Leitung: Mag. Gabriele Gscheidlinger, Elisabeth Bleier

Ort: VÄZ Braunau

OÖGKK  
FORUM GESUNDHEIT

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



### Gesunder Rücken - starker Rücken - starke Mitte - starker Auftritt

Eine Mischung aus Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Arbeit an der Balance, Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit. Abwechslungsreiche Trainingszugänge über Methoden des Pilates, Yoga und vielen aufrichtenden Bewegungen. Die letzten 15 Minuten belohnen wir uns mit Entspannungsübungen. In diesem Kurs arbeiten wir gezielt an den Schwerpunkten wie Haltung und Aufrichtung und tun dies mit einer großen Portion Spaß!

2019-BRAA 4F12 01

**Mi 10:15 - 11:45 / 10x** / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 18,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Tatjana Vujadinovic, Fitnesstrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

### Rücken-Fitness

„Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz“. Abwechslungsreiche Trainingseinheiten fördern die Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht und sensibilisieren das Körpergefühl. Die verschiedenen Wirbelabschnitte werden durch Kräftigen und Dehnen der Muskulatur mobilisiert und Dysbalancen ausgeglichen. Abschließende Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

2019-BRAA 4F14 06

**Mi 16:00 - 17:00 / 10x** / 25.09.2019 - 27.11.2019 / 12,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

2019-BRAA 4F14 07

**Do 17:45 - 18:45 / 10x** / 26.09.2019 - 28.11.2019 / 12,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer / Ort: Volksschule 2 Braunau, Gymnastiksaal

### Eltern-Kind Turnen - Bewegungsraum für Kinder von 11 – 18 Monaten

GUTSCHEIN

Der Bewegungsraum ist „Kinderturnen einmal anders“! Nach Motopädagogischem-Konzept bewegen sich die Kinder zu Liedern und Bewegungsspielen (unterstützt durch die Babyzeichensprache), sie können den Bewegungsraum und die vorbereitete Umgebung mit (Alltags-)Materialien intensiv entdecken und schließen mit einer Entspannungsphase inkl. einer kleinen Jause ab. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-BRAA 4G02 04

**Do 10:15 - 11:15 / 8x** / 03.10.2019 - 21.11.2019 / 9,60 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Sigrid Wagner, Motopädagogin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

### Eltern-Kind Turnen - Bewegungsraum für Kinder von 1,5 – 2,5 Jahren

GUTSCHEIN

Der Bewegungsraum ist „Kinderturnen einmal anders“! Nach Motopädagogischem-Konzept bewegen sich die Kinder zu Liedern und Bewegungsspielen (unterstützt durch die Babyzeichensprache), sie können den Bewegungsraum und die vorbereitete Umgebung mit (Alltags-)Materialien intensiv entdecken und schließen mit einer Entspannungsphase inkl. einer kleinen Jause ab. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-BRAA 4G02 03

**Do 09:00 - 10:00 / 8x** / 03.10.2019 - 21.11.2019 / 9,60 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Sigrid Wagner, Motopädagogin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal



### **Eltern-Kind Turnen - Bewegungsraum für Kinder von 2 – 3 Jahren**

**GUTSCHEIN**

Der Bewegungsraum ist „Kinderturnen einmal anders“! Nach Motopädagogischem-Konzept bewegen sich die Kinder zu Liedern und Bewegungsspielen (unterstützt durch die Babyzeichensprache), sie können den Bewegungsraum und die vorbereitete Umgebung mit (Alltags-)Materialien intensiv entdecken und schließen mit einer Entspannungsphase inkl. einer kleinen Jause ab. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-BRAA 4G02 05

**Do 15:15 - 16:15 / 8x / 03.10.2019 - 21.11.2019 / 9,60 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Sigrid Wagner, Motopädagogin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

---

### **Gymnastik 50+**

Funktionelle Gymnastik für den Bewegungsapparat um die Beweglichkeit zu erhalten.

2019-BRAA 4G29 02

**Mo 17:00 - 18:00 / 10x / 23.09.2019 - 09.12.2019 / 12,00 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50**

Leitung: Annemarie Rabensteiner, staatlich geprüfte Fitnesstrainerin

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

---

### **Bewegungsfreude - mamaFIT®**

Ein ganzjähriges, rückbildungsorientiertes Outdoortraining für Frauen, Schwangere, Mamas mit kleinen und großen Kindern, aber auch für alle anderen bewegungsbegeisterten Familienmitglieder wie Papas, Omas, Opas ... Sie können Ihr Baby/Kleinkind im Wagerl, in der Trage oder z. B. zu Fuß/mit Laufrad etc. mitnehmen und gleichzeitig Zeit nur für sich und Ihre sportliche Aktivität nutzen. Frischluftkick inklusive! Das Trainingsprogramm ist sehr dynamisch und wird als Mischung von Kraft- und Ausdauertraining durchgeführt.

2019-BRAA 4G72 01

**Mi 09:00 - 10:00 / 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 12,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50**

Leitung: Tatjana Vujadinovic, Fitnesstrainerin / Ort: Palmpark Braunau

---

### **Fun-Fitness**

Kräftigung, Stabilisation und Straffung der Muskulatur. Eine perfekte Kombination um überschüssige Kalorien los zu werden. Spaß am Training für alle!

2019-BRAA 4G23 02

**Do 18:30 - 19:30 / 10x / 03.10.2019 - 05.12.2019 / 12,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: Maria Potskova, Fitnesstrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

---

### **Fun-Fitness - Perfect Body**

Ein toller Mix aus Ausdauer und Kräftigung für alle. Dieses Trainingsprogramm macht fit, schlank und schöne, definierte Muskeln.

2019-BRAA 4G23 01

**Mo 19:30 - 20:30 / 10x / 21.10.2019 - 23.12.2019 / 12,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: Stefan Mühlbacher, Dipl.-Personal-Fitnesstrainer / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

---



## Pilates

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

2019-BRAA 4G11 08

**Di 17:30 - 18:30 / 12x** / 17.09.2019 - 03.12.2019 / 12,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Ingrid Peterlechner, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Ranshofen

2019-BRAA 4G11 09

**Di 18:45 - 19:45 / 12x** / 17.09.2019 - 03.12.2019 / 12,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Ingrid Peterlechner, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Ranshofen

## Pilates

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

2019-BRAA 4G11 07

**Di 08:30- 09:30 / 10x** / 24.09.2019 - 26.11.2019 / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Edith Conti Rossini, Pilatetrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

2019-BRAA 4G11 10

**Di 09:30 - 10:30 / 10x** / 24.09.2019 - 26.11.2019 / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Edith Conti Rossini, Pilatetrainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

2019-BRAA 4G11 11

**Do 17:30 - 18:30 / 10x** / 26.09.2019 - 28.11.2019 / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Edith Conti Rossini, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Haselbach, Gymnastiksaal

2019-BRAA 4G11 12

**Do 18:30 - 19:30 / 10x** / 26.09.2019 - 28.11.2019 / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Edith Conti Rossini, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Haselbach, Gymnastiksaal

## smovey® POWER

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. Leihgeräte werden von der Kursleiterin kostenlos zur Verfügung gestellt.

2019-BRAA 4G30 02

**Mi 19:10 - 20:10 / 10x** / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 12,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Karin Bel-Kaid, zertifizierter Smovey-Coach / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal

## TaeBo® - Workout

Eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet. Ideal zur Fettverbrennung. Geeignet für Männer und Frauen.

2019-BRAA 4G20 01

**Mo 18:30 - 19:30 / 10x** / 30.09.2019 - 02.12.2019 / 12,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Maria Potskova, zertifizierte TaeBo-Trainerin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal



### **Reiten - Grundkurs für Erwachsene**

Dieser Kurs für maximal 5 Teilnehmer/-innen richtet sich an Erwachsene, die Freude am Partner Pferd erleben und sich langsam und ohne Stress dem Reitsport nähern möchten. Der Kurs umfasst einen Theorieabend sowie 5 Reiteinheiten mit qualifiziertem Reitunterricht. Bei der Theorie wird das Pferdeverhalten, Halftern, Anbinden, Putzen und Satteln am Pferd vermittelt. Ab dem zweiten Termin finden praktische, individuelle Unterrichtseinheiten je nach Ausbildungs- und Konditionsstand (Longe oder freies Reiten) in der Reithalle statt. Hierbei werden alle weiteren Teilnehmer am Unterricht beteiligt und individuell gefördert.

2019-BRAA 4S13 01

**Mo 19:00 - 21:00 / 6x** / 04.11.2019 - 09.12.2019 / 12,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Michaela Schütz, Reitpädagogin / Ort: Reitsportzentrum Salzach, Haiming

### **Reiten - Shettyführerschein für Kinder ab 4 bis 8 Jahren**

Der Shettyführerschein stellt ein fundiertes Konzept dar, die Kinder auf eine sanfte Art an die Pferde heranzuführen. Beim Shettyführerschein erleben Kinder die intensive Kommunikation mit den Pferden. Ziel ist es, dass Reiter und Pferd eine Sprache sprechen. Der Umgang mit den Pferden fördert Motorik, Gleichgewicht, Körpergefühl und Ausdauer. Zusätzlich werden Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Verständnis, Durchsetzungsvermögen und Teamgeist gesteigert. Wir probieren die Bodenarbeit aus, das Horse-Agility, das Voltigieren, das Reiten und das Fahren. Jede Einheit besteht aus spannenden Theorie- und Praxisteilen. Jedes Kind bekommt eine Wissensmappe mit vielen Infos und kleinen Hausaufgaben. Am Ende gibt es den offiziellen Shettyführerschein.

2019-BRAA 4S19 01

**So 09:00 - 12:00 / 4x** / 03.11.2019 - 24.11.2019 / 12,00 KE / € 90,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Michaela Schütz, Reitpädagogin / Ort: Reitsportzentrum Salzach, Haiming

## **Kreativität – Kunst – Freizeit**

### **Maltechniken - Maltag mit Acryl und Aquarell**

Das Kursprogramm ist vielfältig. Es reicht vom richtigen Sehen der Details und Perspektiven, bis hin zum freien und abstrakten Experimentieren. Theoretische Grundlagen werden vermittelt, die Freude am Malen geweckt. Mitzubringen sind: Aquarellfarben, Aquarellblock oder lose Blätter, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, Küchenrolle, 2 Wassergläser, Klebeband, weiße Kerze, Abdeckung für die Tische. Oder: Acrylfarben, -pinsel, -spachtel, mehrere Keilrahmen, Wasserglas, Maltuch (Küchenrolle), Sprühflasche, Bleistift, Notizblock, Abdeckung für die Tische, Malerkittel. Bei Anmeldung bitte Maltechnik bekannt geben (Acryl oder Aquarell).

2019-BRAA 5C01 02

**Sa 09:00 - 15:40 / 16.11.2019** / 8,00 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50

Leitung: Roswitha Nickl, Malerin / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

### **Musikalische Früherziehung -**

### **Musikgarten (für Kinder von 1 1/2 – 3 Jahren in Begleitung der Eltern)**

**GUTSCHEIN**

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Nachahmen. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten. Singen und Tanzen zur Musik. Hörbeispiele, Klanggeschichten, Konzertmusik, Gedichte, Kreisspiele und das Spielen einfacher Instrumente wecken und fördern die Liebe und Freude zur und an der Musik. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-BRAA 5M48 01

**Fr 09:00 - 09:50 / 10x** / 04.10.2019 - 13.12.2019 / 10,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Astrid Geisberger, Musikalische Früherzieherin / Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Gymnastiksaal



### Kartenspiele - Tarock

Tarock, das königliche Spiel erfreut sich wieder größerer Beliebtheit. In diesem Kurs erlernen Anfänger/-innen die Grundregeln und erste Feinheiten, sodass sie problemlos in jeder Tarockrunde mitspielen können. Gespielt wird Königrufen nach den allgemein üblichen Regeln.

2019-BRAA 5S02 02

Di 19:00 - 20:40 / 5x / 01.10.2019 - 29.10.2019 / 10,00 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Mag. Josef Schwaiger / Ort: Polytechnische Schule Braunau

## Kulinarik – Lebensraum

### Kräuterprodukte - Workshop Erkältungs- und Antischmerzkräuter

Lernen Sie Pflanzen, Kräuter, Blüten und Wurzeln aus der Natur kennen. Sie lernen viel über deren Wirkungsweise und Verarbeitung. Gemeinsam produzieren wir zum mit nach Hause nehmen: Tinktur, Oxymel, Badepräparaten, Balsam, Antischmerzöl und Spray gegen Ansteckung. Unkostenbeitrag € 15,-.

2019-BRAA 6P21 01

Do 18:00 - 21:00 / 03.10.2019 / 3,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Angelika Holzapfel, Kräuterpädagogin / Ort: VHS Braunau, Auf der Schanz 10

### Informationsabend - Moderne Stoffwindelsysteme

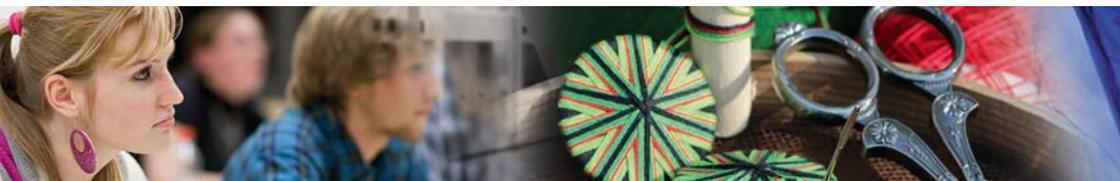
Stoffwindel? Ist das nicht furchtbar kompliziert? Wie oft muss man da waschen? Die müssen doch ausgekocht werden? All diese Fragen werden hier beantwortet und noch viele mehr. Sie bekommen Informationen über die Vor- und Nachteile, über die verschiedenen Systeme und Materialien, sowie über die richtige (und keinesfalls komplizierte) Pflege von Mehrwegwindel! Neben den Informationen können Sie alle Systeme begutachten und das Handling testen. Lassen Sie sich in die neue „alte Welt des Wickelns“ entführen. Zuliebe Ihres Babys und Ihres Geldbeutels!

2019-BRAA 6A10 01

Do 19:00 - 20:40 / 24.10.2019 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Eva Schnetzlinger, Diplomkrankenschwester, Stoffwindelberaterin

Ort: Veranstaltungszentrum Braunau, Seminarraum



## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Mentales Training - Modul 1 + 2

AK

Grundlagen und Einführung in das mentale und autogene Training. Lernen Sie den richtigen Umgang mit Stress, Ärger, Nervosität u.v.m. Mentales Training hilft Ihnen Ihre Blockaden zu lösen und das Selbstvertrauen zu stärken. In diesem Kurs lernen Sie einfach und verständlich, wie mentale Stärke gewinnbringend und effektiv in jedem Lebensbereich eingesetzt werden kann.

2019-BRAL 2P41 03

**Di 18:30 - 20:45, 2x / 17.09.2019 - 24.09.2019** / 6,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Ing. Christian Winterer, Dipl.-Mentaltrainer / Ort: NMS Altheim

### Mentales Training - Modul 3 + 4

AK

Aufbauend auf das Modul 1 + 2 wird das Erlernte verinnerlicht und um neue praktische Übungen erweitert. Mit wertvollen Tipps für Alltag, Beruf und Sport.

2019-BRAL 2P41 04

**Di 18:30 - 20:45, 2x / 01.10.2019 - 08.10.2019** / 6,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Ing. Christian Winterer, Dipl.-Mentaltrainer / Ort: NMS Altheim

### Workshop - „Es war einmal ...“ - Arbeiten mit und lernen von Märchen

Märchen sind der geistige Schatz unserer Kultur. Wesentliche Lebensthemen werden so dem Menschen zugänglich gemacht, um die Welt und sich selbst besser zu verstehen. Vermittelt werden ethische Werte ebenso wie Wissen um längst vergangene Handwerkskünste oder Arten zu leben. In diesem Workshop werden Märchen erzählt und führen die Teilnehmer/-innen in die verborgene Weisheit der ausgewählten Texte. Sie erkennen und erhalten Unterstützung bei der Interpretation. Durch Herausarbeiten der vielfältigen Gefühle wird die eigene Gefühlswelt bereichert. Die Proben und Aufgaben der Märchenfiguren werden zum Vorbild für die eigene Lebensgestaltung.

