



# HERBST 2019

# PROGRAMM

## FREISTADT

Freistadt  
Gallneukirchen  
Gutau  
Mühlviertler Alm  
*Königswiesen*  
*Liebenau*  
*Unterweißenbach*

Neumarkt  
Pregarten – Wartberg – Hagenberg  
Tragwein – Bad Zell – Pierbach



[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 **FREISTADT**

Leitung:

**Mag. Helga Schauerl**

Zemánstr. 14, 4240 Freistadt

Tel. (050) 6906-4387

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

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

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

Bürozeiten: Mo – Fr 8.00 – 11.30 Uhr (ausg. schulfreie Tage)  
und nach Vereinbarung



## **Verfügen Sie über IHRE Zeit nach IHREN Interessen!**

So definiert der Duden das Wort Freizeit: „Zeit, in der jemand nicht zu arbeiten braucht, keine besonderen Verpflichtungen hat, für Hobbys oder Erholung frei verfügbare Zeit.“

Vielen Menschen ist es wichtig, die „freie“ Zeit nach ihren persönlichen Interessen gestalten zu können. So vielfältig wie die Interessen jedes Einzelnen von uns – so vielfältig ist auch unser Programmangebot für Sie.

Als Ihr Vor-Ort-Partner für regionale Freizeit- und Bildungsangebote präsentieren wir Ihnen zwei Mal jährlich das Volkshochschulprogramm unserer Region, in dem Sie mittlerweile jeweils rund 400 bis 450 unterschiedlichste Kursangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden.

Nehmen Sie sich die Zeit und schmökern Sie im vorliegenden Heft. Über Kurse, die kurzfristig geplant werden und deshalb nicht im Programmheft aufscheinen, informieren Sie sich bitte auf unserer Website unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at). Für aktuelle Informationen folgen Sie unseren Facebookseiten oder unserem neuen Insta-Account „vhsooe.freistadt“.

Ich empfehle Ihnen: Gönnen Sie sich Zeit für sich bzw. Ihre Interessen. Nutzen Sie für Ihren Kursbesuch die zahlreichen Fördermöglichkeiten (30 % VHS-Familienvorteil, 10 % AK-Ermäßigung, AK-Bildungsbonus, ...) und melden Sie sich am besten noch heute an. Bitte beachten Sie, dass die Ferien in der Regel kursfrei gehalten sind!

Sie können sich zu allen Veranstaltungen via Internet (Website, E-Mail) oder postalisch via Anmeldekarte bis eine Woche vor Beginn anmelden. Telefonische Anmeldungen werden bevorzugt unter 050/6906-4387 (Mo – Fr, 8.00 – 11.30 Uhr, ausg. schulfreie Tage) entgegengenommen. Bei freien Kapazitäten ist eine telefonische Nachmeldung selbstverständlich möglich.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Es gelten die AGBs der VHS OÖ, die Sie auf den letzten Seiten des Programmheftes nachlesen können. Weiters weise ich darauf hin, dass Sie in jedem Fall von uns vor Kursbeginn eine schriftliche Information betreffend der Kursabwicklung erhalten. Falls Sie wider Erwarten von uns nicht verständigt werden, nehmen Sie bitte unbedingt mit uns Kontakt auf.

Sollten Sie konkrete Fragen zu den Angeboten haben, kontaktieren Sie bitte die jeweilige Nebenstellenleitung vor Ort. Bedenken Sie, dass unsere Leiterinnen diese Tätigkeit nebenberuflich ausüben und nicht jederzeit telefonisch erreichbar sein können. Hinterlassen Sie eine Nachricht oder schreiben Sie ein E-Mail. Sie werden sobald als möglich mit Ihnen in Kontakt treten. Alternativ stehe ich Ihnen als Regionalleiterin zu den Bürozeiten gerne zur Verfügung.

Ich freue mich darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzlichst Ihre Regionalleiterin  
Helga Schauerl

P.S.: Unser Regionalprogramm wird seit einigen Semestern persönlich adressiert verschickt.

Falls Sie unser Programmheft via Post erhalten möchten, senden Sie uns ein E-Mail an [programm@vhsooe.at](mailto:programm@vhsooe.at).

# 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**

# Freistadt

Leitung:

**Mag. Helga Schauperl**

Zemannstr. 14, 4240 Freistadt

Tel. (050) 6906-4387

E-Mail: freistadt@vhssooe.at

www.vhssooe.at

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

Bürozeiten: Mo – Fr 8.00 – 11.30 Uhr (ausg. schulfreie Tage) und nach Vereinbarung



# Gallneukirchen

Leitung:

**Ingrid Schmid, MPA**

**Karl Schmid**

Tel. (0676) 84 55 00 523

E-Mail: gallneukirchen@vhssooe.at

www.vhssooe.at

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



# Gutau


Leitung:

**Hannelore Lindner**

Tel. (0676) 84 55 00 321

E-Mail: gutau@vhssooe.at

www.vhssooe.at

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



# Mühlviertler Alm Königswiesen – Liebenau – Unterweißenbach

Leitung:

**Elisabeth Wahlmüller**

Tel. (0676) 84 55 00 322

E-Mail: koenigswiesen@vhssooe.at

www.vhssooe.at

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



# Neumarkt


Leitung:

**Martina Grabner**

Tel. (0676) 84 55 00 464

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

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

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



# Pregarten – Wartberg – Hagenberg


Leitung:

**Dir. Helga Hofstadler**

Tel. (0676) 84 55 00 323

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

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

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



# Tragwein – Bad Zell – Pierbach

Leitung:

**Mag. Theresa Schinnerl-Leitner**

Tel. (0676) 84 55 00 329

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

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

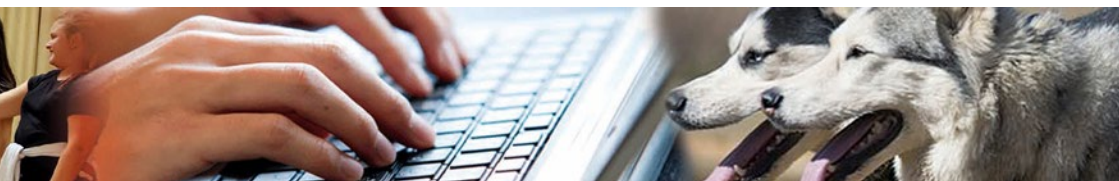
 <https://www.facebook.com/VHSTragwein>



Telefonische Anmeldungen für alle Nebenstellen  
sind zusätzlich unter 050 / 6906-4387  
(Mo – Fr, 8.00 – 11.30 Uhr, ausgenommen schulfreie Tage) möglich

# Inhaltsverzeichnis

<b>Freistadt</b>	6
Gesellschaft – Politik – Kultur .....	6
Wirtschaft – Arbeit – Recht .....	7
Persönlichkeit – Erziehung – Schule .....	8
Sprachen .....	11
Deutsch Integration .....	16
Computer – Medien – Technik .....	17
Gesundheit – Bewegung .....	19
Kreativität – Kunst – Freizeit .....	30
Kulinarik – Lebensraum .....	35
<b>Gallneukirchen</b>	39
<b>Gutau</b>	47
<b>Mühlviertler Alm</b>	50
<b>Neumarkt</b>	59
<b>Pregarten – Wartberg – Hagenberg</b>	65
<b>Tragwein – Bad Zell – Pierbach</b>	84
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	96
Datenschutzerklärung	100



## 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 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



#### Nachhaltiger Konsum - Globalisierung und Ernährung - Essen wir unsere Welt kaputt?

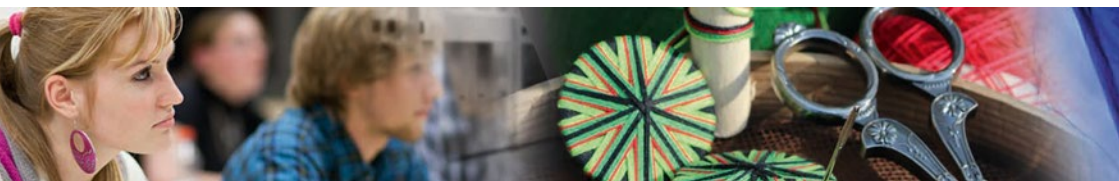
Unsere Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern auch auf die Gesellschaft, Umwelt und Wirtschaft. Noch vor hundert Jahren wurde ein Großteil der Nahrungsmittel in einem Umkreis erzeugt, den der/die Verbraucher/-in von seinem Kirchturm aus überblicken konnte. Durch die Globalisierung werden heutzutage Saatgut, Jungtiere, Futtermittel, Dünger und Nahrung quer über alle Kontinente verschickt.

Zahlreiche Produkte unseres täglichen Konsums werden in sogenannten Billiglöhnländern unter verheerenden Bedingungen produziert. Den größten Teil der Gewinne erzielen dabei die überwiegend im Norden beheimateten Unternehmen. Die großen Verlierer/-innen sind häufig die Plantagenarbeiter/-innen und Kleinbäuer/-innen im globalen Süden. Erkennen Sie an diesem Abend die Zusammenhänge der globalen Nahrungsmittelproduktion, schärfen Sie Ihr Bewusstsein der eigenen globalen Vernetzung und entdecken Sie Ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten! Wir bieten diesen Workshop in Kooperation mit dem „VÖGB weltumspannend arbeiten“ an. Der Anerkennungsbeitrag von € 5,00 ist in bar vor Ort zu entrichten. Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

2019-FRAA 1P14 01

**Mo 18:30 - 21:00 / 18.11.2019** / 3,00 KE / € 5,00

Leitung: Gudrun Glocker, weltumspannend arbeiten, Entwicklungspolitischer Verein des ÖGB / Ort: AK Freistadt





## **Ahnenforschung - Haus- und Familienforschung mit Hilfe neuer Medien**

Schon immer interessierten sich Menschen für ihre Herkunft. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung zur Verfügung stehen. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen, all das erfahren Sie in Theorie und Praxis von Fachleuten. Der 2. Teil des Kurses findet in Linz im OÖ Landesarchiv statt. Max. 8 Teilnehmer/-innen. Der Treffpunkt für den 2. Teil ist im OÖ Landesarchiv.

2019-FRAA 1K15 01

**Fr 18.10.2019, 14:00 - 17:30 und Fr 25.10.2019, 08:30 - 12:00 / 8,40 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Dr. Gerhard Schwentner, Historiker mit Schwerpunkt Landesgeschichte / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## **Stadtrundgang - Erlebe die Freistädter Unterwelt - Kellerführung**

Die mittelalterliche Braustadt lässt sich auf vielfältige Weise entdecken! Die Keller in Freistadt sind eine eigene Welt, die sich bis in neueste Zeit sehr verschlossen gab. Sie tut sich wieder auf und zeigt uns Räume mit riesigen Gewölben, geheimnisvollen Gängen und rätselhaften Zeichen, die eine Besichtigung wert sind. Ein Streifzug durch die Freistädter „Unterwelt“. Dauer: ca. 1,5 Stunden! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

2019-FRAA 1L07 02

**Fr 18:30 - 20:00 / 15.11.2019 / 2,00 KE / € 11,00 / AK-Preis € 9,90**

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben

## **Stadtrundgang - Nachtwächterführung durch das mittelalterliche Freistadt**

Genießen Sie bei einem Nachtwächterrundgang das Flair dieser mittelalterlichen Stadt und lauschen Sie den spannenden Erzählungen. Der Nachtwächter im alten Gewand zieht wieder seine Runde und begeistert die Teilnehmenden für die Sehenswürdigkeiten der Freistädter Altstadt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

2019-FRAA 1L07 04

**Fr 18:30 - 20:10 / 29.11.2019 / 2,00 KE / € 11,00 / AK-Preis € 9,90**

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben

## **Wirtschaft – Arbeit – Recht**

### **Schreibwerkstatt - Skurrile Geschichten durch „Crossoverschreiben“**

Geschichten aus dem Alltag finden und erfinden. Wie kann man Stimmungen erzeugen? Wirkung von Texten erfahren durch achtsames Vorlesen. Details ergeben sich durch das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe!

2019-FRAA 8S04 01

**Do 18:00 - 20:30, 3x / 07.11.2019 - 21.11.2019 / 9,00 KE / € 67,50 / AK-Preis € 60,75**

Leitung: Gunther A. Grasböck / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### **Öffentlichkeitsarbeit - Berichte, Artikel oder Leserbriefe medieninteressant gestalten**



Vielleicht würden Sie gerne einen Leserbrief verfassen oder in der Presse Wissenswertes und Interessantes über Ihre Person, Ihre Tätigkeit, Ihr Unternehmen veröffentlichen? Zögern Sie nicht, das auch zu tun!

Damit Ihr Text den allgemeinen Vorgaben für Artikel, Bericht, Leserbrief, Kolumne oder Reportage entspricht, müssen einige Regeln beachtet werden. Dann steht Ihrem öffentlichen Auftritt nichts mehr im Wege!

2019-FRAA 8S05 01

**Mo 19:00 - 21:30 / 23.09.2019 / 3,00 KE / € 22,50 / AK-Preis € 20,25**

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

### Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!

Wie geht's nach dem Deutschkurs weiter? Wo stehe ich gerade und wie kann es beruflich weitergehen?

Wir informieren Sie gerne bei Ihren Fragen zu Ausbildungen, Kursen, Fördermöglichkeiten und Berufsplanung.

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

#### VHS Freistadt

Dienstag, 10.09.2019, 9.00 – 12.00 Uhr

Montag, 09.12.2019, 9.00 – 12.00 Uhr



Europäische Union  
Europäischer Sozialfonds

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.

### Familie – Hilfe, mir reicht's

GUTSCHEIN

Über die gelegentliche Ohnmacht von Eltern in Beziehungssituationen und dem Wunsch von Kindern nach Grenzen. Wer gibt den Ton an und wie ist die Stimmung der einzelnen Familienmitglieder? Möchten Sie einen Blick aus der Vogelperspektive auf Ihr Familien-System werfen, Zusammenhänge und Spielregeln entdecken, neue Perspektiven und Strategien entwickeln?

Bei dem dynamischen Vortrag im Dialog werden wir gemeinsam systemische Ansätze zum Umsetzen entwickeln und damit den Familien-Garten mit frischer Energie umgestalten, hegen und pflegen.

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRAA 2B02 02

Mi 19:00 - 21:05 / 06.11.2019 / 2,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Susanne Jarolim, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mediation & Supervision

Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Mit Kindern leben - Umgang mit emotionalen Ausbrüchen

GUTSCHEIN

Emotionale Ausbrüche von Kindern kennt jede/-r, ob selbst erlebt oder im Einkaufszentrum gesehen. In so einem Moment geht für die Kinder gefühlt die ganze Welt unter, aber auch für die Bezugspersonen sind es herausfordernde Situationen, die an den eigenen Kräften und der Geduld zehren. In diesem Workshop erfahren Sie, was hinter einem emotionalen Ausbruch steckt und wie Sie als Bezugsperson Ihr Kind bestmöglich unterstützen und begleiten können. Die Kursleiterin wird Ihnen neue Inputs und Handlungsmöglichkeiten mitgeben, um auf sich selbst zu schauen und trotzdem für das Kind da sein zu können, dabei spielen Ruhe und Gelassenheit eine wesentliche Rolle. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRAA 2E04 05

Fr 15:00 - 18:30 / 25.10.2019 / 4,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Corinna Kohlberger, Pädagogin, Lerntrainerin, Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Mit Kindern leben - Gemeinsam die Welt der Bücher entdecken

GUTSCHEIN

Beim Vorlesen gilt: Je früher Sie damit anfangen, desto besser für Ihr Kind. An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes rund ums Lesen, lernen verschiedene Bilderbücher und Bücher für Kinder kennen. Was macht ein gutes Kinderbuch aus? Worauf sollte beim Vorlesen geachtet werden? Reicht es nicht, wenn ein Kind Hörbücher oder Bilderbücher im Internet vorgelesen bekommt? Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Theorie und Praxis. Ideal für alle, die sich gerne mit Kindern (0 – 10 Jahre) beschäftigen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRAA 2E04 07

Do 18:30 - 21:25 / 07.11.2019 / 3,50 KE / € 26,50 / AK-Preis € 23,85

Leitung: Mag. Helga Schaperl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Frau sein heute - Zeit für MICH - Frauenseminar der besonderen Art

Möchten Sie Ihren Schoßraum in sich reinigen? Die eigene Fülle in sich entdecken? Die Kraft in Ihnen stabilisieren? Ja? So schenken Sie sich Ihre Zeit für sich! Wir Frauen sind gerade in der heutigen Zeit aufgefordert stabil zu sein, aber auch stabil zu bleiben. Dies fordert Mut, Überwindung und Konsequenz. Wie man das macht? Genau das erfahren Sie an diesem Tag! Verschiedene selbst erprobte und wirkungsvolle Übungen zur Selbsthilfe (u.a. Wackelmeditation, Beckenbodenentspannung, u.v.m. ...), dankbar erlebte Eigenerfahrung und die daraus entstandenen Früchte, werden wir in diesen Stunden erfahren, und nebenbei kommen wir mit der eigenen Ur-Kraft in Berührung. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRAA 2F02 02

Fr 15:00 - 19:10 / 18.10.2019 / 5,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Karin Reisinger, Heilmasseurin, Dipl. Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Kursraum 5

## „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!



### **Persönlichkeitsentwicklung - Themenabend - Die innere Welt verstehen**

AK

Unsere Persönlichkeit spiegelt unsere Individualität wider und so zeigt sich auch in unserem Inneren eine einzigartige Welt. In vertrauensvollem Ambiente wollen wir uns dieser widmen: Welche Qualitäten und Potentiale schlummern in uns? Warum gibt es aber auch kritische, antreibende oder verbannte Persönlichkeitsanteile in uns? Wie können sie zu Unterstützer/-innen werden? Und wie erkennt man den ganz individuellen, zutiefst wertvollen Wesenskern, aus dem Kraft und Freude sprießen? Im Vortrag werden Ansätze aus der psychologischen Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen vorgestellt.

2019-FRAA 2P20 01

Do 19:00 - 21:05 / 24.10.2019 / 2,50 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Heike Plöchl, Pädagogin in Ausbildung zur Psychotherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### **Persönlichkeitsentwicklung - Workshop - Die innere Welt verstehen**

AK

Unsere Persönlichkeit spiegelt unsere Individualität wider und so zeigt sich auch in unserem Inneren eine einzigartige Welt. In vertrauensvollem Ambiente wollen wir uns dieser widmen: Welche Qualitäten und Potentiale schlummern in uns? Warum gibt es aber auch kritische, antreibende oder verbannte Persönlichkeitsanteile in uns? Wie können sie zu Unterstützer/-innen werden? Und wie erkennt man den ganz individuellen, zutiefst wertvollen Wesenskern, aus dem Kraft und Freude sprießen? Es werden Ansätze aus der psychologischen Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen vorgestellt. Im Workshop besteht zudem die Möglichkeit, sich mit einfachen Übungen näher mit dem Thema auseinanderzusetzen.

2019-FRAA 2P20 02

Fr 16:30 - 19:30 / 15.11.2019 / 3,50 KE / € 26,50 / AK-Preis € 23,85

Leitung: Mag. Heike Plöchl, Pädagogin in Ausbildung zur Psychotherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### **Mentales Training - Aktiv gegen den Winterblues**

AK

Wer kennt das nicht: die Tage werden kürzer, das Wetter wird schlechter – und mit ihm auch die persönliche Stimmung. Nicht selten ist dies der Beginn des klassischen „Wintertiefs“ oder einer Winterdepression. Neben den klassischen Tipps aus dem Gesundheitswesen kann jede/-r selbst dem „Winterblues“ den Kampf ansagen und etwas für sich tun – mit Mentaltraining! Dieser Kurs soll mit Hilfe verschiedener Elemente aus dem Mentaltraining die Hintergründe unseres Verhaltens beleuchten und den Teufelskreis der Frustration durchbrechen. In lockerer Atmosphäre lernen Sie Methoden, um sich zu reflektieren und mit depressiven Verstimmungen umzugehen. Zurück zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

2019-FRAA 2P41 02

Sa 9:00 - 12:00, 13:00 - 16:00 / 19.10.2019 / 8,00 KE / € 65,50 / AK-Preis € 58,95

Leitung: Ines Herrmann, Mentaltrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### **Kommunikation - Die Kunst die richtigen Fragen zu stellen**

AK

Kennen Sie den Spruch „Wer fragt, führt“? Es gibt zielführende Fragen, Ressourcen aktivierende Fragen, lösungsorientierte Fragen, zirkuläre Fragen, usw. Mit guten Fragen kann man oft sehr viel mehr bewirken, sich Umwege ersparen, glänzende und wirklich hilfreiche Informationen erhalten. Entdecken Sie die Kunst die richtigen Fragen zu stellen und profitieren Sie direkt davon in Ihrem Leben!

2019-FRAA 2R04 01

Do 19:00 - 21:30 / 21.11.2019 / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Mag. (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Kommunikation - Einander Verstehen - gewaltfreie Kommunikation im Alltag

GUTSCHEIN

AK

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, so lautet ein Zitat von Paul Watzlawick.

Kommunikation spielt eine wesentliche Rolle, um Informationen, Gefühle und Gedanken verbal bzw. nonverbal an unsere Mitmenschen weiterzugeben. Doch manchmal gelingt das mit der Kommunikation nicht so, wie man sich das wünscht und es kommt zu Missverständnissen und Konflikten. Wie kommt es dazu, dass Gesagtes oder Gezeigtes beim Gegenüber falsch ankommt? In diesem Workshop bekommen Sie ein Erklärungsmodell für die unterschiedliche Wahrnehmung von Menschen, die Konfliktentstehung und wie Sie auf einfachen Wegen aus dem Drama aussteigen können. Zusätzlich erwarten Sie Inputs und Handlungsmöglichkeiten zum aktiven Zuhören, „richtigen“ Fragen stellen und wie man selbst einen guten Kontakt zum Gegenüber herstellen kann. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRAA 2R04 02

Do 18:30 - 21:30 / 26.09.2019 / 3,60 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Corinna Kohlberger, Pädagogin, Lerntrainerin, Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Lernen lernen - Wissenswertes, Tipps und Tricks

AK

Tauchen Sie ein in die freudvolle Welt des Lernens, denn: „Lernen öffnet die Türen zu allem Schönen“ –

Swihali. Lernen ist wie Rätsel lösen – nur mit viel mehr Belohnungen. Eine Investition in Wissen bringt noch immer

die besten Zinsen. Wie funktioniert Lernen? Welche Voraussetzungen sind wichtig für erfolgreiches Lernen?

Wie stellt man es an, dass etwas länger „hängen“ bleibt? Wie lernt man leichter eine Sprache?

Wie lernt man leichter komplexe und umfangreiche Inhalte? Wie bereitet man sich ideal auf Prüfungen vor?

Zeitmanagement und Selbstorganisation. Tipps und Tricks für gehirnfreundliches Lernen!

2019-FRAA 2S04 01

Di 19:00 - 21:30 / 08.10.2019 / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Mag. (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Ferienprogramm - Fit für den Schulwechsel in AHS / NMS

An insgesamt vier Vormittagen wird der Schulstoff der Volksschule in Mathematik und Deutsch wiederholt und du wirst fit für den Umstieg in die Neue Mittelschule oder in die AHS-Unterstufe.

2019-FRAA 2S90 09

Mo, Di, Mi, Do 08:30 - 12:15 / 02.09.2019 - 05.09.2019 / 18,00 KE / € 90,00

Leitung: Julia Affenzeller, Nadine Ladendorfer, Studentinnen der Pädagogischen Hochschule

Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Sprachen

### Fremdsprachentraining Englisch, Spanisch, Tschechisch, Deutsch

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt.

Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten zum Preis von € 480,00 für ein bis vier Teilnehmer/-innen an –

bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS-Familienvorteil nicht gültig ist. Von Anfänger/-innen

bis Fortgeschrittene, von einfacher Kommunikation bis zum Spezialthema – Sie bestimmen Niveau und Inhalt

und wir vereinbaren gemeinsam die Kurstermine. Gerne organisieren wir ein intensives Training für folgende

Sprachen: Englisch, Spanisch, Tschechisch, Deutsch.

Information, Beratung und Anmeldung unter Tel. (050) 6906-4387



**Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - Intensiv A1****AK**

Steigen Sie ein und lernen Sie die Weltsprache Englisch!

Intensives Arbeiten in einer kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRAA 3E02 01

**Di 20:15 - 21:45, 10x / 01.10.2019 - 03.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - Intensiv A1****AK**

Ziel dieses Kurses ist es, ein Gefühl für die englische Sprache zu bekommen und sich zu trauen

Englisch zu sprechen. Es werden die unterschiedlichsten Themen behandelt und auch individuelle Wünsche fließen in den Kurs ein. Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache sollten vorhanden sein. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRAA 3E03 02

**Mo 18:30 - 20:00, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Englisch für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A2plus****AK**

Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse und verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit.

Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRAA 3E04 02

**Di 18:30 - 20:00, 10x / 01.10.2019 - 03.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karin Zauner / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Englisch für Fortgeschrittene - B2/C1****AK**

Für Personen mit fundierten Englischkenntnissen, die ihr Englisch erweitern möchten.

Gruppengröße (6 – 10 Personen). Exkl. Kursbuch (In conversation B2/C1).

2019-FRAA 3E06 02

**Di 08:30 - 10:00, 12x (ausg. 17.12.) / 01.10.2019 - 07.01.2020** / 24,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Catherine Bernadette Seyerl, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Englisch Spezial - Business Englisch A2 - Kleingruppe****AK**

Dieser Kurs kann mit allgemeinen Englischkenntnissen und geringen/keinen Vorkenntnissen im Bereich

„Business Englisch“ besucht werden. Er dient dazu, einen Einblick in das gesprochene und schriftliche Business Englisch zu bekommen, etwa hinsichtlich des Verfassens verschiedener E-Mails (Beschwerden, Bestellungen ...), geeignete Phrasen zu erlernen und bei Bedarf auch einfache Grammatikstrukturen zu wiederholen. Individuelle Wünsche werden gerne berücksichtigt. Exkl. Kursbuch. Max. 6 Personen.