2019-BRAL 2P47 02

**Mi 19:00 - 21:30 / 09.10.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Renate Rudolf, Märchenerzählerin / Ort: NMS Altheim

## Sprachen

### Englisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

AK

2019-BRAL 3E04 02

**Di 19:00 - 20:40, 10x / 10.09.2019 - 12.11.2019** / 20,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Barbara Pernecker / Ort: NMS Altheim

### Englisch für Fortgeschrittene - Kleingruppe

AK

2019-BRAL 3E06 02

**Mo 19:00 - 20:40, 12x / 09.09.2019 - 25.11.2019** / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Barbara Pernecker / Ort: NMS Altheim



**Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe**

AK

Lehrbuch: Linea Diretta neu 1a.

2019-BRAL 3I07 02

**Mi 18:45 - 20:25, 12x / 18.09.2019 - 04.12.2019** / 24,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: wird noch bekannt gegeben / Ort: NMS Altheim

**Italienisch für Fortgeschrittene - Kleingruppe**

AK

2019-BRAL 3I09 02

**Mo 19:00 - 20:40, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 20,00 KE / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Thomas Schmidt / Ort: NMS Altheim

**Computer – Medien – Technik****Fotobuch**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man ein Fotobuch erstellt: Gestaltung, Texte, Formate, Effekte, Rahmen, Hintergründe, Cliparts, etc. Voraussetzung: PC-Kenntnisse. Das Programm (CEWE-Fotobuch-Software) muss am eigenen Laptop installiert sein. Die Software kann kostenlos von der CEWE-Homepage heruntergeladen werden. Jeder TN erhält im Kurs Gutscheine von CEWE im Wert von € 40,-. PC Kenntnisse werden vorausgesetzt.

2019-BRAL 7T06 01

**Di 18:30 - 21:50 / 12.11.2019** / 4,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Helmut Schwarz, Fotograf / Ort: NMS Altheim

**Gesundheit – Bewegung****Hausmittel - Wickel und Kompressen - Was unsere Oma noch wusste**

Das Wissen um die alten Hausmittel, die unsere Großmütter noch für viele Wehwehchen hatten, ist leider häufig verloren gegangen. An diesem Abend werden einfache Anwendungen von Wickel und Kompressen in Theorie und Praxis vorgestellt und selbst ausprobiert.

2019-BRAL 4A42 01

**Fr 19:00 - 22:00 / 11.10.2019** / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Martina Braun, MBA, DGKS / Ort: NMS Altheim

**Abnehmen - Weight Loss Challenge**

11-Wochen-Programm mit wöchentlichen Ernährungsworkshops, speziellen Körpermessungen und persönlicher individueller Betreuung.

2019-BRAL 4A51 01

**Mi 19:00 - 20:00, 11x / 18.09.2019 - 27.11.2019** / 11,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Gertie Ries, Ernährungsberaterin / Ort: NMS Altheim

**Ernährung - Basenfasten Grundlagen**

Schlacken lösen, neutralisieren und ausscheiden!  
Sie lernen Ursachen und Auswirkungen von Übersäuerung kennen.

2019-BRAL 4A53 01

**Do 18:00 - 21:00 / 24.10.2019** / 3,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Angelika Holzapfel, Kräuterpädagogin / Ort: NMS Altheim



## Wohlbefinden mit Strömen - Praxis

In diesem Seminar wird das Wissen über das Heilströmen in der Praxis vermittelt, geübt und vertieft. Weitere hilfreiche Tipps zum Thema Heilströmen und aus der Naturheilkunde werden weitergegeben. Zudem gibt es wertvolle Hilfestellungen für die Anwendungen in der Praxis verbunden mit interessanten Erfahrungsberichten von Patient/-innen und Seminarteilnehmer/-innen.

2019-BRAL 4H06 02

**Do 19:00 - 20:40, 2x / 10.10.2019 - 17.10.2019** / 4,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Vera Lindner / Ort: NMS Altheim

## Yoga

Yoga bedeutet soviel wie Körper, Geist und Seele zusammen führen und in Einklang bringen. Durch verschiedene Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation wird der Körper bewusst mehr oder weniger gefordert oder entspannt. Es kann Rückenschmerzen, Kopfschmerzen sowie Depressionen und viele weitere Beschwerden lindern.

2019-BRAL 4D01 05

**Mi 18:30 - 20:00, 10x / 18.09.2019 - 20.11.2019** / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Rita Kiebe, Yoga-Lehrerin / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße, Turnraum

## Yoga

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

2019-BRAL 4D01 04

**Mo 19:00 - 20:30, 10x / 23.09.2019 - 25.11.2019** / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Elisabeth Grünbart, Dipl.-Yoga-Lehrerin / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße, Turnraum

## Yoga

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die am Beginn ihres Yogaweges stehen bzw. Yoga kennenlernen möchten. Der Kursleiter vertritt den ganzheitlichen Ansatz. So besteht jede Yogaeinheit aus Asanas (körperlich: leicht bis mittelmäßig anstrengend), Pranayama (Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen) und Meditation.

Im Kurs wird den TN genug Zeit gegeben, Yoga zu erfahren und für sich zu entdecken.

2019-BRAL 4D01 06

**Di 19:30 - 21:10, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019** / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Gerhard Müller, Yoga-Lehrer / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße, Turnraum



### Die Feldenkrais® Methode - Gesunder Rücken

Feldenkrais-Lektionen bestehen aus verschiedenen Abfolgen von sanften, angenehmen Bewegungsübungen, die unabhängig von Alter und körperlicher Fitness ausgeführt werden können. Die Übungen helfen dabei Verspannungen der Rückenmuskulatur vorzubeugen und zu lösen und führen zu einer aufrechten Körperhaltung ohne Anstrengung.

2019-BRAL 4D12 02

**Di 19:00 - 20:00, 8x / 01.10.2019 - 19.11.2019** / 9,60 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Jakob Puchmayr BA, Feldenkrais®-Lehrer / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße, Turnraum

### Rücken-Fitness

Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen von Bauch, Beine und Po strafft sich die Körperform. Der Körper wird schmerzfrei, das Selbstbewusstsein steigert sich. Durch die regelmäßige Bewegung und Stärkung von Herz-Kreislauf fühlen Sie sich nach jedem Training fit und stark. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2019-BRAL 4F14 02

**Mi 19:00 - 20:00, 10x / 18.09.2019 - 20.11.2019** / 10,00 KE / € 91,00 / AK-Preis € 81,90

Leitung: Jasmin Zweimüller, Physiotherapeutin / Ort: Kindergarten Altheim, Bettmesserstraße, Turnraum

### Bodystyling & Fatburner

Durch Kräftigungsübungen kann man besonders den eigenen Problemzonen und Rückenschmerzen zu Leibe rücken. Dieser Kurs formt, strafft und festigt den ganzen Körper. Hier kann man richtig viel Fett verbrennen, den Stoffwechsel ankurbeln und überflüssige Pfunde zum Schmelzen bringen. Los geht's mit einem Warm-up mit klassischen Elementen aus dem Aerobic. Darauf folgen figurformende Übungen für den ganzen Körper, die sich mit Ausdauersequenzen abwechseln – der Stoffwechsel und die Fettverbrennung arbeiten so auf Hochtouren.

2019-BRAL 4G15 03

**Mo 18:00 - 19:00, 10x / 16.09.2019 - 18.11.2019** / 10,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Edith Conti Rossini, Fitnesstrainerin / Ort: Volksschule Altheim, Turnraum

### Pilates

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

2019-BRAL 4G11 03

**Mi 18:00 - 19:00, 12x / 25.09.2019 - 11.12.2019** / 12,00 KE / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Waltraud Mederle, Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Altheim, Turnraum

### RockTheBilly - Tanz-Fitness-Workout

RockTheBilly, ein besonderes Tanz-Fitness-Training. Ein Workout-Erlebnis, das Boogie Woogie, Rock'n'Roll und Swing kombiniert und bei dem man ganz nebenbei ordentlich Kalorien verbrennt. Der gesamte Körper wird trainiert, die Koordination geschult. Die Kurseinheiten bestehen aus Warm-Up, Tanz-Workout mit Muskelkräftigung und Cool-Down-Phase mit leichten Dehnungsübungen. Egal ob Jung oder Alt, Tänzer/-in oder Neueinsteiger/-in, RockTheBilly begeistert!

2019-BRAL 4T30 03

**Mo 19:00 - 19:50, 10x / 16.09.2019 - 18.11.2019** / 10,00 KE / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Edith Conti Rossini, RockTheBilly-Trainerin / Ort: Volksschule Altheim, Turnraum



## **Kreativität – Kunst – Freizeit**

### **Advent - Werkstatt**

Ein Geschenk sollte von Herzen kommen, die Freude bei der Herstellung fühlt der Beschenkte. Wir produzieren gemeinsam kleine Kräutergeschenke. Materialkosten € 15,- vor Ort zu bezahlen.

2019-BRAL 5F03 01

**Do 19:00 - 22:00 / 14.11.2019** / 3,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Angelika Holzapfel, Kräuterpädagogin / Ort: NMS Altheim

## **Kulinarik – Lebensraum**

### **Natur erleben - Alpaka Wanderung**

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

2019-BRAL 6N01 04

**Fr 15:00 - 17:00 / 20.09.2019** / 2,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Gerlinde Laschalt, Wanderführerin, Vitaltrainerin

Treffpunkt: Gasthof Bachleitner/Alpaka Regenbogen Land, Warleiten, St. Johann/Walde



# KINDERBETREUUNG

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

Alle Infos findest du unter

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



Wohin dein Bildungsweg auch führt.  
Wir begleiten dich.

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

 **bfi**  
Berufsförderungsinstitut OÖ

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Familie - OMA & OPA - Reden wir darüber!

GUTSCHEIN

Ideen für ein gutes Zusammenleben mit Großeltern, Eltern und ihren Kindern!

Wollen Sie es Ihren Kindern und Schwiegerkindern Recht machen? Stehen Sie manchmal zwischen den Wünschen der Eltern und der Enkelkinder? „Nobody is perfect“, daher dürfen Eltern und Großeltern Fehler machen. Wichtig ist, dass sich jeder seiner Verantwortung bewusst ist und das Gespräch mit den Beteiligten sucht. Kinder entwickeln sich am besten, wenn Großeltern und Eltern kooperieren, auch wenn sie in manchen Dingen unterschiedlicher Meinung sind. Ein Workshop für Großeltern und Eltern mit vielen guten Ideen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-MAEB 2B02 02

**Mi 19:00 - 21:30 / 23.10.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Renate Rudolf, zertifizierte Elterntainerin / Ort: NMS Eggelsberg

### Persönlichkeitsentwicklung - „Es war einmal ...“

Märchen sind der geistige Schatz unserer Kultur. Wesentliche Lebensthemen werden so dem Menschen zugänglich gemacht, um die Welt und sich selbst besser zu verstehen. Vermittelt werden ethische Werte ebenso wie Wissen um längst vergangene Handwerkskünste oder Arten zu leben. Zunächst werden verborgene Hintergründe klar und wirken sich direkt auf die Gefühls- und Gedankenwelt von uns Menschen aus. Ein Workshop für Liebhaber von Weisheit und der längst vergessenen Kunst zu leben, um den Zugang zu den eigenen inneren Quellen zu finden und das Leben auf der geistigen Ebene zu gestalten.

2019-MAEB 2P20 01

**Di 19:00 - 21:30 / 26.11.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Renate Rudolf, zertifizierte Elterntainerin und Märchenerzählerin / Ort: NMS Eggelsberg

### Mentales Training - Modul 1 + 2

AK

Grundlagen und Einführung in das mentale und autogene Training. Lernen Sie den richtigen Umgang mit Stress, Ärger, Nervosität u.v.m. Mentales Training hilft Ihnen Ihre Blockaden zu lösen und das Selbstvertrauen zu stärken. In diesem Kurs lernen Sie einfach und verständlich, wie mentale Stärke gewinnbringend und effektiv in jedem Lebensbereich eingesetzt werden kann.

2019-MAEB 2P41 03

**Mo 18:30 - 20:45, 2x / 16.09.2019 - 23.09.2019** / 6,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Ing. Christian Winterer, Dipl.-Mentaltrainer / Ort: NMS Eggelsberg

### Mentales Training - Modul 3 + 4

AK

Aufbauend auf das Modul 1 + 2 wird das Erlernete verinnerlicht und um neue praktische Übungen erweitert. Mit wertvollen Tipps für Alltag, Beruf und Sport.

2019-MAEB 2P41 04

**Mo, Mi 18:30 - 20:45, 2x / 02.10.2019 - 07.10.2019** / 6,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Ing. Christian Winterer, Dipl.-Mentaltrainer / Ort: NMS Eggelsberg



## Gedächtnistraining - Wie die Zeit vergeht ... aber wie vergeht nur die Zeit?

Wie gerne besucht man ältere Angehörige und Freunde, aber oft weiß man nicht was man sagen oder tun soll – vielleicht auch, weil die Demenz schon zu spüren ist. Wir geben es ja ungern zu, aber die Frage: „Wie kriege ich den Nachmittag rum?“, kennen viele. Damit die Besuche wieder richtig Freude machen und es aus vollem Herzen heißen kann „Komm wir machen etwas zusammen!“, stellen wir Ihnen Ideen für vergnügliche Stunden vor. Wir erklären Ihnen Material für Gespräche, zum aktiven gemeinsamen Tun, aber auch zum Gedächtnistraining. Im Praxisteil gibt es dann die Möglichkeit selbst ein eigenes „Freizeitpaket“ zu erstellen.

2019-MAEB 2P48 04

**Mi 18:30 - 20:35 / 23.10.2019 / 2,50 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80**

Leitung: Mag. Sandra Habersatter / Ort: NMS Eggelsberg

## Gedächtnistraining für Senior/-innen



„Aktiv und geistig fit bleiben“: Für alle die sich bis ins hohe Alter fit halten wollen, ist es wichtig, die Gedächtnisleistung und die Bewegung zu trainieren. Die Schwerpunkte liegen auf der Aktivierung der Gedächtnisfunktionen wie Merken, Sprache, logisches Denken, Konzentration sowie auf Koordination und Gleichgewicht. Die Übungen ermöglichen die geistige Leistungsfähigkeit länger zu erhalten – auch bei beginnender Demenz. Lesebrille nicht vergessen!

2019-MAEB 2P48 03

**Mi 09:00 - 10:30, 5x / 25.09.2019 - 23.10.2019 / 7,50 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50**

Leitung: Mag. Sandra Habersatter / Ort: Volksschule Eggelsberg, Vortragsraum

## Sprachen

### Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse



Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Englisch-Vorkenntnisse. Der Fortschritt ist hier etwas langsamer, es bleibt mehr Zeit zum Üben und Festigen der Kenntnisse. Für alle, die das vorgesehene Lernpensum ohne Druck und Eile bewältigen möchten. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die englische Sprache. Es werden typische Urlaubssituationen spielerisch und in entspannter Atmosphäre behandelt. Sie lernen wie man ein Hotelzimmer reserviert und im Restaurant bestellt. Inhalt: Wortschatz zum Überleben, sodass Sie nicht verhungern und im Freien schlafen müssen, interessante landeskundliche Informationen, kaum Grammatik.

2019-MAEB 3E02 02

**Di 18:30 - 20:00, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019 / 18,00 KE / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Dominik Knull / Ort: NMS Eggelsberg

### Französisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen



Das Lernen dieser schönen Weltsprache heißt nicht nur Vokabeln und Grammatik zu pauken, sondern vor allem in Form von Dialogen, Rollenspielen den Umgang mit diversen Alltagssituationen sowie die bekannte französische Kultur kennenzulernen. Einige sehr wichtige Inhalte sind z. B.: sich vorstellen können, telefonieren, einkaufen, Bestellungen im Restaurant durchführen, nach dem Weg zum Bahnhof fragen und sich orientieren können, Sehenswürdigkeiten von Paris und französische Speisen bzw. Getränke kennenlernen.

2019-MAEB 3F02 02

**Di 20:00 - 21:30, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019 / 18,00 KE / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Dominik Knull / Ort: NMS Eggelsberg



## Italienisch für Anfänger/-innen

AK

Einführung in die italienische Sprache zur Bewältigung von Alltagssituationen. Ideal für Teilnehmer/-innen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Der Kurs bezieht sich auf verschiedene Schwerpunkte: das Erlernen der italienischen Grundgrammatik mithilfe einfacher Grammatikübungen, leichte Konversation im Mono- und Dialog, (Hör- und Lesetexte). Lehrbuch: Espresso 1 (alt) oder Nuovo Espresso 1 (neue Auflage).