2019-FRAA 3E10 01

**Mi 17:00 - 19:00, 10x / 25.09.2019 - 27.11.2019** / 24,00 KE / € 190,00 / AK-Preis € 171,00

Leitung: Mag. Susanne Haidler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Englisch Spezial - Business Englisch A2plus / B1 - Kleingruppe

AK

Dieser Kurs kann mit guten allgemeinen Englischkenntnissen und geringen Vorkenntnissen im Bereich „Business Englisch“ besucht werden. Er dient vor allem dazu, wichtige Phrasen des gesprochenen und schriftlichen Business Englisch zu wiederholen, etwa hinsichtlich des Verfassens verschiedener E-Mails (Beschwerden, Bestellungen ...). Individuelle Wünsche werden gerne berücksichtigt. Exkl. Kursbuch. Max. 6 Personen.

2019-FRAA 3E10 02

**Mi 19:15 - 21:15, 10x / 25.09.2019 - 27.11.2019 / 24,00 KE / € 190,00 / AK-Preis € 171,00**

Leitung: Mag. Susanne Haidler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Englisch - Walking English - Gehen ist Denken

AK

Das Vokabular in einer Fremdsprache ist häufig vorhanden, dessen Gebrauch, aus welchen vielfältigen Gründen auch immer, etwas blockiert. Möglicherweise wird durch die Linearität des Gehens in einem zwanglosen Setting der aktive Sprachgebrauch einfacher. Voraussetzung: Grundkenntnisse. Bei Schlechtwetter findet der Kurs in der AK statt.

2019-FRAA 3E20 07

**Mo 09:00 - 10:30, 6x / 23.09.2019 - 28.10.2019 / 12,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10**

Leitung: Dorothea Leopoldseder / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Englisch 50plus für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - A1plus

AK

Es ist nie zu spät, um eine Sprache zu lernen. In einer kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen um sich in der Freizeit zu verständigen. Es werden die unterschiedlichsten Themen behandelt. Geeignet ist dieser Kurs für Anfänger/-innen ab ca. 50 Jahren mit geringen Vorkenntnissen. Exkl. Kursbuch (Network Now A1 Starter ab Lektion 5).

2019-FRAA 3E20 04

**Mi 15:00 - 16:30, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20**

Leitung: Brigitte Winkler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Englisch 50plus für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A2plus

AK

Die Konversation und die Erweiterung des Wortschatzes sind Schwerpunkte des Kurses. Geeignet ist der Kurs für alle Personen der Generation 50plus, die ihre persönlichen Englischkenntnisse auffrischen, erweitern und intensivieren möchten. Intensivgruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRAA 3E20 05

**Mi 16:45 - 18:15, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20**

Leitung: Brigitte Winkler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Englisch lernen im Alpha-Entspannungszustand - Schnupperkurs A1

AK

Englisch lernen kann ganz leicht sein und Freude bereiten! Erfolgserlebnisse, kreative Eselsbrücken und Aha-Erlebnisse sind Ihnen garantiert! Eine ganzheitliche Lernmethode (Interaktives Präsentieren, kreativ-logisches Lernen, Lernen wie im Schlaf) bringt Spaß, Freude und Kreativität beim Lernen. Nach dem Kurs können Sie sich auf Englisch vorstellen, im Café etwas bestellen, sich im Hotel verständigen, nach dem Weg und nach der Uhrzeit fragen, verschiedene Small-Talks und kurze Telefonate führen, entspannt, mit Leichtigkeit und Freude. Sie werden stolz auf sich sein! Inklusive gemütlichem Lernen im Alpha-Entspannungszustand. Exkl. Material (€ 5,00). Folgetermine: 19.9., 10.10.

2019-FRAA 3E20 06

**Do 09:15 - 11:45, 3x / 12.09.2019 - 10.10.2019 / 9,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80**

Leitung: Mag. (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO-zertifizierte-Fachtrainerin  
Ort: Arbeiterkammer Freistadt



**Italienisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen - Intensiv A1****AK**

Steigen Sie ein und lernen Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Italienisch!  
Exkl. Kursbuch (Con piacere nuovo A1 ab Lektion 3).

2019-FRAA 3I02 01

**Di 19:10 - 21:05, 8x (ausg. 12.11.) / 01.10.2019 - 26.11.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20  
Leitung: Mag. Antonella Pulicicchio, Native Speaker, Sprachtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Italienisch für Fortgeschrittene - A2/B1****AK**

In diesem Kurs erweitern Sie in einer kleinen Gruppe (6 – 10 Personen) Ihre persönlichen Italienischkenntnisse. Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Konversation! Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3I09 02

**Di 17:10 - 19:05, 8x (ausg. 12.11.) / 01.10.2019 - 26.11.2019** / 20,00 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50  
Leitung: Mag. Antonella Pulicicchio, Native Speaker, Sprachtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Spanisch für Anfänger/-innen 50plus - Intensiv A1****AK**

Lernen Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Spanisch für Alltag und Freizeit!  
Im Vordergrund steht, an einfachen Gesprächen teilzunehmen, Fragen zu stellen und über sich erzählen zu können. Dieser Kurs ist speziell für Personen ab 50 Jahren. Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3S01 04

**Mo 16:45 - 18:15, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20  
Leitung: Claudia Ortiz Medina, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - Intensiv A1****AK**

Lernen Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Spanisch für Alltag und Freizeit! Im Vordergrund steht, an einfachen Gesprächen teilzunehmen, Fragen zu stellen und über sich erzählen zu können. Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3S01 03

**Do 18:45 - 21:00, 7x / 03.10.2019 - 14.11.2019** / 21,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50  
Leitung: Simon Aumayr / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - Intensiv A1****AK**

Erweitern Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Ihre Spanischkenntnisse für Alltag und Freizeit!  
Im Vordergrund steht die persönlichen Kenntnisse auszubauen. Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3S01 05

**Mo 18:30 - 20:00, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20  
Leitung: Claudia Ortiz Medina, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**Spanisch für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A1/A2****AK**

Spanisch für Alltag und Freizeit. Vorkenntnisse der spanischen Sprache werden vorausgesetzt.  
Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursbuch (Perspectivas A1 ab Lektion 12).

2019-FRAA 3S02 01

**Di 18:30 - 20:00, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20  
Leitung: Mag. Bettina Preinfalk / Ort: Arbeiterkammer Freistadt





## Russisch für Anfänger/-innen - Kleingruppe A1

Steigen Sie ein und lernen Sie Russisch. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (4 – 6 Personen). Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3R01 01

**Mi 19:00 - 21:00, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019** / 25,00 KE / € 190,00 / AK-Preis € 171,00

Leitung: Inna Freinbichler, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK

## Tschechisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe A1

Steigen Sie ein und lernen Sie Tschechisch. Arbeiten in der kleinen Gruppe (4 – 6 Personen). Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3J01 05

**Do 18:30 - 20:00, 12x (ausg. 14.11.) / 03.10.2019 - 09.01.2020** / 24,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Ivana Mühlbachler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK

## Tschechisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - Kleingruppe A1

Steigen Sie ein und lernen Sie Tschechisch. Arbeiten in der kleinen Gruppe (4 – 6 Personen). Geringe Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3J01 04

**Mi 18:30 - 20:00, 12x / 02.10.2019 - 18.12.2019** / 24,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Ivana Mühlbachler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK

## Tschechisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe A1plus/A2

In der Kleingruppe (4 – 6 Personen) werden die persönlichen Sprachkenntnisse erweitert. Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3J02 01

**Mi 20:15 - 21:45, 12x / 02.10.2019 - 18.12.2019** / 24,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00

Leitung: Ivana Mühlbachler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK

## Tschechisch für Fortgeschrittene A2plus/ B1

Für Personen mit Vorkenntnissen bzw. Absolvent/-innen von Fortgeschrittenenkursen.

Gruppengröße: 6 – 10 Personen. Die Kursleiterin ist gerne beim Finden des für Sie passenden Tschechischkurses behilflich. Exkl. Kursbuch.

2019-FRAA 3J03 06

**Do 20:15 - 21:45, 12x (ausg. 14.11.) / 03.10.2019 - 09.01.2020** / 24,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Ivana Mühlbachler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK

## Tschechisch für Fortgeschrittene - B1

Für Personen mit fundierten Vorkenntnissen bzw. Absolvent/-innen von Fortgeschrittenenkursen.

Gruppengröße 6 – 10 Personen. Exkl. Kursbuch. Die Kursleiterin ist gerne beim Finden des für Sie passenden Tschechischkurses behilflich.

2019-FRAA 3J03 07

**Mo 18:30 - 20:00, 12x / 30.09.2019 - 16.12.2019** / 24,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Ivana Mühlbachler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

AK



**Tschechisch für Fortgeschrittene - B1plus/B2****AK**

Für Personen mit ausgeprägten Vorkenntnissen bzw. Absolvent/-innen von Fortgeschrittenenkursen.  
Gruppengröße: 6 – 10 Personen. Exkl. Kursbuch. Die Kursleiterin ist gerne beim Finden des für Sie passenden Tschechischkurses behilflich.

2019-FRAA 3J03 05

**Di 19:00 - 20:30, 12x / 01.10.2019 - 17.12.2019 / 24,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00**

Leitung: Ivana Mühlbachler / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

**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-FRAA 3D11 02

**Mo,Mi 17:30 - 20:20, 20x / 30.09.2019 - 04.12.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Bundesgymnasium Freistadt

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

2019-FRAA 3D12 02

**Di,Do 17:30-20:20, 20x / 10.12.2019 - 05.03.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Bundesgymnasium Freistadt

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

2019-FRAA 3D13 02

**Di,Do 17:30 - 20:20, 20x / 01.10.2019 - 05.12.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Bundesgymnasium Freistadt

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

2019-FRAA 3D14 02

**Di,Do 17:30 - 20:20, 20x / 12.12.2019 - 10.03.2020 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Bundesgymnasium Freistadt

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

Voraussetzung: Niveau A2.

2019-FRAA 3D15 02

**Mo,Mi 17:30 - 20:20, 20x / 30.09.2019 - 04.12.2019 / 75,00 KE / € 540,00 / Selbstbehalt € 190,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Bundesgymnasium Freistadt

**Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2**

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

**ÖIF: A1/A2 – € 149,00 / B1/B2 – € 159,00**Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!



## Computer – Medien – Technik

### Computer Grundkurs mit dem eigenen PC

AK

Starten Sie durch und erkunden Sie die Welt des Computers: Grundlagenwissen in bezug auf Windows 10, Windows-Hilfe, Apps. Arbeiten mit Desktop, Taskleiste und Explorer. Elemente verwalten, suchen und teilen. Weiters erfahren Sie Wissenswertes über die Handhabung von Officeprogrammen. Inklusive Kursbuch. Ein Laptop mit Betriebssystem Windows 10 ist mitzubringen.

2019-FRAA 7F13 02

**Mi 18:30 - 21:00, 5x / 02.10.2019 - 30.10.2019** / 15,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Stephan Thiel / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Computerwerkstatt - Tipps und Tricks für die Arbeit mit Officeprogrammen

AK

Tipps und Tricks für den Umgang mit Officeprogrammen in der Arbeitswelt: Eine grundlegende Einführung in die Welt der Officeprogramme. Es werden einige Tipps gegeben, wie effizienter und problemloser mit den Programmen umgegangen werden kann und einige Tricks werden gezeigt, welche das Leben mit Office erleichtern sollen. Thematisiert werden Word, Excel, Powerpoint und Outlook. Ein Laptop mit Windows 10 ist zum Kurs mitzunehmen! Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRAA 7A75 02

**Fr 18:30 - 21:00, 2x / 04.10.2019 - 11.10.2019** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Stephan Thiel / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Tablet und/oder Smartphone

AK

Tablet und Smartphone gehören heutzutage einfach dazu. Lernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit diesen Geräten kennen. Ein Smartphone oder Tablet ist zum Kurs mitzunehmen.

2019-FRAA 7C01 02

**Mi 19:00 - 20:40, 3x / 16.10.2019 - 30.10.2019** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2019-FRAA 7C01 03

**Do 09:00 - 11:30, 2x / 17.10.2019 - 24.10.2019** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

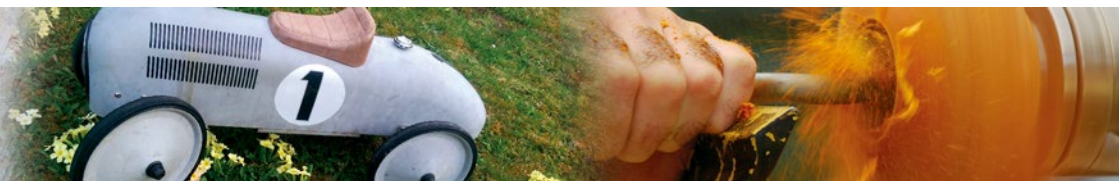
### Tablet und/oder Smartphone - Marktplatz Willhaben

Ein Kurs für alle, die gerne im Internet einkaufen oder privat verkaufen möchten. Vor- und Nachteile des Onlineshoppings, Gefahren des Onlineshoppings. Kennenlernen des Marktplatzes von Willhaben. In Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird ein Zugang erstellt, die richtige Bedienung, das Erstellen und Verwalten der eigenen Angebote erklärt. Für jede Altersgruppe. Ein Smartphone oder Tablet (Android) ist mitzunehmen!

2019-FRAA 7C01 05

**Do 18:30 - 21:00 / 28.11.2019** / 3,00 KE / € 26,50 / AK-Preis € 23,85

Leitung: Mag. Helga Schauerl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



### Tablet und/oder Smartphone - Online-Flohmarkt Shpock

Ein Kurs für alle, die gerne im Internet einkaufen oder privat verkaufen möchten. Vor- und Nachteile des Onlineshoppings, Gefahren des Onlineshoppings. Kennenlernen der Flohmarktapp „Shpock“. In Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird ein Zugang erstellt, die richtige Bedienung, das Erstellen und Verwalten der eigenen Angebote erklärt. Für jede Altersgruppe. Ein Smartphone oder Tablet (Android) ist mitzunehmen!

2019-FRAA 7C01 04

**Mo 18:30 - 21:00 / 16.12.2019** / 3,00 KE / € 26,50 / AK-Preis € 23,85

Leitung: Mag. Helga Schauerl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Marktplatz Internet - Willhaben mit dem PC

Ein Kurs für alle, die gerne im Internet einkaufen oder privat verkaufen möchten. Vor- und Nachteile des Onlineshoppings, Gefahren des Onlineshoppings. Kennenlernen des Marktplatzes von Willhaben. In Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird ein Zugang erstellt, die richtige Bedienung, das Erstellen und Verwalten der eigenen Angebote erklärt. Für jede Altersgruppe. Ein Laptop ist mitzunehmen!

2019-FRAA 7C14 01

**Mi 18:30 - 21:00 / 25.09.2019** / 3,00 KE / € 26,50 / AK-Preis € 23,85

Leitung: Mag. Helga Schauerl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Smartphone - WhatsApp für Senior/-innen



WhatsApp wird zunehmend von Menschen jeden Alters zur unkomplizierten Kommunikation genutzt. Es werden Fotos, Nachrichten und vieles mehr damit verschickt! Hinsichtlich der Kommunikation mit Kindern oder Enkelkindern ist man ohne WhatsApp in der heutigen Zeit beinahe verloren. An diesem Abend erfahren Sie in Schritt-für-Schritt-Erklärungen alles Wesentliche rund die sichere Nutzung der App am Smartphone: Die wichtigsten Sicherheits- und Privatsphäreinstellungen, persönliche Einstellungen und grundlegende Funktionen der App. Ein Smartphone mit Androidsystem ist mitzunehmen. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRAA 7C02 02

**Mo 18:30 - 21:00 / 09.12.2019** / 3,00 KE / € 26,50 / AK-Preis € 23,85

Leitung: Mag. Helga Schauerl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Fotografieren von Personen mit der Spiegelreflexkamera

Fotos von Menschen gehören zu den ganz besonderen fotografischen Aufgaben. Eine gute Portraitaufnahme will im Blick auf verschiedene Gestaltungselemente durchdacht sein. An diesem Tag können Fotos mit einem Model gemacht werden. Arbeiten mit natürlichem Licht und mit Blitzlicht (indirekt und entfesselt blitzen). Einführung in die Basics der Studiofotografie. Lehre zu den Objektiven im Einsatz für Portraits bzw. Personenfotos. Grundregeln zu den Posings eines Models. Basiswissen zur Fotografie (technischer Umgang mit der eigenen Kamera; Blende, Zeit, ISO) ist Voraussetzung. Gemeinsames Mittagessen wird organisiert (nicht im Preis inbegriffen).

2019-FRAA 7T03 02

**Sa 09:00 - 17:00 / 19.10.2019** / 9,00 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Christoph Neubauer, Berufsfotograf / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Fotobuch - Urlaubsfotos - was nun? Der Weg zum fertigen Fotobuch

In diesem Kurs wird die Gestaltung eines Fotobuches gezeigt (mit dem Programm von HappyFoto) und mit eigenen Fotos gleich umgesetzt. Mitzubringen sind ein Laptop, USB-Stick mit gewünschten Fotos (Urlaub, Familienfotos, Landschaftsfotos ...).

2019-FRAA 7T06 01

Di 18:30 - 21:00, 2x / 15.10.2019 - 22.10.2019 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Christoph Neubauer, Berufsfotograf / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Gesundheit – Bewegung

### Gesund bleiben in einer entgrenzten Gesellschaft!

Unsere Welt dreht sich immer schneller. Globalisierung, Digitalisierung, Wettbewerbsorientierung verändern zunehmend die Welt und halten Einzug in unser alltägliches Leben.

Der neue Themenschwerpunkt des EB-Forums OÖ widmet sich dem Thema, wie wir in unserer individualisierten, leistungsorientierten, digitalen und entgrenzten Gesellschaft gesund bleiben können.

### Resilienz - Schlaue stärken sich

Suchen Sie nach einer effektiven Methode, um mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können? Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit aktuelle Stressfelder und Lebenssituationen zu reflektieren, persönliche Kraftquellen und persönliche Ressourcen bewusst zu machen und nach Bedarf zu aktivieren. Sie lernen praktische Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen. Weiters erhalten Sie Anregungen, um neue Sicht- und Handlungsweisen für konkrete Alltagssituationen entwickeln zu können. Viele praktische Übungen begleiten diesen Nachmittag.

2019-FRAA 8M10 04

Fr 15:00 - 20:50 / 11.10.2019 / 7,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reitter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



### Ernährung - Kompass durch den Ernährungsdschungel

Zum Thema Essen und Trinken gibt es unzählige Ratgeber, Artikel, Trends und Neuerscheinungen. Jeder Mensch sagt etwas anderes und es kursieren unzählige Fake-News. Wem soll man da noch glauben? In diesem Workshop nehmen wir die aktuellen Trends unter die Experten-Lupe und beleuchten sie mit Fachkompetenz. Der Workshop ist für diejenigen interessant, die ihren Hunger nach korrekter Ernährungsinformation stillen möchten.

2019-FRAA 4A53 09

Mo 19:00 - 20:40 / 14.10.2019 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mariella Istok, Diätologin, Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



### Ernährung - Essen und Trinken für Sportler/-innen



Beim Sport spielt die richtige und bedarfsgerechte Ernährung eine sehr große Rolle. Denn das Training kann noch so effektiv sein, wenn die Nährstoffversorgung oder die Regeneration nicht ausreichend ist, wird die Leistung gemindert. An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, was sportlich Aktive wirklich essen sollten um ihre Leistung und das Wohlbefinden zu verbessern. Der Energiebedarf, die Rolle von Kohlenhydraten und Eiweiß, den Einfluss des Getränks, der Zeitpunkt und die Zusammenstellung der Mahlzeiten und vieles mehr werden besprochen. Natürlich gibt es auch zahlreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag.

2019-FRAA 4A53 08

**Mo 19:00 - 20:40 / 11.11.2019** / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mariella Istok, Diätologin, Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Ernährung - Gesunde, alltagstaugliche Ernährung für die ganze Familie



Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie haben andere Bedürfnisse als Erwachsene. Dies trifft auch auf die Ernährung zu. Wie einfach es ist, Kinder gesund zu ernähren, erfahren Interessierte in diesem Vortrag. Sie erhalten praktische Tipps für eine gesunde, alltagstaugliche Ernährung für die ganze Familie. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRAA 4A53 07

**Di 14:45 - 16:25 / 05.11.2019** / 2,00 KE / € 16,00 / AK-Preis € 14,40

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin  
Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Ernährung - Mit Power durch den Tag

Keine Zeit zum Essen, Snacks zwischendurch, viel Kaffee und am Abend die üppige Mahlzeit? Wenn Ihr Arbeitsalltag auch nur annähernd so aussieht, dann kann Ihnen das Wissen über Zusammenhänge im Körper und praktischen Tipps zu mehr Power im Alltag verhelfen. Gutes Essen unter geringem Zeitaufwand ist möglich!

2019-FRAA 4A53 10

**Mo 19:00 - 20:40 / 23.09.2019** / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mariella Istok, Diätologin, Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Ernährung - Öle und Fette - Mit den richtigen Ölen läuft alles wie geschmiert



Damit aus wertvollen Ölen keine Giftbomben werden, ist der richtige Umgang wichtig. Wie entstehen krebserregende Transfette? Welche Öle enthalten Omega-3-Fettsäuren? Benötigt unser Körper überhaupt Fette – wie viel und wofür? Worauf muss man beim Ölkauf achten? Wie gesund ist Margarine? Diese und noch viel mehr Fragen werden an diesem Abend beantwortet. Verkostung hochwertiger Öle. Exkl. Materialbeitrag.

2019-FRAA 4A53 06

**Mo 19:00 - 21:30 / 28.10.2019** / 3,00 KE / € 19,50 / AK-Preis € 17,55

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

### Ernährung für 50plus - Happy Anti Aging

Für immer jung? Wer will das nicht?! Mit der richtigen Ernährung kann der Zeit ein Schnippchen geschlagen werden. Gewusst wie! Vitaler, gesünder und geistig fitter das Leben genießen.

2019-FRAA 4A53 05

**Mi 19:00 - 21:30 / 02.10.2019** / 3,00 KE / € 19,50 / AK-Preis € 17,55

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



## Ernährung mit wenig Kohlenhydraten - Low Carb



Unsere Ernährung ist verantwortlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Jede/-r möchte sich gesund ernähren, aber wie funktioniert das im Alltag? Trotz den Zivilisationskrankheiten und behalten Sie Ihre schlanke Linie. Low Carb – die perfekte Ernährung unserer heutigen Zeit? Schlemmen Sie sich gesund und schlank. Viel Hintergrundwissen und köstliche Rezepte warten auf Sie.

2019-FRAA 4A53 04

**Mi 19:00 - 21:30 / 09.10.2019** / 3,00 KE / € 19,50 / AK-Preis € 17,55

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

## Nahrungsmittel - Unverträglichkeiten im Alltag erfolgreich meistern

An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes und zahlreiche Tipps für den Umgang mit Unverträglichkeiten. Neben Fakten rund um Allergien und Unverträglichkeiten, die Entstehung von verschiedenen Intoleranzen (Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz ...), erhalten Sie viele Tipps für den Alltag, rund um das Kochen und Essen bei Unverträglichkeiten, mögliche Nährstoffmängel, versteckte Gefahren ... Wie können Wohlbefinden und Lebensqualität durch einfache Tricks gesteigert werden? Ziel dieses Abends: Gemeinsam eine bessere Aufklärung im Bereich der Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu schaffen, jeder Dritte kann betroffen sein. Diätolog/-innen sind die Fachkräfte auf diesem Gebiet und können mit einfachen, alltagstauglichen Tipps dazu beitragen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu steigern. Exkl. Kursunterlagen (€ 5,00).

2019-FRAA 4A54 02

**Di 18:30 - 20:00 / 15.10.2019** / 2,00 KE / € 16,00 / AK-Preis € 14,40

Leitung: Petra Eberharter, Diätologin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Hausmittel - Grüne Apotheke rund um Husten, Schnupfen und Co

Die Natur bietet so viel Gesundes. Unsere Großmütter wussten noch, welches Kräutlein, welche Anwendung oder Salbe bzw. welcher Sirup gegen Erkältungen, Husten, Schnupfen und wunde Nasen helfen konnte. Lassen Sie uns in diesem Workshop gemeinsam dieses „alte Wissen“ entdecken und einige Hausmittelchen herstellen (z. B. Honig-Kren, Ingwer-Pfefferminz-Sirup, Thymiansalbe, usw.). Exkl. Materialkosten.

2019-FRAA 4A42 01

**Di 18:00 - 21:00 / 15.10.2019** / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Romana Marihart, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Grüne Kosmetikpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

## Hausmittel und Wickel richtig nutzen



Seit Ur-ur-Großmutter-Zeiten gibt es Hausmittel und Wickel, die schon immer erfolgreich angewandt wurden – auch heute noch. Was tun bei Grippe, Husten, Schnupfen, Fußpilz u.v.m.? An diesem Abend werden die verschiedensten Wickel erarbeitet und ihre Handhabung erlernt. Thematisiert werden sowohl alte (z. B. Pechpflaster) als auch neuere (z. B. Nasendusche) Hausmittel. Exkl. Materialkosten.

2019-FRAA 4A42 02

**Mo 18:30 - 21:00 / 04.11.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ilse Lengauer, Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



# 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 Freistadt startet im Herbst folgender Kurs:

### Leichter leben!

Die OÖGKK bietet in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an. 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.

19.09.2019 – 13.11.2019, Do 18:00 – 19:30

Leitung: Mariella Istok, Daniela Pichler

Ort: Bundesgymnasium Freistadt

OÖGKK  
FORUM GESUNDHEIT

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

OÖGKK  
FORUM GESUNDHEIT

### Wohlbefinden mit Klangschalen - Entspannende Meditation

Wohltuende Klänge schaffen Erholungsraum für Körper, Geist und Seele. Einfach genießen, loslassen und die hohen, angenehmen Schwingungen der Klangschalen auf sich wirken lassen.

2019-FRAA 4H05 01

Do 19:00 - 20:40 / 07.11.2019 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Simone Buchmayr, Dipl. Klangschalenmasseurin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt







## Achtsamkeitstraining - NUAD Thai zum Kennenlernen

Nuad Thai ist eine uralte Anwendung für mehr Wohlbefinden Energie und Beweglichkeit des Körpers. Langjährige Erfahrungen zeigen große Erfolge bei Verspannungen, Krankheiten des Muskel- und Bewegungsapparates und Rheuma. Besonders bei Kindern zeigt sich eine ausgeprägte Entspannungswirkung.