2019-MAEB 3I02 01

**Mo 17:40 - 18:40, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 12,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Lisa-Marie Aumayr / Ort: NMS Eggelsberg

## Spanische Konversation für leicht Fortgeschrittene

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw.

2019-MAEB 3S04 02

**Do 18:30 - 20:10, 10x / 26.09.2019 - 28.11.2019** / 20,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Mag. Liliana Huiza de Lazarte, Native Speaker / Ort: NMS Eggelsberg

## Spanisch für die Reise

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Kommunikation im Hotel, Restaurant, Einkaufen, unterwegs sowie Problemlösungen.

2019-MAEB 3S05 02

**Di 18:30 - 20:10, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019** / 20,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Mag. Liliana Huiza de Lazarte, Native Speaker / Ort: NMS Eggelsberg

## Computer – Medien – Technik

### Computer Grundkurs - Generation 55+

AK

Was ist ein Betriebssystem? Wie benutze ich eine Maus? Wie funktioniert ein PC? Was ist eine Festplatte? Wie kann ich Ordner anlegen und Dateien speichern? Was bedeuten die Fachausdrücke? Welcher PC ist der richtige für meine Ansprüche? Welche Zusatzgeräte benötige ich? Was brauche ich für den Einstieg ins Internet? Wie kann ich ein E-Mail versenden, ...? Starten Sie los in die Welt der EDV! Inkl. Lehrbücher/Unterlagen!

2019-MAEB 7F13 02

**Di 19:30 - 22:00, 3x / 22.10.2019 - 05.11.2019** / 9,00 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Computerfachmann / Ort: NMS Eggelsberg, Informatikraum 2

### Smartphone - Lernen Sie Ihr Smartphone kennen und nutzen

AK

Kursinhalte: Grundlegende Funktionen/Einstellungen (Klingeltöne, Kontaktbilder, Schriftgröße, WLAN, Handy sperren); im Internet Surfen / mit Google suchen; Fotos machen/wiederfinden/verwalten/präsentieren/versenden; Kontakte erstellen/verwalten (Kontaktgruppen, Favoriten).

2019-MAEB 7C02 02

**Do 18:30 - 21:00 / 24.10.2019** / 3,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Jürgen Haring / Ort: NMS Eggelsberg



## Apps für Smartphone und Tablet

AK

Apps sind Programme für Tablets und Smartphones. Apps gibt es bereits für alle Lebens- und Arbeitsbereiche. Z. B. Erinnerung an Medikamenteneinnahme, Blutdruck-Protokoll, Blitz-Warner, Scotty – der Routenplaner für Öffis. Mit der Outdoor-App erhalten Sie über 70.000 Bike-, Wander- und Skitouren aus Südtirol, Österreich und Deutschland. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in den App Dschungel und Tipps für die Auswahl der Apps, die für Ihre individuellen Ansprüche passen. Dieser Kurs ist nur für Smartphones mit dem Betriebssystem Android geeignet.

2019-MAEB 7C07 02

Fr 19:30 - 21:10 / 08.11.2019 / 2,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Computerfachmann / Ort: NMS Eggelsberg

## Fotobuch und Fotokalender für Weihnachten

Gemeinsam gestalten wir einen Fotokalender zu von Ihnen ausgewählten Themen. Wir wählen ein passendes Layout, fügen unsere Bilder ein und erstellen Bildüberschriften und Texte. Tipps und Tricks zum Gestalten!

2019-MAEB 7T06 02

Di 19:30 - 22:00 / 26.11.2019 / 3,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Computerfachmann / Ort: NMS Eggelsberg, Informatikraum 2

## Gesundheit – Bewegung

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannung und Erholung, um mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Die Progressive Muskelentspannung kann unter anderem bei Stress, Einschlafproblemen, Gleichgewichtsstörungen, Konzentrationsmangel und innerer Unruhe helfen. Sie beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Die Methode ist leicht erlernbar, sehr effektiv und jederzeit einsetzbar.

2019-MAEB 4C29 01

Mi 09:00 - 09:50, 5x / 13.11.2019 - 11.12.2019 / 5,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Mag. Sandra Habersatter, Pädagogin / Ort: Volksschule Eggelsberg, Vortragsraum

### Wohlbefinden durch Berührung - Fußreflexzonenaktivierung

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenaktivierung durchzuführen. Bitte Handtuch und warme Socken mitnehmen.

2019-MAEB 4H13 01

Di 18:00 - 21:00, 4x / 29.10.2019 - 19.11.2019 / 14,40 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Waltraud Gartner / Ort: NMS Eggelsberg

### Bodystyling

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

2019-MAEB 4G15 03

Di 17:45 - 18:35, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Magdalena Kret, BA, Sporttrainerin / Ort: NMS Eggelsberg, Gymnastikraum



## Step

Eine Mischform: Klassisches Aerobic, Step-Aerobic und Tae Bo. Wer Spaß an Bewegung und Musik hat, ist hier genau richtig und kann sich so richtig auspowern! Intensives und koordinativ gestaltetes Training, Förderung von Ausdauer, Kondition und Koordination. Kräftigungs- und Dehnübungen für Bauch-Beine-Po und Ganzkörper-Workout warten auf Sie. Ablauf: Warm-Up, 2-teilige symmetrische Step-Aerobic-Choreographie und Cool-Down. Stepper sind vorhanden.

2019-MAEB 4G18 03

**Di 18:40 - 19:30, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Magdalena Kret, BA, Sporttrainerin / Ort: NMS Eggelsberg, Gymnastikraum

---

## BBP - Bauch, Beine, Po

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

2019-MAEB 4G19 03

**Do 19:05 - 20:05, 10x / 19.09.2019 - 21.11.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Eva Egger, staatlich geprüfte Fitness- und Haltungsinstruktorin / Ort: Volksschule Eggelsberg, Ballettraum

---

## Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht.

2019-MAEB 4G11 03

**Do 18:00 - 19:00, 10x / 19.09.2019 - 21.11.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Eva Egger, Dipl.-Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Eggelsberg, Ballettraum

---

## Kinderballett und Modern-Jazz-Dance für Kinder ab 6 Jahren

Kindertanz mit Ballettgrundlagen – Spaß an der Bewegung mit Musik steht im Vordergrund, dabei werden spielerisch die Grundlagen des Balletts erlernt.

2019-MAEB 4T17 02

**Do 15:30 - 16:30, 15x / 10.10.2019 - 30.01.2020** / 15,00 KE / € 82,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS Geretsberg

---

## Modern-Jazz-Dance für Kinder ab 6 Jahren

Spezielle kinderfreundliche und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen, einfach zu erlernende Steps, Bewegungs- und Tanzspiele zu abwechslungsreichen Rhythmen kurbeln den Stoffwechsel an und verbessern die Koordination.

2019-MAEB 4T20 02

**Mi 15:55 - 16:55, 15x / 09.10.2019 - 29.01.2020** / 15,00 KE / € 82,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: Volksschule Eggelsberg, Ballettraum



### Reiten - Grundkurs für Erwachsene

Dieser Kurs für maximal 5 Teilnehmer/-innen richtet sich an Erwachsene, die Freude am Partner Pferd erleben und sich langsam und ohne Stress dem Reitsport nähern möchten. Der Kurs umfasst einen Theorieabend sowie 5 Reiteinheiten mit qualifiziertem Reitunterricht. Bei der Theorie wird das Pferdeverhalten, Halftern, Anbinden, Putzen und Satteln am Pferd vermittelt. Ab dem zweiten Termin finden praktische, individuelle Unterrichtseinheiten je nach Ausbildungs- und Konditionsstand (Longe oder freies Reiten) in der Reithalle statt. Hierbei werden alle weiteren Teilnehmer/-innen am Unterricht beteiligt und individuell gefördert.

2019-MAEB 4S13 01

**Mo 19:00 - 21:00, 6x / 16.09.2019 - 21.10.2019** / 12,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Michaela Schütz, Reitpädagogin / Ort: Reitsportzentrum Salzach, Haiming

### Reiten - Shettyführerschein für Kinder ab 4 bis 8 Jahren

Der Shettyführerschein stellt ein fundiertes Konzept dar, die Kinder auf eine sanfte Art an die Pferde heranzuführen. Beim Shettyführerschein erleben Kinder die intensive Kommunikation mit den Pferden. Ziel ist es, dass Reiter und Pferd eine Sprache sprechen. Der Umgang mit den Pferden fördert Motorik, Gleichgewicht, Körpergefühl und Ausdauer. Zusätzlich werden Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Verständnis, Durchsetzungsvermögen und Teamgeist gesteigert. Wir probieren die Bodenarbeit aus, das Horse-Agility, das Voltigieren, das Reiten und das Fahren. Jede Einheit besteht aus spannenden Theorie- und Praxisteilen. Jedes Kind bekommt eine „Wissensmappe“ mit vielen Infos und kleinen Hausaufgaben. Am Ende gibt es den offiziellen Shettyführerschein.

2019-MAEB 4S19 01

**So 09:00 - 12:00, 4x / 15.09.2019 - 06.10.2019** / 12,00 KE / € 90,00

Leitung: Michaela Schütz, Reitpädagogin / Ort: Reitsportzentrum Salzach, Haiming

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten!

Erwerben Sie die Grundkenntnisse der Flechttechnik und fertigen Sie Ihren eigenen Korb. Mehrzweckkorb statt Einwegsacker! 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 – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. vieles ist möglich!

Exkl. Materialkosten von ca. € 30,-, je nach Werkstück, ist vor Ort dem Kursleiter zu bezahlen.

2019-MAEB 5A27 01

**Mi 18:30 - 21:00 / 27.11.2019** / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Erich Bendl, Korbmacher / Ort: NMS Eggelsberg

## Kulinarik – Lebensraum

### Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist nicht so kompliziert wie man denken kann. Gemeinsam werden wir Vorspeise, Hauptspeise, ein paar scharfe Salsas sowie typische nicht alkoholische Getränke vorbereiten.

Zusätzlich besprechen wir eine Liste mit Zutaten, die in den lokalen Geschäften immer zur Verfügung stehen.

Danach werden wir das Essen kosten und gleichzeitig den Reichtum der mexikanischen Küche präsentieren.

Lass uns reden, kochen, essen und zu den Klängen der Mariachi-Musik tanzen. Rezepte sind zur Verfügung. Lebensmittelkosten sind am Kursabend dem Kursleiter extra zu bezahlen (ca. € 7,-).

2019-MAEB 6L07 02

**Fr 18:00 - 21:20 / 11.10.2019** / 4,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Arturo Vazquez, Mexikanischer Hobbykoch / Ort: NMS Eggelsberg, Lehrküche



# Friedburg – Lengau – Lochen

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Familie - OMA & OPA - Reden wir darüber!



Ideen für ein gutes Zusammenleben mit Großeltern, Eltern und ihren Kindern!

Wollen Sie es Ihren Kindern und Schwiegerkindern Recht machen? Stehen Sie manchmal zwischen den Wünschen der Eltern und der Enkelkinder? „Nobody is perfect“, daher dürfen Eltern und Großeltern Fehler machen. Wichtig ist, dass sich jeder seiner Verantwortung bewusst ist und das Gespräch mit den Beteiligten sucht. Kinder entwickeln sich am besten, wenn Großeltern und Eltern kooperieren, auch wenn sie in manchen Dingen unterschiedlicher Meinung sind. Ein Workshop für Großeltern und Eltern mit vielen guten Ideen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-MAFB 2B02 01

**Mo 19:00 - 21:30 / 28.10.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Renate Rudolf, zertifizierte Elterntainerin / Ort: NMS Friedburg

### Persönlichkeitsentwicklung - Mobbing - die Macht der Gruppe



Mobbing ist ein Prozess, der in der Gruppe entsteht und auch nur in der Gruppe aufgelöst werden kann. Es gibt einen Täter, ein Opfer und viele Mittäter, die entweder mitlachen und applaudieren oder wegschauen und verharmlosen. Das Opfer braucht Unterstützung aus der Gruppe und der Täter braucht Widerstand. Es gibt einfache und ungefährliche Methoden, um die Machtverhältnisse in einer Gruppe auszugleichen. Dann kann das Opfer ohne verletzendes Wutausbrüche ein gern gesehenes Mitglied der Gruppe werden und der Täter lernt, dass alle Handlungen eine Wirkung erzeugen und wieder gut zu machen sind. Ein Workshop für Eltern, Pädagog/-innen und Betroffene mit vielen Ideen, um das Leben wieder lebenswert zu machen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-MAFB 2P20 02

**Mo 19:00 - 21:30 / 30.09.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Renate Rudolf, zertifizierte Elterntainerin / Ort: NMS Friedburg

### Persönlichkeitsentwicklung - „Es war einmal ...“

Märchen sind der geistige Schatz unserer Kultur. Wesentliche Lebensthemen werden so dem Menschen zugänglich gemacht, um die Welt und sich selbst besser zu verstehen. Vermittelt werden ethische Werte ebenso wie Wissen um längst vergangene Handwerkskünste oder Arten zu leben. Zunächst werden verborgene Hintergründe klar und wirken sich direkt auf die Gefühls- und Gedankenwelt von uns Menschen aus. Ein Workshop für Liebhaber von Weisheit und der längst vergessenen Kunst zu leben, um den Zugang zu den eigenen inneren Quellen zu finden und das Leben auf der geistigen Ebene zu gestalten.

2019-MAFB 2P20 04

**Mi 19:00 - 21:30 / 13.11.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Renate Rudolf, zertifizierte Elterntainerin und Märchenerzählerin / Ort: NMS Friedburg



## Sprachen

### Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - 1. Semester - Kleingruppe

AK

Lehrbuch: „Englisch ganz leicht“ – Jubiläumsausgabe / ISBN-Nr.: 978-3-19-105456-4.

Nach erfolgreich absolviertem Kurs (= 75-prozentige Anwesenheit), kann der AK-Bildungsbonus beantragt werden, Sie erhalten bis zu 40 Prozent der Kurskosten zurück!

2019-MAFB 3E02 03

**Mo 17:15 - 18:55, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: NMS Friedburg

### Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - 3. Semester - Kleingruppe

AK

Lehrbuch: „Englisch ganz leicht“ – Jubiläumsausgabe / ISBN-Nr.: 978-3-19-105456-4.

Nach erfolgreich absolviertem Kurs (= 75-prozentige Anwesenheit), kann der AK-Bildungsbonus beantragt werden, Sie erhalten bis zu 40 Prozent der Kurskosten zurück!

2019-MAFB 3E02 02

**Mo 19:00 - 20:40, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Dominik Knull / Ort: NMS Friedburg

### Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - 1. Semester - Kleingruppe

AK

Sie haben Vorkenntnisse aus der Hauptschulzeit. Diese werden aufgefrischt und darauf wird aufgebaut.

Lehrbuch: „Englisch ganz leicht“ – Jubiläumsausgabe / ISBN-Nr.: 978-3-19-105456-4.

Nach erfolgreich absolviertem Kurs (= 75-prozentige Anwesenheit), kann der AK-Bildungsbonus beantragt werden, Sie erhalten bis zu 40 Prozent der Kurskosten zurück!

2019-MAFB 3E03 03

**Do 19:00- 20:40, 10x / 26.09.2019 - 28.11.2019** / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Karin Seiringer / Ort: NMS Friedburg

### Italienisch für Anfänger/-innen 1. Semester - Kleingruppe

AK

Verwendet wird das Kursbuch Espresso 1. Nach erfolgreich absolviertem Kurs (= 75-prozentige Anwesenheit), kann der AK-Bildungsbonus beantragt werden, Sie erhalten bis zu 40 Prozent der Kurskosten zurück!

2019-MAFB 3I02 02

**Mi 17:40 - 19:20, 10x / 18.09.2019 - 20.11.2019** / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Georg Nigl / Ort: NMS Friedburg

### Italienisch für Fortgeschrittene - Kleingruppe

AK

Verwendet wird das Kursbuch Espresso 3. Nach erfolgreich absolviertem Kurs (= 75-prozentige Anwesenheit), kann der AK-Bildungsbonus beantragt werden, Sie erhalten bis zu 40 Prozent der Kurskosten zurück!

2019-MAFB 3I09 02

**Mi 19:30 - 21:10, 10x / 18.09.2019 - 20.11.2019** / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Georg Nigl / Ort: NMS Friedburg



## Computer – Medien – Technik

### Computer Grundkurs - Erste Schritte am Computer

AK

Computerkurs für Anfänger/-innen, Neueinsteiger/-innen oder Ungeübte. Praktische Anwendungen werden erklärt und geübt. Erstellen von Texten. Speichern und drucken von Texten und Fotos. E-Mail verschicken, Einstieg ins Internet, sowie die Sicherheit im Internet wird erläutert. Inkl. Lehrbuch.

2019-MAFB 7F13 02

**Mi 18:30 - 21:00, 3x / 30.10.2019 - 13.11.2019** / 9,00 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Zaim Softic / Ort: NMS Friedburg

## Gesundheit – Bewegung

### Yoga für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

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

2019-MAFB 4D01 02

**Mo 17:20 - 18:50, 10x / 23.09.2019 - 25.11.2019** / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Rita Kiebe, Yogalehrerin / Ort: Wirt z'Weissau, Lochen, Bewegungsraum

### Rücken-Fitness

Durch gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten Alltagsbeschwerden vor.

2019-MAFB 4F14 02

**Di 18:15 - 19:15, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019** / 12,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Gerlinde Fink, Dipl.-Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: NMS Friedburg, Turnsaal

### Bodystyling

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

2019-MAFB 4G15 03

**Do 17:30 - 18:20, 12x / 19.09.2019 - 05.12.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Magdalena Kret, BA, Sporttrainerin / Ort: Wirt z'Weissau, Lochen, Bewegungsraum

### Step Aerobic

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Ausdauer und Kondition. Einfache Schrittkombinationen setzen wir zu einer Choreografie zusammen und fördern damit die Koordination, beanspruchte Muskeln werden gedehnt und entspannt.

2019-MAFB 4G18 01

**Do 18:30 - 19:20, 12x / 19.09.2019 - 05.12.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Magdalena Kret, BA, Sporttrainerin / Ort: Wirt z'Weissau, Lochen, Bewegungsraum



**Bodywork**

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

2019-MAFB 4G31 01

**Mi 17:00 - 17:50, 12x / 25.09.2019 - 11.12.2019 / 12,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Anna Mitrovic, Fitnesstrainerin / Ort: Leopold-Schachinger-Turnhalle

**Minikurs - deepWORK®**

MINIKURS

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

2019-MAFB 4X90 01

**Mi 18:00 - 19:00, 4x / 25.09.2019 - 16.10.2019 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00**

Leitung: Anna Mitrovic, Fitnesstrainerin / Ort: Leopold-Schachinger-Turnhalle

**deepWORK®**

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

2019-MAFB 4G96 01

**Mi 18:00 - 19:00, 8x / 23.10.2019 - 11.12.2019 / 8,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Anna Mitrovic, Fitnesstrainerin / Ort: Leopold-Schachinger-Turnhalle

**bodyART®**

bodyART® ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Im bodyART®-Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Ein aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

2019-MAFB 4G54 03

**Di 19:30 - 20:30, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019 / 12,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Gerlinde Fink, Dipl.-bodyART®-Trainerin / Ort: Pfarrzentrum Lengau

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

Unter der bewährten Leitung von Karl Pfeiffer werden viele kleine Wasserratten zu Schwimmern. Es besteht auch die Möglichkeit den Frühschwimmerausweis bzw. für die Geübteren, den Fahrtenschwimmerausweis zu erwerben. Der Kurs findet im Hallenbad Braunau an 7 bis 8 Kurstagen statt. Max. 8 Kinder! Geschwisterkinder erhalten 30 % Ermäßigung! Bitte melden Sie sich für den Vorbesprechungstermin bis spätestens 23.09.2019 unter der Telefonnummer: 0676/845500383 an.

2019-MAFB 4S10 02

Vorbesprechung: **Mo 19:00 / 07.10.2019**

**Kurs: 7 – 8x / 9,00 KE / € 63,00**

Leitung: Karl Pfeiffer / Ort: NMS Friedburg



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Gitarre für Anfänger/-innen

Erlernen von Dur- und Mollgriffen und verschiedenen Schlag- und Zupftechniken zum Liedbegleiten. Kurszeit kann sich noch ändern.

2019-MAFB 5M08 03

Fr 17:20 - 18:10, 12x / 20.09.2019 - 13.12.2019 / 12,00 KE / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Monika Kreiseder / Ort: NMS Lochen

## Kulinarik – Lebensraum

### Vegetarische Küche - Reisvariationen - Reis nur Beilage? Viel zu schade!

Lernen Sie verschiedene vollwertige Reissorten kennen wie Rundkorn / Langkorn / Basmati / Wildreis und wofür Sie am besten verwendet werden. Erleben Sie, wie vielseitig Reis in der Küche verwendet werden kann. Von pikanten und süßen Reisgerichten die auch mit gesundem Vollkornreis schnell und einfach in der Zubereitung sind, wie Risotto, Reislaibchen, Indische Reispfanne, Reissalat, süßer Apfel-Rosinenreis, schneller Milchreis. Lebensmittelkosten sind der Kursleiterin extra zu bezahlen.

2019-MAFB 6K04 02

Do 18:00 - 21:45 / 10.10.2019 / 4,50 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Theresia Kowarz, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin / Ort: NMS Friedburg, Schulküche

## FÜNF-WOCHEN-KURS



### Rauchfrei durchs Leben

Viele Raucher fühlen sich gefangen: in Gestank, schlechter Gesundheit, ewiger Abhängigkeit und Sorge um mögliche Erkrankungen. Wagen Sie mit uns den Ausbruch aus der Nikotin-Gefangenschaft mit unserem Erfolgs-Programm!

**Infos & Anmeldung:** Tel: 05 78 07 - 10 35 30  
[www.ooegkk.at/rauchfrei](http://www.ooegkk.at/rauchfrei)



**OÖGKK**  
FORUM GESUNDHEIT



## Gesellschaft – Politik – Kultur



### Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus



#### Haus der Geschichte, Parlamentsführung

Besuchen Sie mit uns das im November 2018 neu eröffnete Haus der Geschichte und blicken Sie hinter die Kulissen des parlamentarischen Betriebes, der gerade wegen Renovierungsarbeiten im Ausweichquartier in der Hofburg stattfindet.

**Ablauf:** ab 10.00 Uhr bis ca. 13.15 Uhr: Besuch einer Führung im Haus der Geschichte, Besichtigung und Führung durch die parlamentarischen Räume in der Hofburg und Erläuterungen zu den institutionellen Abläufen, ab ca. 13.15 Uhr Zeit zur freien Verfügung – fakultativ nochmaliger Besuch des Hauses der Geschichte. 16.00 Uhr Rückfahrt nach Linz, Ankunft ca. 19.00 Uhr, Ankunft Wels ca. 19.45 Uhr. Reisebegleiter: **Christian Diabl, MA**

**Anmeldung:** online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto:office@vhs-verband-ooe.at) / Anmeldeschluss: 15. November 2019

**Zustiegsstellen:** 6.15 Uhr Wels (Shopping City Parkplatz), 7.00 Uhr Linz (Bushaltestelle Wissensturm), 7.30 Uhr St. Valentin (Autobahnrastrastätte Landzeit)

2019-ZZ 1P06 01 **Termin: Sa, 30. November 2019** / Kosten: € 20,00 (bereits ermäßigt)

#### Besuch einer Landtags Sitzung

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

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

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

**Anmeldung:** online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto:office@vhs-verband-ooe.at) / Anmeldeschluss: 20. November 2019

2019-ZZ 1P05 02 **Termin: 27. November 2019** / Kostenlos!



In Zusammenarbeit mit der VHS Linz und dem Verband OÖ Volkshochschulen

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Persönlichkeitsentwicklung - Lass mich los!

GUTSCHEIN

Erziehung ist die praktische Vorbereitung auf das Leben! Wenn ein Kind geboren wird, übernehmen Eltern die Verantwortung, diesen kleinen Menschen vorzubereiten auf das Leben. Leben bedeutet, sich auf den Weg machen, Wünsche und Gedanken in Handlungen umsetzen und die eigenen Bedürfnisse erkennen. Sich geliebt fühlen und zu lieben! Eltern und Kinder, die in Beziehung leben, suchen ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz, zwischen Lass-mich-selber und Ich-lasse-zu, zwischen Abgrenzung und sich gleichzeitig verbunden fühlen. Jemanden zu lassen bringt Gelassenheit. Kinder brauchen Wurzeln und Flügel! Kurs für Eltern, Pädagog/-innen, Tagesmütter, für Bezugspersonen von Kindern jeden Alters! Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-MAAA 2P20 02

**Mo 19:00 - 21:30 / 23.09.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Renate Rudolf, zertifizierte Elterntainerin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen



Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

## Bildungsberatung vor Ort

Gut beraten zu Bildung und Beruf



Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!

Wir informieren Sie gerne bei Ihren Fragen zu Ausbildungen, Kursen, Fördermöglichkeiten, Berufsplanung und gegebenenfalls auch beim Finden des richtigen Sprachkursniveaus (Einstufungstest).

Für persönliche kostenlose Einzelberatungen einfach anrufen oder mailen 0732/661171; gudrun.kolmbauer@vhsooe.at

### VHS Mattighofen

Donnerstag, 17.10.2019, 18.00 – 20.00 Uhr,  
NMS Mattighofen, Trattmannsberger Weg 4b  
Dienstag, 17.12.2019, 18.00 – 20.00 Uhr,  
NMS Mattighofen, Trattmannsberger Weg 4b

### Bildungsberatung im BIZ – Bildungszentrum Munderfing,

Schulstraße 9, Munderfing  
Montag, 21.10.2019, 14.00 – 17.00 Uhr  
Montag, 02.12.2019, 14.00 – 17.00 Uhr  
Montag, 20.01.2020, 14.00 – 17.00 Uhr



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



AK  
Oberösterreich

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

## Kinder - Klangerlebnisse ab 6 Jahren

In der Klangpädagogik geht es um das spüren der eigenen Körperwahrnehmung und das entdecken der inneren Räume. Die Kinder erleben sich selbst wahrzunehmen und wieder neu zu entdecken. Kinder lieben Klänge und erfahren dabei ihre eigene ursprüngliche Lebendigkeit. Dabei wird die Konzentration der Kinder gefördert. Die Fantasie wird neu belebt und die Wahrnehmung wird geschult.

2019-MAAA 2S42 01

Fr 14:30 - 16:00, 6x / 20.09.2019 - 25.10.2019 / 9,00 KE / € 45,00

Leitung: Isabella Moser, dipl. integrative Klangpädagogin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

2019-MAAA 2S42 02

Fr 14:30 - 16:00, 6x / 08.11.2019 - 13.12.2019 / 9,00 KE / € 45,00

Leitung: Isabella Moser, dipl. integrative Klangpädagogin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock



## Sprachen

### Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - 1. Semester - Kleingruppe

AK

Lehrbuch: Cambridge A1-B1, Essential Grammar in use, ISBN-Nr.: 978-3-12-539552-7.

2019-MAAA 3E02 02

Di 17:15 - 18:55, 10x / 17.09.2019 - 19.11.2019 / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Karin Seiringer / Ort: NMS Mattighofen

### Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - 2. Semester - Kleingruppe

AK

Lehrbuch: Cambridge A1-B1, Essential Grammar in use, ISBN-Nr.: 978-3-12-539552-7.

2019-MAAA 3E03 02

Di 19:00 - 20:40, 10x / 17.09.2019 - 19.11.2019 / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Karin Seiringer / Ort: NMS Mattighofen

### Italienisch für Anfänger/-innen - 1. Semester - Kleingruppe

AK

Lehrbuch „Espresso“.

2019-MAAA 3I02 02

Di 18:30 - 20:10, 10x / 17.09.2019 - 19.11.2019 / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Hannelore Stelzhammer / Ort: NMS Mattighofen

### Italienisch für leicht Fortgeschrittene

AK

Lehrbuch „Espresso“ und „Hueber“.

2019-MAAA 3I07 02

Mo 18:30 - 20:10, 12x / 16.09.2019 - 02.12.2019 / 24,00 KE / € 132,00 / AK-Preis € 118,80

Leitung: Hannelore Stelzhammer / Ort: NMS Mattighofen

### Italienisch für Fortgeschrittene - Kleingruppe

AK

Lehrbuch „Espresso“ und „Hueber“.

2019-MAAA 3I09 02

Mi 18:30 - 20:10, 10x / 18.09.2019 - 20.11.2019 / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Hannelore Stelzhammer / Ort: NMS Mattighofen

### Spanisch für Anfänger/-innen - 3. Semester - Kleingruppe

AK

Lehrbuch: Mirada aktuell.

2019-MAAA 3S01 02

Mo 17:30 - 19:10, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019 / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: SR Karl Kastenhuber / Ort: NMS Mattighofen

### Minikurs - Portugiesisch für Anfänger/-innen

MINIKURS

Brasilianisches Portugiesisch.

2019-MAAA 3X90 01

Mi 18:00 - 19:40, 2x / 18.09.2019 - 25.09.2019 / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Seiringer Karin / Ort: NMS Mattighofen



## Portugiesisch für Anfänger/-innen - 1. Semester - Kleingruppe

Brasilianisches Portugiesisch, Lehrbuch: vamos lá 1.

2019-MAAA 3P01 02

**Mi 18:00 - 19:40, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019** / 20,00 KE / € 153,00 / AK-Preis € 137,70

Leitung: Karin Seiringer / Ort: NMS Mattighofen

**AK**

## Deutsch Integration

*Dieses modulare Kurssystem orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017 und wird den individuellen Bedürfnissen der Kunden angepasst. Je nach Kenntnissen der deutschen Sprache ist auch ein Einstieg in einzelne höhere Module möglich. Gesamtpreis Kurs: € 540,00 für 75 UE. Der reduzierte Selbstbehalt für Privatpersonen von € 190,00 ergibt sich durch Förderungen der Arbeiterkammer OÖ, Land OÖ und Bund und gilt nur, wenn mindestens 75 % des Kurses absolviert wurden. Firmenkonditionen auf Anfrage.*

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

2019-MAAA 3D11 03

**Di,Do 17:00 - 20:00, 19x / 10.09.2019 - 12.11.2019** / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Leitung: Evi Rieder / Ort: NMS Mattighofen

2019-MAAA 3D11 04

**Di,Do 17:00 - 20:00, 19x / 14.11.2019 - 30.01.2020** / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Leitung: Andrea Huber / Ort: NMS Mattighofen

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

2019-MAAA 3D11 05

**Di,Do 09:00 - 12:00, 19x / 10.09.2019 - 12.11.2019** / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Leitung: Ingrid Thaler / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

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

2019-MAAA 3D12 04

**Mi,Do 17:30 - 20:30, 19x / 11.09.2019 - 13.11.2019** / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Leitung: Mag. Julia Silberhumer / Ort: NMS Mattighofen

2019-MAAA 3D12 03

**Di,Do 17:00 - 20:00, 19x / 14.11.2019 - 30.01.2020** / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Leitung: Evi Rieder / Ort: NMS Mattighofen

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

2019-MAAA 3D13 03

**Mo,Mi 17:30 - 20:30, 19x / 09.09.2019 - 11.11.2019** / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Leitung: Mag. Julia Bogensperger / Ort: NMS Mattighofen

2019-MAAA 3D13 04

**Di,Do 17:00 - 20:00, 19x / 14.11.2019 - 30.01.2020** / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00

Leitung: Andrea Huber / Ort: NMS Mattighofen



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

2019-MAAA 3D14 03

**Di,Do 17:00 - 20:00, 19x / 10.09.2019 - 12.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Andrea Huber / Ort: NMS Mattighofen

2019-MAAA 3D14 04

**Mo,Mi 17:30 - 20:30, 19x / 13.11.2019 - 29.01.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Mag. Julia Bogensperger / Ort: NMS Mattighofen

**Deutsch B1 Teil 1 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache**

Voraussetzung: Niveau A2.

2019-MAAA 3D15 03

**Di,Do 17:30 - 20:30, 19x / 10.09.2019 - 12.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Ort: NMS Mattighofen

2019-MAAA 3D15 02

**Mo,Mi 17:30 - 20:30, 19x / 13.11.2019 - 29.01.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Ingrid Thaler / Ort: NMS Mattighofen

**Deutsch B1 Teil 2 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache**

Voraussetzung: B1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

In Teil 2 wird auf die B1-Prüfung intensiv vorbereitet, welche unter anderem für den Erhalt der Staatsbürgerschaft und die unbefristete Niederlassungsbewilligung gesetzliche Bestimmung ist.