2019-FRAA 4C09 04

**Mi 08:45 - 11:15 / 23.10.2019** / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Erni Wöss, Dipl. NUAD-Praktikerin, DKGS / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

2019-FRAA 4C09 03

**Di 19:00 - 21:30 / 29.10.2019** / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Erni Wöss, Dipl. NUAD-Praktikerin, DKGS / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Wohlbefinden mit Strömen - Basisseminar A - Die kleine Strömapotheke

Das Basisseminar A richtet sich an jene Personen, die Strömen für den Hausgebrauch erlernen möchten. Erlernen Sie einfache Handgriffe in Theorie und Praxis (inkl. Theorie- und Arbeitsmappe). Sie erwerben sich damit eine „Rezepte-Sammlung“ zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei alltäglichen Beschwerden und Herausforderungen. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Behandlung. Folgetermin: 24.10.2019.

2019-FRAA 4H06 07

**Do 09:00 - ca. 16:00, 2x / 10.10.2019 - 24.10.2019** / 16,00 KE / € 190,00 / AK-Preis € 171,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehrtrainerin für Strömen, Mediatorin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Wohlbefinden mit Strömen - Ich ströme mich selbst

Strömen ist eine uralte, ganzheitliche Methode, die dazu dient die Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken. Durch sanfte Berührungen lassen sich zahlreiche Blockaden lösen bzw. Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Strömübungen bewirken eine tiefe Entspannung und regen die Selbstheilungskräfte an. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die Sie je nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst anwenden können. An diesen Abend zeigt Ihnen die Kursleiterin spezielle Übungen für Ihre persönlichen Anliegen (z. B. Kopf-, Nacken-, Schulterschmerzen, Frauenbeschwerden, innere Unruhe). Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2019-FRAA 4H06 06

**Mo 19:30 - 21:35 / 11.11.2019** / 2,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Susanne Jarolim, Lehrtrainerin für Strömen, Mediatorin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Massage für Anfänger/-innen

Einführung in die klassische Massage und verschiedene Massagetechniken für den Eigengebrauch zur Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen.

Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRAA 4M01 04

**Fr 17:45 - 21:55 / 27.09.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



### Massage nach Dorn Breuss

Schmerzen in der Wirbelsäule hängen häufig mit Wirbelverschiebungen bzw. Beckenschiefstand zusammen. Mit dieser sanften Massage versuchen wir den Beckenschiefstand zu korrigieren und Verspannungen zu lösen. Der Kurs kann auch von Einzelpersonen besucht werden.

Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRAA 4M01 03

**Fr 17:45 - 21:55 / 22.11.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner, Heilmasseur / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Shiatsu - Eltern-Kind-Shiatsu für den Hausgebrauch



In diesem Workshop lernen Sie Shiatsu für Eltern und Kinder, eine tiefgreifende, gesundheitsfördernde Massage für den Hausgebrauch, kennen. Ein genussvoller Nachmittag der Entspannung und Freude für Sie und Ihr Kind. Der Preis gilt für ein Kind mit einer Begleitperson.

2019-FRAA 4M27 02

**Mo 14:50 - 17:20 / 28.10.2019** / 3,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Gerlinde Pichler, Dipl. Shiatsu-Praktikerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

### Yoga für alle

Yoga kommt aus Indien und umfasst in der bei uns praktizierten Form vorwiegend Verhaltensregeln, Haltungs-, Dehnungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen zur Erhaltung der Gesundheit, zur Stärkung der psychischen Kräfte und des Immunsystems sowie zur Entspannung.

Mit Yoga wird das Loslassen in Harmonie gelehrt.

2019-FRAA 4D01 04

**Do 18:00 - 19:40, 10x (ausg. 10.10., 14.11.) / 19.09.2019 - 05.12.2019** / 20,00 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Aurel Mozoru / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

2019-FRAA 4D01 05

**Do 19:50 - 21:30, 10x (ausg. 10.10., 14.11.) / 19.09.2019 - 05.12.2019** / 20,00 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Aurel Mozoru / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

### YOGAsmove® - Yoga mit Bewegingstraining

Ausgewählte Yogahaltungen und bewusste Atmung füllen sanft Körper, Geist, Herz mit Lebensenergie. Sonnengruß-Variationen aktivieren die Selbstheilungskräfte. Atem- und Entspannungstechniken fördern sowohl körperliche als emotionale Balance. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig. smoveys® können bei Bedarf bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

2019-FRAA 4D09 02

**Fr 09:55 - 10:50, 6x / 11.10.2019 - 22.11.2019** / 6,60 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Andrea Safnauer, smovey®-Instructor / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

### Gesunder Rücken - Wirbel und Gelenke selbst einrichten

An diesem Nachmittag lernt man, wie man sich mit einfachen Übungen seine Wirbeln und Gelenke selbst „einrichtet“! Das funktioniert wirklich? Ja das funktioniert! Gleichzeitig wird das Körperbewusstsein und das Selbstvertrauen zu sich selbst gestärkt! Wirbelsäulenhigiene – einfach, leicht anzuwenden und effektiv! Kursunterlagen können bei der Kursleitung erworben werden.

2019-FRAA 4F12 02

**Fr 15:00 - 19:15 / 08.11.2019 - 08.11.2019** / 5,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Karin Reisinger, Heilmasseurin, Dipl. Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Rücken-Fitness

Rücken-Fitness ist eine funktionelle Trainingsstunde, in der gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen für die gesamte Wirbelsäule bzw. die mit betroffene Muskulatur erarbeitet werden. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt, die Haltung wird verbessert und wir beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor.

2019-FRAA 4F14 01

**Do 09:00 - 09:50, 10x (ausg. 14.11.) / 19.09.2019 - 28.11.2019 / 10,00 KE / € 59,50 / AK-Preis € 53,55**

Leitung: Tamara Aistleitner, Dipl. Group-Fitness-Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## Rücken-Fitness und Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen für die gesamte Wirbelsäule und die mit betroffene Muskulatur. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt, die Haltung wird verbessert und somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vorgebeugt.



2019-FRAA 4F14 02

**Mo 17:30 - 18:45, 8x / 07.10.2019 - 25.11.2019 / 12,00 KE / € 71,50 / AK-Preis € 64,35**

Leitung: Barbara Pflügl, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## Beckenbodentraining für Frauen - Die eigene Mitte

In diesem 7-wöchigen Kurs erwartet Sie ein bunter Mix aus praktischen Übungen und verständlichem Hintergrundwissen rund um das Thema Beckenboden. Es wird ein besonderer Wert auf die intensive Wahrnehmung, die Mobilisation, die Kräftigung und die richtige Integration des Beckenbodens im Alltag gelegt. Ebenso bilden Entspannungsübungen einen wesentlichen Bestandteil des Kurses.

2019-FRAA 4F22 01

**Mi 16:45 - 18:15, 7x / 30.10.2019 - 11.12.2019 / 12,60 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00**

Leitung: Doris Neumaier, DGKS, Dipl. Beckenbodentrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## Fitness - Mix zur Muskellockerung und Faszienstärkung

Fitness muss Spaß machen! In dieser Einheit wird der ganze Körper mit Übungen aus den unterschiedlichsten Bereichen trainiert. Gezielte Übungen lockern Muskeln und Faszien. Faszientraining kann besonders bei Verspannungen, Rückenproblemen oder einfach beim Wunsch nach mehr Leichtigkeit in der Bewegung sehr hilfreich sein.



2019-FRAA 4G26 06

**Do 16:30 - 17:45, 5x / 10.10.2019 - 07.11.2019 / 7,50 KE / € 44,50 / AK-Preis € 40,05**

Leitung: Andrea Safnauer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt





### Fitness- und Gesundheitstraining für Männer

Bei diesem speziell für Männer konzipierten Fitness- und Gesundheitstraining nach der Franklin-Methode werden Elemente aus dem Sport-, Fitness- und Gesundheitstraining mit mentalen Techniken verbunden. So werden Ausdauer, Kraft und Koordination in besonderer Weise trainiert, zudem Spannungen in Lockerheit verwandelt und die gesamte Bewegungsqualität verbessert. Das Training der mentalen Fähigkeiten, Wissen über Körperfunktionen sowie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm machen die Einzigartigkeit dieses Trainings aus. Spezielle Übungen für einen geschmeidigen Rücken, optimierte Bewegungen beim Laufen und Gehen sowie zur Verbesserung der Atmung und für geschmeidige Faszien runden das Programm ab. Wir trainieren in diesem Kurs wie Faszien zum Gleiten gebracht, Bewegungen kraftvoller und geschmeidiger, Gelenke elastisch und fit gehalten, mentale Techniken wirksam zur Entspannung und Regeneration eingesetzt werden können. Ein Training für alle Männer, die sich mit mehr Dynamik und Geschwindigkeit durchs Leben bewegen wollen.

2019-FRAA 4G26 07

**Fr 18:00 - 19:30, 5x / 27.09.2019 - 25.10.2019** / 9,00 KE / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Christian Kapeller, Dipl. Gesundheitstrainer, Franklin-Bewegungspädagoge

Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

2019-FRAA 4G26 08

**Fr 18:00 - 19:30, 6x / 08.11.2019 - 13.12.2019** / 10,80 KE / € 75,50 / AK-Preis € 67,95

Leitung: Christian Kapeller, Dipl. Gesundheitstrainer, Franklin-Bewegungspädagoge

Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

### Aqua-Aerobic - Powerfitness im Wasser



Sie trainieren Ihren Körper effizient und ohne Muskelkater. Durch Arm- und Schrittkombination zur angesagten Musik bis zu Kräftigungsübungen mit Poolnudel, Breze, Aquahandschuhen und Wasserhanteln wird in dieser Stunde mit viel Motivation und Spaß erreicht, den Körper fit zu halten. Diese schonende und sehr effektive Form des Ganzkörpertrainings ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch Fortgeschrittene ab 20+ geeignet. Hallenbadeintritt extra (Warmwassertag).

2019-FRAA 4G59 03

**Sa 10:15 - 11:05, 10 aus 12x (ausg. 26.10.+2.11.) / 21.09.2019 - 21.12.2019** / 10,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin / Ort: Hallenbad Freistadt

2019-FRAA 4G59 04

**Sa 10:15 - 11:05, 6x / 16.11.2019 - 21.12.2019** / 6,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin / Ort: Hallenbad Freistadt

### Bodywork - Full-Body-Workout - effektives, funktionelles Ganzkörpertraining



Auf der Suche nach einem effektiven, abwechslungsreichen Training? Egal ob viel oder wenig Trainingserfahrung oder nach längerer Trainingspause, hier ist für jede/-n etwas dabei! Die Stunde bietet ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems. So sagen wir nicht nur den Kilos, sondern auch der Eintönigkeit den Kampf an. Eine Mischung aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Mini-Bands oder Therabändern machen das Training kurzweilig und effizient. Gemeinsam bringen wir unseren Körper ins Schwitzen und legen den Grundstein für einen ausgeglicheneren und gesunden Lebensstil.

2019-FRAA 4G31 02

**Di 18:45 - 19:45, 8x (ausg. 12.11.) / 01.10.2019 - 26.11.2019** / 9,60 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Mag. Alexandra Koller, Fitnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

2019-FRAA 4G31 03

**Di 18:45 - 19:45, 6x (ausg. 10.12., Ferien) / 03.12.2019 - 28.01.2020** / 7,20 KE / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Mag. Alexandra Koller, Fitnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal



## Faszientraining am Vormittag



Faszientraining kann besonders bei Verspannungen, Rückenproblemen oder einfach beim Wunsch nach mehr Leichtigkeit in der Bewegung sehr hilfreich sein. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit und sind mehr als schlichte Verpackungsorgane. Gezielte Übungen lockern die Faszien, lösen Verklebungen und tragen dazu bei, dass neue Kollagenfasern gebildet werden.

2019-FRAA 4G12 04

**Fr 08:30 - 09:45, 6x / 11.10.2019 - 22.11.2019 / 9,00 KE / € 53,50 / AK-Preis € 48,15**

Leitung: Andrea Safnauer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## M.A.X.® Muscle Activity Excellence



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

2019-FRAA 4G24 01

**Do 10:00 - 10:50, 10x (14.11. kursfrei) / 19.09.2019 - 28.11.2019 / 10,00 KE / € 59,50 / AK-Preis € 53,55**

Leitung: Tamara Aistleitner, M.A.X.® Muscle-Activity-Excellence-Trainerin, Dipl. Group-Fitness-Trainerin

Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## Tanzen für Kinder von 6 bis 12 Jahren - Leistungsstärker und kreativer durch Tanzen

Tänzerisch machen wir Übungen für die Gehirntegration und lernen so die eigenen Stärken kennen um in der Schule fit, gesund, aufmerksam, kreativ, leistungsfähig und konzentriert zu sein. Wir fördern unsere Sinne mit sanften Bewegungen und trainieren dabei die Motorik, die Koordination, Konzentration, das Rhythmusgefühl, die Lebensfreude wird gesteigert und wir erreichen ein positives Körpergefühl.

Auch Entspannungsübungen werden im Kurs gezeigt.

2019-FRAA 4T03 02

**Do 15:00 - 16:15, 5x / 10.10.2019 - 07.11.2019 / 7,50 KE / € 38,50**

Leitung: Andrea Safnauer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## Dance-Fit - Flottes Aerobic- und Konditionstraining mit Musik

Das Training kombiniert Aerobic- und Konditionstraining mit fetzigen Rhythmen aus latein-amerikanischen Klängen, genauso wie Hip-Hop, Dance, u.v.m. Der Kurs eignet sich für alle, die Spaß an Musik, Bewegung, Tanz haben und sich fit halten wollen. Das Alter spielt keine Rolle. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

2019-FRAA 4T22 01

**Mi 10:15 - 11:15, 8x / 16.10.2019 - 04.12.2019 / 9,60 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Rita Enzenhofer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal



### **Schwimmen 50plus - Techniktraining für Anfänger/-innen**

Das Schwimmen neu entdecken! Die Faktoren Körperlage, Kopfbewegung, Beinbewegung, Armzug – beeinflussen die Fortbewegung, den Energiestoffwechsel und die Erholungsfähigkeit im Wasser.

Mit der optimalen Schwimmtechnik kann man sich im Wasser ökonomisch und ausdauernd fortbewegen.

Die verschiedenen Schwimmstile (u.a. Brust-, Rücken- und Kraulstile) werden abhängig von den persönlichen

Grundvoraussetzungen effizient und nachhaltig angeeignet. Schritt für Schritt im individuellen Tempo!

Hinweis: Für Personen ab 50, die eine gute Kondition haben, empfehlen wir den Kurs „Schwimmen I“.

Voraussetzung ist das Beherrschen des Brustschwimmens. Exkl. Badeeintritt.

2019-FRAA 4S07 16

**Do 17:00 - 17:50, 5x / 19.09.2019 - 17.10.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Hallenbad Freistadt

### **Schwimmen I - Techniktraining für Anfänger/-innen**

Das Schwimmen neu entdecken! Die Faktoren Körperlage, Kopfbewegung, Beinbewegung, Armzug – beeinflussen die Fortbewegung, den Energiestoffwechsel und die Erholungsfähigkeit im Wasser.

Mit der optimalen Schwimmtechnik kann man sich im Wasser ökonomisch und ausdauernd fortbewegen.

Die Brust-, Rücken- und Kraulstile werden effizient und nachhaltig angeeignet. Schritt für Schritt im individuellen

Tempo! Voraussetzung ist lediglich das Beherrschen des Brustschwimmens. Exkl. Badeeintritt.

2019-FRAA 4S07 13

**Do 19:45 - 20:35, 5x / 19.09.2019 - 17.10.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Hallenbad Freistadt

2019-FRAA 4S07 17

**Do 17:00 - 17:50, 5x / 31.10.2019 - 28.11.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Hallenbad Freistadt

2019-FRAA 4S07 15

**Do 19:45 - 20:35, 5x / 31.10.2019 - 28.11.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Hallenbad Freistadt

### **Schwimmen II - Techniktraining für Fortgeschrittene**

Um das Erlernte vom Schwimm-Technikkurs für Erwachsene zu erweitern, baut dieser Kurs die Grundlagen weiter aus. Die bisherige Technik der Schwimmstile (Brust, Rücken u. Kraul) wird hinsichtlich Koordination optimiert und

trainiert. So schwimmt man schneller und weiter da das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Lungenfunktion

gekräftigt wird. Verpflichtende Voraussetzung: Schwimm-Technikkurs I. Exkl. Badeeintritt.

2019-FRAA 4S07 22

**Do 17:55 - 18:45, 5x / 19.09.2019 - 17.10.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Hallenbad Freistadt

2019-FRAA 4S07 20

**Do 18:50 - 19:40, 5x / 19.09.2019 - 17.10.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Hallenbad Freistadt

2019-FRAA 4S07 19

**Do 18:50 - 19:40, 5x / 31.10.2019 - 28.11.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Hallenbad Freistadt



## **Schwimmen III - Techniktraining für Fortgeschrittene - Vertiefung**

Um das Erlernte vom Schwimm-Technikkurs für Erwachsene zu erweitern, baut dieser Kurs die Grundlagen weiter aus. Die bisherige Technik der Schwimmstile (Brust, Rücken u. Kraul) wird hinsichtlich Koordination optimiert und trainiert. So schwimmt man schneller und weiter da das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Lungenfunktion gekräftigt wird. Voraussetzung ist der Schwimm-Technikkurs für Fortgeschrittene! Exkl. Badeeintritt.

2019-FRAA 4S07 21

**Do 17:55 - 18:45, 5x / 31.10.2019 - 28.11.2019** / 5,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstructorin / Ort: Hallenbad Freistadt

---

## **Kinderschwimmen ab 5 Jahren**

Schwimmen ist nicht nur gesund sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Nach der Wassergewöhnung erlernen die Kinder spielerisch und mit Freude an der Bewegung verschiedene Schwimmarten. Voraussetzung: Das Kind sollte keine Angst vor Wasser haben und ohne elterliche Begleitung beim Becken bleiben. Exkl. Eintritt. Ein/e ehrenamtliche Mithilfe wird gesucht.

2019-FRAA 4S10 04

**Do 15:00 - 15:50, 10x / 03.10.2019 - 05.12.2019** / 10,00 KE / € 90,00

Leitung: Sandra Schöfer, BEd, VS-Lehrerin / Ort: Hallenbad Freistadt

2019-FRAA 4S10 05

**Do 16:00 - 16:50, 10x / 03.10.2019 - 05.12.2019** / 10,00 KE / € 90,00

Leitung: Sandra Schöfer, BEd, VS-Lehrerin / Ort: Hallenbad Freistadt

2019-FRAA 4S10 06

**Do 17:00 - 17:50, 10x / 03.10.2019 - 05.12.2019** / 10,00 KE / € 90,00

Leitung: Sandra Schöfer, BEd, VS-Lehrerin / Ort: Hallenbad Freistadt

---

## **Schwimmen für Kinder und Jugendliche - Techniktraining I für 9- bis 11-Jährige**

In diesem Kurs werden durch technische Übungen die Feinformen im Rücken und Kraulschwimmen entwickelt. Die Inhalte sind das Kennenlernen von Trainingsformen, das Üben der richtigen Technik und das Herantasten zum Kopfsprung. Auch das Tauchen ist ein wesentlicher Bestandteil eines Technikkurses. Der Schwerpunkt ist die Verbesserung der Bewegung und Atemkoordination in Rücken und Kraulstil. Die kontrollierten Beinbewegungen für den nötigen Vortrieb und die Armbewegungen werden in Teilmethoden vermittelt und als Gesamtbewegung zusammengefügt. Es entsteht ein sportliches Schwimmen.

Voraussetzung: Das Kind muss bereits schwimmen können.

2019-FRAA 4S09 03

**Do 16:00 - 16:50, 5x / 19.09.2019 - 17.10.2019** / 5,00 KE / € 45,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstructorin / Ort: Hallenbad Freistadt

---

## **Schwimmen für Kinder und Jugendliche - Techniktraining II für 9- bis 11-Jährige**

In diesem Kurs werden durch technische Übungen die Feinformen im Brust- Rücken und Kraulschwimmen weiterentwickelt. Es entsteht ein sportliches Schwimmen. Voraussetzung: Schwimmtechniktraining I für Kinder und Jugendliche.

2019-FRAA 4S09 04

**Do 16:00 - 16:50, 5x / 31.10.2019 - 28.11.2019** / 5,00 KE / € 45,00

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstructorin / Ort: Hallenbad Freistadt



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreatives Gestalten - Brushlettering I

Würden Sie gerne mit wenigen Handgriffen eine wunderschöne persönliche Glückwunsch- oder Dankeskarte fertigen? Endlich wieder einen Stift zur Hand nehmen und den lieben Worten das ganz Besondere mitgeben? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Kalligrafie mit „Brushpens“ – Pinselstiften. Es werden die Grundstriche, erste Alphabete und Verbindungen zu Wörtern geübt. Ein umfangreiches Skriptum mit vielen Übungsblättern macht es leicht, zu Hause weiterzulernen. Das Kurspaket (Mappe, Skriptum, Übungsblätter, verschiedenste Papiermaterialien zum Mitnehmen, 3 hochwertige Pinselstifte) ist direkt bei der Kursleiterin für € 12,00 erhältlich. Bei diesem Kurs ist kein Familienvorteil möglich!

2019-FRAA 5A86 09

**Do 18:00 - 21:35 / 29.08.2019** / 4,30 KE / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Mag. Angelika Newerka-Huemer / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Kreatives Gestalten - Modernes Makramee im BOHO Style - Basiskurs

In diesem DIY-Workshop lernen Sie verschiedene Knüpftechniken, um moderne Wandbehänge oder anderes aus Makramee im modernen Stil individuell zu gestalten. Kleingruppe (ca. 6 Personen). Exkl. Materialkosten (ca. € 16,00).

2019-FRAA 5A86 06

**Mi 18:00 - 21:20 / 09.10.2019** / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Karin Leonhardsberger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Kreatives Gestalten - Modernes Makramee im BOHO Style für Fortgeschrittene

In diesem DIY-Workshop festigen Sie Ihr Wissen rund um die Anwendung verschiedener Knüpftechniken bei der Arbeit mit Makrameegarn. Die Einarbeitung von Ringen oder anderen Befestigungsmöglichkeiten (z. B. Geweihe etc.) sind Teil dieses Abends. Kleingruppe (ca. 6 Personen). Exkl. Materialkosten nach individuellem Bedarf.

2019-FRAA 5A86 07

**Mi 18:00 - 21:20 / 23.10.2019** / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Karin Leonhardsberger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Kreatives Gestalten - Weihnachtssterne & Tannenbaum aus Makramee im BOHO-Style

In diesem DIY-Workshop lernen Sie Weihnachtssterne und / oder Tannenbäumchen aus Makramee zu knüpfen. In unterschiedlichen Größen können diese u.a. als Raumdeko oder auch als Christbaumbehang verwendet werden. Kleingruppe (ca. 6 Personen). Exkl. Materialkosten (ca. € 12,00).

2019-FRAA 5A86 08

**Mi 18:00 - 21:20 / 20.11.2019** / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Karin Leonhardsberger / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Filzen für Anfänger/-innen - Kleine (Weihnachts-)Geschenke aus Filz

Filzen ist viel mehr als nur eine nette Freizeitbeschäftigung. Das ruhige, gleichmäßige Arbeiten, kann nahezu zu einem meditativen Erlebnis werden, es entspannt und fordert zugleich. Filzen fördert die Konzentration und schult die Feinmotorik ganz spielerisch. In diesem Kurs werden wir kleine Klangkugeln, Schlüsselanhänger und Lesezeichen filzen. Pro Person können jeweils 2 Werkstücke gemacht werden. Exkl. Materialkosten (€ 10,50).

2019-FRAA 5A20 01

**Fr 18:00 - 20:30 / 04.10.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Sabine Elisabeth Huber / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Kursraum 5





## Filzen für Weihnachten - Figuren und / oder Tiere für die Krippe

Gemeinsam filzen wir wunderbare Dinge für die Weihnachtszeit. Abhängig vom persönlichen Geschick und davon, was Sie gerne machen möchten, entstehen mit der Nadelfilztechnik z. B. Krippenfiguren, Schafe, Esel, Tiere, ... Exkl. Materialkosten (diese werden nach individuellem Aufwand, ca. € 12,00, abgerechnet).

2019-FRAA 5A20 02

**Sa 13:30 - 17:30 / 16.11.2019** / 4,80 KE / € 33,50 / AK-Preis € 30,15

Leitung: Sonja Herzog, selbstständige Künstlerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Korbflechten - Holzkorb und Weihnachtsdeko

Nach der bewährten Easy-Basket-Methode flechten wir in der kleinen Gruppe (6 – 8 Personen) Körbe und Weihnachtsdeko. Holzkorb: Holztrage, Holzkorb eckig, Holzkorb gerundet mit Griff. Weihnachtsdeko: Sterne als Keksschale, Adventkranzständer, Tischdekokorb. Das Material (abhängig von persönlicher Bestellung, ca. € 30,00) muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung.

2019-FRAA 5A27 02

**Do 18:30 - 21:00 / 24.10.2019** / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Seifen sieden I - Grundkurs

In der Theorie und Praxis erfahren Sie sowohl die Grundlagen des Seifensiedens, die Auswahl der Bestandteile, Herstellungsverfahren und Rezeptberechnung als auch den richtigen, sicheren Umgang mit der Lauge. Durch die unterschiedliche Rezepturen und Gestaltungsmöglichkeiten wird jede Seife anders und somit einzigartig. Jede/-r nimmt seine selbst gesiedete Seife mit nach Hause. Exkl. Materialkosten (diese werden nach tatsächlichem Aufwand abgerechnet, ca. € 12,00).

2019-FRAA 5A65 03

**Di 18:30 - 21:25 / 08.10.2019** / 3,50 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Seifen sieden II - Aufbaukurs

Handgemachte Seifen sind hautpflegend und ökologisch. Durch unterschiedliche Rezepturen und Gestaltungsmöglichkeiten wird jede Seife anders einzigartig. Jede/-r nimmt seine selbst gesiedete Seife mit nach Hause. Voraussetzung: Grundkurs „Seifen sieden I“. Exkl. Materialkosten (diese werden nach tatsächlichem Aufwand abgerechnet, ca. € 19,00).

2019-FRAA 5A65 04

**Di 18:30 - 21:30 / 29.10.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Geschenke - Weihnachtsgeschenke selbst gemacht

Jedes Jahr zu Weihnachten stellt sich die Frage, was schenkt man. Womit kann man was zubereiten? In der Küche finden wir eine wertvolle Grundlage für diesen Workshop. Von der Natur erhalten wir Unterstützung für die Herstellung der Weihnachtsgeschenke! Ob für den Geschmack, für den Genuss oder für das Wohlbefinden. Max. 10 Personen. Exkl. Materialkosten.