2019-MAAA 3D16 02

**Mo,Mi 17:30 - 20:30, 19x / 09.09.2019 - 11.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Ingrid Thaler / Ort: NMS Mattighofen

2019-MAAA 3D16 03

**Di,Do 17:30 - 20:30, 19x / 14.11.2019 - 30.01.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Ort: NMS Mattighofen

**Deutsch B2 Teil 1 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache**

Voraussetzung: Niveau B1.

2019-MAAA 3D27 01

**Di,Do 18:30 - 21:18, 20x / 24.09.2019 - 28.11.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Wanda Ziegler / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

Hinweis: Terminänderungen bzw. zusätzliche Prüfungstermine sind möglich.  
Nähere Infos erhalten Sie in Ihrer Nebenstelle und unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)**ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A2 mit Werte- und Orientierungswissen**

2019-MAAA 3D62 03

**Sa 09:00 - 14:50 / 05.10.2019 / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00**

Leitung: Wanda Ziegler / Ort: NMS Mattighofen

2019-MAAA 3D62 04

**Sa 09:00 - 14:50 / 16.11.2019 / 7,00 KE / € 149,00 / AK-Preis € 149,00**

Leitung: Wanda Ziegler / Ort: NMS Mattighofen



## ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch B1 mit Werte- und Orientierungswissen

2019-MAAA 3D63 02

Sa 09:00 - 14:50 / 30.11.2019 / 7,00 KE / € 159,00 / AK-Preis € 159,00

Leitung: Wanda Ziegler / Ort: NMS Mattighofen

### Computer – Medien – Technik

#### Computer Grundkurs - Erste Schritte am Computer

**AK**

Computerkurs für Anfänger/-innen, Neueinsteiger/-innen oder Ungeübte. Praktische Anwendungen werden erklärt und geübt. Erstellen von Texten. Speichern und drucken von Texten und Fotos. E-Mail verschicken, Einstieg ins Internet, sowie die Sicherheit im Internet wird erläutert. Inkl. Lehrbuch.

2019-MAAA 7F13 02

Mi 18:15 - 20:45, 4x / 23.10.2019 - 13.11.2019 / 12,00 KE / € 134,00 / AK-Preis € 120,60

Leitung: Gerold Schmidt / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Computerraum

#### Excel Grundkurs - Kleingruppe

**AK**

Sie werden staunen, wie leicht Berechnungen und Kalkulationen mit Hilfe dieses Programms zu machen sind. Sie lernen den Umgang mit Tabellen und machen Ihre eigenen Berechnungen am Computer. Lehrbuch ist in der Kursgebühr inkludiert.

2019-MAAA 7A10 02

Mi 18:30 - 21:00, 3x / 11.09.2019 - 25.09.2019 / 9,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Josef Huber, zertifizierter Fachtrainer / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Computerraum

#### Excel Aufbaukurs - Kleingruppe

**AK**

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit komplexen Formeln um täglich benötigte Berechnungen zu machen. Lehrbuch ist in der Kursgebühr inkludiert.

2019-MAAA 7A11 02

Mi 18:30 - 21:00, 3x / 02.10.2019 - 16.10.2019 / 9,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Josef Huber, zertifizierter Fachtrainer / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Computerraum

#### PowerPoint Grundkurs - Kleingruppe

**AK**

PowerPoint nimmt einen immer größeren Stellenwert in der Berufswelt ein und bietet eine Reihe hilfreicher Techniken an, die Präsentationen enorm vereinfachen und erleichtern können.

2019-MAAA 7A20 02

Do 18:30 - 21:00, 3x / 12.09.2019 - 26.09.2019 / 9,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Josef Huber, zertifizierter Fachtrainer / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Computerraum

#### PowerPoint Aufbaukurs - Präsentationen professionell und individuell!

**AK**

Gestalten Sie Ihre Präsentation mit Animationseffekten, um Spannung aufzubauen! Zudem lassen sich mit den neuen Multimediafunktionen mühelos Präsentationen erstellen, gekoppelt mit Klängen, Filmen und Bildern.

2019-MAAA 7A21 02

Do 18:30 - 21:00, 3x / 03.10.2019 - 17.10.2019 / 9,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Josef Huber, zertifizierter Fachtrainer / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Computerraum



### Fotografieren - „Schule des Sehens“ - die Basis für perfekte Bilder

Erklärung der wichtigsten Begriffe wie Blende, Verschluss, ISO, Autofocus, Schärfentiefe, korrekte Belichtungs-technik, Licht, Motive erkennen und „richtig ins Bild setzen“, goldener Schnitt, verschiedene Perspektiven, optische Grundlagen, passende Auflösung (z. B. für Web) und Speicherformate, RAW-Converter für maximale Bildqualität. Bitte Kamera und ev. Handbuch mitnehmen.

2019-MAAA 7T03 01

**Mo 18:30 - 21:50 / 23.09.2019** / 4,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Helmut Schwarz, Fotograf / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

### Fotobuch

Gemeinsam gestalten wir ein Fotobuch zu von Ihnen ausgewählten Themen. Wir wählen ein passendes Layout, fügen unsere Bilder ein und erstellen Bildüberschriften, Texte, Effekte. Tipps und Tricks zum Gestalten. Das Programm CEWE-Software muss am eigenen Laptop installiert sein – es kann kostenlos von der CEWE-Homepage heruntergeladen werden. Jede/r Teilnehmer/-in erhält einen Gutschein von CEWE im Wert von € 40,-. PC Kenntnisse werden vorausgesetzt.

2019-MAAA 7T06 01

**Mo 18:30 - 21:50 / 04.11.2019** / 4,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Helmut Schwarz, Fotograf / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Computerraum

## Gesundheit – Bewegung

### Babymassage - Kleingruppe

GUTSCHEIN

Durch sanftes Berühren und Streicheln können Sie schon in den ersten Lebenswochen die Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Babys fördern. Erleichtern von Bauchkoliken, Anregen von Sinneswahrnehmungen, Förderung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens und Intensivierung der Eltern-Kind-Bindung. Unter fachmännischer Anleitung lernen Sie, wie Sie Ihr Kind richtig massieren. Babymassage ist speziell geeignet für Babys ab der 10. Lebenswoche bis zum Krabbelalter. Bei Bedarf kann die Uhrzeit noch geringfügig geändert werden. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-MAAA 4B11 01

**Fr 09:30 - 10:20, 3x / 08.11.2019 - 22.11.2019** / 3,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Silke Herzog, gewerbl. Masseurin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - abschalten, erholen, auftanken

Entspannung und Erholung, um mehr Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Zum Abbau von körperlichen und seelischen Anspannungen, sowie bei Nervosität und Schlafproblemen.

2019-MAAA 4C29 02

**Mi 19:00 - 19:50, 5x / 02.10.2019 - 30.10.2019** / 5,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Claudia Lindner, Diplomkrankenschwester / Ort: Kindergarten Ost Mattighofen



## Yoga für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

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

2019-MAAA 4D01 05

**Mi 17:15 - 18:45, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019** / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Winfried Menzel, Yoga-Lehrer / Ort: Kindergarten Ost Mattighofen

---

## Yoga für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene - VORMITTAG

Die beste Art, den Tag zu beginnen! Am Morgen bringen wir den Körper mit harmonischen Yoga- und Atemübungen in Schwung. In dieser Stunde für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gönnen wir uns ein sanftes Aufwachen und eine entspannende Yogapraxis.

2019-MAAA 4D01 04

**Do 08:30 - 10:00, 10x / 26.09.2019 - 28.11.2019** / 20,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Pari-Sophie Hinedi, Yoga-Lehrerin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

---

## Lach-Yoga - Lachen und tanzen ist gesund!

Lachen ist nicht nur die beste Medizin, es öffnet unseren Geist und macht unser Herz empfängsbereit. Wenn wir uns total dem Lachen hingeben, wird es für uns zum Energieträger. Es kann höchste Freude, Urkraft, aber auch blockierte Energien an die Oberfläche bringen. Eine tolle Mischung aus lachen und tanzen.

2019-MAAA 4D06 02

**Mi 18:30 - 19:20, 6x / 02.10.2019 - 06.11.2019** / 6,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Elisabeth Frauenhuber, Lachyoga-Leiter

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

---

## Die Feldenkrais®-Methode für die Augen - entspannter sehen

Feldenkrais-Lektionen bestehen aus verschiedenen Abfolgen von sanften, angenehmen Bewegungsübungen, die unabhängig von Alter und körperlicher Fitness ausgeführt werden können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Sehen auf natürliche Weise verbessern möchten. Durch die Übungen werden Spannungen der Augenmuskeln gelöst, wodurch sich auch die Beweglichkeit des Nackens verbessert. Dadurch kann man zusätzlich Kopfschmerzen (die durch langes, starres Sitzen vorm Computer entstehen) vorbeugen.

2019-MAAA 4D12 02

**Do 19:00 - 20:00, 8x / 03.10.2019 - 21.11.2019** / 9,60 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Jakob Puchmayr, Feldenkrais®-Lehrer i.A.

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

---

## Wirbelsäulengymnastik

Neben einer zielgerechten Wirbelsäulengymnastik werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu erkennen bzw. zu reduzieren. Es werden Gymnastik-, Entspannungs- und Koordinationsübungen vorgestellt, die auch zu Hause und am Arbeitsplatz praktiziert werden können.

2019-MAAA 4F13 02

**Di 19:00 - 19:50, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Eva Egger, staatlich geprüfte Fitness- und Haltungsinstruktorin

Ort: Volksschule Mattighofen, Bewegungsraum

---



## Beckenbodentraining

Die Beckenbodenmuskeln stützen die inneren Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm. Durch Beckenbodenschwäche können Probleme wie Blasenschwäche, Senkung, Hämorrhoiden entstehen. Mit gezielten Übungen kann die Spannkraft der Muskeln erhöht und erhalten und die Stabilität im Becken gefördert werden. Damit verhindern Sie Probleme in der Zukunft.

2019-MAAA 4F22 03

**Mo 17:00 - 17:45, 6x / 16.09.2019 - 21.10.2019** / 6,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Isabell Speer, Dipl.-Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

2019-MAAA 4F22 04

**Mo 17:00 - 17:45, 6x / 28.10.2019 - 02.12.2019** / 6,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Isabell Speer, Dipl.-Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

## Aerobic

Der Kurs bietet Konditionstraining mit Musik zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Kräftigung einzelner Muskelgruppen und vor allem Spaß an Bewegung! Die Stunde beinhaltet ein Warm-Up, eine einfache Choreographie und ein Cool-Down. Sie können 1x kostenlos schnuppern.

2019-MAAA 4G14 02

**Mo 18:30 - 19:20, 12x / 16.09.2019 - 02.12.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Magdalena Kret, BA, Sporttrainerin / Ort: NMS Mattighofen, Sepp Öller Halle

## BBP - Bauch, Beine, Po

Problemzonen? – „Nein, danke!“ Aktiv-Programm mit Musik, Warm-Up, Kräftigung mit Power-Gym, Cantienica und Stretching.

2019-MAAA 4G19 02

**Di 17:30 - 18:20, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Eva Egger, staatlich geprüfte Fitness- und Haltungsinstruktorin

Ort: Volksschule Mattighofen, Bewegungsraum

## Pilates and more

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

2019-MAAA 4G11 04

**Di 20:00 - 20:50, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019** / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Eva Egger, Dipl.-Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Mattighofen, Bewegungsraum



## Minikurs - STRONG by Zumba®

MINIKURS

Ein anspruchsvolles, hochintensives Intervalltraining für Fitnessfans.

Die Musik in STRONG by Zumba® läuft bei den meisten Workout-Programmen eher im Hintergrund und wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis: ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm. Musik hat dich noch nie so stark ins Schwitzen gebracht. Entdecke die perfekte Synchronisation.

2019-MAAA 4X90 02

**Di 18:00 - 19:00, 4x / 17.09.2019 - 08.10.2019** / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Bianca Ioana Furdean, STRONG by Zumba®-Instruktorin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

## STRONG by Zumba®

Ein anspruchsvolles, hochintensives Intervalltraining für Fitnessfans. Die Musik in STRONG by Zumba® läuft bei den meisten Workout-Programmen eher im Hintergrund und wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren. Das Ergebnis: ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm. Musik hat dich noch nie so stark ins Schwitzen gebracht. Entdecke die perfekte Synchronisation.

2019-MAAA 4G69 01

**Di 18:00 - 19:00, 8x / 15.10.2019 - 03.12.2019** / 8,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Bianca Ioana Furdean, STRONG by Zumba®-Instruktorin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

## deepWORK®

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

2019-MAAA 4G96 03

**Mo 18:00 - 19:00, 12x / 16.09.2019 - 02.12.2019** / 12,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Isabell Speer, Dipl.-Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

## Tanzen - Kreistanz für Erwachsene - VORMITTAG

Sich im Tanz getragen fühlen und Gemeinschaft erleben! Für alle jungen und junggebliebenen Leute, die Freude am gemeinsamen Tanzen in der Runde haben. Es steht nicht das Können, sondern der Spaß an der Bewegung und das gesellige Miteinander im Vordergrund.

2019-MAAA 4T01 01

**Do 10:15 - 11:15, 4x / 10.10.2019 - 31.10.2019** / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Maria Frak, Kreis- und Gruppentänzerin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

2019-MAAA 4T01 02

**Do 10:15 - 11:15, 4x / 07.11.2019 - 28.11.2019** / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Maria Frak, Kreis- und Gruppentänzerin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock



### Kinderschwimmen für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Unter der bewährten Leitung von Karl Pfeiffer werden viele kleine Wasserratten zu Schwimmern. Es besteht auch die Möglichkeit den Frühschwimmerausweis bzw. für die Geübteren, den Fahrtenschwimmerausweis zu erwerben. Der Kurs findet im Hallenbad Braunau an 7 bis 8 Kurstagen statt. Max. 8 Kinder! Geschwisterkinder erhalten 30 % Ermäßigung! Bitte melden Sie sich für den Vorbesprechungstermin bis spätestens 30.09.2019 unter der Telefonnummer: 0676/845500383 an.

2019-MAAA 4S10 02

Vorbesprechung: **Mo 19:00 / 14.10.2019**

Kurs: 7 – 8x / 9,00 KE / € 63,00

Leitung: Karl Pfeiffer / Ort: NMS Mattighofen

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Filzen - Workshop - Meditatives Filzen

Filzen ist eine der ältesten Textiltechniken. An diesem Abend werden wir die Lichtfee entstehen lassen. Aus hochwertiger Schaf- und Merinowolle entstehen unsere Wesen. Es ist eine tolle Arbeit diese Lichtfee herzustellen und zudem macht es auch noch sehr viel Spaß. Ein Materialkostenbeitrag ist vor Ort der Kursleiterin zu bezahlen.

2019-MAAA 5A20 01

**Do 18:30 - 21:00 / 14.11.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Isabella Moser, dipl. integrative Klangpädagogin / Ort: NMS Mattighofen

### Korbflechten - Holzkorb und Weihnachtsdeko

Erwerben Sie die Grundkenntnisse der Flechttechnik und fertigen Sie Ihren eigenen Korb. Nach der bewährten Easy-Basket-Methode flechten wir an diesem Abend Körbe für Holz oder für die Weihnachtszeit Adventkranzständer, Sterne als Keksschale oder einen Tischdekorkorb. Ein Artikelliste der möglichen Werkstücke erhalten Sie bei Anmeldung. Ein Materialkostenbeitrag (je nach Werkstück) ist vor Ort dem Kursleiter zu bezahlen.

2019-MAAA 5A27 02

**Do 18:30 - 21:00 / 03.10.2019** / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Erich Bendl, Korbmacher / Ort: NMS Mattighofen

### Malen - Acryl

Mit einfachen Techniken tolle Effekte erzielen! Die kreative Ader, die in jedem von uns steckt – ob jung oder alt – kommt bei der Vielseitigkeit der kunstvollen Gestaltung mit Acrylfarben ganz von selbst zum Vorschein. Mit ein paar einfachen Tricks lassen sich tolle Effekte erzielen und nebenbei erarbeitet man einen in sich schlüssigen und harmonischen Bildaufbau. Materialliste wird bei Kurseinladung zugesandt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2019-MAAA 5C09 04

**Sa 09:30 - 17:10 / 23.11.2019** / 7,00 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

### Malen - 3D-Bilder zum Fühlen

Mit dem Dekorationsverhärter gestalten wir in diesem Kurs außergewöhnliche Bilder, die nicht nur zum Ansehen sehr interessant sind, sondern durch die dekorative 3D-Wirkung auch zum Angreifen einladen. Materialliste wird bei Kurseinladung zugesandt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2019-MAAA 5C09 03

**Sa 09:30 - 17:10 / 05.10.2019** / 7,00 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen



## Zuschneiden und Nähen - Nähkurs für Anfänger/-innen

Schalten Sie ab und stürzen Sie sich ins Nähvergnügen. Kreativität und Individualität sind wieder in Mode, trauen Sie sich, Ihre Idee umzusetzen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie das Abnehmen von Schnitten sowie das Zuschneiden und Nähen eines einfachen Kleidungsstücks (z. B. einfacher Rock oder Tunika). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei der Vorbesprechung werden alle Details wie Modellwahl, Materialbedarf und Kursstart (voraussichtlich im Jänner) besprochen. Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte um Anmeldung bis spätestens 31.10.2019 unter 0676/845500383.