2019-FRAA 5A68 01

**Mo 18:30 - 21:30 / 25.11.2019** / 3,60 KE / € 26,70 / AK-Preis € 24,03

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---



### Nähen für Anfänger/-innen - Wir nähen einen modernen Backbag

Wir lernen die eigene Nähmaschine kennen und nähen dann gemeinsam „Schritt für Schritt“ einen modernen Turnbeutel/Backbag. Exkl. Materialkosten. Eine Nähmaschine ist mitzunehmen.

2019-FRAA 5N15 01

Do 18:30 - 21:30 / 26.09.2019 / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Michalea Schwarz, Jerseymutti / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Nähen für leicht Fortgeschrittene - Wir nähen einen Hoodie mit Tasche

Gemeinsam nähen wir einen Kapuzenpullover / Hoodie mit Tasche (aufgesetzt oder Eingriffstasche).

Wer möchte, kann auch gerne Ösen und Kordeln, Teilungen und Verzierungen anbringen.

Exkl. Materialkosten. Eine Nähmaschine ist mitzunehmen.

2019-FRAA 5N15 02

Di 18:30 - 21:30 / 22.10.2019 / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Stephanie Grasböck, Jerseymutti / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Nähen für Fortgeschrittene - Wir nähen eine Jacke

Wir nähen gemeinsam eine Jacke/Weste mit teilbarem Reißverschluss. Wahlweise mit Beleg oder gefüttert und mit Taschen und Kapuze. Exkl. Materialkosten. Eine Nähmaschine ist mitzunehmen.

2019-FRAA 5N15 03

Di 18:30 - 21:30 / 19.11.2019 / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Raffaella Pachinger, Jerseymutti / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Frisuren - Typgerechtes, gelungenes Haarstyling

Sie möchten nicht jeden Tag die selbe Frisur tragen? Ihre Frisur sitzt bald nach dem Styling nicht mehr richtig?

Dann holen Sie sich in diesem Workshop Tipps vom Profi für Ihr typgerechtes, gelungenes Haarstyling im Alltag.

Der Profi zeigt den richtigen Einsatz von Bürste, Glätteisen, Lockenstäben und Föhn – mit einfachen Tricks gelingen auch Ihnen wunderbare Frisuren. Eine Mindesthaarlänge von ca. schulterlangem Haar wird empfohlen.

Exkl. Materialkosten (€ 5,00). Max. 6 Personen.

2019-FRAA 5K13 02

Mo 18:30 - 21:30 / 07.10.2019 / 3,60 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Nicole Pum, Stylistin, Visagistin / Ort: Salon Ultra Zeindlinger

### Farb- und Typberatung für Damen

Sie möchten mehr darüber wissen welche Farben Ihnen stehen und Ihre Augen bzw. Ihr Strahlen noch mehr hervorheben? Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen.

Innerhalb Ihrer Farbfamilie kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Inkl. typgerechtem,

selbst umgesetztem Blitz-Make-up. Voraussetzung: Interesse an Farben und deren Wirkung auf unsere

Persönlichkeit. Zzgl. Materialkosten € 5,00 je Teilnehmerin.

2019-FRAA 5K15 02

Do 18:30 - 21:50 / 17.10.2019 / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt



## Styling - Stilcheck - Stilberatung für Damen

In diesem Kurs finden wir gemeinsam Ihren individuellen Look, damit Ihr Outfit mit Ihrer gesamten Persönlichkeit zusammenpasst und Sie authentisch bleiben. Auch Traumaße sind nicht erforderlich um einen guten Eindruck zu hinterlassen, vielmehr kommt es auf das Zusammenspiel verschiedener Komponenten an. Die individuelle Beratung im Kurs und die geschärfte Wahrnehmung, wie Sie sich selbst und wie andere Sie sehen, soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Stil zu finden und in Zukunft Fehlkäufe zu vermeiden. Sie können dadurch ein sichereres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe unter Berücksichtigung von Körperform, Ausdruck und Muster gewinnen. Max. 7 Teilnehmerinnen. Exkl. Materialkosten (€ 5,00).

2019-FRAA 5K05 02

**Do 18:30 - 21:50 / 31.10.2019** / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Make-up-Workshop - Typgerechtes Styling

In einfachen Grundschritten eignen Sie sich Basiswissen an, um sich selbst optimal zu schminken. Mit dem richtigen, typgerechten Tages- und Abend-Make-up heben Sie Ihre Persönlichkeit bestmöglich hervor. Eigene Vorzüge richtig betonen, eventuelle Schwachstellen wegzaubern? Das ist einfacher als gedacht und gelingt mit hilfreichen Tipps der Stylistin im Handumdrehen. Dinge wie zu dunkles/zu helles Make-up, verlaufener Lidschatten oder Lippenstift, der nicht halten will, gehören nach diesem Workshop der Vergangenheit an. Exkl. Materialkosten (€ 5,00). Max. 6 Personen.

2019-FRAA 5K22 02

**Mo 18:30 - 21:30 / 21.10.2019** / 3,60 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Nicole Pum, Stylistin, Visagistin / Ort: Salon Ultra Zeindlinger

---

## Gitarre - Basiskurs

In einer kleinen Gruppe werden die wichtigsten Akkorde und verschiedene Begleittechniken erarbeitet. Im Vordergrund steht die Freude am Gitarrespielen. Wenn gewünscht, auch Spiel nach Noten. Eine eigene Gitarre ist mitzunehmen.

2019-FRAA 5M08 03

**Mi 18:15 - 19:45, 6x / 16.10.2019 - 20.11.2019** / 12,00 KE / € 74,50 / AK-Preis € 67,05

Leitung: Peter Walchshofer, VS-Lehrer, Hobbygitarist / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Gitarre - Übungsgruppe

Sie können schon etwas spielen, dann sind Sie hier genau richtig! In einer kleinen Gruppe werden die Akkorde und verschiedene Begleittechniken erarbeitet, verbessert und erweitert. Wenn gewünscht, auch Spiel nach Noten. Eine eigene Gitarre ist mitzunehmen.

2019-FRAA 5M08 04

**Mi 19:50 - 21:20, 6x / 16.10.2019 - 20.11.2019** / 12,00 KE / € 74,50 / AK-Preis € 67,05

Leitung: Peter Walchshofer, VS-Lehrer, Hobbygitarist / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---

## Gitarre - Weihnachtslieder begleiten

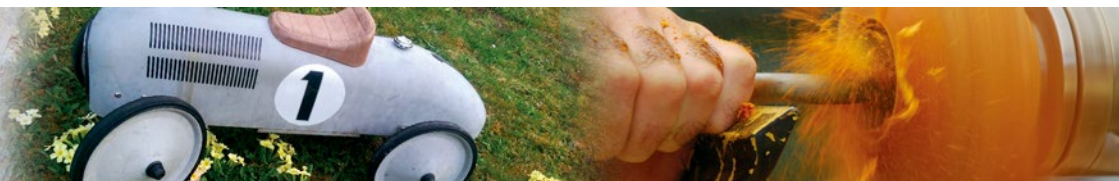
Gemeinsam erarbeiten und singen wir an diesem Abend altbekannte Weihnachtslieder. Eine eigene Gitarre ist mitzunehmen.

2019-FRAA 5M08 05

**Mi 18:30 - 21:00 / 04.12.2019** / 3,30 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Peter Walchshofer, VS-Lehrer, Hobbygitarist / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

---



### Chorgesang - VHS-Singkreis - Alte Tradition mit neuem Image

Singen hält jung, schön und vor allem gesund – so ist die einhellige Meinung! Singen soll Freude bereiten. Sie müssen keine Noten lesen können, wenn Sie singen möchten, aber Sie können Fertigkeiten erwerben, wenn Sie in einem Chor an konkreten Projekten arbeiten und Ihre eigenen Fähigkeiten weiterentwickeln. Beim VHS-Singkreis wird unter professioneller Leitung genau das gemacht. Für alle, die Musik lieben, selbst gerne singen und das mit Gleichgesinnten probieren möchten: Nutzen Sie die Möglichkeit kostenlos bei zwei Chorproben dabei zu sein! Einstieg jederzeit gegen Voranmeldung möglich!

2019-FRAA 5MK1 02

**Mo 19:30 - 21:00 / 23.09.2019 - 02.12.2019** / je 2,00 KE / Kostenlos!

Leitung: Yasaman Fakhimi Kia, Chorleitung / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

### Spiele - ein bunter Mix aus Theorie und Praxis

GUTSCHEIN

Das Spiel gilt als wichtigste kindliche Lernform, aber: Das beste Spielzeug ist ungeeignet, wenn es zum falschen Zeitpunkt angeboten wird. Wie sieht gute, altersgerechte Beschäftigung von Kindern aus? Welche Kriterien sollten bei der Auswahl von Spiel- und Beschäftigungsmaterial berücksichtigt werden? In diesem Kurs erarbeiten wir die Bedeutung von Spielen, die Kriterien der altersentsprechenden Auswahl von Spielzeug, Arten von Spielen (Gesellschaftsspiele, Spiele mit und/ohne Material, Funktionsspiele usw.) und vieles mehr. Kennenlernen verschiedener Spiele (Gesellschaftsspiele, Fingerspiele, ...). Es erwartet Sie ein bunter Mix aus Theorie und Praxis. Ideal für alle, die sich gerne mit Kindern (0 – 10 Jahre) beschäftigen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRAA 5S01 02

**Do 18:30 - 21:00 / 12.12.2019** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag. Helga Schauerl, Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### Spiele von gestern - für Kinder von heute

Frei nach dem Motto: „Spiele von gestern, für Kinder von heute“ werden an diesem Nachmittag sowohl Spiele aus der Kindheit von Oma und Opa als auch moderne, lustige Kinderspiele aus dem Alltag der Enkelkinder miteinander gespielt. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund.

2019-FRAA 5S01 01

**Fr 15:30 - 17:35 / 04.10.2019** / 2,50 KE / € 16,50 / AK-Preis € 14,85

Leitung: Sabine Elisabeth Huber, Elternbildnerin / Ort: Arbeiterkammer Freistadt

### POI-Schwingen für Erwachsene: „Schwing dich frei“- Workshop

Pois, auch fliegende Kugeln genannt, wurden ursprünglich in Neuseeland von den Maoris bei traditionellen Tänzen eingesetzt. Die Pois bestehen aus Kugeln, an denen ein Schweif befestigt ist. Poi-Schwingen steigert Konzentrationsvermögen, fördert Rhythmus- und Taktgefühl und steigert dabei Ihre Lebensfreude! Es ist gut für Atmung, Nacken- und Schultergürtel! Neben Aktivität erwarten Sie auch entspannende Elemente! Pois werden zur Verfügung gestellt bzw. zu Beginn hergestellt!

2019-FRAA 5S12 02

**Mi 19:00 - 21:30 / 18.09.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Susanne Jarolim, Trainerin für POI-Schwingen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal



## **POI-Schwingen für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren**

Pois, auch fliegende Kugeln genannt, wurden ursprünglich in Neuseeland von den Maoris bei traditionellen Tänzen eingesetzt. Die Pois bestehen aus Kugeln, an denen ein Schweif befestigt ist. Poi-Schwingen steigert Konzentrationsvermögen, fördert Rhythmus- und Taktgefühl und steigert dabei deine Lebensfreude! Es ist gut für Atmung, Nacken- und Schultergürtel! Neben Aktivität erwarten dich auch spannende Elemente!

Pois werden zur Verfügung gestellt bzw. zu Beginn hergestellt!

2019-FRAA 5S12 03

**Mi 16:30 - 19:00 / 18.09.2019** / 3,00 KE / € 18,50 / AK-Preis € 16,65

Leitung: Susanne Jarolim, Trainerin für POI-Schwingen / Ort: Arbeiterkammer Freistadt, Festsaal

## **Kulinarik – Lebensraum**

### **Allerlei Süßes - Süße Energiespender selbst gemacht**

Gemeinsam werden wir Müsliriegel, Energiekekserl und Fruchtschnitten herstellen und natürlich verkosten. Toll, wenn die „Nascherei“ gut schmeckt und auch noch wertvolle Energie liefert. Lebensmittelkosten werden extra im Kurs eingehoben (ca. € 7,00).

2019-FRAA 6B01 01

**Fr 18:00 - 20:30 / 18.10.2019** / 3,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Sabine Elisabeth Huber, Systemische Gesundheitspädagogin / Ort: Polytechn. Schule Freistadt



### **Weihnachtsbäckerei**

Was gibt es in der Adventzeit Schöneres als den Duft und den Geschmack selbstgemachter Weihnachtsbäckerei? Das Backen der süßen Köstlichkeiten ist gar nicht so schwer. An diesem Abend erwarten Sie sowohl Klassiker als auch neue Keksezepte. Tipps, Tricks und eine Schritt-für-Schritt Anleitung machen Sie zum/zur Weihnachtsbäcker/-in. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRAA 6B20 01

**Do 18:30 - 21:25 / 28.11.2019** / 3,50 KE / € 24,50 / AK-Preis € 22,05

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin

Ort: Polytechn. Schule Freistadt

### **Chinesische Küche - Vorspeisen: Suppen, Frühlingsrollen, Kim Chi & Co**

An diesem Abend werden wir die gängigsten Vorspeisen (z. B. chinesische Suppen, Frühlingsrollen, gebackene Wan-Tan, Hummerchips, Kim Chi und Chili-Öl) selber machen und gemeinsam genießen. Lebensmittelkosten von ca. € 10,00 werden direkt im Kurs abgerechnet.

2019-FRAA 6L04 01

**Fr 17:30 - 21:15 / 27.09.2019** / 4,50 KE / € 31,50 / AK-Preis € 28,35

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Polytechn. Schule Freistadt

### **Kräuterprodukte für den Winter - Mit Hildegard von Bingen durch den Winter**

Bärwurz-Birnhonig nach Hildegard von Bingen, Petersilien-Wein nach Hildegard von Bingen und Oxymel (Sauer-Honig) mit Wildkräuter sowie Wind- und Wettersalbe werden Thema sei. Diese Produkte stellen wir gemeinsam her. Ein interessanter Abend wartet auf Sie. Im ausführlichen Skriptum sind weitere Rezepte enthalten. Exkl. Materialkosten.

2019-FRAA 6P21 03

**Di 18:30 - 21:30 / 05.11.2019** / 3,60 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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

Ort: Arbeiterkammer Freistadt



### Traditionelles Räuchern rund um die Rauhächte

Räuchern ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Früher wurden mit dem Räuchern heimischer Kräuter bestimmte Ziele verfolgt, wie beispielsweise das Reinigen eines Raumes. Sie erfahren, welche Harze und Kräuter für welchen Zweck bestimmt waren, welche Traditionen sich daraus ergeben haben und welche Anwendungsmöglichkeiten heute noch bestehen. Räuchern mit heimischen Pflanzen, die in jeder Küche auffindbar sind. Exkl. Materialkosten.

2019-FRAA 6A27 03

Fr 18:30 - 21:25 / 22.11.2019 / 3,50 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Unterschwandt 12, Freistadt

### Hauttiere - Erste Hilfe und Verhalten bei Hunden

In diesem Kurs lernen Sie an vier Nachmittagen die wichtigsten Erkrankungen, Verhaltensweisen, Gefahrensituationen und Notfälle im Zusammenleben mit Hunden zu erkennen und richtig zu interpretieren. Je eher ein Problem erkannt wird, desto eher kann dem Tier geholfen werden. Die einzelnen Kursteile sind jeweils in theoretische und praktische Abschnitte gegliedert. Der 1. Teil beschäftigt sich mit Hundeverhalten sowohl im Alltag als auch auffällige veränderte Verhaltensweisen, die auf ein gesundheitliches Problem hindeuten können.

Der 2. Teil behandelt die wichtigsten Erkrankungen von Hunden, welche Veränderungen kann man erkennen, was ist ein absoluter Notfall, wie kann man dem Tier helfen, bis es beim Tierarzt ist und wie sollte ein kranker Hund transportiert werden. Im 3. Teil geht es um Erste Hilfe bei Verletzungen, Wundmanagement, Verbände sowie dem richtigen Transport des verletzten Hundes. Der 4. Kursteil beschäftigt sich mit der Vermeidung der in den Modulen davor behandelten Themen, rechtlichen Aspekten, sowie der Ausstattung einer Hausapotheke/Reiseapotheke für den Hund. Weiters widmen wir uns dem Thema Vergiftungen.

2019-FRAA 6N17 05

Sa 14:00 - 18:00, 4x (Folgetermine: 9.11.,14.12.,18.1.) / 05.10.2019 - 18.01.2020

19,20 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Dr. Barbara Weidinger, Tierärztin / Ort: Freistadt, Info folgt

### Hauttiere - Erste Hilfe und Verhalten bei Katzen

In diesem Kurs lernen Sie aufgeteilt auf vier Teile die wichtigsten Krankheitsbilder, Verhaltensweisen, Gefahrensituationen und Notfallsituationen im Zusammenleben mit Katzen zu erkennen und richtig zu interpretieren.

Je eher ein gesundheitliches Problem erkannt wird, desto eher kann dem Tier geholfen werden. Die einzelnen Kursteile sind jeweils in theoretische und praktische Abschnitte gegliedert. Der 1. Kursteil beschäftigt sich mit arttypischen und atypischem Katzenverhalten – oft deuten auffällig veränderte Verhaltensweisen auf ein gesundheitliches Problem hin wie z. B. Haare ausreißen. Der 2. Teil behandelt die wichtigsten Erkrankungen von Katzen – welche Veränderungen können Katzenbesitzer/-innen oder Katzenfreunde/-innen etc. erkennen, wann ist ein absoluter Notfall gegeben, wie kann man dem Tier helfen, bis es beim Tierarzt ist und wie kann eine kranke Katze möglichst schonend transportiert werden. Im 3. Teil des Kurses beschäftigen wir uns mit Unfällen, Verletzungen, Wundmanagement, Verbänden und Verbandsmaterial sowie dem möglichst schonenden Transport der verletzten Katze. Der 4. Kursteil beschäftigt sich mit der Prophylaxe der in den Modulen davor behandelten Themen, rechtlichen Aspekten, sowie der Ausstattung einer Hausapotheke für die Katze. Weiters widmen wir uns dem Thema Vergiftungen.

2019-FRAA 6N17 06

Fr 15:00 - 19:00, 4x (Folgetermine: 8.11.,13.12.,17.1.) / 04.10.2019 - 17.01.2020

19,20 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Dr. Barbara Weidinger, Tierärztin / Ort: Freistadt, Info folgt



### **Hastiere - Hundeverhalten richtig einschätzen**

In der letzten Zeit werden immer wieder Fälle von Verletzungen und Unfällen mit Hundebeteiligung bekannt. Viele Menschen, vor allem Laien im Umgang mit Hunden, sind daher verunsichert wie sie sich verhalten sollen. In den seltensten Fällen liegt der Fehler beim Tier. Oft könnte der Unfall zwar durch Leine/Maulkorb verhindert werden, aber auch die betroffenen Personen verhalten sich in vielen Situationen falsch. Potenziell gefährliche Situationen könnten durch richtiges Verhalten entschärft werden. Dieser Kurs gibt Personen ohne/mit wenig Erfahrung im Umgang mit Hunden die Möglichkeit diverse Situationen besser einzuschätzen und gewisse Grundregeln im Umgang mit Hunden zu erlernen – auch in der Praxis.  
Hinweis: Der Kurs ist für Menschen mit Hundehaarallergien nicht geeignet.

2019-FRAA 6N17 03

**Di 19:00 - 21:00 / 15.10.2019** / 2,50 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Dr. Barbara Weidinger, Tierärztin / Ort: Freistadt, Info folgt

---

### **Hastiere - Welches Haustier passt zu mir?**

Dieser Kurs soll allen jetzigen und zukünftigen Tierbesitzer/-innen einen Überblick über die einzelnen gängigen Haustierarten verschaffen – egal ob es sich dabei um Hund, Katze, Kaninchen, Nagetiere, Vögel oder Fische handelt. Große Verunsicherung besteht oft bezüglich der Tierhaltung, Pflege, Fütterung, Lebensdauer, Tierverhalten sowie Futter- und Tierarztkosten. Das Tier sollte sich gut in den Haushalt bzw. in den Alltag integrieren lassen, damit das Zusammenleben lange Freude macht. Gerade Kinder freuen sich über ein Haustier als guten und treuen Gefährten. Daher sollte die Entscheidung, welches Haustier man bei sich aufnimmt, gut überlegt werden.

2019-FRAA 6N17 04

**Di 19:00 - 21:00 / 19.11.2019** / 2,50 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Dr. Barbara Weidinger, Tierärztin / Ort: Freistadt, Info folgt

---

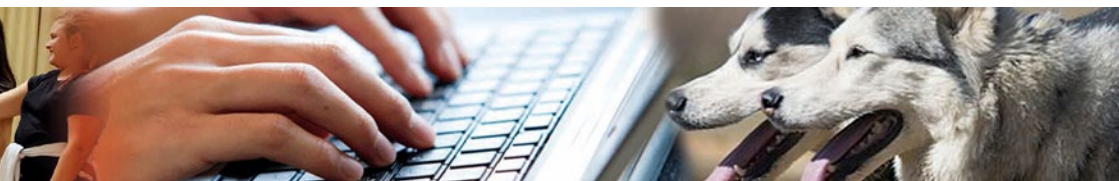
### **Hastiere - Wissenswertes über kleine Heimtiere und Nager**

Oft haben (angehende) Tierhalter/-innen mangelnde Informationen über die gewünschte Tierart und deren Haltungsbedingungen. Jedes Haustier stellt unterschiedliche Ansprüche hinsichtlich Haltung, Pflegeaufwand und Fütterung. Nur wenn sie sich rundum wohlfühlen, dann zeigen sie ihre arttypischen Verhaltensweisen! Dieser Abend gibt Interessierten sowohl einen Überblick über die diversen Arten und Bedürfnisse kleiner Heimtiere (z. B. Kaninchen, Meerschweinchen, Hamster, Mäuse, Farbratten, ...) als auch einen Einblick in diverse Krankheitsbilder dieser Tiere.

2019-FRAA 6N17 02

**Di 19:00 - 21:00 / 03.12.2019** / 2,50 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Dr. Barbara Weidinger, Tierärztin / Ort: Freistadt, Info folgt



# 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



# Gallneukirchen



Angebote, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, werden in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bei diesen Kursen wollen wir besonders auch Menschen mit Beeinträchtigungen zur Teilnahme einladen: Sollten Sie dafür Unterstützung brauchen, bringen Sie einfach kostenlos eine Begleitperson (persönliche Assistenz / mobile Begleitung oder andere Bezugsperson) mit. Falls notwendig, hilft Ihnen das „FRISBI Team“ auch gerne bei der Suche nach einer geeigneten Kursbegleitung, für die zusätzliche Kosten anfallen können. E-Mail: frisbi.gallneukirchen-linz@diakoniewerk.at

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Fit fürs Lernen - Wie unterstütze ich mein Kind hilfreich beim Lernen?

Lernen begleitet uns das gesamte Leben, jedoch bekommt Lernen in der Schule oftmals einen schlechten Beigeschmack. Es beeinflusst den einen oder anderen Familienalltag negativ, was sich auf das Zusammenleben auswirken kann. Folgen können sein: Konflikte innerhalb der Familie, schlechte Noten, keine Motivation, Lernschwierigkeiten, keinen Spaß, Stress, Druck, etc. – Schluss damit! An diesen Abenden erwarten Sie Inputs und Handlungsmöglichkeiten wie Sie Ihr Kind beim Lernen individuell begleiten und unterstützen können. Dabei werden Fragen wie: welche Lerntypen gibt es, was geschieht beim Lernen im Gehirn und ist Intelligenz erlernbar, ... eine wesentliche Rolle spielen. Lernmethoden, die für individuelle Lernphasen hilfreich und nützlich sein können, werden an diesen beiden Abenden in den Fokus rücken. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRGA 2S19 01

Do 19:30 - 21:45, 2x / 07.11.2019 - 14.11.2019 / 5,40 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Corinna Kohlberger, Pädagogin, Lerntrainerin, Coach / Ort: NMS 1 Gallneukirchen

## Sprachen

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

Steigen Sie ein und lernen Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Englisch!  
Der Kurs findet 14-tägig statt. Exkl. Kursbuch.

2019-FRGA 3E02 02

Do 19:00 - 21:15, 7x, 14-tägig / 26.09.2019 - 19.12.2019 / 21,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Mag. Martina Breuer / Ort: NMS 1 Gallneukirchen

### Englisch für Fortgeschrittene - Intensiv A2plus/B1

We are going to discuss several interesting topics together. Participants are free to come up with topics they would like to discuss in group. Specific grammar will be implemented and done whenever needed.  
5 – 8 persons. Englishbook not included.

2019-FRGA 3E06 02

Do 19:00 - 21:15, 7x (14-tägig) / 03.10.2019 - 09.01.2020 / 21,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Mag. Martina Breuer / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, 1. Stock



**Italienisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - Intensiv A1**

AK

Steigen Sie ein und lernen Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Italienisch!  
Exkl. Kursbuch (Espresso 1).

2019-FRGA 3I02 03

Do 19:15 - 21:10, 10x / 26.09.2019 - 28.11.2019 / 25,00 KE / € 185,00 / AK-Preis € 166,50

Leitung: Verena Lechner / Ort: NMS 1 Gallneukirchen

**Italienisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - Intensiv A1**

AK

Steigen Sie ein und lernen Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Italienisch!  
Exkl. Kursbuch (Espresso 1 ab Lektion 4).

2019-FRGA 3I02 02

Di 19:15 - 21:10, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019 / 25,00 KE / € 185,00 / AK-Preis € 166,50

Leitung: Verena Lechner / Ort: NMS 1 Gallneukirchen

**Spanisch für Anfänger/-innen - Intensiv A1 ohne Vorkenntnisse**

AK

Lernen Sie in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) Spanisch für Alltag und Freizeit! Exkl. Kursbuch.

2019-FRGA 3S01 01

Mi 19:15 - 20:45, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Claudia Ortiz Medina, Native Speaker / Ort: NMS 1 Gallneukirchen

**Spanisch für Fortgeschrittene - Intensiv A2**

AK

Verbessern und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse in der kleinen Gruppe (5- 8 Personen).  
Exkl. Kursbuch: Caminos hoy A2.