2019-MAAA 5N04 01

Vorbesprechung: **Fr 19:00 / 15.11.2019**

Kurs: 21,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Anna Geser, Schneidermeisterin / Ort: NMS Mattighofen

---

## Zuschneiden und Nähen - Trachtennähkurs

Unter dem Motto „Tracht – Traditionelles erhalten – Neues gestalten“ bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit ein Dirndlkleid oder eine echte Tracht zu nähen. Bei der Vorbesprechung werden alle Details wie Modellwahl, Materialbedarf und Kursstart (voraus. Jänner) besprochen. Weiters wird Maß genommen, damit die Kursleiterin den für Sie passenden Schnitt zeichnen kann. Diesen erhalten Sie dann bei Kursbeginn.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einer Nähmaschine. Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte um Anmeldung bis spätestens 31.10.2019 unter 0676/845500383.

2019-MAAA 5N04 02

Vorbesprechung: **Fr 19:00 / 15.11.2019**

Kurs: 33,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 153,00

Leitung: Anna Geser, Schneidermeisterin / Ort: NMS Mattighofen

---

## Workshop - Capsule Wardrobe - Mode ist vergänglich - Stil & Qualität bleiben!

Haben Sie auch einen vollen Kleiderschrank und trotzdem nichts anzuziehen? In diesem Workshop erklärt Ihnen die Mode- und Stilberaterin Michaela Berger Schritt für Schritt wie es funktioniert, Ihre Basisgarderobe zusammenzustellen. Wie kombiniere ich bestehende Kleidungsstücke mit neuen Lieblingsstücken?

Accessoires, Handtaschen und Tücher machen das Styling komplett. Im Anschluss erfahren Sie, welche Farben und Schnitte Ihre Persönlichkeit unterstreichen und optimal zur Geltung bringen.

Anhand eines Blitz-Make-ups setzen Sie Gelerntes auch gleich um.

2019-MAAA 5K12 02

**Sa 14:00 - 18:10 / 28.09.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Michaela Berger, Farbe - Stil - Image Beratung / Ort: NMS Mattighofen

---

## Schminken - gewusst wie? - Make-up für den Tag - so geht's! - VORMITTAG

Erlernen Sie in einfachen Schritten Ihr typgerechtes Tages-Make-up aufzutragen. Die Visagistin Nathalie Haslinger verrät Ihnen, wie Sie sich passend zu Ihren Gesichtszügen schminken können. Unter ihrer Anleitung erarbeiten Sie Schritt für Schritt ein natürliches Make-up, das für Sie zuhause leicht umzusetzen ist.

2019-MAAA 5K10 03

**Do 10:00 - 12:00 / 03.10.2019** / 2,00 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Nathalie Haslinger, Visagistin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

---



### Schminken - gewusst wie? - Make-up für den Tag - so geht's!

Erlernen Sie in einfachen Schritten Ihr typgerechtes Tages-Make-up aufzutragen. Die Visagistin Nathalie Haslinger verrät Ihnen, wie Sie sich passend zu Ihren Gesichtszügen schminken können. Unter ihrer Anleitung erarbeiten Sie Schritt für Schritt ein natürliches Make-up, das für Sie zuhause leicht umzusetzen ist.

2019-MAAA 5K10 02

Fr 18:00 - 20:00 / 18.10.2019 / 2,00 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Nathalie Haslinger, Visagistin / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen

### Trommeln für Erwachsene

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

2019-MAAA 5M15 02

Sa 10:00 - 13:20, 5x / 14.09.2019 - 12.10.2019 / 20,00 KE / € 119,00 / AK-Preis € 107,10

Leitung: Karin Seiringer / Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

### Klangraum - Klangerlebnisse für Mutter/Vater und Kind ab 1,5 Jahren - VORMITTAG

Auf spielerische Weise werden wir uns den Klängen nähern. Kinder lieben Klänge und auch Erwachsene sind davon angezogen. Gemeinsam werden wir in die Welt der Klänge mittels der integrativen Klangpädagogik eintauchen. Spiel, Spaß und Experimentieren stehen im Vordergrund. Durch das Erkunden der Klanginstrumente entsteht auch eine wohlige Atmosphäre und eine Entspannung breitet sich aus.

2019-MAAA 5M30 01

Fr 10:00 - 11:00, 6x / 20.09.2019 - 25.10.2019 / 6,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Isabella Moser, dipl. integrative Klangpädagogin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock

### Musikalische Früherziehung - Musikgarten - VORMITTAG



Für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren in Begleitung der Eltern. Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Nachahmen. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten. Singen und Tanzen zur Musik. Hörbeispiele, Klanggeschichten, Konzertmusik, Gedichte, Kreisspiele und das Spielen einfacher Instrumente wecken und fördern die Liebe und Freude zur und an der Musik. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-MAAA 5M48 01

Di 09:00 - 09:50, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019 / 10,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Astrid Geisberger, Musikalische Früherzieherin

Ort: BFI Produktionsschule Mattighofen, Bewegungsraum, 1. Stock



## **Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 bis 5 Jahren - Kursort UTTENDORF**

Die musikalische Früherziehung beschäftigt sich mit Zielen, Inhalten und Methoden des elementaren Musizierens. Dabei sind Musik, Bewegung, Tanz, Stimme und Sprache eng miteinander verbunden. Die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder werden von Grund auf geweckt und gefördert.

Dabei wird dem Kind eine Orientierung und Anregung zum Aufbau von Interessen auf musikalischem Gebiet geboten, die zur Vorbereitung für das Erlernen eines Instrumentes genauso dienen wie zur Weiterentwicklung im Bereich Bewegung/Tanz oder dem Kinderchor. 1. Lernjahr nach dem Unterrichtswerk „Musik & Tanz für Kinder“ mit dem Heft: „Hallo Musikater“ (extra € 12,90).

2019-MAAA 5M18 02

**Do 15:00 - 15:50, 17x / 26.09.2019 - 30.01.2020** / 17,00 KE / € 95,00

Leitung: Maria Frak, Musikschullehrerin für musikalische Früherziehung / Ort: Pfarrheim Uttendorf-Helpfau

## **Musikalische Früherziehung für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Kursort UTTENDORF**

Die musikalische Früherziehung beschäftigt sich mit Zielen, Inhalten und Methoden des elementaren Musizierens. Dabei sind Musik, Bewegung, Tanz, Stimme und Sprache eng miteinander verbunden.

Die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder werden von Grund auf geweckt und gefördert.

Dabei wird dem Kind eine Orientierung und Anregung zum Aufbau von Interessen auf musikalischem Gebiet geboten, die zur Vorbereitung für das Erlernen eines Instrumentes genauso dienen wie zur Weiterentwicklung im Bereich Bewegung/Tanz oder dem Kinderchor. 2. Lernjahr nach dem Unterrichtswerk „Musik & Tanz für Kinder“ mit dem Heft: „Hallo Kluger Mond und Schlaue Feder“ (extra € 12,90).

2019-MAAA 5M18 03

**Do 16:00 - 16:50, 17x / 26.09.2019 - 30.01.2020** / 17,00 KE / € 95,00

Leitung: Maria Frak, Musikschullehrerin für musikalische Früherziehung / Ort: Pfarrheim Uttendorf-Helpfau

## **Kulinarik – Lebensraum**

### **Brot & Gebäck**

Wir backen verschiedene Brotsorten und Kleingebäck aus Vollkorn und Sie erfahren, wie Sie selbst Sauerteig herstellen und damit Ihr eigenes Brot backen können. Einige dieser Brote lassen sich auch sehr leicht mit Kindern zubereiten. Lebensmittelkosten sind der Kursleiterin extra zu bezahlen.

2019-MAAA 6B17 02

**Mi 17:30 - 21:40 / 20.11.2019** / 5,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Theresia Kowarz, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin / Ort: NMS Mattighofen, Schulküche

### **Brot - Flotte Weckerl, schnelle Brote und Aufstriche**

Mit selbstgemachtem Brot und Gebäck aus vollem Korn das ganz einfach zubereitet wird und dazu noch leckere vegetarische Aufstriche, kann man sich selbst, die Familie und Gäste verwöhnen. Denn nur wer sein Brot selber bäckt, weiß auch was drinnen ist. Lebensmittelkosten sind der Kursleiterin extra zu bezahlen.

2019-MAAA 6B17 01

**Mi 18:00 - 21:45 / 30.10.2019** / 4,50 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Theresia Kowarz, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin / Ort: NMS Mattighofen, Schulküche



**Mexikanische Küche**

Die mexikanische Küche ist nicht so kompliziert, wie man im Allgemeinen denkt. Gemeinsam werden wir eine Vorspeise, eine Hauptspeise, ein paar scharfe Salsas sowie typische nicht alkoholische Getränke zubereiten. Zusätzlich bekommen Sie eine Liste mit typisch mexikanischen Zutaten, die immer in den lokalen Geschäften zur Verfügung stehen. Beim gemeinsamen Essen werden wir gleichzeitig den Reichtum der mexikanischen Küche präsentieren. Das wird ein typisch mexikanischer Abend, an dem Sie, wenn Sie möchten, Ihre Spanisch-Kenntnisse auffrischen können, wenn wir gemeinsam kochen, essen und zu den Klängen der Mariachi-Musik tanzen. Lebensmittelkosten sind am Kursabend der Kursleitung extra zu bezahlen.

2019-MAAA 6L07 01

**Fr 17:00 - 20:20 / 15.11.2019** / 4,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Arturo Vazquez, Mexikanischer Hobbykoch / Ort: NMS Mattighofen, Schulküche

**Informationsabend - Moderne Stoffwindelsysteme**

Stoffwindel? Ist das nicht furchtbar kompliziert? Wie oft muss man da waschen? Die müssen doch ausgekocht werden? All diese Fragen werden hier beantwortet und noch viele mehr. Sie bekommen Informationen über die Vor- und Nachteile, über die verschiedenen Systeme und Materialien, sowie über die richtige (und keinesfalls komplizierte) Pflege von Mehrwegwindel! Neben den Informationen können Sie alle Systeme begutachten und das Handling testen. Lassen Sie sich in die neue „alte Welt des Wickelns“ entführen. Zuliebe Ihres Babys und Ihres Geldbeutels!

2019-MAAA 6A10 01

**Do 19:00 - 20:40 / 17.10.2019** / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Eva Schnetzlinger, Diplomkrankenschwester, Stoffwindelberaterin / Ort: NMS Mattighofen

# Mauerkirchen

## Gesundheit – Bewegung

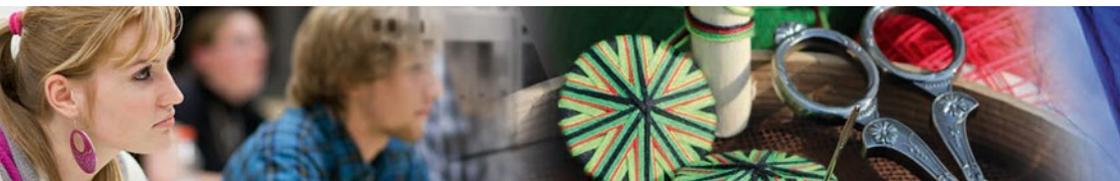
**Körperhaltung und Rücken**

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

2019-BRMK 4F10 02

**Di 20:00 - 21:00 / 8x** / 08.10.2019 - 26.11.2019 / 9,60 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Ursula Fasching, Physiotherapeutin / Ort: Veranstaltungszentrum Mauerkirchen, Saal



# St. Pantaleon

## Sprachen

### Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - A1/1

AK

Erlernen der Sprache von Grund auf – geringe Vorkenntnisse möglich. Lehrbuch: „Great! A1“.

2019-MASP 3E02 01

**Mi 18:00 - 19:40, 12x / 02.10.2019 - 18.12.2019** / 24,00 KE / € 132,00 / AK-Preis € 118,80

Leitung: Sarah Kager / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

### Englisch für leicht Fortgeschrittene - A2/1

AK

Erlernen der Grammatik, Satzbau, Zeiten, ... Vorwiegend üben wir „Alltagssituationen“.

Erwerb eines Grundwortschatzes und der Grundstruktur der Sprache bildet den Schwerpunkt dieses Kurses.

Quereinsteiger/-innen willkommen! Lehrbuch: „Great! A2“.

2019-MASP 3E04 01

**Di 18:00 - 19:40, 12x / 01.10.2019 - 17.12.2019** / 24,00 KE / € 132,00 / AK-Preis € 118,80

Leitung: Sarah Kager / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

### Englisch für Kinder (4 - 7 Jahre)

Englisch schon früh spielerisch und intuitiv erlernen, mit Liedern, Spielen und Spaß.

2019-MASP 3E13 01

**Mi 17:00 - 17:50, 15x / 02.10.2019 - 22.01.2020** / 15,00 KE / € 78,00

Leitung: Sarah Kager / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

### Englisch für Kinder (8 - 12 Jahre)

Spaß an der Englischen Sprache finden. Der Fokus liegt auf dem Sprechen lernen, mit Hilfe von Liedern, Spielen und mit viel Spaß.

2019-MASP 3E13 02

**Di 17:00 - 17:50, 15x / 01.10.2019 - 21.01.2020** / 15,00 KE / € 78,00

Leitung: Sarah Kager / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

### Italienisch für Anfänger/-innen - A1/1

AK

Einführung in die italienische Sprache zur Bewältigung von Alltagssituationen.

Ideal für Teilnehmer/-innen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Der Kurs bezieht sich auf verschiedene Schwerpunkte: das Erlernen der italienischen Grundgrammatik mithilfe einfacher Grammatikübungen, leichte Konversation im Mono- und Dialog, Hör- und Lesetexte.

Lehrbuch: Espresso 1 (alt) bzw. Nuovo Espresso 1 (neue Auflage), bitte mitbringen.

2019-MASP 3I02 01

**Mo 19:00 - 20:00, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 12,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Lisa-Marie Aumayr, Lehramtsstudentin Italienisch / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.



**Spanisch für Anfänger/-innen - A1/1 Intensivkurs****AK**

Bringen Sie ein bisschen Urlaub und spanisches Temperament nach Hause!  
In diesem intensiven Kurs lernen Sie in dennoch entspannter Atmosphäre neben den Grundlagen der spanischen Sprache auch Interessantes über Land und Leute. Am Ende des Kurses können Sie grüßen, sich vorstellen (Name, Herkunft, Beruf, ...), auf dem Markt einkaufen und im Restaurant und Tapasbar bestellen. Der nächste Urlaub kann kommen! Lehrbuch: Impresiones A1.

2019-MASP 3S01 01

**Mi 18:30 - 21:00, 10x / 09.10.2019 - 11.12.2019** / 30,00 KE / € 165,00 / AK-Preis € 148,50

Leitung: Anja Poetsch / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

**Computer – Medien – Technik****Computer Grundkurs****AK**

Der Computer bringt viele Möglichkeiten. Kontakt zu anderen Menschen herzustellen, sich Dienstleistungen und Information beschaffen, Ordner anlegen und Daten speichern. Man kann damit nicht nur Texte schreiben und Daten verwalten, sondern auch im kreativen Bereich tätig werden. Welcher PC ist der Richtige für mich? Welche Zusatzgeräte benötige ich? Was ist für den Einstieg ins Internet wichtig? Wie werden E-Mails versendet und verwaltet? Es wird nur auf Windows Betriebssystem gearbeitet. Lehrbuch/Unterlagen inkludiert.