2019-FRGA 3S03 01

Di 19:15 - 20:45, 12x / 17.09.2019 - 03.12.2019 / 24,00 KE / € 177,00 / AK-Preis € 159,30

Leitung: Romy Castro de Schmid / Ort: NMS 1 Gallneukirchen

**Computer – Medien – Technik****Tablet und/oder Smartphone**

AK

Tablet und Smartphone gehören heutzutage einfach dazu. Lernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit diesen Geräten kennen. Ein Smartphone oder Tablet ist zum Kurs mitzunehmen.

2019-FRGA 7C01 03

Di 19:00 - 20:40, 3x / 01.10.2019 - 15.10.2019 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, 1. Stock

**Smartphone für jedermann - Easy Smartphone**

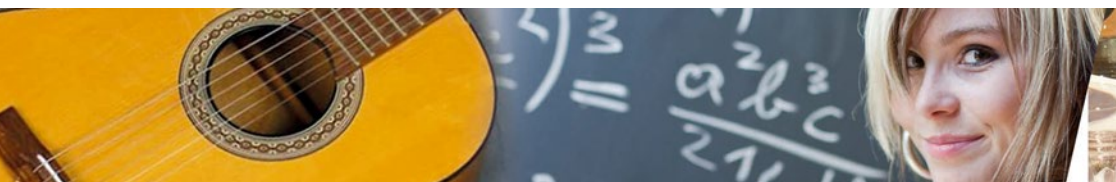
Nach dem Kurs wissen Sie über die grundlegenden Funktionen Bescheid.

Sie sind in der Lage, im Internet zu surfen, App-Downloads durchzuführen und Fotos zu verwalten und zu bearbeiten. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten.

2019-FRGA 7C02 01

Sa 09:30 - 11:10, 4x / 09.11.2019 - 30.11.2019 / 8,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Café & Bistro Kowalski



## Gesundheit – Bewegung

### Gesund bleiben in einer entgrenzten Gesellschaft!

Unsere Welt dreht sich immer schneller. Globalisierung, Digitalisierung, Wettbewerbsorientierung verändern zunehmend die Welt und halten Einzug in unser alltägliches Leben. Der neue Themenschwerpunkt des EB-Forums OÖ widmet sich dem Thema, wie wir in unserer individualisierten, leistungsorientierten, digitalen und entgrenzten Gesellschaft gesund bleiben können.

### Resilienz - Das Immunsystem der Seele!



Warum können manche Menschen mit schwierigen und belastenden Situationen (Konflikten, persönliche Niederlagen, Krisen, zunehmende Komplexitäten, Enttäuschung, ...) leichter umgehen als andere? Worauf beruhen diese Widerstandskraft und Elastizität? In einer Zeit, in der sich Burnout und Depression zur Volkskrankheit entwickelt haben, stellt sich immer dringlicher die Frage, wie unser emotionales Immunsystem proaktiv auf diese Herausforderungen ausgerichtet werden kann. Ein zweistündiger Abend bietet Gelegenheit, sich mit diesen und ähnlichen Fragen aktiv mit einem Selbsttest und Übungen zum Abschalten auseinanderzusetzen und Ihre psychische Widerstandskraft zu festigen.

2019-FRGA 8M10 01

**Mi 19:15 - 21:20 / 20.11.2019 - 20.11.2019** / 2,50 KE / € 22,50 / AK-Preis € 20,25

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reitter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin

Ort: NMS 1 Gallneukirchen, 1. Stock

### Wohlbefinden mit TCM - Hilfreiches in den Wechseljahren

Die Wechseljahre der Frau sind eine oft sehr intensive Lebensphase, die mit ihren Beschwerden durchaus eine Herausforderung sein kann. Der ganzheitliche Zugang der traditionellen chinesischen Medizin lässt uns die Wechseljahre besser verstehen und bietet viele Möglichkeiten der Unterstützung. In diesem Workshop erhalten Sie viele praktische Tipps, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und selbst auf die Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen einzuwirken, z. B. Akupressur, Körperübungen, TCM Ernährung und Kräuter.

2019-FRGA 4H07 01

**Mi 19:15 - 21:20 / 30.10.2019** / 2,50 KE / € 22,50 / AK-Preis € 20,25

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reitter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin

Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Gemeinschaftsraum (EG)

### Massage für Anfänger/-innen

Einführung in die klassische Massage für den Eigengebrauch zur Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Der Kurs kann auch von Einzelpersonen besucht werden. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRGA 4M01 03

**Mi 19:00 - 21:55 / 18.09.2019** / 3,50 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Sonja Bichler, Heilmasseurin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Gemeinschaftsraum (EG)



### Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage durchzuführen. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRGA 4M10 02

**Di 19:00 - 21:55, 2x / 05.11.2019 - 12.11.2019** / 7,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Sonja Bichler, Heilmasseurin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Gemeinschaftsraum (EG)

### Yoga - Intensiv - Kriya Yoga zur Reinigung und Entschlackung

Kriya-Yoga ist eine spezielle Praxis des Yoga, um Körper, Geist und Seele bei der Reinigung und Entschlackung zu unterstützen. In einer kleineren Gruppe (max. 7 Personen) wird auf das individuelle Erlebnis und die Praxis der Übungen geachtet und eingegangen. Ideal, um Regenerationsprozesse auf jeder Ebene zu fördern!

2019-FRGA 4D01 04

**Di 19:00 - 20:40, 9x / 01.10.2019 - 26.11.2019** / 18,00 KE / € 130,00 / AK-Preis € 117,00

Leitung: Petra Jeitler, Yoga Siromani, Yogalehrerin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Gemeinschaftsraum (EG)

### Yoga für alle

Yoga ist ein Weg, um 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-FRGA 4D01 03

**Mi 19:30 - 21:10, 10x / 25.09.2019 - 27.10.2019** / 20,00 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Petra Jeitler, Yoga Siromani, Yogalehrerin / Ort: NMS 2 Gallneukirchen, Judoraum

### Gesundheitsgymnastik

Eine musikalische Bewegungseinheit, bei der Kondition und Koordination verbessert werden: Abgestimmte Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisierungsübungen entlang der Wirbelsäule, sowie ein kleiner Entspannungsteil tragen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei!

2019-FRGA 4F20 03

**Mo 18:00 - 19:00, 12x / 09.09.2019 - 25.11.2019** / 14,40 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Regina Mayrhofer / Ort: NMS 2 Gallneukirchen, kleiner Turnsaal

2019-FRGA 4F20 04

**Mo 19:00 - 20:00, 12x / 09.09.2019 - 25.11.2019** / 14,40 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Regina Mayrhofer / Ort: NMS 2 Gallneukirchen, kleiner Turnsaal



## Bodywork inkl. BBP am Nachmittag

Bodywork 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-FRGA 4G31 02

**Fr 15:45 - 16:35, 5x / 20.09.2019 - 18.10.2019** / 5,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin

Ort: NMS 2 Gallneukirchen, großer Turnsaal

2019-FRGA 4G31 03

**Fr 15:45 - 16:35, 10x / 08.11.2019 - 24.01.2020** / 10,00 KE / € 59,50 / AK-Preis € 53,55

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin

Ort: NMS 2 Gallneukirchen, großer Turnsaal

---

## Aquagymnastik - Effiziente Fitness im Wasser

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann Aquagymnastik in jedem Alter durchgeführt werden. Durch die Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herzkreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, sowie zum Stressabbau und zur Rehabilitation nach Verletzungen. Inkl. Hallenbadeintritt.

2019-FRGA 4G41 05

**Fr 17:00 - 17:50, 5x / 20.09.2019 - 18.10.2019** / 5,00 KE / € 49,50 / AK-Preis € 44,55

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin / Ort: Martin-Boos-Schule

2019-FRGA 4G41 06

**Fr 18:00 - 18:50, 5x / 20.09.2019 - 18.10.2019** / 5,00 KE / € 49,50 / AK-Preis € 44,55

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin / Ort: Martin-Boos-Schule

2019-FRGA 4G41 07

**Fr 17:00 - 17:50, 10x / 08.11.2019 - 24.01.2020** / 10,00 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin / Ort: Martin-Boos-Schule

2019-FRGA 4G41 08

**Fr 18:00 - 18:50, 10x / 08.11.2019 - 24.01.2020** / 10,00 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Petra Wurzinger, Dipl. Bodyvital-, Fitness-, Aqua- und Muskelbalancetrainerin / Ort: Martin-Boos-Schule

---

## Laufen für begeisterte Hobbyläufer/-innen - Laufberatung

Lauftechniktraining – So macht Laufen Sinn & Spaß! In diesem Kurs wird Ihr persönlicher Laufstil unter die Lupe genommen und Sie erhalten Tipps zur Verbesserung Ihres eigenen Laufstiles! Max. 6 Personen!

2019-FRGA 4S18 01

**Mo 18:30 - 20:30 / 16.09.2019** / 2,40 KE / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Birgit Maly, MAS, Akad. Sport- und Fitnesstrainerin, Triathloninstruktorin / Ort: Gallneukirchen, Info folgt



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreativwerkstatt -

#### Altes Handwerk: Zirbenholz-Schamerl ohne Schraubverbindungen



An diesem Tag entsteht nach guter Handwerksmanier ein Schamerl aus Zirbenholz mit verzinkten Ecken (Steck- und Leimen) und einer Keilverbindung beim Querstab. Sie erfahren mehr über die Eigenschaften und Qualität von Holz und dessen richtige Verarbeitung. Sie arbeiten mit Säge, Stemmeisen und Schleifpapier. Kurspreis exkl. Materialkosten. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.

2019-FRGA 5A93 04

**Sa 09:00 - 14:50 / 09.11.2019** / 7,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 40,00

Leitung: Manfred Weilguni, pensionierter Tischlermeister, FRISBI / Ort: Holzwerkstätte des Diakoniewerkes

### Kreativwerkstatt - Bücherfalten nach Orimoto-Art



Aus einem alten Buch wird ein Kunstwerk mit Bücherfalten nach Orimoto: Ob ein Name, ein Wunsch oder ein Christbaum in 3D in ein Buch hineingefaltet wird, es ist einfach und macht Spaß. Zwei begeisterte Buchfalterinnen zeigen Ihnen wie's geht. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.

2019-FRGA 5A93 05

**Mi 16:30 - 21:55 / 20.11.2019** / 3,60 KE / € 14,00 / AK-Preis € 14,00

Leitung: Verena und Rosa Mülleder, FRISBI / Ort: Revitalshop Gallneukirchen

### Kreativwerkstatt - Dekoration zur Weihnachtszeit aus Naturmaterialien



Hier entstehen rechtzeitig zum 1. Adventsonntag Kränze aus Naturmaterialien und Drahtwascheln im kreativ-witzigen und traditionellen Design. Exkl. Materialkosten (ca. € 15,00).

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.

Hinweis: Es gibt auch einen Vormittagskurs (9:30 – 12:30).

2019-FRGA 5A93 03

**Sa 14:00 - 17:00 / 30.11.2019** / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 28,00

Leitung: DI Karin Kaltenberger, FRISBI / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen, Atelier

### Kreativwerkstatt - Upcycling-Workshop - Wichtel nähen



Alte Kleidung, drei Nähmaschinen, eine Gewusst-Wie-Anleitung, Teamwork und schon kann man anfangen zu produzieren. Aus selbst mitgebrachter alter Kleidung entstehen ca. 20 – 25 cm große Wichtel. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Evangelischen Diakoniewerk Gallneukirchen – FRISBI – Zentrum für Freizeit-Sport-Bildung, angeboten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich.

2019-FRGA 5A93 06

**Mo 16:00 - 19:00 / 04.11.2019** / 3,60 KE / € 14,00 / AK-Preis € 14,00

Leitung: Christa Rainer, FRISBI / Ort: Revitalshop Gallneukirchen



## Seifen sieden I - Grundkurs für Anfänger/-innen

In diesem Basiskurs werden die Teilnehmer/-innen die Grundlagen des Seifensiedens erlernen. Ohne Erdölprodukte und Palmöl stellen wir aus hauptsächlich regionalen pflanzlichen Ölen Seifen für den täglichen Gebrauch oder zum Verschenken her. Unter Zuhilfenahme von oftmals im Haushalt vorrätigen Lebensmitteln sowie Natronlauge, ätherischen Ölen, Pflanzenfarben und Mineralerden kreieren wir eine Seife zur Körperpflege.

Die Materialkosten (ca. € 15,00) werden vor Ort von der Kursleiterin eingehoben. Max. 9 Teilnehmer/-innen!

2019-FRGA 5A65 02

**Do 19:00 - 21:55 / 17.10.2019** / 3,50 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Mag. Gerlinde Paschinger, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Schulküche

## Seifen sieden II - Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Jene, die bereits Basiswissen für die Herstellung von Seifen besitzen, können sich im Kurs für Fortgeschrittene mit den Herausforderungen und Eigenheiten der Herstellung von Milch- und Salzseifen auseinandersetzen. Außerdem werden farbenreiche Marmorierungstechniken mit den Teilnehmer/-innen erprobt.

Verwendet werden ausschließlich hochwertige biologische Pflanzenöle. Die Materialkosten (€ 16,00 inkl. Skript) werden vor Ort von der Kursleiterin eingehoben. Max. 9 Teilnehmer/-innen!

2019-FRGA 5A65 03

**Do 19:00 - 21:55 / 28.11.2019** / 3,50 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Paschinger, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Schulküche

## Styling - Morgens top gestylt aus dem Haus und das mit Kindern?

Schönheit – schnelles Styling für den Tag! Geht es Ihnen auch Morgen für Morgen gleich? In einem Haushalt mit Kindern bleibt meist nicht viel Zeit fürs eigene Styling. Dieser Workshop zeigt einfache Tricks für Haut und Haar sowie das perfekte Tages-Make-up in wenigen Schritten. Top gestylt in fünf Minuten! Max. 7 Teilnehmerinnen.

2019-FRGA 5K05 02

**Di 19:15 - 21:45 / 15.10.2019** / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen

## Kulinarik – Lebensraum

### Kochen für Gäste und Feste - Weihnachtsessen entspannt genießen

Eine Auswahl von Rezepten, Tipps und Tricks für ein Weihnachtsessen, welches bereits so vorbereitet werden kann, dass Sie zum Fest die Zeit mit der Familie verbringen können, anstatt lange in der Küche zu stehen. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRGA 6F01 01

**Mo 19:15 - 21:45 / 11.11.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Mag. Claudia Sonnberger / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Schulküche

### Knödel in Hülle und Fülle selbst gemacht

Gemeinsam stellen wir verschiedene Knödelteigarten her, die je nach Belieben süß oder pikant gefüllt werden können. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRGA 6H22 01

**Fr 17:30 - 20:50 / 11.10.2019** / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Elisabeth Werner-Hager / Ort: Haus Bethanien Gallneukirchen, Seniorentagesbetreuung



### Chinesische Küche - Genussreiches China

China hat eine traditionsreiche Küche, die unglaublich vielfältig ist. Essen in China ist ein geselliges Erlebnis, wobei Abwechslungsreichtum sehr wichtig ist. Die original chinesische Küche bietet eine unglaubliche Aromenvielfalt, die wir an diesem Abend entdecken wollen. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRGA 6L04 01

**Mo 19:15 - 21:45 / 28.10.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Mag. Claudia Sonnberger / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Schulküche

### Mexikanische Küche - Fiesta Mexikana

An diesem Abend wollen wir kulinarisch nach Mexiko reisen und diese vielseitige und farbenprächtige Küche kennen lernen und genießen. Von Maissuppe, Salsa und Guacamole über Fajitas mit selbst gemachten Tortillas bis hin zu süßen Churros und mexikanischer Schokoladentorte geht unsere köstliche Reise.

Exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 10,00 – € 14,00).

2019-FRGA 6L07 02

**Di 19:15 - 21:45 / 08.10.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Mag. Claudia Sonnberger / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Schulküche

### Afrikanische Küche - Südafrikanische Köstlichkeiten

Südafrikanischer Wein oder Rooibostee sind bei uns schon gut bekannt. Biltong (getrocknetes Fleisch), Potjiekos (Eintopfgericht) oder Koeksisters (süßes Schmalzgebäck) eher weniger. Das sind drei von mehreren köstlichen typisch südafrikanischen Gerichten, die wir an diesem Abend kennenlernen, zubereiten und genießen werden. Freuen Sie sich auf eine schmackhafte Multi-Kulti-Küche! Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRGA 6L13 01

**Di 19:15 - 21:45 / 05.11.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Mag. Claudia Sonnberger / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Schulküche

### Traditionelles Räuchern rund um den Advent, Weihnachten und Rauhnächte

Räuchern ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Früher wurden mit dem Räuchern heimischer Kräuter bestimmte Ziele verfolgt, wie beispielsweise das Reinigen eines Raumes. Sie erfahren, welche Harze und Kräuter für welchen Zweck bestimmt waren, welche Traditionen sich daraus ergeben haben und welche Anwendungsmöglichkeiten heute noch bestehen.

2019-FRGA 6A27 01

**Di 19:15 - 21:45 / 19.11.2019** / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: NMS 1 Gallneukirchen, Gemeinschaftsraum (EG)

BEZIRKS  
**RUND  
SCHAU**

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





## Gesundheit – Bewegung

### Ernährung für 50plus - Happy Anti Aging

Für immer jung? Wer will das nicht?! Mit der richtigen Ernährung kann der Zeit ein Schnippchen geschlagen werden. Gewusst wie! Vitaler, gesünder und geistig fitter das Leben genießen.

2019-FRGU 4A53 03

**Mo 19:00 - 21:30 / 14.10.2019** / 3,00 KE / € 19,50 / AK-Preis € 17,55

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Gemeindeamt Gutau, Zukunftswerkstatt

### Massage für Anfänger/-innen

Einführung in die klassische Massage für den Eigengebrauch zur Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen (Ganzkörpermassage). Der Kurs ist ideal für Partnermassage, kann aber auch von Einzelpersonen besucht werden. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRGU 4M01 01

**Mo 19:00 - 21:05, 3x / 11.11.2019 - 25.11.2019** / 7,50 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Andrea Friedl, Heilmasseurin / Ort: NMS Gutau

### Yoga für alle

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Mit Asanas (Körperübungen), Atemtechniken und Entspannung halten wir unseren Körper gesund und beweglich. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe geeignet.

2019-FRGU 4D01 05

**Fr 19:00 - 20:30, 6x / 11.10.2019 - 22.11.2019** / 10,80 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: Ute Pfaffenberger, Yogalehrerin / Ort: Musikschule Gutau

### Yoga für leicht Fortgeschrittene - Entspannung und Kräftigung des Körpers

Mit Kräftigungsübungen, sowie Atem- und Entspannungsübungen tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Kommen Sie durch Yoga in einen achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst – egal ob Jung oder Alt.

2019-FRGU 4D01 04

**Do 19:00 - 20:30, 8x / 19.09.2019 - 07.11.2019** / 14,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Andrea Mörtenböck, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Gutau

### Aerobic - Bodystyling, Wohlfühlgymnastik, Fitness mit Musik - St. Leonhard

Klassisches gezieltes Ausdauertraining kombiniert mit effektiver Ganzkörperkräftigung. Straffung der Problemzonen Bauch, Bein, Po und anschließend Entspannung mit Stretching. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe geeignet.

2019-FRGU 4G14 04

**Mo 19:30 - 20:30, 8x / 30.09.2019 - 18.11.2019** / 9,60 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Irmgard Luftensteiner, Trainerin für Aerobic, Basic-Step, Stretching / Ort: NMS St. Leonhard



### **Aerobic und Taebo mit Bodystyling**

Für alle, die Lust auf ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Fettverbrennungsgarantie haben. Die kalorienkillenden Stunden gestalten sich bunt und abwechslungsreich durch verschiedene Kicks, Choreographien bis hin zu gezielten Übungen für die Problemzonen, begleitet von motivierender Musik. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe.

2019-FRGU 4G14 03

**Mo 18:00 - 19:00, 8x / 30.09.2019 - 18.11.2019** / 9,60 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Sabrina Dreiling, Dipl. Aerobic-Basic-Instructor / Ort: KuBuS

### **Step - Basic für Anfänger/-innen**

Gezieltes Training zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur durch einfache Schrittkombinationen am Stepper.

2019-FRGU 4G18 06

**Di 19:30 - 20:20, 8x / 01.10.2019 - 19.11.2019** / 8,00 KE / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Martina Lengauer, Aerobic-, Faszien-, Balance-Ball-Trainerin / Ort: Musikschule Gutau

### **Step - Easy Step**

Gezieltes Training zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur durch gut nachvollziehbare Choreographien auf mittlerem Schwierigkeitsniveau am Stepper.

2019-FRGU 4G18 05

**Di 18:30 - 19:20, 8x / 01.10.2019 - 19.11.2019** / 8,00 KE / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Martina Lengauer, Aerobic-, Faszien-, Balance-Ball-Trainerin / Ort: Musikschule Gutau

### **Step Aerobic mit Faszientraining am Vormittag**

Gezieltes Training zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur durch gut nachvollziehbare Choreographien auf einfachem Schwierigkeitsniveau am Stepper. Kombiniert wird dieser Kurs mit einem Faszientraining. Faszien sind elastische, flexible Bestandteile unseres Bindegewebes. Das Faszien Gewebe umhüllt unseren ganzen Körper und seine einzelnen Teile wie Muskeln, Knochen, Organe, Nerven, usw. und schützt, wenn es gut trainiert ist, vor Schmerzen und Verletzungen. Ziel ist es, Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien zu erhöhen – dadurch kommt es zu einer Verbesserung der Körperhaltung und Körperform, zu mehr Beweglichkeit sowie zu einem gesteigerten Wohlbefinden. Es erwartet Sie ein Mix aus Steppen und Faszientraining mit Mobilisation und Stabilisation für den ganzen Körper. Für jede Altersgruppe geeignet.

2019-FRGU 4G18 04

**Mo 08:15 - 09:05, 8x / 30.09.2019 - 18.11.2019** / 8,00 KE / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Martina Lengauer, Aerobic-, Faszien-, Balance-Ball-Trainerin / Ort: Musikschule Gutau

### **Aquagymnastik - Effizientes Ganzkörpertraining im Wasser**

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann Aquagymnastik in jedem Alter durchgeführt werden. Durch die Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herzkreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, sowie zum Stressabbau und zur Rehabilitation nach Verletzungen. Exkl. Hallenbadeintritt.

2019-FRGU 4G41 03

**Mi 18:30 - 19:30, 6x / 02.10.2019 - 06.11.2019** / 7,20 KE / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Martina Lengauer, Aerobic-, Faszien-, Balance-Ball-Trainerin / Ort: Hallenbad Gutau



**Kinderschwimmen - Basiskurs für 5 bis 8 Jährige**

Schwimmen ist nicht nur gesund, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Nach der Wassergewöhnung erlernen die Kinder spielerisch und mit Freude an der Bewegung verschiedene Schwimmarten. Max. 7 Kinder. Exkl. Hallenbadeintritt.

2019-FRGU 4S10 02

**Mi 17:00 - 18:00, 8x / 02.10.2019 - 20.11.2019 / 8,00 KE / € 75,00**

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Hallenbad Gutau

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Malen mit Acrylfarben auf Leinwand**

Individuelle Bilder selbst gemalt, schnell und mit der persönlichen Note.

Acrylmalen mit Collagen inbegriffen. Exkl. Material.

2019-FRGU 5C09 01

**Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20 / 08.11.2019 - 09.11.2019 / 8,00 KE / € 49,50 / AK-Preis € 44,55**

Leitung: Maria Stütz / Ort: Volksschule Gutau

**Styling - TOP gestylt in wenigen Minuten**

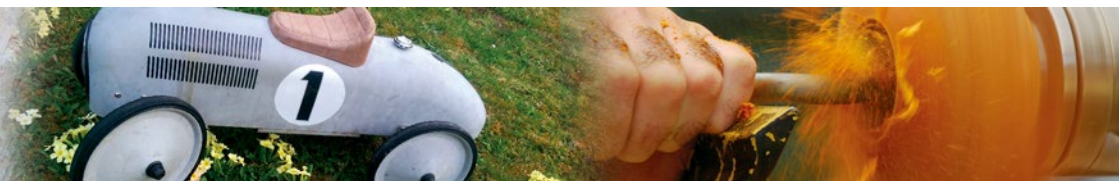
Am Morgen bleibt oft nicht genug Zeit, um sich lange mit perfektem Hautstyling zu beschäftigen.

Bei diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick, wie Sie in wenigen Schritten zu Ihrem ganz persönlichen Tages-Make-up gelangen. Exkl. Materialkosten (€ 5,00), max. 7 Personen.

2019-FRGU 5K05 01

**Mi 19:00 - 21:30 / 13.11.2019 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70**

Leitung: Julia Binder, Visagistin / Ort: Gemeindeamt Gutau, Zukunftswerkstatt



# Mühlviertler Alm

## Königswiesen – Liebenau – Unterweißenbach

### Persönlichkeit – Erziehung – Schule

#### Familie - Hilfe, mir reicht's

GUTSCHEIN

Über die gelegentliche Ohnmacht von Eltern in Beziehungssituationen und dem Wunsch von Kindern nach Grenzen. Wer gibt den Ton an und wie ist die Stimmung der einzelnen Familienmitglieder? Möchten Sie einen Blick aus der Vogelperspektive auf Ihr Familiensystem werfen, Zusammenhänge und Spielregeln entdecken, neue Perspektiven und Strategien entwickeln? Bei dem dynamischen Abend im Dialog werden wir gemeinsam systemische Ansätze zum Umsetzen entwickeln und damit den Familien-Garten mit frischer Energie umgestalten, hegen und pflegen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRKO 2B02 01

**Mo 19:30 - 21:35 / 30.09.2019** / 2,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Susanne Jarolim, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin / Ort: NMS Königswiesen

#### Frau sein heute - Zeit für MICH - Frauenseminar der besonderen Art

Möchten Sie Ihren Schoßraum in sich reinigen? Die eigene Fülle in sich entdecken? Die Kraft in Ihnen stabilisieren? Ja? So schenken Sie sich Ihre Zeit für sich! Wir Frauen sind gerade in der heutigen Zeit aufgefordert stabil zu sein, aber auch stabil zu bleiben. Dies fordert Mut, Überwindung und Konsequenz. Wie man das macht? Genau das erfahren Sie an diesem Tag! Verschiedene selbst erprobte und wirkungsvolle Übungen zur Selbsthilfe (u.a. Wackelmeditation, Beckenbodenentspannung, u.v.m. ...), dankbar erlebte Eigenerfahrung und die daraus entstandenen Früchte, werden wir in diesen Stunden erfahren, und nebenbei kommen wir mit der eigenen Ur-Kraft in Berührung. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRKO 2F02 01

**Fr 15:00 - 19:10 / 15.11.2019** / 5,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Karin Reisinger, Heilmasseurin, Dipl. Wellnesstrainerin / Ort: NMS Königswiesen

#### Mentales Training - Intuitionstraining - Hör auf die innere Stimme

AK

Diese Fähigkeit des Menschen, über sein Bauchgefühl, seine Ahnung, sein Gespür etwas blitzschnell zu erfassen, ist in allen von uns angelegt. Intuition kann trainiert und erweitert werden. Sie ist wie ein Muskel: Je mehr wir ihn benutzen, desto stärker wird er! Durch einfache Übungen schulen Sie Ihre intuitiven Fähigkeiten und nehmen bewusst wahr, was von innen kommt.

2019-FRKO 2P41 04

**Do 19:00 - 21:30 / 10.10.2019** / 3,00 KE / € 24,50 / AK-Preis € 22,05

Leitung: Markus Thauerböck, Dipl. Intuitionstrainer / Ort: NMS Königswiesen



## Mentales Training - Leichter durch den Lernalltag - Lernblockaden lösen

Schlechte Schulleistungen haben äußerst selten etwas mit fehlender Intelligenz zu tun, sondern vielmehr mit dem Fehlen der richtigen Rahmenbedingungen zur Entfaltung und oft mit dem fehlenden Wissen rund um das Phänomen „Lernblockaden“. In diesem Workshop erfahren Sie, was Lernblockaden sind, wie sie entstehen, wie ihnen vorgebeugt werden kann und welche einfachen, mentalen und energetischen Methoden es gibt, um diese wieder zu lösen bzw. zumindest zu mildern! Ein Abend, der Balsam für den Lernalltag mit Ihren Kindern sein kann.

2019-FRKO 2P41 03

**Mi 19:00 - 21:30 / 11.09.2019** / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Mag. (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: NMS Königswiesen

## Ferienprogramm - Fit für Englisch

Gemeinsam frischen wir die in der Volksschule erworbenen Englischkenntnisse auf und schaffen so eine gute Basis für den Übertritt in die Neue Mittelschule. Unsere bestens qualifizierte Referentin motiviert und bereitet Ihr Kind auf das Unterrichtsfach „Englisch“ im kommenden Schuljahr vor.

2019-FRKO 2S90 05

**Mo, Di, Do 09:00 - 11:30 / 02.09.2019 - 05.09.2019** / 9,00 KE / € 50,00

Leitung: Mag. Martina Breuer / Ort: NMS Königswiesen

## Sprachen

### Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen - Intensiv A1

**AK**

Ziel dieses Kurses ist es, ein Gefühl für die englische Sprache zu bekommen und sich zu trauen Englisch zu sprechen. Es werden die unterschiedlichsten Themen behandelt wie zum Beispiel Urlaub, Wegbeschreibungen, Einkaufen, usw. Aktuelle Themen werden gemeinsam besprochen und auch individuelle Wünsche fließen in den Kurs ein. Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache sollten vorhanden sein. Exkl. Kursbuch.

2019-FRKO 3E03 02

**Mo 17:00 - 19:15, 7x, 14-tägig / 30.09.2019 - 13.01.2020** / 21,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Mag. Martina Breuer / Ort: NMS Königswiesen

### Englisch für Fortgeschrittene - Intensiv A2

**AK**

We are going to discuss several interesting topics together. Participants are free to come up with topics they would like to discuss in group. Specific grammar will be implemented and done whenever needed. 5 – 8 persons. Englishbook not included.

2019-FRKO 3E06 02

**Mo 17:00 - 19:15, 7x, 14-tägig / 23.09.2019 - 16.12.2019** / 21,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Mag. Martina Breuer / Ort: NMS Königswiesen



**Computer – Medien – Technik****Sicher im Internet - Grundkenntnisse der sicheren Internetnutzung****AK**

Was bedeutet „WWW“? Wie kann ich mich vor Viren, Malware, Hackern schützen? Was sind Cookies? Was bedeuten diese Begriffe? Wie denke ich mir ein sicheres Passwort aus? Wieso darf ich nicht einfach alles aus dem Internet kopieren? Warum muss ich meine Daten schützen? Was ist eine Prepaid-Karte? „Sicher im Internet“ beantwortet diese Fragen und vermittelt kompaktes Grundwissen zu grundlegenden Begriffen rund um die Themen Internet, Online-Kommunikation, Selbstdarstellung im Web und Handynutzung. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRKO 7C21 04

**Fr 18:00 - 19:40 / 25.10.2019 / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30**

Leitung: Stephan Thiel / Ort: NMS Königswiesen

**Sicher im Internet für Kinder und Jugendliche****AK**

In diesem Workshop legen wir besonderes Augenmerk auf die sozialen Netzwerke. Welche Informationen kann ich von mir preisgeben? Welche Infos sollte ich nicht veröffentlichen? Wie erkenne ich nicht vertrauenswürdige Internetseiten? Was genau versteht man darunter und welche Gefahren bestehen und wie kann man diesen aus dem Weg gehen? Mindestalter: 10 Jahre. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRKO 7C21 03

**Fr 15:00 - 16:40 / 25.10.2019 / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30**

Leitung: Stephan Thiel / Ort: NMS Königswiesen

**Gesundheit – Bewegung****Hausmittel - Grüne Apotheke rund um Husten, Schnupfen und Co**

Die Natur bietet so viel Gesundes. Unsere Großmütter wussten noch, welches Kräutlein, welche Anwendung oder Salbe bzw. welcher Sirup gegen Erkältungen, Husten, Schnupfen und wunde Nasen helfen konnte. Lassen Sie uns in diesem Workshop gemeinsam dieses „alte Wissen“ entdecken und einige Hausmittelchen herstellen (z. B. Honig-Kren, Ingwer-Pfefferminz-Sirup, Thymiansalbe, Nasenbalsam usw.). Exkl. Materialkosten.

2019-FRKO 4A42 01

**Di 18:00 - 21:00 / 22.10.2019 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Romana Marihart, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Grüne Kosmetikpädagogin / Ort: NMS Königswiesen

**Atemtechnik - Der Atem als Kraftquelle**

Der Atem ist eine unserer wichtigsten Kraftquellen und Lebensfunktionen und steht direkt in Verbindung zu unserer körperlichen und seelischen Verfassung und so kann bewusstes Atmen auch auf diese Ebenen Einfluss nehmen. Mithilfe einfacher Atemübungen bekommt jede/-r Teilnehmer/-in die Möglichkeit sich selbst besser kennenzulernen, die Atemqualität zu verbessern, körperliche Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, wiederkehrende Erkältungen) zu beeinflussen, Anspannungen zu lösen und die Lebensqualität zu steigern.

2019-FRKO 4C05 01

**Mo 19:00 - 21:05 / 07.10.2019 / 2,50 KE / € 22,50 / AK-Preis € 20,25**

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reitter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin / Ort: NMS Königswiesen



## **Meditation als persönliche Kraftquelle - Bewegte Herzmeditation**

Durch ganz einfache meditative Bewegungen finden Sie Entspannung und kommen zur Ruhe. Der Alltagsstress fällt ab, Sie treten in Kontakt mit Ihrer inneren Kraftquelle und schöpfen neue Energie, Kraft, Trost und Mut. Sie leeren die Gedanken, um Neues besser aufnehmen, aber auch um sich von Problemen oder Belastungen verabschieden zu können. Die bewegte wohltuende Herzmeditation schenkt dem Körper, Geist und Seele eine besondere Auszeit! Denken Sie sich frei! Keine Vorkenntnisse nötig.

2019-FRKO 4C06 02

**Do 19:00 - 21:30 / 03.10.2019** / 3,00 KE / € 24,50 / AK-Preis € 22,05

Leitung: Markus Thauerböck, Dipl. Intuitionstrainer / Ort: NMS Königswiesen

---

## **Wohlbefinden mit Klangschalen - Entspannende Meditation**

Wohltuende Klänge schaffen Erholungsraum für Körper, Geist und Seele. Einfach genießen, loslassen und die hohen, angenehmen Schwingungen der Klangschalen auf sich wirken lassen.

2019-FRKO 4H05 01

**Do 19:30 - 21:10 / 03.10.2019** / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Simone Buchmayr, Dipl. Klangschalenmasseurin / Ort: NMS Königswiesen

2019-FRKO 4H05 02

**Do 19:30 - 21:10 / 21.11.2019** / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Simone Buchmayr, Dipl. Klangschalenmasseurin / Ort: NMS Königswiesen

---

## **Wohlbefinden mit Strömen - Entspannter schlafen**

Sie kommen nachts nicht gut zur Ruhe? Versuchen Sie doch einmal Ström-Übungen. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die Ihrem Körper dabei helfen können erholsamer zu schlafen. Schlafprobleme können durch gezielte Strömübungen gelindert und die Erholungsphasen verbessert werden. Die Griffe lassen sich sowohl an sich selbst als auch an anderen Menschen unbedenklich und bequem anwenden. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2019-FRKO 4H06 01

**Mi 19:30 - 21:35 / 16.10.2019** / 2,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Susanne Jarolim, Lehrtrainerin für Strömen, Mediatorin / Ort: NMS Königswiesen

---

## **Wohlbefinden mit TCM - Hilfreiches in den Wechseljahren**

Die Wechseljahre der Frau sind eine oft sehr intensive Lebensphase, die mit ihren Beschwerden durchaus eine Herausforderung sein kann. Der ganzheitliche Zugang der traditionellen chinesischen Medizin lässt uns die Wechseljahre besser verstehen und bietet viele Möglichkeiten der Unterstützung. In diesem Workshop erhalten Sie viele praktische Tipps, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und selbst auf die Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen einzuwirken. Z. B. Akupressur, Körperübungen, TCM-Ernährung und Kräuter.

2019-FRKO 4H07 01

**Mi 19:00 - 21:05 / 06.11.2019** / 2,50 KE / € 20,50 / AK-Preis € 18,45

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reiter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin / Ort: NMS Königswiesen

---



**Massage für Anfänger/-innen**

Einführung in die klassische Massage und verschiedene Massagetechniken für den Eigengebrauch zur Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRKO 4M01 02

**Do 18:00 - 22:10 / 26.09.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: NMS Königswiesen

**Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch**

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage durchzuführen. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRKO 4M10 02

**Do 18:00 - 22:10 / 24.10.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: NMS Königswiesen

**Massage ohne Entkleiden - Chairmassage für Nacken und Schulter**

Diese traditionelle japanische Massagetechnik lockert die Nacken und Schultermuskulatur sowie die Gelenke. Sie ist überall einsetzbar, kein Entkleiden, kein Einölen, effektive Zeitersparnis. Der Kurs kann auch von Einzelpersonen besucht werden. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRKO 4M01 03

**Do 18:30 - 21:50 / 14.11.2019** / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: NMS Königswiesen

**Qi Gong - Entschleunigung des Alltags**

Qi Gong ist eine Möglichkeit zur Entschleunigung des Alltags – Geist und Körper sollen zur Ruhe kommen – „Ich tue mir selbst etwas Gutes“. Jede/-r kann Qi Gong erlernen und praktizieren, unabhängig vom Alter und Geschlecht. Der Schwerpunkt wird sowohl auf Stärkung des Nieren-Qi, als auch auf Stärkung von Milz- und Lungen-Qi gelegt. Das Nieren-Qi ist unsere Basis und Milz- und Lungen-Qi entsprechen der Jahreszeit des geplanten Kurses.

2019-FRKO 4D04 01

**Mo 18:00 - 19:30, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Sieglinde Spiegl, Qi-Gong-Trainerin / Ort: NMS Königswiesen

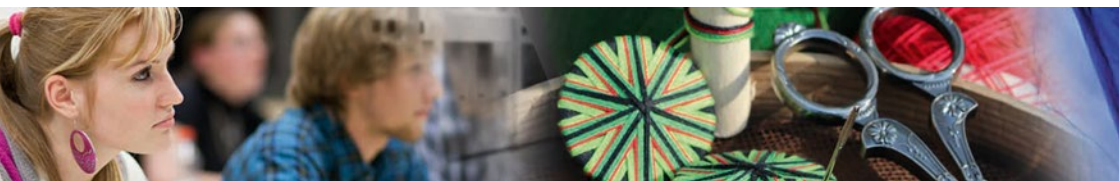
**Selbstverteidigung für Frauen**

Bei diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen sich ohne große Kraftausübung zu behaupten. Inhalte: Methoden, die zur Vorbeugung von Gefahren eingesetzt werden können, wie richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung durch Einsatz von Stimme, Optik, Mimik, Gestik und Haltung sowie ein paar einfache Selbstverteidigungstechniken. Der Selbstverteidigungsunterricht vermittelt allen Teilnehmerinnen Gefahrenerkennung und -einschätzung sowie die Fähigkeit Verantwortung für ihre eigene Sicherheit zu übernehmen.

2019-FRKO 4D15 01

**Fr 18:00 - 20:30, 2x / 04.10.2019 - 11.10.2019** / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Roland Haunschmid, Taekwondotrainer / Ort: Volksschule Königswiesen





## **Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 12 bis 14 Jahren**

Bei diesem Kurs lernen die Teilnehmer/-innen sich ohne große Krafftausübung zu behaupten. Inhalte: Methoden, die zur Vorbeugung von Gefahren eingesetzt werden können, wie richtige Körperhaltung, Körpersprache und Raumbehauptung durch Einsatz von Stimme, Optik, Mimik, Gestik und Haltung sowie ein paar einfache Selbstverteidigungstechniken. Der Selbstverteidigungsunterricht vermittelt allen teilnehmenden Kindern und Jugendlichen Gefahrenerkennung und -einschätzung sowie die Fähigkeit Verantwortung für ihre eigene Sicherheit zu übernehmen.

2019-FRKO 4D16 02

**Fr 16:00 - 17:40, 3x / 13.09.2019 - 27.09.2019 / 6,00 KE / € 39,00**

Leitung: Roland Haunschmid, Taekwondotrainer / Ort: Volksschule Königswiesen

---

## **Gesunder Rücken - Wirbel und Gelenke selbst einrichten**

An diesem Nachmittag lernt man, wie man sich mit einfachen Übungen seine Wirbeln und Gelenke selbst „einrichtet“! Das funktioniert wirklich? Ja das funktioniert! Gleichzeitig wird das Körperbewusstsein und das Selbstvertrauen zu sich selbst gestärkt! Wirbelsäulenhigiene – einfach, leicht anzuwenden und effektiv! Kursunterlagen können bei der Kursleitung erworben werden.

2019-FRKO 4F12 01

**Fr 15:00 - 19:10 / 04.10.2019 / 5,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00**

Leitung: Karin Reisinger, Heilmasseurin, Dipl. Wellnesstrainerin / Ort: NMS Königswiesen

---

## **Bewegungsfreude und Gymnastik - Fitness 50plus**

Funktionelle Gymnastik für den Bewegungsapparat, um die Beweglichkeit zu erhalten, sowie ausgleichende Körperübungen. Durch sanfte Bewegung wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Für Damen und Herren jeden Alters, für Trainierte und Untrainierte gleichermaßen geeignet.

2019-FRKO 4G72 02

**Mi 18:30 - 19:20, 10x / 18.09.2019 - 20.11.2019 / 10,00 KE / € 59,50 / AK-Preis € 53,55**

Leitung: Petra Raffetseder, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: NMS Königswiesen

---

## **Aerobic und Taebo mit Bodystyling**

Für alle, die Lust auf ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Fettverbrennungsgarantie haben. Die kalorienkillenden Stunden gestalten sich bunt und abwechslungsreich durch verschiedene Kicks, Choreographien bis hin zu gezielten Übungen für die Problemzonen, begleitet von motivierender Musik. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe.

2019-FRKO 4G14 01

**Di 18:30 - 19:30, 8x / 24.09.2019 - 12.11.2019 / 9,60 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Sabrina Dreiling, Dipl. Aerobic-Basic-Instructor / Ort: NMS Königswiesen

---

## **Step Aerobic mit Bodystyling**

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-FRKO 4G18 01

**Di 17:30 - 18:30, 8x / 24.09.2019 - 12.11.2019 / 9,60 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Sabrina Dreiling, Dipl. Aerobic-Basic-Instructor / Ort: NMS Königswiesen

---



**BBP - Bauch-Beine-Po**

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

2019-FRKO 4G19 02

**Mi 19:30 - 20:20, 10x / 18.09.2019 - 20.11.2019 / 10,00 KE / € 59,50 / AK-Preis € 53,55**

Leitung: Petra Raffetseder, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: NMS Königswiesen

**Reiten - Schnupperkurs für 6- bis 9-Jährige**

Der Kurs richtet sich an Kinder, die Freude am Partner Pferd erleben und sich langsam und ohne Stress dem Reiten nähern möchten. Am Anfang wird das Pferdeverhalten, Halftern, Anbinden, Putzen und Satteln am Pferd vermittelt. Das Vertrauen zum Pferd wird gefestigt und danach dürfen die Kinder ihre ersten Reitversuche machen und so das Pferd auf unterschiedliche Art spüren und kennen lernen. Max. 5 Kinder!

2019-FRKO 4S19 02

**Sa 14:00 - 15:40, 3x / 21.09.2019 - 05.10.2019 / 6,00 KE / € 75,00**

Leitung: Simone Kloibhofer, Pferdewirtin / Ort: Biohof Dörflinger, Unterweißenbach

**Kinderschwimmen für Anfänger/-innen ab mind. 5 Jahren**

Es werden den Kindern spielend und ohne Druck die Grundfähigkeiten des Schwimmens vermittelt. Dieser Kurs ist für Kinder geeignet, die mit dem Wasser schon ein wenig vertraut sind. Schwimmen ohne Eltern. Exkl. Hallenbadeintritt.

2019-FRKO 4S10 03

**Mi 16:00 - 16:50, 8x / 09.10.2019 - 27.11.2019 / 8,00 KE / € 75,00**

Leitung: Claudia Tober, Rettungsschwimmerin / Ort: Hallenbad Liebenau

2019-FRKO 4S10 04

**Mi 17:00 - 17:50, 8x / 09.10.2019 - 27.11.2019 / 8,00 KE / € 75,00**

Leitung: Claudia Tober, Rettungsschwimmerin / Ort: Hallenbad Liebenau

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Kreativwerkstatt - Geschenke aus der Wichtelwerkstatt für Kinder von 7 bis 14 Jahren**

Es wird immer schwieriger das richtige Weihnachtsgeschenk zu finden. Deshalb findet jedes Kind in der Wichtelwerkstatt das richtige Geschenk für Eltern, Geschwister, Großeltern und bereitet es selbst zu.

Was finden wir in der Küche, in der Natur und womit kann was zubereitet werden?

Ob für den Geschmack, für den Genuss oder für das Wohlbefinden. Exkl. Materialkosten.

2019-FRKO 5A93 01

**Mi 16:00 - 19:00 / 04.12.2019 / 3,60 KE / € 26,00**

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: NMS Königswiesen

**Maltechniken - Acrylmalen für Erwachsene**

Collagen – eine wunderbare Möglichkeit für jeden, seine individuellen Gedanken und Fähigkeiten in Farbe auf Leinwand zu verwirklichen. Exkl. Materialkosten!

2019-FRKO 5C01 02

**Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20 / 29.11.2019 - 30.11.2019 / 8,00 KE / € 49,50 / AK-Preis € 44,55**

Leitung: Maria Stütz / Ort: NMS Königswiesen



## Mundharmonika für leicht Fortgeschrittene

„Kleines Instrument – ganz groß!“ – Leicht, handlich, günstig, toller Sound und überall dabei – das ist die Mundharmonika! Wir vertiefen gemeinsam die im Anfänger/-innenkurs erlernten Grundlagen und Techniken des Spiels auf dem Instrument und können das Gelernte gleich in der Gruppe ausprobieren und so wertvolle Erfahrungen im gemeinsamen Musizieren sammeln.

2019-FRKO 5M06 02

**Sa 09:00 - 17:00, So 09:00 - 11:50 / 05.10.2019 - 06.10.2019** / 13,00 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Ferdinand Lehner / Ort: NMS Königswiesen

## Kulinarik – Lebensraum

### Allerlei Süßes - Schokolade selbst gemacht

In diesem Kochworkshop versuchen Sie sich in der Zubereitung von Schokolade. Wertvolle Lebensmittel sind die Basis für die Schokolade. Wir werden verschiedene Rezepte ausprobieren und Sie garnieren die selbst-gemachte(n) Tafel(n) nach Ihrem eigenen Geschmack. Exkl. Lebensmittelkosten.

2019-FRKO 6B01 01

**Mi 18:30 - 21:30 / 25.09.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: NMS Königswiesen

### Kochen - Papa-Kind-Kochkurs

Schmackhaftes Essen zubereiten und mit dem Papa schöne Stunden beim gemeinsamen Kochen verbringen. Die Kinder sollen die Freude am Kochen mit Papa erfahren, dann ist dies ein besonderes Ereignis. Gemeinsam schwingen wir den Kochlöffel und zaubern ein schmackhaftes Menü. Preis gilt für ein Vater-Kind-Pärchen. Exkl. Lebensmittelkosten.

2019-FRKO 6F21 04

**Sa 09:00 - 11:55 / 16.11.2019** / 3,50 KE / € 30,50 / AK-Preis € 27,45

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: NMS Königswiesen

### Kochkurs für Kinder im Volksschulalter - Heute koche ich!

An diesem Nachmittag lernen die Kinder anhand von einfachen Rezepten selbst zu kochen. Wichtig: Die Kinder müssen bereits lesen können! Es wird ohne Begleitung gekocht. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRKO 6H30 02

**Sa 09:00 - 11:30 / 09.11.2019** / 3,00 KE / € 22,50

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: NMS Königswiesen

### Kochkurs für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren - Heute koche ich!

An diesem Nachmittag haben „Jungköche“ die Möglichkeit die Grundbegriffe des Kochens zu erlernen. Gemeinsam werden einfache Gerichte, die im Alltag leicht nachzukochen sind, zubereitet. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRKO 6H31 02

**Fr 14:00 - 16:55 / 08.11.2019** / 3,50 KE / € 26,00

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: NMS Königswiesen



### Pilze unserer Heimat

In diesem Kurs wird gemeinsam in den Wald aufgebrochen um Schwammerl zu suchen, zu finden und zu bestimmen: Einführung in die Pilzkunde, biologischer Nutzen, richtiges Sammeln und Verhalten im Wald inkl. geführter Suche. Bitte festes Schuhwerk anziehen.

2019-FRKO 6N04 01

Sa 08:00 - 12:10 / 21.09.2019 / 5,00 KE / € 32,50 / AK-Preis € 29,25

Leitung: Josef Steininger / Ort: Gasthaus Moserwirt; Unterweißenbach

### Traditionelles Räuchern im Advent

Räuchern ist wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst. Früher wurden mit dem Räuchern heimischer Kräuter bestimmte Ziele verfolgt, wie beispielsweise das Reinigen eines Raumes. Sie erfahren, welche Harze und Kräuter für welchen Zweck bestimmt waren, welche Traditionen sich daraus ergeben haben und welche Anwendungsmöglichkeiten heute noch bestehen. Kleine Gruppe. Exkl. Materialkosten.

2019-FRKO 6A27 01

Sa 14:00 - 15:40 / 30.11.2019 / 2,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Vera Müller-Schmid, Akad. Expertin für Wildkräuter & Arzneipflanzen, Kräuterpädagogin

Ort: Hackl-Tischler Haus, Liebenau

## FÜNF-WOCHEN-KURS



### Rauchfrei durchs Leben

Viele Räucher 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)

**ÖÖGKK**  
 FORUM GESUNDHEIT



## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Mit Kindern leben - Das tut man doch nicht! Der Umgang mit Wertvorstellungen

**GUTSCHEIN**

In einer Familie kommt es immer wieder zu größeren und kleineren Meinungsverschiedenheiten zwischen Eltern und deren Kindern. Wie erkennt man Wertkonflikte und wie geht man damit um? Wie können Eltern auf Wertvorstellungen des Kindes Einfluss nehmen ohne zu demütigen oder Macht anzuwenden? Weiters erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung von Macht und Drohung, über erfolgreiches Beraten, über positive Vorbildwirkung, über Ich-Botschaften und aktives Zuhören. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRNM 2E04 01

**Do 19:00 - 21:05 / 14.11.2019** / 2,50 KE / € 15,00 / AK-Preis € 13,50

Leitung: Barbara Klaner, Gordon-Familientrainerin, Sozialarbeiterin / Ort: Seiberlhaus Neumarkt

### Prüfungsvorbereitung - Dein Weg zur vorwissenschaftlichen Arbeit / Diplomarbeit I

In diesem Workshop werden folgende Themenbereiche bearbeitet: Was ist eine vorwissenschaftliche Arbeit / Diplomarbeit? Unterstützung bei der Themenfindung, Themeneingrenzung, Tipps zur Recherche und Forschungsmethoden. Begrenzte Teilnehmer/-innenzahl.

Zielgruppe: Schüler/-innen 7./8. Klasse AHS bzw. 4./5. Klasse BHS.

2019-FRNM 2S47 01

**Di 17:00 - 19:05 / 01.10.2019** / 2,50 KE / € 35,00

Leitung: Mag. Katrin Steinherr, VWA / DA-Coach / Ort: Neumarkt i. Mkr., Info folgt

### Prüfungsvorbereitung - Dein Weg zur vorwissenschaftlichen Arbeit / Diplomarbeit II

In diesem Workshop werden folgende Themenbereiche bearbeitet: Themeneingrenzung und Leitfragen, Aufbau der Arbeit, Basisliteratur und richtiges Zitieren. Begrenzte Teilnehmer/-innenzahl.

Zielgruppe: Schüler/-innen 7./8. Klasse AHS bzw. 4./5. Klasse BHS. Hinweis: Workshop 3 und 4 finden 2020 statt.