2019-MASP 7F13 01

**Mo 19:30 - 22:00, 3x / 07.10.2019 - 21.10.2019** / 9,00 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Computerfachmann / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Computerraum

**Bildbearbeitung Grundkurs - Digitale Bilder****AK**

Welche Geräte werden für die Bildbearbeitung benötigt? Welche Voraussetzungen braucht mein Computer? Wie gelangt das Video in den Computer? Wie kann ich Videos am PC verwalten? Wie schneide ich ein Video? Wie bringe ich meine Videos auf CD oder DVD? All diese Fragen und mehr, werden im Kurs bearbeitet und geklärt. Wenn vorhanden bitte eigenes Notebook, Videokamera und diverse Kabel mitnehmen. Es wird nur mit Windows Betriebssystem gearbeitet.

2019-MASP 7A40 01

**Mi 19:30 - 22:00, 2x / 06.11.2019 - 13.11.2019** / 6,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Computerfachmann, Berufsfotograf

Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Computerraum

**Fotografieren - Workshop**

Welche Möglichkeit bietet die Digital-Fotografie? Folgende Themen werden im Kurs behandelt: Kameraanwendung – Verarbeitung des Fotografierten – Verarbeitungsmöglichkeiten am PC, praktische Tipps und Tricks – Motive erkennen – schwierige Lichtverhältnisse. Bearbeitung, Archivierung, Ausdrucke, Verschicken am PC.

2019-MASP 7T03 01

**Sa 19:30 - 22:00 / 19.10.2019** / 3,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Berufsfotograf, Computerfachmann

Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Computerraum



## Fotobuch und Fotokalender

Ein persönliches Geschenk zu jedem Anlass! Gemeinsam erstellen wir ein Fotobuch oder einen Fotokalender zu von Ihnen ausgewählten Themen. Wir wählen ein passendes Layout, fügen unsere Bilder ein und erstellen Bildüberschriften und Texte. Es gibt Tipps und Tricks zum Gestalten des Fotobuches. Es wird nur mit Windows Betriebssystem gearbeitet. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Betriebssystem.

2019-MASP 7T06 02

**Fr 19:30 - 22:00 / 15.11.2019 / 3,00 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90**

Leitung: Wolfgang Unterrainer, Berufsfotograf, Computerfachmann

Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Computerraum

## Gesundheit – Bewegung

### Meditation - Die Kraft der Stille

Meditation ist das zur Ruhe bringen des Geistes. In der Meditation bist du vollkommen wach und aufmerksam. Dein Geist ist nicht auf die Außenwelt gerichtet, er ist klar, entspannt und nach innen gerichtet. In verschiedenen Techniken versuchen wir unseren Geist zu trainieren. Meditation kann positive Effekte auf die Gesundheit in folgenden Bereichen haben: Kreislauf und Blutdruck, Immunsystem, Schmerzempfinden und Stress.

2019-MASP 4C06 02

**Do 20:10 - 21:00, 5x / 03.10.2019 - 31.10.2019 / 5,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Dipl.-Päd. Roswitha Pertl, Yoga- und Meditationslehrerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

### Yoga

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

2019-MASP 4D01 03

**Do 19:00 - 20:00, 5x / 03.10.2019 - 31.10.2019 / 6,00 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40**

Leitung: Dipl.-Päd. Roswitha Pertl, Yoga- und Meditationslehrerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

2019-MASP 4D01 04

**Do 19:00 - 20:15, 5x / 07.11.2019 - 05.12.2019 / 7,50 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Dipl.-Päd. Roswitha Pertl, Yoga- und Meditationslehrerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

### Yoga am Höllerer See

Yoga kann man überall machen! Also raus aus dem Turnsaal und an den Höllerer See! 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. Bei Regen weichen wir in den Turnraum der VS St. Pantaleon aus.

2019-MASP 4D01 02

**Di 18:30 - 19:30, 6x / 30.07.2019 - 03.09.2019 / 7,20 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70**

Leitung: Roswitha Pertl, Yogatrainerin / Ort: Höllerer See, Parkpl. Seeseite St. Pantaleon



### Gesundheitsgymnastik - AKTIV 55+

Durch abwechslungsreiche, altersgerechte Übungen soll die Beweglichkeit erhalten bleiben, die Haltung wird verbessert, die Körperwahrnehmung und Koordination geschult. Die sanfte Gymnastik weckt Lust und Spaß an der Bewegung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

2019-MASP 4F20 03

**Di 17:15 - 18:05, 12x / 24.09.2019 - 10.12.2019** / 12,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Manuela Oriold, Gesundheitstrainerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



### Core-Training - Rumpfstabilisation für eine gesunde Haltung

„Core“ heißt „Kern“. In diesem Fall, Körperkern. Der Fokus dieses Bewegungskonzeptes liegt auf der Kräftigung und Stabilisierung der tiefliegenden inneren Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Beckenboden). Egal ob beim Schleppen schwerer Kisten, Sitzen im Büro oder beim Laufen, Radfahren oder Ballsport, eine stabile und ausgeglichene Rumpfmuskulatur verhindert Rückenschmerzen und stabilisiert unseren ganzen Körper. Wir können Bewegungen der Arme und Beine besser ansteuern und kraftvoller ausüben, wenn unsere Körpermitte stabil und gekräftigt ist. Das Verletzungsrisiko durch ruckartige Bewegungen, zum Beispiel beim Stolpern, wird verringert.

2019-MASP 4F03 02

**Mi 19:10 - 20:10, 12x / 25.09.2019 - 11.12.2019** / 14,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Manuela Oriold, Gesundheitstrainerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



### Gesunder Rücken - Mobilisation und Prävention

Eine Ausgleichsgymnastik für den Rücken, mit Kräftigungsübungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, Dehnung und Haltungsschulung, sowie Mobilisation der Gelenke. Für alle, die Rückenprobleme haben, oder diesen vorbeugen möchten.

2019-MASP 4F12 03

**Di 18:15 - 19:05, 12x / 24.09.2019 - 10.12.2019** / 12,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Manuela Oriold, Gesundheitstrainerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



### Bodystyling

Strafft und kräftigt mit gezielten Übungen alle wichtigen Muskelgruppen, optimiert die Fettverbrennung, schult die Haltung und formt den Körper. Mit ausgiebigem Stretching am Ende der Einheit. Es ist ein optimaler Ausgleich zum Alltag.

2019-MASP 4G15 03

**Di 19:15 - 20:15, 12x / 24.09.2019 - 10.12.2019** / 14,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Manuela Oriold, Gesundheitstrainerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



### Pilates - das sanfte Ganzkörpertraining

Pilates setzt auf bewusstes, harmonisches und ganzheitliches Training von Körper und Geist. Es basiert auf dem Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung der Muskulatur unter Anwendung spezieller Atemrhythmen. Die Kernmuskulatur wird gestärkt, die Flexibilität verbessert sowie Geist und Körper harmonisiert.

2019-MASP 4G11 03

**Mi 18:00 - 19:00, 12x / 25.09.2019 - 11.12.2019** / 14,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Manuela Oriold, Dipl.-Pilatestrainerin / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



## Line Dance - Schnupperkurs für Anfänger/-innen



Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine/n Partner oder Partnerin, nur Freude an Bewegung und Musik. Line Dance macht Spaß und fördert die Konzentration. Kurstermine: 3.10.; 10.10.; 17.10.; 31.10. und 7.11.2019

2019-MASP 4T06 04

**Do 17:00 - 18:00, 5x / 03.10.2019 - 07.11.2019** / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Friedericke Obernhuber, Line-Dance-Instructor / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Aula

## Line Dance für Geübte und Wiedereinsteiger/-innen



Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine/n Partner oder Partnerin, nur Freude an Bewegung und Musik. Line Dance macht Spaß und fördert die Konzentration.

2019-MASP 4T06 03

**Do 18:30 - 19:45, 10x / 26.09.2019 - 28.11.2019** / 15,00 KE / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Friedericke Obernhuber, Line-Dance-Instructor / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Aula

## Kinderballett für Anfänger/-innen



Ballett steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden spielerisch Bewegungsabläufe geübt und so die ersten Grundkenntnisse des klassischen Balletts erworben. Teamfähigkeit und Motorik werden geschult und der Phantasie der Nachwuchstänzer/-innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen. Bei der Abschlussveranstaltung am Ende des 2. Semesters zeigen wir die erlernten Choreografien. Durch eventuelle Gruppenteilung kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T17 03

**Do 14:00 - 14:50, 15x / 10.10.2019 - 30.01.2020** / 15,00 KE / € 78,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

## Modern-Jazz-Dance for Teens 1



Speziell für Kinder und Jugendliche geeignete und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen. Einfach zu erlernende, der Gruppenkonstellation angepasste Steps und Bewegungsabläufe zu abwechslungsreichen Rhythmen verbessern die Koordination. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen, wenn sie sich gerne zu hippen Beats bewegen möchten. Das Erlernete zeigen wir bei der Abschlussveranstaltung am Ende des 2. Semesters. Durch eventuelle Gruppenteilung kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T20 12

**Fr 13:50 - 14:40, 14x / 11.10.2019 - 31.01.2020** / 14,00 KE / € 73,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

## Modern-Jazz-Dance for Teens 2



Speziell für Kinder und Jugendliche geeignete und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen. Einfach zu erlernende, der Gruppenkonstellation angepasste Steps und Bewegungsabläufe zu abwechslungsreichen Rhythmen verbessern die Koordination. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen, wenn sie sich gerne zu hippen Beats bewegen möchten. Das Erlernete zeigen wir bei der Abschlussveranstaltung am Ende des 2. Semesters. Durch eventuelle Gruppenteilung kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T20 08

**Do 17:10 - 18:00, 15x / 10.10.2019 - 30.01.2020** / 15,00 KE / € 78,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



### Modern-Jazz-Dance für Minikids ab 4 Jahren



Erste gelenkte Bewegungserfahrungen mit Tanz und Spielen zum Ausgleich. Spezielle kinderfreundliche und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen, einfach zu erlernende Steps zu den neuesten Hits verbessern die Koordination. Das Schwierigkeitsniveau richtet sich ganz individuell nach der Gruppenkonstellation. Neuanfänger/-innen sind herzlich willkommen, um sich zu den hippen Beats zu bewegen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! Abschlussveranstaltung nach dem 2. Semester. Bei notwendiger Teilung der Gruppe, kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T20 11

Fr 12:55 - 13:45, 14x / 11.10.2019 - 31.01.2020 / 14,00 KE / € 73,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

### Modern-Jazz-Dance Volksschulkinder 1



Erste gelenkte Bewegungserfahrungen mit Tanz und Spielen zum Ausgleich. Spezielle kinderfreundliche und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen, einfach zu erlernende Steps zu den neuesten Hits verbessern die Koordination. Das Schwierigkeitsniveau richtet sich ganz individuell nach der Gruppenkonstellation. Neuanfänger/-innen sind herzlich willkommen, um sich zu den hippen Beats zu bewegen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! Abschlussveranstaltung nach dem 2. Semester. Durch eventuelle Gruppenteilung, kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T20 10

Fr 12:00 - 12:50, 14x / 11.10.2019 - 31.01.2020 / 14,00 KE / € 73,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

### Modern-Jazz-Dance Volksschulkinder 2



Erste gelenkte Bewegungserfahrungen mit Tanz und Spielen zum Ausgleich. Spezielle kinderfreundliche und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen, einfach zu erlernende Steps zu den neuesten Hits verbessern die Koordination. Das Schwierigkeitsniveau richtet sich ganz individuell nach der Gruppenkonstellation. Neuanfänger/-innen sind herzlich willkommen, um sich zu den hippen Beats zu bewegen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! Abschlussveranstaltung nach dem 2. Semester. Durch eventuelle Gruppenteilung, kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T20 07

Do 13:00 - 13:50, 15x / 10.10.2019 - 30.01.2020 / 15,00 KE / € 78,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal

### Modern-Jazz-Dance Youngsters 1



Spezielle für Kinder geeignete und energiegeladene Choreografien zu verschiedenen Musikstilen. Einfach zu erlernende, der Gruppenkonstellation angepasste Steps, Bewegungsabläufe zu abwechslungsreichen Rhythmen verbessern die Koordination. Neueinsteiger/-innen sind herzlich willkommen, wenn sie sich gerne zu hippen Beats bewegen möchten. Das Erlernete zeigen wir bei der Abschlussveranstaltung am Ende des 2. Semesters. Durch eventuelle Gruppenteilung kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T20 09

Do 18:00 - 18:50, 15x / 10.10.2019 - 30.01.2020 / 15,00 KE / € 78,00

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



## Tanzen - Mixed-Dance for Youngsters 2

Die verschiedenen Tanzstile Jazzdance, Modern Dance, Hip Hop Elemente, Lyrical, Akrobatik ... werden passend zur Musik zu Choreografien zusammengesetzt. Das Gefühl für Rhythmus, Koordination, Körperbeherrschung und Kreativität werden gefördert. Power und Spaß an der Bewegung zu den neuesten Hits stehen im Vordergrund. Das Schwierigkeitsniveau richtet sich nach der Gruppenkonstellation. Abschlussveranstaltung nach dem Sommersemester! Bei notwendiger Teilung oder Tausch der Gruppe kann es zu Zeitverschiebung kommen.

2019-MASP 4T01 02

**Mo 19:10 - 20:00, 15x / 07.10.2019 - 27.01.2020 / 15,00 KE / € 78,00**

Leitung: Susanne Schönswetter / Ort: VS St. Pantaleon, Nebeneingang, Turnsaal



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Gestalten mit Naturmaterialien - Mandala-Steine malen

Mandala-Steine sind wunderschöne Geschenke und eignen sich hervorragend für Dekorationen, die man ganz einfach selber herstellen kann. Mit einer einfachen Punkttechnik werden die farbenfrohen Mandalas auf Steine gemalt. Beim Malen kommt man zur Ruhe und tankt neue Energie. Man braucht nicht viel Talent. Mit ein paar Tipps und Tricks können schöne Werke entstehen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Materialkosten für Acrylfarben und Handout (ca. € 3,-) sind zu Kursbeginn bei der Kursleiterin zu entrichten. Steine sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

2019-MASP 5A11 02

**Fr 18:00 - 21:30 / 08.11.2019 / 4,20 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70**

Leitung: Karin Riedler / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

### Häkeln ist ganz leicht

Eignen Sie sich diese tolle Trend-Handarbeit von der Pike auf an und halten Sie schon bald Ihre ersten selbst gemachten Arbeiten in den Händen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Leichtigkeit eine Mütze häkeln können. Lassen Sie sich anstecken vom Häkelfieber und steigen Sie mit ein!

2019-MASP 5H08 02

**Mi 18:30 - 20:30, 2x / 09.10.2019 - 16.10.2019 / 4,80 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Petra Niedermüller / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

### Naturkosmetik - Seifen, Deo und Zahnpasta - Körperpflegeprodukte selbst herstellen

An drei Abenden erlernen wir, wie wir verschiedene Seifen, Zahnpasten und Deodorants selbst herstellen können. Die fertigen Produkte dürfen mit nach Hause genommen werden und jede/r Teilnehmer/-in erhält ein ausführliches Manuskript. Materialkosten € 20,- sind zu Kursbeginn bei der Kursleiterin zu zahlen.

2019-MASP 5K30 02

**Di 18:00 - 20:05, 3x / 19.11.2019 - 03.12.2019 / 7,50 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80**

Leitung: Camilla Harfmann, Dipl.-Kräuterpädagogin, Dipl.-Natur- und Erlebnispädagogin  
Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Schulküche



## Kulinarik – Lebensraum

### Gesunde Küche - Basische Brote und Aufstriche

Basisches Brot ist DIE Lösung für Brotliebhaber, denn es schmeckt und ist gleichzeitig auch ein wirklich gesundes Brot. Herkömmliches Brot kann viele gesundheitliche Nachteile haben. Es enthält Gluten, isolierte Kohlehydrate und hat dabei nicht wirklich viele Vitalstoffe. Auch gilt Brot als Säurebildner, so dass es in gewissen Mengen kaum in eine basenüberschüssige Ernährung passt. Daher ist ein basisches Brot die perfekte Lösung für eine gesundheitsbewusste, basenüberschüssige Ernährung! Es werden Brot und Brötchen und dazu verschiedene basische Aufstriche zubereitet. Das Brot und die Brötchen sind nicht nur basisch, sondern auch glutenfrei. Lebensmittel- und Materialkosten € 10,- sind zu Kursbeginn bei der Kursleiterin zu zahlen.