2019-FRNM 2S47 02

**Di 17:00 - 19:05 / 10.12.2019** / 2,50 KE / € 35,00

Leitung: Mag. Katrin Steinherr, VWA / DA-Coach / Ort: Neumarkt i. Mkr., Info folgt

### Ferienprogramm - Fit in Mathe, Deutsch und Englisch für VS-Schüler/-innen

Fit für das nächste Schuljahr! Der Vorjahresstoff wird aufgefrischt, viele Übungen und gezieltes Training werden angeboten. In der Gruppe macht das gemeinsame Lernen sogar Spaß! Der Kurs ist für Schüler/-innen der ersten vier Schulstufen geeignet.

2019-FRNM 2S90 02

**Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 12:15 / 26.08.2019 - 29.08.2019** / 18,00 KE / € 90,00

Leitung: Julia Affenzeller, Nadine Ladendorfer, Studentinnen der pädagogischen Hochschule  
Ort: Musikschule Neumarkt



## Sprachen

### Englisch für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A1/A2

AK

Erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse und verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursbuch.

2019-FRNM 3E04 01

Mi 18:00 - 20:15, 7x / 25.09.2019 - 06.11.2019 / 21,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Mag. Martina Breuer / Ort: Seiberlhaus Neumarkt

## Computer – Medien – Technik

### Tablet und/oder Smartphone

AK

Tablet und Smartphone gehören heutzutage einfach dazu. Lernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit diesen Geräten kennen. Eigenes Smartphone oder Tablet erforderlich.

2019-FRNM 7C01 01

Di 18:30 - 20:10, 3x / 05.11.2019 - 19.11.2019 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Neumarkt i. Mkr., Info folgt

### Fotografieren - Von der Automatik zur manuellen Fotografie - Basiskurs

Nun sage ich der Kamera, wer das Sagen hat! Inhalte: Einstellungen zur Kamera wählen; Objektive und ihre Unterschiede (Lichtstärke, Zoom, Festbrennweite); Manuelle Fotografie; Belichtungsdreieck: Umgang mit Blende – Zeit – ISO; Fotografie von sich schnell bewegenden Motiven; Einsatz von Lichtformern und Reflektoren zur Lichtgestaltung; Bildformate „JPG“ und „RAW“: Vor- und Nachteile; Einfache Portrait-Fotografie. Abschließend bekommt jede/r Teilnehmer/-in ein Portraitfoto. Gemeinsames Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen).

2019-FRNM 7T03 04

Sa 09:00 - 17:00 / 21.09.2019 / 9,00 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Christoph Neubauer, Berufsfotograf / Ort: Musikschule Neumarkt

### Fotografieren - Vom fertigen Produktfoto bis zur Veröffentlichung im Internet

Sie wollten schon immer Gegenstände / Produkte aus dem Alltag gekonnt in Szene setzen? Dann sind Sie hier genau richtig. Bei diesem Workshop zum Thema „Produktfotografie“ wird gezeigt, wie es gelingt, mit einfachen Mitteln schöne, kreative Produktfotos zu gestalten. Dazu werden Lichtformer, Lichtboxen und verschiedene Hintergrundvarianten, verwendet. Gezeigt wird der Weg vom fertigen Foto über die einfache Bildbearbeitung, bis hin zur Veröffentlichung des Fotos im Internet (Bsp. „willhaben.at“). Basiswissen zur Fotografie (Umgang mit der eigenen Kamera; Blende, Zeit, ISO) sollte vorhanden sein. Gemeinsames Mittagessen (nicht im Preis inbegriffen).

2019-FRNM 7T03 03

Sa 09:00 - 17:00 / 09.11.2019 / 9,00 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Christoph Neubauer, Berufsfotograf / Ort: Musikschule Neumarkt



## Gesundheit – Bewegung

### Hausmittel - hilfreich, und einfach selbst gemacht

In der Natur finden wir Allerlei, das wir zum Gesundbleiben oder Gesundwerden verwenden könnten, wir müssen es nur nutzen! An diesem Abend widmen wir uns dem Thema Oxymel, stellen einen Erkältungsbalsam, einen „Lungenwundersaft“, ein Venentonicum und eine Aromamischung für die Seele her. Exkl. Materialkosten!

2019-FRNM 4A42 02

**Fr 17:00 - 21:10 / 08.11.2019** / 5,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Angelika Schürer, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Aromaberaterin / Ort: Seiberlhaus Neumarkt, Vereinsraum 1

### Wohlbefinden mit Klangschalen - Entspannende Meditation

Wohltuende Klänge schaffen Erholungsraum für Körper, Geist und Seele. Einfach genießen, loslassen und die hohen, angenehmen Schwingungen der Klangschalen auf sich wirken lassen.

2019-FRNM 4H05 01

**Do 19:00 - 20:40 / 17.10.2019** / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Simone Buchmayr, Dipl. Klangschalenmassseurin / Ort: Kindergarten Neumarkt

2019-FRNM 4H05 02

**Do 19:00 - 20:40 / 05.12.2019** / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Simone Buchmayr, Dipl. Klangschalenmassseurin / Ort: Kindergarten Neumarkt

### Wohlbefinden mit Strömen - Entspannter schlafen

Sie kommen nachts nicht gut zur Ruhe? Versuchen Sie doch einmal Ström-Übungen. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die Ihrem Körper dabei helfen können erholsamer zu schlafen. Schlafprobleme können durch gezielte Strömübungen gelindert und die Erholungsphasen verbessert werden. Die Griffe lassen sich sowohl an sich selbst als auch an anderen Menschen unbedenklich und bequem anwenden. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2019-FRNM 4H06 01

**Do 19:30 - 21:35 / 07.11.2019** / 2,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Susanne Jarolim, Lehrtrainerin für Strömen, Mediatorin / Ort: Musikschule Neumarkt

### Yoga - Auf dem Weg zu mir

Mit Yoga beschreitet man stets einen Weg nach innen. Das ist die Zeit um bei sich anzukommen, um sich in sich selbst wohlfühlen. Gemeinsam werden wir durch eine achtsame, bewusste, sanfte aber auch kräftigende Yoga-Praxis fließen. Wir werden die innere Aufrichtung stärken und die körperliche Bewusstheit festigen und dadurch unser alltägliches Leben positiv beeinflussen. Neben der Asana-Praxis werden wir den Atemfluss liebevoll ausdehnen, in den Wert der Entspannung eintauchen, verschiedene Mudras (Finger-Yoga) kennenlernen, immer wieder ein Augenmerk auf unsere Chakren (Energiekanäle) lenken und ein ausgewähltes Schlussmantra rezitieren. Yoga-Erfahrung sollte vorhanden sein.

2019-FRNM 4D01 03

**Di 18:30 - 20:00 Uhr, 8x / 03.12.2019 - 04.02.2020** / 16,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Monika Zeiml, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Neumarkt



### Tanzen - Salsatreff für Anfänger/-innen

Ungezwungen und mit Spaß am Bewegen erarbeiten wir uns unter dem Motto „Hauptsache Freude macht's!“ ästhetische Salsabewegungen, einfache Figuren sowie grundlegendes Tanz-Know-How. Der Kurs ist offen für alle Interessierten, unabhängig von Geschlecht, Alter und Tanzerfahrung!  
Keine Vorkenntnisse sowie KEINE paarweise Anmeldung erforderlich.

2019-FRNM 4T01 02

**Mi,Fr 18:00 - 19:40, 4x / 02.10.2019 - 20.11.2019** / 16,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Lisa Garcia, Dipl. Bewegungs- und Tanzpädagogin / Ort: Neumarkt i. Mkr., Info folgt

### Tanzen - Salsatreff - Aufbaukurs Level 1

Die Kursweiterung für jene, die bekannte Salsa Elemente auffrischen und vertiefen wollen und Lust auf neue tänzerische Herausforderungen haben. Dieser Kurs ist sowohl als Aufbaulevel des Anfänger/-innenkurses, als auch für Quereinsteiger/-innen mit etwas Vorerfahrung gedacht.

2019-FRNM 4T01 03

**Mi 20:00 - 21:40, 8x / 02.10.2019 - 20.11.2019** / 16,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Lisa Garcia, Dipl. Bewegungs- und Tanzpädagogin / Ort: Neumarkt i. Mkr., Info folgt

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreativwerkstatt für 7- bis 14-Jährige - Geschenke aus der Wichtelwerkstatt

Es wird immer schwieriger das richtige Weihnachtsgeschenk zu finden. Deshalb findet jedes Kind in der Wichtelwerkstatt das richtige Geschenk für Eltern, Geschwister, Großeltern und bereitet es selbst zu. Was finden wir in der Küche, in der Natur und womit kann ich was zubereiten? Ob für den Geschmack, für den Genuss oder für das Wohlbefinden. Exkl. Materialkosten (nach tatsächlichem Aufwand).

2019-FRNM 5A93 01

**Fr 14:00 - 17:00 / 06.12.2019** / 3,60 KE / € 26,00

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: Seiberlhaus Neumarkt

### Make-up Workshop - Do it yourself Schminkworkshop

Schönheit strahlt von innen, aber sie wird von außen in Form gebracht. Sie möchten lernen wie Sie Ihre natürliche Schönheit selber unterstreichen und hervorheben können. Mit einfachen Schritten und ein paar Tricks vom Profi erarbeiten Sie Ihr eigenes individuelles Make-up, das Sie dann zu Hause auch selber umsetzen können. Max. 7 Teilnehmerinnen. Exkl. Materialbeitrag.

2019-FRNM 5K22 02

**Mi 18:30 - 21:50 / 25.09.2019** / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Seiberlhaus Neumarkt





## Styling - Stilcheck - Stilberatung für Damen

In diesem Kurs finden wir gemeinsam Ihren individuellen Look, damit Ihr Outfit mit Ihrer gesamten Persönlichkeit zusammenpasst und Sie authentisch bleiben. Auch Traumaße sind nicht erforderlich um einen guten Eindruck zu hinterlassen, vielmehr kommt es auf das Zusammenspiel verschiedener Komponenten an. Die individuelle Beratung im Kurs und die geschärfte Wahrnehmung, wie Sie sich selbst und wie andere Sie sehen, soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Stil zu finden und in Zukunft Fehlkäufe zu vermeiden. Sie können dadurch ein sichereres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe unter Berücksichtigung von Körperform, Ausdruck und Muster gewinnen. Max. 7 Teilnehmerinnen. Exkl. Materialkosten (€ 5,00).

2019-FRNM 5K05 02

**Do 18:30 - 21:50 / 03.10.2019** / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Seiberlhaus Neumarkt

---

## Badekosmetik selbst gemacht

Die kalte Jahreszeit beginnt und oft sehnt man sich nach einem wohlig warmen entspannenden Bad in der Wanne. Welche Badezusätze kann man einfach und schnell selbst machen? Im Kurs werden gemeinsam Badepräparaten und Shampoos gezaubert, die zu Hause gleich ausprobiert oder weitergeschenkt werden können. Materialkosten (ca. € 10,00) sind vor Ort zu bezahlen.

2019-FRNM 5K29 01

**Do 18:00 - 20:30 / 10.10.2019** / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Barbara Klaner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Seiberlhaus Neumarkt, Vereinsraum 1

---

## Jodeln - Grundkurs

Das Jodeln ist archaischer Naturgesang! Ohne Worte, nur auf Jodelsilben und mit dem schnellen Wechsel zwischen Brust- und Kopfreger sind wir unseren Ausdruck: mal jauchzend und voll Übermut, dann wieder still und bedächtig. Einfache Jodler und Rufe aus dem alpenländischen Raum werden ohne Noten erarbeitet. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich. Wichtig sind die Freude am gemeinsamen Klang und die Lust am Ausprobieren.

2019-FRNM 5M65 01

**Mi 18:30 - 20:10, 7x / 02.10.2019 - 04.12.2019** / 14,00 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Ramona Fischer, Trainerin f. Stimme und Persönlichkeitsentfaltung, Jodlerin / Ort: Seiberlhaus Neumarkt

---

## POI-Schwingen für Erwachsene: „Schwing dich frei“- Workshop

Pois, auch fliegende Kugeln genannt, wurden ursprünglich in Neuseeland von den Maoris bei traditionellen Tänzen eingesetzt. Die Pois bestehen aus Kugeln, an denen ein Schweif befestigt ist. Poi-Schwingen steigert Konzentrationsvermögen, fördert Rhythmus- und Taktgefühl und steigert dabei Ihre Lebensfreude!

Es ist gut für Atmung, Nacken- und Schultergürtel! Neben Aktivität erwarten Sie auch entspannende Elemente!

Pois werden zur Verfügung gestellt bzw. zu Beginn hergestellt!

2019-FRNM 5S12 01

**Mo 16:30 - 18:00 / 25.11.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Susanne Jarolim, Trainerin für POI-Schwingen / Ort: Kindergarten Neumarkt



## Kulinarik – Lebensraum

### Strudel einfach selbst gemacht

Einfach und typisch österreichisch! Probieren Sie sich selber im Rühren, Schleifen und Ziehen dieses Allround-Teiges und bereiten Sie einen eigenen gezogenen Strudel zu. Ob als pikante Hauptspeise oder als süße Nachspeise – verschiedene Strudelvarianten werden im Kurs erprobt. Lassen Sie sich von den Versuchungen der heimischen Strudelküche „kulinarisch einwickeln“ und werden Sie selbst zum Strudelprofi. Lebensmittelkosten (ca. € 5,00) extra.

2019-FRNM 6B04 02

**Do 18:00 - 21:20 / 07.11.2019** / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Anita Holzinger / Ort: NMS Neumarkt

### Natur erleben - Waldluftbaden

Schon einmal im Wald gebadet? Den Wald unter fachkundiger Anleitung spielerisch mit allen Sinnen erkunden, die Elemente bewusst erleben. Genießen Sie eine Auszeit, tanken Sie Kraft und Energie bei einer Wanderung über Stock und Stein durch unsere Wälder. Mysteriöse und wunderschöne Plätze werden entdeckt, Sagen und Geschichten die sich darum ranken, verraten. Waldluftbaden ist eine Einladung sich mit der Natur zu verbinden und dabei seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

2019-FRNM 6N01 06

**Fr 14:00 - 18:10 / 11.10.2019** / 5,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Anita Holzinger, Dipl. system. Erlebnispädagogin, Waldluftbademeisterin / Ort: Feuerwehrhaus Lamm

2019-FRNM 6N01 07

**Sa 10:00 - 14:10 / 19.10.2019** / 5,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Anita Holzinger, Dipl. system. Erlebnispädagogin, Waldluftbademeisterin / Ort: Feuerwehrhaus Lamm

### Nachhaltig leben - DIY-Workshop - Vom Waschmittel bis zu den Feuchttüchern

Im Haushalt verwenden wir oft viele für die Umwelt und uns schädliche Tenside, Chemikalien und andere bedenkliche Inhaltsstoffe, die nicht nötig sind. In diesem Kurs gehen wir einen anderen Weg: wir machen unser eigenes Woll- und Vollwaschmittel, einen Allzweckreiniger, Geschirrspülmittel und Feuchttücher, alles aus unbedenklichen Zutaten. Dies reduziert nicht nur die Umweltbelastung, sondern macht auch jeden einzelnen autonomer! Inkl. Skript und Rezepten, exkl. Materialkosten. Max. 8 Personen.

2019-FRNM 6A25 02

**Fr 17:00 - 21:10 / 11.10.2019** / 5,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Angelika Schürrer, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Aromaberaterin

Ort: Seiberlhaus Neumarkt, Vereinsraum 1



# Pregarten – Wartberg – Hagenberg

**Persönlichkeit – Erziehung – Schule**

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

## Bildungsberatung vor Ort Gut beraten zu Bildung und Beruf

Erwachsenenbildung  
Bildungsberatung Österreich  
Netzwerk Oberösterreich

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@vhs0oe.at

### Bildungsberatung in der Stadtbibliothek Pregarten,

Althausers Straße 10

Dienstag, 29.10.2019, 14.30 – 18.00 Uhr

Donnerstag, 19.12.2019, 14.30 – 18.00 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.

## Mit Kindern leben - Im Dschungel der Erziehung

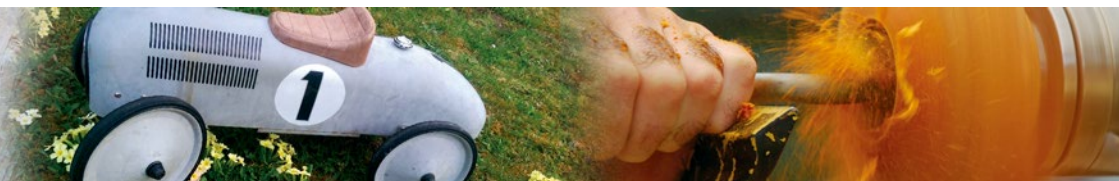
GUTSCHEIN

Kennen Sie die Situation, wenn Sie im Umgang mit Ihrem Kind ohne Vorwarnung emotional und impulsiv handeln? Im Nachhinein können Sie aber nicht sagen, was genau es war was Sie auf die Palme gebracht hat. Im Alltag bzw. insbesondere in der Erziehung des Kindes, ist auch ständig der Vergleich, mit anderen Eltern da: Wie erziehen sie ihre Kinder, warum machen die das anders und oftmals schaltet sich das schlechte Gewissen ein, etwas falsch zu machen. Was steckt dahinter? In diesem Workshop erwartet Sie ein Modell, welches sich mit der Frage beschäftigt „Was verbirgt sich dahinter und wofür ist es gut?“. Sie bekommen Inputs zur eigenen Rolle, persönlichen Wichtigkeiten und neuen Handlungsmethoden in der Erziehung Ihres Kindes. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2019-FRPR 2E04 01

**Mo 18:30 - 21:30 / 14.10.2019 / 3,50 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Corinna Kohlberger, Pädagogin, Lerntrainerin, Coach / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## Frau sein heute - Zeit für MICH - Frauenseminar der besonderen Art

Möchten Sie Ihren Schoßraum in sich reinigen? Die eigene Fülle in sich entdecken? Die Kraft in Ihnen stabilisieren? Ja? So schenken Sie sich Ihre Zeit für sich! Wir Frauen sind gerade in der heutigen Zeit aufgefordert stabil zu sein, aber auch stabil zu bleiben. Dies fordert Mut, Überwindung und Konsequenz. Wie man das macht? Genau das erfahren Sie an diesem Tag! Verschiedene selbst erprobte und wirkungsvolle Übungen zur Selbsthilfe (u.a. Wackelmeditation, Beckenbodenentspannung, u.v.m. ...), dankbar erlebte Eigenerfahrung und die daraus entstandenen Früchte, werden wir in diesen Stunden erfahren, und nebenbei kommen wir mit der eigenen Ur-Kraft in Berührung. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRPR 2F02 01

Fr 15:00 - 19:10 / 27.09.2019 / 5,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Karin Reisinger, Heilmasseurin, Dipl. Wellnesstrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Selbstmanagement - Reduktion - Von der Freude mit wenig(er) Besitz zu leben

AK

Brauchen wir wirklich alles, was wir besitzen? Natürlich nicht! Minimalism, Simplify your life – das sind die aktuellen englischen Schlagwörter dazu, doch tatsächlich ist Reduzierung ein altbekanntes und altbewährtes Mittel, um frischen Wind in den Alltag zu bekommen. Wir betrachten in diesem Seminar unsere eigene Beziehung zu Besitz, beschreiben die richtige Menge, die zu unserem persönlichen Lebensstil passt und finden erste praktische Schritte, um auszumisten und loszulassen.

2019-FRPR 2P32 03

Fr 15:00 - 18:00 / 25.10.2019 / 3,60 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Timotheus Lorenz / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Mentales Training - Die Kraft der Gedanken

AK

Die Kraft der Gedanken und Gefühle beeinflussen stark unser Leben! Wie wirken sich unsere Gedanken auf unser Leben aus?! Wie können wir durch die Kraft der Gedanken unser Leben positiv beeinflussen? Viele Übungen, neue Gedankenimpulse, Literatur, Büchertipps ...

2019-FRPR 2P41 03

Mi 19:00 - 21:30 / 16.10.2019 / 3,00 KE / € 24,50 / AK-Preis € 22,05

Leitung: Utta Fritz, Intuitions- und Bewusstseinstainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Mentales Training - Grundlagen des Intuitions- und Mentaltrainings

AK

Albert Einstein sagte: „Was wirklich zählt ist Intuition!“. Einführung und Grundlagen in das Intuitions- und Mentaltraining. Bei diesem 4-teiligen Workshop trainieren wir die mentale Stärke und die Intuition. Mit vielen Übungsbeispielen, Entspannungsübungen, Büchertipps, u.v.m.

2019-FRPR 2P41 04

Di 19:00 - 21:30, 4x / 08.10.2019 - 29.10.2019 / 12,00 KE / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Utta Fritz, Intuitions- und Bewusstseinstainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Ferienprogramm - Natürlich leichter lernen

Die Kinder lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um leichter lernen zu können: Kinderyoga-Übungen für mehr Konzentration und Selbstbewusstsein, Lerntypen und Gehirndominanzprofile, Entspannung usw.

2019-FRPR 2S90 05

Mi 15:00 - 17:30 / 04.09.2019 / 3,00 KE / € 18,00

Leitung: Miriam Starzer, Dipl. Kindergesundheitspädagogin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## Sprachen

### Fremdsprachentraining Englisch, Spanisch, Tschechisch, Deutsch

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt. Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten zum Preis von € 480,00 für ein bis vier Teilnehmer/-innen an – bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS Familienvorteil nicht gültig ist. Von Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene, von einfacher Kommunikation bis zum Spezialthema – Sie bestimmen Niveau und Inhalt und wir vereinbaren gemeinsam die Kurstermine. Gerne organisieren wir ein intensives Training für folgende Sprachen: Englisch, Spanisch, Tschechisch, Deutsch.

Information, Beratung und Anmeldung unter Tel. (050) 6906-4387

### Englisch für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A2



Sie lernen, an einfachen Gesprächen teilzunehmen, Fragen zu stellen und über sich zu erzählen. Im schriftlichen Bereich lernen Sie, einfache Texte zu Alltagsthemen zu lesen und zu schreiben. Erweiterung der Grundgrammatik zur Bewältigung der Themen (z. B. über vergangene, gegenwärtige und zukünftige Ereignisse sprechen, Bedingungen, Vorschläge, ...). Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 bis 8 Teilnehmende). Exkl. Kursbuch (English Network 2).

2019-FRPR 3E04 05

**Mo 17:00 - 18:30, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag. Ivana Goulart / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

### Englisch für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A2/B1



Sie lernen, an einfachen Gesprächen teilzunehmen, Fragen zu stellen und über sich zu erzählen. Im schriftlichen Bereich lernen Sie, einfache Texte zu Alltagsthemen zu lesen und zu schreiben. Erweiterung der Grundgrammatik zur Bewältigung der Themen (z. B. über vergangene, gegenwärtige und zukünftige Ereignisse sprechen, Bedingungen, Vorschläge, ...). Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 bis 8 Teilnehmende). Exkl. Kursbuch (English Network 3).

2019-FRPR 3E04 04

**Di 16:30 - 18:00, 10x / 01.10.2019 - 03.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag. Ivana Goulart / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

2019-FRPR 3E04 06

**Di 18:00 - 19:30, 10x / 01.10.2019 - 03.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag. Ivana Goulart / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

### Englisch schnell und intensiv - A1/A2



In diesem Kurs lernen Sie anhand von Dialogen mit Szenen aus Alltag, Reise und Beruf die Basics der englischen Sprache und können sich innerhalb kürzester Zeit verständigen. Ideal als Reisevorbereitung. Intensives Arbeiten in der Gruppe (5 bis max. 8 Personen). Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRPR 3E20 03

**Do 18:30 - 20:00, 6x / 31.10.2019 - 05.12.2019** / 12,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## English for teens - Intensiv A1

AK

Der ideale Kurs für Teenager ab 10 Jahren, die ergänzend zur Schule „locker“ die englischen Sprache für Alltagssituationen erlernen möchten. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 bis 8 Teilnehmende). Exkl. Kursbuch.

2019-FRPR 3E21 02

**Di 15:30 - 16:30, 10x / 01.10.2019 - 29.10.2019** / 13,50 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Mag. Ivana Goulart / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## English for tourism and business travel - Intensiv A1

AK

Der ideale Kurs, um im Urlaub oder auf Geschäftsreisen Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant auf Englisch problemlos bewältigen zu können. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Teilnehmende). Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRPR 3E21 03

**Mo 18:30 - 20:00, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag. Ivana Goulart / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Französisch für Anfänger/-innen - Intensiv A1

AK

Steigen Sie ein und lernen Sie Französisch. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursbuch (Perspectives).

2019-FRPR 3F02 04

**Di 18:30 - 20:00, 10x / 01.10.2019 - 03.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Birgit Umgeher, Dipl.-Päd., akad. E-Kff, BEd / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Französisch für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A1/A2

AK

Ideal zum Auffrischen der früher erworbenen Französisch-Kenntnisse, um Übung während der Schulzeit (Oberstufe) zu bekommen. Durch verschiedenste interaktive Methoden werden die Teilnehmer/-innen dazu angeregt, sich aktiv und gezielt einzubringen und ihre Sprechfähigkeit zu vertiefen und auch zu verbessern. Exkl. Kursbuch (Perspectives, ab Unité 9).

2019-FRPR 3F03 02

**Mi 18:00 - 19:30, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Birgit Umgeher, Dipl.-Päd., akad. E-Kff, BEd / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse - Intensiv A1

AK

Steigen Sie ein und lernen Sie Spanisch. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursbuch (Perspectivas, Veritas Verlag).

2019-FRPR 3S01 01

**Mo 18:00 - 19:30, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Birgit Umgeher, Dipl.-Päd., akad. E-Kff, BEd / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Tschechisch für Anfänger/-innen - Intensiv A1

AK

Tschechisch für Reise und Unterhaltung. Wollen Sie einen „Small talk“ auf Tschechisch führen können oder ein Essen bestellen? Lernen Sie die Grammatik, Phrasen, Vokabel und praktische Redewendungen für den Alltag! Exkl. Kursbuch.