2019-MASP 6K05 03

Fr 18:00 - 21:00 / 22.11.2019 / 3,60 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Manuela Oriold, LSB-Ernährungsberaterin / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Schulküche

### Spanische Küche - von Tapas und Pintxos, eine kulinarische Reise durch Spanien

Tapas sind kleine Appetithäppchen, die in keiner spanischen Bar fehlen. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die spanische Küche und ihre regionalen Unterschiede und Besonderheiten. Mit der Zubereitung und Verkostung einiger einfacher spanischer Gaumenfreuden belohnen wir unseren Fleiß. Wir bereiten z. B. Tortilla de patatas, Patatas bravas, Croquetas de jamón, Pimientos de Padrón, Dátiles con tocino, Gazpacho und Champiñones al ajillo zu. Gleichzeitig können Sie Ihr Spanisch auffrischen und/oder sich ein bisschen einhören. Materialkosten € 12,- bis max. € 15,- sind zu Kursbeginn bei der Kursleiterin zu zahlen.

2019-MASP 6L08 01

Sa 17:30 - 21:30 / 19.10.2019 / 4,80 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Anja Poetsch / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Schulküche

### Heilpflanzen - Fit durch den Winter, mit den Heilkräften der Natur

Die Natur und ihre Kräuter bieten viele Möglichkeiten gesund und fit zu bleiben. Wie viele Methoden der Zubereitung und Konservierung von heilenden Mitteln ohne Alkohol es gibt, ist leider in Vergessenheit geraten. Bei dem Kurs lernen wir auf einfache und praxisorientierte Art die Herstellung von Heilkräutern ohne Alkohol kennen, die es ermöglicht für alle, auch für Kinder, die Heilkräfte der Natur zu nützen. Materialkosten € 5,- sind zu Kursbeginn beim Kursleiter zu zahlen.

2019-MASP 6P09 01

Mi 19:00 - 21:00 / 23.10.2019 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Dipl.-päd. Wolfgang Buchstätter / Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.

### Kräuter erkunden am Höllerersee - Auch der Herbst hat einiges zu bieten

Der kleine Weg am Höllerersee entlang führt uns zu den letzten Blüten im Herbst. Neben der Bestimmung der Wildkräuter erhalten Sie Tipps zur Verarbeitung und jede/r Teilnehmer/-in bekommt ein paar einfache Rezepte mit nach Hause. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

2019-MASP 6P10 01

Sa 13:30 - 16:30 / 05.10.2019 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Camilla Harfmann, Dipl.-Kräuterpädagogin, Dipl.-Natur- und Erlebnispädagogin

Ort: Höllerer See, Parkpl. Seeseite St. Pantaleon



## **Mein Garten - Kinder-Handwerken - Wir bauen ein Insektenhotel! (6 – 14 Jahre)**

Wildbienen, Käfer und andere Insekten – Die winzigen Tierchen sind wichtig für die Bestäubung der Pflanzen. Um in unseren oft sehr ordentlichen Gärten überleben zu können, benötigen sie Nist- und Überwinterungsmöglichkeiten. Wir prüfen, was diese Nützlinge brauchen und bauen für jede/n Teilnehmer/-in ein eigenes, kleines Insektenhotel für den Balkon oder Garten.

Materialkosten ca. € 20,- sind zu Kursbeginn bei der Kursleiterin zu zahlen.

2019-MASP 6P25 01

**Di 15:30 - 18:30 / 29.10.2019** / 3,00 KE / € 20,00

Leitung: Camilla Harfmann, Dipl.-Kräuterpädagogin, Dipl.-Natur- und Erlebnispädagogin

Ort: NMS St. Pantaleon, Vereinseingang, Klasse 1. St.



## **Anmeldung**

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle telefonisch, schriftlich (mittels Anmeldekarte, Adresse auf der Rückseite der Anmeldekarte), per Mail oder online ([www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)) anmelden. Die Anmeldung ist in jedem Fall ein verbindlicher Vertragsabschluss und verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages.

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen.

## **Kursbeitrag**

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

Sie haben keinen Anspruch auf Reduzierung des Kurspreises bei versäumten Unterrichtseinheiten oder späterem Eintritt in einen Kurs. Die angegebenen Kursbeiträge sind mehrwertsteuerfrei gem. § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994.

Durch Verschulden der VHS OÖ entfallene Kurseinheiten werden nach Möglichkeit an einem zusätzlichen Termin nachgeholt. Kann ein Ersatztermin nicht angeboten werden, werden die Kursbeiträge aliquot rückerstattet bzw. einvernehmlich als Guthaben für eine weitere Kursteilnahme gebucht.

Bei etwaiger Kursabsage durch die VHS OÖ werden bereits einbezahlte Kursbeiträge per Banküberweisung in voller Höhe an die Teilnehmer/-innen rückerstattet.

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

Seniorenpassgutscheine der Stadt Steyr und Bonuspunkte der Freestyle Card werden bei persönlicher Anmeldung für Kurse der Volkshochschule Steyr eingelöst.

## **Stornierung**

Im Falle Ihres Rücktritts nach Kursanmeldung ist eine Stornierung bis zum 7. Tag vor Kursbeginn kostenlos, ab dem 6. Tag vor Kursbeginn sind 30 % des Kursbeitrages zu bezahlen. Bei Storno nach Kursbeginn ist der gesamte Kursbeitrag zu entrichten.

Bei Änderung der Kursleitung oder der Änderung des Kursortes innerhalb derselben Nebenstelle der VHS OÖ besteht kein Rücktrittsrecht.

## **AK-Leistungskarte**

AK-Mitglieder mit gültiger AK-Leistungskarte zahlen bei eigenen Kursbesuchen den ausgewiesenen AK-Preis.

## **Hausordnung**

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

## **Haftung**

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

Jede/r Teilnehmer/-in übernimmt die volle Verantwortung für sich und seine/ihre Handlungen und entbindet die VHS OÖ und ihre Kursleiter/-innen von jeglicher Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten.

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

## **Hinweis**

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

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

## Datenschutz

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

Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie Ihre Einwilligung zur Datenverwendung gemäß DSGVO.

## In eigener Sache

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

## Legende

AK-Preis ..... Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer



..... Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

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

## Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

### VHS Familienvorteil



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

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

## Impressum

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

### PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen

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



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



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
[ClimatePartner.com/53401-1903-1017](http://ClimatePartner.com/53401-1903-1017)

# FÖRDERUNGEN AUF EINEN BLICK

10 Prozent für AK-Mitglieder  
mit der AK-Leistungskarte



- ▶ für alle VHS-Kurse

40 Prozent bis max. 130 Euro mit dem AK-Bildungsbonus

- ▶ für alle Sprachkurse, EDV-Kurse und ausgewählte Kurse zur Persönlichkeitsbildung, Infos: +43 (0)50 6906-2633 und unter [ooe.arbeiterkammer.at](http://ooe.arbeiterkammer.at)



Bildungskonto des Landes ÖÖ

- ▶ Infos: +43 (0)732 7720-14900 oder auf [www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)

Weitere Fördermöglichkeiten

- ▶ Bildungskarenz: Infos unter +43 (0)50 6906-1601
- ▶ durch die jeweiligen Fachgewerkschaften
- ▶ Steuerliche Absetzbarkeit im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung als Werbungskosten. Infos beim zuständigen Wohnsitzfinanzamt.

Detaillierte Informationen zu den angeführten Fördermöglichkeiten unter [ooe.arbeiterkammer.at/bildung](http://ooe.arbeiterkammer.at/bildung)

## AK-BILDUNGSBERATUNG

- ▶ Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf in der AK Linz und allen AK-Bezirksstellen (nach Terminvereinbarung)

**Telefonische Bildungsberatung und Anmelde-Hotline:** +43 (0)50 6906-1601

**Persönliche Beratung:** Terminvereinbarung unter +43 (0)50 6906

**E-Mail-Beratung:** [bildungsinfo@akoee.at](mailto:bildungsinfo@akoee.at)

**Onlineberatung und Einzelchats:** [ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung-online](http://ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung-online)

Mehr Infos unter: [ooe.arbeiterkammer.at/bildung](http://ooe.arbeiterkammer.at/bildung)

## AK KARRIERE PLUS

Neue kostenlose Angebote

- ▶ Kompetenzberatung – individuell und in Workshops
- ▶ Berufsabschlüsse nachholen – Wege und Anrechnungsmöglichkeiten
- ▶ Potenzialanalyse für AK-Mitglieder



Die Angebote der AK-Bildungsberatung werden gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich. (ausgenommen: AK Karriere plus – ausschließliche Förderung aus AK-Mitteln)



[ooe.arbeiterkammer.at](http://ooe.arbeiterkammer.at)

**AK**  
Oberösterreich



**MEHR.**

**FÜR UNSERE BILDUNG.**

Die AK - Ihre starke Partnerin  
in Bildungsfragen!

**DR. JOHANN KALLIAUER**  
AK-Präsident

- ▶ 130 Euro für Ihre persönliche Weiterbildung mit dem **AK-Bildungsbonus**
- ▶ Beratung und Unterstützung beim **Nachholen von Bildungsabschlüssen**
- ▶ Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten mit der **kostenlosen Potenzialanalyse, Stärkenworkshops und der Kompetenzberatung**

## In eigener Sache

Seit 25.5.2018 ist die neue Datenschutzgrundverordnung in Kraft.

Wir sind schon immer äußerst sorgsam mit den Daten unserer Kursteilnehmer/-innen umgegangen. Die neuen rechtlichen Rahmenbedingungen verpflichten uns, umfassend über die Verwendung personenbezogener Daten zu informieren. Wir haben dies ausführlich in unserer Datenschutzerklärung beschrieben. Sie werden daher im Zuge Ihrer Kursbuchungen des Öfteren darauf verwiesen und um Ihre Zustimmung gebeten.

## Datenschutzerklärung

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

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

### 1. Kursbuchungen/Anmeldungen

- 1.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS OÖ und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen somit Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlichen personenbezogenen Daten:
  - Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
  - Geburtsdatum, SV-Nummer, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse bei Buchungen über die Website
  - Arbeiterkammer-Mitgliedschaft (freiwillig)
- 1.2 Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von Kursteilnehmer/-innen bei den von der VHS OÖ angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS OÖ. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die Teilnehmer/-innenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet. Die von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten sind zur Vertragserfüllung erforderlich. Ohne die Bekanntgabe Ihrer Daten ist keine Kursbuchung möglich.
- 1.3 Die Mitarbeiter/-innen des Kundenservice-Telefons des Berufsförderungsinstitutes OÖ und des Verbandes der OÖ Volkshochschulen nehmen Anmeldungen für Kurse und Veranstaltungen entgegen und verarbeiten diese im EDV-System der VHS OÖ.
- 1.4 Mit der Angabe, dass Sie Arbeiterkammer-Mitglied sind, stimmen Sie einem Abgleich Ihrer Daten (Name, Adresse, SV-Nummer und Geburtsdatum) mit der Mitglieder Datenbank der Arbeiterkammer OÖ zu. Dieser Abgleich ist sowohl für die Gewährung des AK-Leistungskarten-Rabattes als auch für die Abrechnung des AK-Bildungsbonus notwendig.
- 1.5 Mit der Bekanntgabe Ihrer Adresse für die Kursbuch-Zusendung bzw. bei Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe Ihrer Daten an das Institut für Berufs- und Erwachsenenbildungsforschung an der Universität Linz (IBE) für Marktforschungszwecke zu.
- 1.6 Zum Zweck der Kursdurchführung werden Ihre Daten an die jeweilige Kursleitung weitergegeben.
- 1.7 Ihre Daten werden für den Zweck des Kursbuch-Versandes an unsere Auftragsdienstleister: Druckerei Gutenberg, in.takt-Druckerei und die Österreichische Post AG weitergegeben.

- 1.8 Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.
- 1.9 Wir weisen darauf hin, dass Ihre Daten nach Kursende nicht automatisch gelöscht werden. Die Ausstellung von Teilnahmebestätigungen und die Zusendung des Kursprogrammes werden dadurch ermöglicht und weitere Kursbuchungen vereinfacht.

## 2. Kontakt per E-Mail

- 2.1. Wir fragen bei der Anmeldung, ob wir Ihnen Informationen zur Abwicklung des gebuchten Kurses per E-Mail zusenden dürfen. Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie Informationen zum gebuchten Kurs wie Anmeldebestätigung, Umstiegs Schreiben, ggfs. Absage per E-Mail.  
Wenn Sie diese Frage mit Nein beantworten, erhalten Sie diese Informationen nicht.  
Anmeldebestätigungen und kurzfristige Informationen werden nicht per Post versendet.  
Bei kurzfristigen Kursverschiebungen (z. B. Erkrankung der Kursleitung) versuchen wir Sie telefonisch zu erreichen, wenn dies organisatorisch noch möglich ist.

- 2.2. Wir fragen, ob Sie Ihre Rechnung bzw. die Zahlungsinformationen per E-Mail erhalten wollen.  
Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie die Information, dass der Kurs stattfindet sowie alle notwendigen Details wie Uhrzeit, Kursort und auch den Kurspreis mit den Zahlungsinformationen für das Online-Banking per E-Mail.  
Wenn Sie diese Frage mit Nein beantworten, erhalten Sie die Einladung zum Kurs mit allen Kursdetails als Rechnung mit Zahlschein-Allonge per Post zugesendet.

- 2.3. Wir fragen weiters: „Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten? (Kein Newsletter!)“  
Wenn Sie diese Frage bejahen, ist es möglich, dass Sie in unregelmäßigen Abständen Informationen – wie z. B. eine Info über das neue Kursprogramm oder Kursangebote zu Ihren bisherigen VHS-Interessen – erhalten. Die Auswahl des Empfängerkreises und die Formulierung des E-Mails erfolgt durch eine/n Mitarbeiter/-in der VHS OÖ. Die VHS OÖ nutzt dafür eine Funktion aus dem allgemeinen Verwaltungsprogramm der VHS OÖ. Die Daten werden dafür nicht weitergegeben. Die VHS OÖ verwendet keine Newsletter-Programme.

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

- a) Über die Homepage der VHS OÖ: bei Vorhandensein eines Benutzerkontos können Sie in „Mein Profil“ diese Einstellungen ändern.
- b) Formlos: per E-Mail an: [service@vhsooe.at](mailto:service@vhsooe.at),  
Brief an: Volkshochschule Oberösterreich, Bulgariplatz 12, 4020 Linz  
oder telefonisch: Tel. (0732) 66 11 71

## 3. Ihre Rechte

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

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





**VOLKSHOCHSCHULE**  
BRAUNAU – MATTIGHOFEN

**Altheim:** Schulstraße 14b, 5252 Aspach  
**Braunau:** Auf der Schanz 10, 5280 Braunau  
**Eggelsberg:** Am Weiher 2, 5142 Eggelsberg  
**Friedburg – Lengau – Lochen:**  
Lengau 49, 5211 Friedburg  
**Mattighofen:** Lengau 49, 5211 Friedburg  
**Mauerkirchen:**  
Auf der Schanz 10, 5280 Braunau  
**St. Pantaleon:**  
Lindenstraße 32, 5113 St. Georgen b. Salzburg

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

Porto  
übernimmt  
Ihre VHS

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

\_\_\_\_\_  
VHS-Ort

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl Ort



**VOLKSHOCHSCHULE**  
BRAUNAU – MATTIGHOFEN

**Altheim:** Schulstraße 14b, 5252 Aspach  
**Braunau:** Auf der Schanz 10, 5280 Braunau  
**Eggelsberg:** Am Weiher 2, 5142 Eggelsberg  
**Friedburg – Lengau – Lochen:**  
Lengau 49, 5211 Friedburg  
**Mattighofen:** Lengau 49, 5211 Friedburg  
**Mauerkirchen:**  
Auf der Schanz 10, 5280 Braunau  
**St. Pantaleon:**  
Lindenstraße 32, 5113 St. Georgen b. Salzburg

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

Porto  
übernimmt  
Ihre VHS

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

\_\_\_\_\_  
VHS-Ort

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl Ort

**EINEN JOB MACHEN.**

**MIT SINN.**



**WERDE  
SINN  
STIFTER**  
[WWW.SINNSTIFTER.AT](http://WWW.SINNSTIFTER.AT)

SinnstifterIn zu sein bedeutet, seinen beruflichen Alltag den Mitmenschen der älteren Generation zu widmen. In den Einrichtungen der Altenarbeit in Oberösterreich werden MitarbeiterInnen mit den unterschiedlichsten Qualifikationen gesucht. Berufe in der Altenarbeit sind Zukunftsberufe.



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

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