2019-FRPR 3J01 01

**Do 19:00 - 20:30, 10x / 26.09.2019 - 28.11.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Dr. Renata Aigner / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## Computer – Medien – Technik

### EDV-Workshop für Anfänger/-innen - „Computern leicht gemacht“!

AK

Sie möchten gerne mit der neuesten Technik Schritt halten? Sie haben endlich Zeit, sich mit einem Computer zu beschäftigen? Sie wollen Schritt für Schritt das grundlegende Arbeiten mit einem PC erlernen? Dann sind Sie hier richtig! Neben den Grundlagen der EDV lernen Sie, wie man seine eigene Mailadresse anlegt, wie man im Internet surft, wie man einfache Texte schreibt, etc. Für jede Altersgruppe. Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRPR 7A25 03

**Mi 17:00 - 18:40, 3x / 06.11.2019 - 20.11.2019** / 6,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

### Tablet und/oder Smartphone

AK

Tablet und Smartphone gehören heutzutage einfach dazu. Lernen Sie in diesem Kurs den Umgang mit diesen Geräten kennen. Ein Smartphone oder Tablet ist zum Kurs mitzunehmen.

2019-FRPR 7C01 06

**Fr 10:00 - 11:40, 3x / 27.09.2019 - 11.10.2019** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Tille Haus, Pregarten

2019-FRPR 7C01 07

**Fr 13:00 - 14:40, 3x / 27.09.2019 - 11.10.2019** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Tille Haus, Pregarten

2019-FRPR 7C01 08

**Fr 10:00 - 11:40, 3x / 08.11.2019 - 22.11.2019** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Tille Haus, Pregarten

2019-FRPR 7C01 09

**Fr 13:00 - 14:40, 3x / 08.11.2019 - 22.11.2019** / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: Tille Haus, Pregarten

## Gesundheit – Bewegung

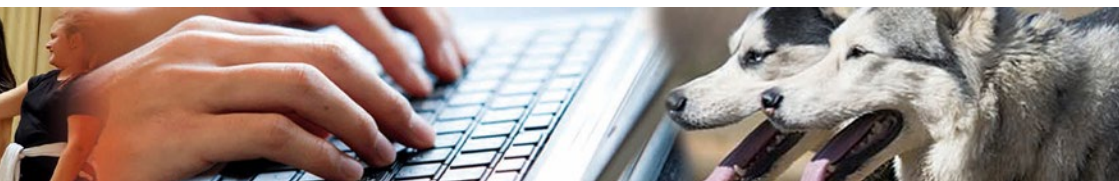
### Ernährung – 5-Elemente-Ernährung, was ist das eigentlich?

Sie erhalten einen Einblick in die 5-Elemente-Lehre, die Beziehung von Yin und Yang wird Ihnen näher gebracht und die Wirkung verschiedenster Lebensmittel, Kräuter und Zubereitungsarten auf unseren Körper wird erklärt. Sie erfahren, warum ein warmes Frühstück so wichtig ist, wie Sie sich auch im beruflichen Alltag ausgewogen ernähren können und wie Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung halten! Die Ernährung nach den 5 Elementen basiert auf dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Sie stellt gezielt die gesundheitsfördernde Wirkung in den Mittelpunkt, nach dem Motto: Nahrung IST Medizin!

2019-FRPR 4A53 08

**Mo 19:00 - 20:00 / 18.11.2019** / 1,20 KE / € 14,00 / AK-Preis € 12,60

Leitung: DI Doris Hofer, 5-Elemente-Ernährungsberaterin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## Gesund bleiben in einer entgrenzten Gesellschaft!

Unsere Welt dreht sich immer schneller. Globalisierung, Digitalisierung, Wettbewerbsorientierung verändern zunehmend die Welt und halten Einzug in unser alltägliches Leben.

Der neue Themenschwerpunkt des EB-Forums OÖ widmet sich dem Thema, wie wir in unserer individualisierten, leistungsorientierten, digitalen und entgrenzten Gesellschaft gesund bleiben können.

## Resilienz - Schlaue stärken sich



Suchen Sie nach einer effektiven Methode, um mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können? Der Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit aktuelle Stressfelder und Lebenssituationen zu reflektieren, persönliche Kraftquellen und persönliche Ressourcen bewusst zu machen und nach Bedarf zu aktivieren. Sie lernen praktische Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen. Weiters erhalten Sie Anregungen, um neue Sicht- und Handlungsweisen für konkrete Alltagssituationen entwickeln zu können. Viele praktische Übungen begleiten diesen Nachmittag.

2019-FRPR 8M10 03

**Fr 15:00 - 21:00 / 22.11.2019 / 7,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40**

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reitter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin

Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Ernährung - Kompass durch den Ernährungsdschungel



Zum Thema Essen und Trinken gibt es unzählige Ratgeber, Artikel, Trends und Neuerscheinungen. Jeder Mensch sagt etwas anderes und es kursieren unzählige Fake-News.

Wem soll man da noch glauben? In diesem Workshop nehmen wir die aktuellen Trends unter die Experten-Lupe und beleuchten sie mit Fachkompetenz. Der Workshop ist für diejenigen interessant, die ihren Hunger nach korrekter Ernährungsinformation stillen möchten.

2019-FRPR 4A53 07

**Mo 19:00 - 20:40 / 18.11.2019 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Mariella Istok, Diätologin, Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

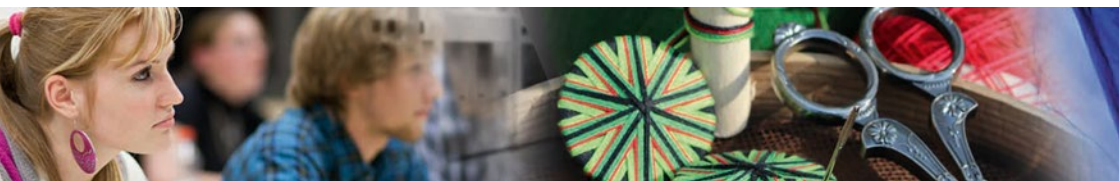
## Ernährung - Essen und Trinken für Sportler/-innen

Beim Sport spielt die richtige und bedarfsgerechte Ernährung eine sehr große Rolle. Denn das Training kann noch so effektiv sein, wenn die Nährstoffversorgung oder die Regeneration nicht ausreichend ist, wird die Leistung gemindert. An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, was sportlich Aktive wirklich essen sollten, um ihre Leistung und das Wohlbefinden zu verbessern. Der Energiebedarf, die Rolle von Kohlenhydraten und Eiweiß, den Einfluss des Getränks, der Zeitpunkt und die Zusammenstellung der Mahlzeiten und vieles mehr werden besprochen. Natürlich gibt es auch zahlreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag.

2019-FRPR 4A53 05

**Mo 19:00 - 20:40 / 21.10.2019 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Mariella Istok, Diätologin, Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS





## Ernährung - Mit Power durch den Tag

Keine Zeit zum Essen, Snacks zwischendurch, viel Kaffee und am Abend die üppige Mahlzeit? Wenn Ihr Arbeitsalltag auch nur annähernd so aussieht, dann kann Ihnen das Wissen über Zusammenhänge im Körper und praktischen Tipps zu mehr Power im Alltag verhelfen. Gutes Essen unter geringem Zeitaufwand ist möglich!

2019-FRPR 4A53 06

**Mo 19:00 - 20:40 / 25.11.2019** / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mariella Istok, Diätologin, Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## Atemtechnik - Der Atem als Kraftquelle

Der Atem ist eine unserer wichtigsten Kraftquellen und Lebensfunktionen und steht direkt in Verbindung zu unserer körperlichen und seelischen Verfassung und so kann bewusstes Atmen auch auf diese Ebenen Einfluss nehmen. Mithilfe einfacher Atemübungen bekommt jede/-r Teilnehmer/-in die Möglichkeit sich selbst besser kennenzulernen, die Atemqualität zu verbessern, körperliche Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, wiederkehrende Erkältungen) zu beeinflussen, Anspannungen zu lösen und die Lebensqualität zu steigern.

2019-FRPR 4C05 02

**Mi 18:30 - 20:35 / 23.10.2019** / 2,50 KE / € 22,50 / AK-Preis € 20,25

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reitter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin  
Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## Massage für Anfänger/-innen

Einführung in die klassische Massage für den Eigengebrauch zur Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen (Ganzkörpermassage). Der Kurs ist ideal für Partnermassage, kann aber auch von Einzelpersonen besucht werden. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRPR 4M01 06

**Fr 18:30 - 22:40 / 15.11.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## Massage nach Dorn Breuss

Schmerzen in der Wirbelsäule hängen häufig mit Wirbelverschiebungen bzw. Beckenschiefstand zusammen. Mit dieser sanften Massage versuchen wir den Beckenschiefstand zu korrigieren und Verspannungen zu lösen. Der Kurs kann auch von Einzelpersonen besucht werden. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRPR 4M01 04

**Do 18:00 - 22:10 / 17.10.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner, Heilmasseur / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage durchzuführen. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRPR 4M10 02

**Do 18:00 - 22:10 / 31.10.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## Yoga - Familienyoga

Im hektischen Familienalltag bleibt oft nur wenig Zeit für gemeinsame Erlebnisse. Beim Familienyoga können Eltern und Kinder den Alltag hinter sich lassen und die positive Wirkung von Yoga gemeinsam erleben. Wir werden spannende Yogageschichten erleben, uns in Tiere verwandeln und bei lustigen Yoga-Partnerübungen Spaß haben. Am Ende wird bei einer schönen Fantasiereise oder Massage zusammen gekuschelt und entspannt. Familienyoga ist für Kinder von ca. 3 bis 9 Jahren mit einer Begleitperson. Der Kursbeitrag beinhaltet den Beitrag für Kind und Begleitperson. Folgetermine: 19.10., 16.11.2019.

2019-FRPR 4D01 07

**Sa 15:00 - 16:00, 3x / 21.09.2019 - 16.11.2019 / 3,60 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Miriam Starzer, Kinderyogalehrerin / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

## Yoga für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Kinder sind die geborenen Yogis! Auf spielerische Art erforschen wir Yoga. In Form von Spielen und Geschichten lernen die Kinder die Yoga-Asanas kennen. Bei kindgerechten Entspannungsübungen lernen die Kinder, zur Ruhe zu kommen. Bei regelmäßiger Übung wirkt Yoga positiv auf das Körperbewusstsein, die Fein- und Grobmotorik und eine gesunde Körperhaltung. Die Wahrnehmung wird geschult und die Kinder entwickeln eine bessere Hand-Augen-Koordination. Zusätzlich stärkt Kinderyoga das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit.

2019-FRPR 4D02 01

**Di 16:30 - 17:30, 10x / 01.10.2019 - 03.12.2019 / 12,00 KE / € 99,50**

Leitung: Miriam Starzer, Kinderyogalehrerin / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

## Yoga für alle

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Zeit, um offene Fragen zu beantworten und Möglichkeit zur individuellen Beratung am Ende jedes Kurstermines.

2019-FRPR 4D01 10

**Do 18:30 - 20:00, 12x / 12.09.2019 - 28.11.2019 / 24,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00**

Leitung: Damara Berger, Yogalehrerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

2019-FRPR 4D01 09

**Mo 08:30 - 10:00, 12x / 16.09.2019 - 02.12.2019 / 24,00 KE / € 180,00 / AK-Preis € 162,00**

Leitung: Damara Berger, Yogalehrerin / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

## Yoga - Yin betonter Yoga mit Meditation

Eine Yin Yoga Praxis ist langsam, achtsam und ruhig. Der Schwerpunkt liegt in sanften Dehnungen und dem längeren Verweilen in Asanas (Positionen). Es geht um bewusste Selbstwahrnehmung und um den freien Fluss der eigenen Atmung. Yin Yoga ist perfekt, um unsere Faszien (Bindegewebe) zu dehnen. Yin Yoga gleicht aus und entspannt unser ganzes System – also Körper, Geist und Seele. Diese Yogaform ist bis ins hohe Alter geeignet!

2019-FRPR 4D01 11

**Mo 10:00 - 11:10, 5x / 16.09.2019 - 14.10.2019 / 7,50 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40**

Leitung: Damara Berger, Yogalehrerin / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten



## Yoga - Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird auch das Yoga für Menschen mitten im Leben genannt. Diese Art von Yoga kann von jedermann/-frau gemacht werden. Durch Kriyas (eine bestimmte Abfolge von Körperübungen (Asanas)), durch Pranayams (Atemübungen) und Meditationen werden vor allem das Drüsen- und das Nervensystem gestärkt. Sie erfahren tiefe Einsichten in den Körper, Sie stärken Ihren Körper sowie Ihre Energiezentren und erfahren tiefe Ruhe während der Tiefenentspannungen und Meditationen. In unserer schnelllebigen Welt voll von stress-erzeugenden Alltagssituationen bietet Yoga einen idealen Ausgleich.

2019-FRPR 4D01 12

**Mo 18:30 - 20:00, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 20,00 KE / € 125,00 / AK-Preis € 112,50

Leitung: Andrea Stummer, Dipl.-Päd., MA / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## Qi Gong - 8 Brokate Baduanjin - Basiskurs

Der Name 8-Brokate-Qi-Gong stammt aus dem alten China, wo das Brokatgewebe etwas sehr Besonderes und Wertvolles ist, so auch diese Qi-Gong-Übungen. Das 8-Brokate-Qi-Gong ist auch Gesundheits-Qi-Gong und gehört zu den meist verbreitetsten Stilen. Es ist aktive Gesundheitsvorsorge und für jedes Alter bestens geeignet.

2019-FRPR 4D04 10

**Do 08:00 - 09:40, 10x / 10.10.2019 - 12.12.2019** / 20,00 KE / € 126,00 / AK-Preis € 113,40

Leitung: Walter Geirhofer, Dipl. Qi-Gong-Lehrer / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

---

## Qi Gong - 8 Brokate Banduanjin - Fortgeschrittene

8-Brokate-Qi-Gong stammt aus dem alten China, wo das Brokatgewebe etwas sehr Besonderes und Wertvolles ist, so auch diese Qi Gong Übungen. Das 8-Brokate-Qi-Gong ist auch Gesundheits-Qi-Gong und gehört zu den meist verbreiteten Stilen. Es ist aktive Gesundheitsvorsorge und für jedes Alter bestens geeignet.

2019-FRPR 4D04 09

**Di 08:00 - 09:15, 8x / 08.10.2019 - 26.11.2019** / 12,00 KE / € 75,50 / AK-Preis € 67,95

Leitung: Walter Geirhofer, Dipl. Qi-Gong-Lehrer / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

---

## Qi Gong - Achtsamkeit und innere Kraft durch Taoistisches Qi Gong

Es sind Bewegungen, die weich, fließend, ruhig und kreisförmig sind, mit einem angenehmen Gefühl der Leichtigkeit, Entspannung der Körpermuskeln, Sehnen und Bänder. Taoistisches Qi Gong wird wegen der Fähigkeit der Körperregeneration sehr geschätzt. Diese Bewegungen können helfen, den Geist zu öffnen und das Herz zu beruhigen, durch die Betonung auf innere Stille, Leere, Loslassen, Weichheit und Entspannung.

2019-FRPR 4D04 12

**Mo 10:00 - 11:15, 8x / 07.10.2019 - 25.11.2019** / 12,00 KE / € 75,50 / AK-Preis € 67,95

Leitung: Walter Geirhofer, Dipl. Qi-Gong-Lehrer / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

2019-FRPR 4D04 15

**Di 18:00 - 19:15, 10x / 08.10.2019 - 10.12.2019** / 15,00 KE / € 94,50 / AK-Preis € 85,05

Leitung: Walter Geirhofer, Dipl. Qi-Gong-Lehrer / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten



## Qi Gong – Shaolin Yi Jin Jing Qi Gong Basiskurs

Erlernen Sie die einzigartige, 1500 Jahre alte Shaolin YI JIN JING Qi Gong-Form. Die Urform des Shaolin Klosters in China, bekannt auch als die 12-teilige Transformation von Muskeln, Sehnen und Bändern. Freuen Sie sich auf wieder mehr Beweglichkeit sowie körperliche und geistige Frische. Schöpfen auch Sie weiter mehr Kraft, Energie und Wohlbefinden durch YI JIN JING Qi Gong – für jedes Alter geeignet und bedarf keiner Vorkenntnisse. Durch die Lehrerausbildung des Referenten bei Großmeister Shi Yan Llang, Mönch aus dem Shaolin Kloster China, lernen Sie sehr nahe am Ursprung.

2019-FRPR 4D04 13

**Mo 08:00 – 09:40, 12x / 07.10.2019 – 23.12.2019** / 24,00 KE / € 151,00 / AK-Preis € 135,90

Leitung: Walter Geirhofer, Dipl. Qi-Gong-Lehrer / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten

2019-FRPR 4D04 14

**Fr 18:00 – 19:40, 12x / 11.10.2019 – 17.01.2020** / 24,00 KE / € 151,00 / AK-Preis € 135,90

Leitung: Walter Geirhofer, Dipl. Qi-Gong-Lehrer / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Nei Gong - Bewegen Sie sich fit!

Übungen der chinesischen Funktionsgymnastik sorgen dafür, dass Bewegungen mit möglichst wenig Kraftaufwand, aber mit hoher Effektivität ausgeführt werden können. Nei Gong arbeitet mit der Atmung an der Aufrichtung und Stabilität des Körpers. Da laut chinesischer Medizin jedes Gelenk u.a. mit einem Organ verbunden ist, löst man mit Nei Gong nicht nur Verspannungen, sondern stärkt auch die Organfunktion. Für alle Altersgruppen geeignet.

2019-FRPR 4D27 03

**Di 18:45 – 20:00, 6x / 17.09.2019 – 22.10.2019** / 9,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Tamara Mayrwöger, Tuinapraktikerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Minikurs - Den Faszien auf der Spur

MINIKURS

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit und sind mehr als schlichte Verpackungsorgane. Gezielte Übungen lockern die Faszien, lösen Verklebungen und tragen dazu bei, dass neue Kollagenfasern gebildet werden. Faszientraining kann besonders bei Verspannungen, Rückenproblemen oder einfach beim Wunsch nach mehr Leichtigkeit in der Bewegung sehr hilfreich sein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jede Altersgruppe.

2019-FRPR 4X90 01

**Fr 18:30 – 20:10, 2x / 20.09.2019 – 27.09.2019** / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Andrea Safnauer / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Minikurs - Smovey® Power- und Wohlfühlnachmittag

MINIKURS

Mit Schwung in das Neue Jahr 2020! Beim Smovey®-Power-Training kommen wir ordentlich ins Schwitzen. Neben verschiedenen Übungen für den Rücken, zur Lockerung der Muskulatur, zur Anregung des Lymphsystems, zur Stärkung von Balance und Koordination, gibt es ein Smovey®-Entspannungserlebnis und eine angenehme Smovey®-Massage. Die Smovey®-Ringe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

2020-FRPR 4X90 01

**Sa 16:00 – 19:20 / 04.01.2020** / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Andrea Safnauer, Smovey®-Instructor / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## Aqua-Aerobic und Aquafitness

Eine angenehmere Art des Trainings, als den Körper durch Bewegung mit flotter Musik im Wasser zu trainieren, gibt es kaum. Im Wasser wirken die physikalischen Eigenschaften: Auftriebskraft, hydrostatischer Druck, Bewegungswiderstand und Temperatur. Eine sehr gelenkschonende Form der Gymnastik. Inkl. Hallenbadeintritt.

2019-FRPR 4G59 02

**Do 18:30 - 19:20, 10x / 10.10.2019 - 12.12.2019** / 10,00 KE / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Lisa Steininger, Dipl.-Päd. / Ort: Hallenbad Pregarten

---

## Bodystyling - Bauch, Beine, Po

Nach kurzem, intensivem Warm-up wird mit gezielten, effektiven Übungen die (Tiefen-)Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert.

2019-FRPR 4G15 02

**Mo 17:30 - 18:20, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 10,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: DANCE 2000, Tanzstudio Gallneukirchen / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

---

## Step - Aerobic

Step-Aerobic ist ein effektives Ausdauertraining. Mit Musik und einfachen Schrittkombinationen trainieren Sie Ihren gesamten Körper und verbessern die Koordination.

2019-FRPR 4G18 02

**Do 18:00 - 18:50, 10x / 03.10.2019 - 05.12.2019** / 10,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: DANCE 2000, Tanzstudio Gallneukirchen / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

---

## Bodywork - Bodyfit

Nach kurzem Aufwärmen mit leichten Schrittkombinationen zu motivierender Musik wird mit sanften Übungen die Muskulatur (inkl. Tiefenmuskulatur) gestärkt und die Beweglichkeit gefördert.

2019-FRPR 4G31 05

**Mo 18:30 - 19:20, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 10,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: DANCE 2000, Tanzstudio Gallneukirchen / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

---

## Bodywork - Ganzkörpertraining

Bodyworkout beinhaltet Bewegungen für den ganzen Körper. Kraft, Ausdauer, Stabilisierung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden gefördert und verbessert. Es eignet sich zum Abnehmen bzw. Formen von Körperpartien. Durch den bunten Mix an Übungen, sowie den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist die Einheit ganzheitlich, kurzweilig, effektiv und macht Spaß.

2019-FRPR 4G31 04

**Mi 09:00 - 10:00, 10x / 25.09.2019 - 27.11.2019** / 12,00 KE / € 71,50 / AK-Preis € 64,35

Leitung: Cornelia Humer, Fitnesslehrwartin, Aerobic- und Wirbelsäulentrainerin / Ort: Kompetenzzentrum Pregarten

---



**Pilates für Anfänger/-innen - Pilatesflow**

Die Pilatesmethode basiert auf der Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Man stärkt damit besonders die Körpermitte und trainiert die Muskulatur bis in die tiefsten Schichten. Pilatesflow steht für den Bewegungsfluss, den Moment und dem Einswerden mit der Übung, die du ausführst. Durch Einsatz von Ball, Theraband, der Pilatesrolle und dem Magic Circle sind die Pilatesstunden abwechslungsreich gestaltet und Sie können die Stunde mit einem guten Flow genießen!

2019-FRPR 4G11 10

**Di 18:00 - 19:00, 14x / 17.09.2019 - 17.12.2019 / 16,80 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50**

Leitung: DI Doris Hofer, Pilatestrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Pilates für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene - Pilatesflow am Vormittag**

Die Pilatesmethode basiert auf der Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Man stärkt damit besonders die Körpermitte und trainiert die Muskulatur bis in die tiefsten Schichten. Pilatesflow steht für den Bewegungsfluss, den Moment und dem Einswerden mit der Übung, die man ausführt. Durch Einsatz von Ball, Theraband, der Pilatesrolle und dem Magic Circle sind die Pilatesstunden abwechslungsreich gestaltet und Sie können die Stunde mit einem guten Flow genießen!

2019-FRPR 4G11 08

**Mo 09:00 - 10:00, 14x / 16.09.2019 - 16.12.2019 / 16,80 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50**

Leitung: DI Doris Hofer, Pilatestrainerin / Ort: Tille Haus, Pregarten

2019-FRPR 4G11 09

**Mo 10:00 - 11:00, 14x / 16.09.2019 - 16.12.2019 / 16,80 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50**

Leitung: DI Doris Hofer, Pilatestrainerin / Ort: Tille Haus, Pregarten

**Pilates für leicht Fortgeschrittene - Pilatesflow**

Die Pilatesmethode basiert auf der Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit. Man stärkt damit besonders die Körpermitte und trainiert die Muskulatur bis in die tiefsten Schichten. Pilatesflow steht für den Bewegungsfluss, den Moment und dem Einswerden mit der Übung, die man ausführt. Durch Einsatz von Ball, Theraband, der Pilatesrolle und dem Magic Circle sind die Pilatesstunden abwechslungsreich gestaltet und Sie können die Stunde mit einem guten Flow genießen!

2019-FRPR 4G11 11

**Di 19:30 - 20:30, 14x / 17.09.2019 - 17.12.2019 / 16,80 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50**

Leitung: DI Doris Hofer, Pilatestrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Yogalates am Vormittag**

Yogalates beinhaltet Pilates-Übungen mit Yoga-Prinzipien und verschiedene Variationen des Sonnengrußes. Der Hauptteil umfasst Yoga- und Pilatesübungen sowie rhythmische Yoga-Tanzelemente. Pilates ist eine Trainingsmethode, die darauf abzielt, Muskeln aufzubauen, ohne Masse anzusetzen und bildet eine perfekte Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit. Wichtiger Bestandteil von Pilates- und Yogaübungen ist die Atmung.

2019-FRPR 4G58 02

**Do 08:30 - 10:10, 10x / 19.09.2019 - 21.11.2019 / 20,00 KE / € 127,00 / AK-Preis € 114,30**

Leitung: Veronika Peherstorfer, Instructor für Yogalates / Ort: Kulturzentrum Bruckmühle, Pregarten



## Kangoo Jumps® - Kangoo Power™

Kangoo Power™ ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste, leistungsstärkste Kangoo-Jumps-Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervalltraining wird in den passenden Kangoo Jumps Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle eine Art Federn angebracht sind. Kangoo Power bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Spring-schuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Die Koordinationsfähigkeit, sowie die Körperhaltung werden zudem noch verbessert, sowie die Muskelkraft erhöht.

Auch für reine Anfänger/-innen bestens geeignet! Kangoo Jumps Rebound Schuhe werden von der Kursleiterin gegen eine Leihgebühr von € 2,00 / Einheit zur Verfügung gestellt.

2019-FRPR 4G53 08

**Mo 18:00 - 19:30, 5x / 23.09.2019 - 21.10.2019** / 10,00 KE / € 59,50 / AK-Preis € 53,55

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo-Power-Silver-Instructor / Ort: Kompetenzzentrum Pregarten

2019-FRPR 4G53 09

**Mi 18:00 - 19:30, 5x / 25.09.2019 - 23.10.2019** / 10,00 KE / € 59,50 / AK-Preis € 53,55

Leitung: Neslihan Sak, Kangoo-Power-Silver-Instructor / Ort: Kompetenzzentrum Pregarten

---

## Piloxing® - Pilates, Boxing, Dancing

Mit Boxen, Pilates und Tanzen zum Traumbody: Piloxing – der Fitnesstrend aus Hollywood, lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf, strafft den Körper und macht richtig Spaß.

2019-FRPR 4G97 02

**Mo 19:30 - 20:20, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 10,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: DANCE 2000, Tanzstudio Gallneukirchen / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

---

## M.A.X.® Muscle Activity Excellence

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

2019-FRPR 4G24 02

**Do 19:00 - 19:50, 12x / 19.09.2019 - 05.12.2019** / 12,00 KE / € 71,50 / AK-Preis € 64,35

Leitung: Tamara Aistleitner, M.A.X.® Muscle-Activity-Excellence-Trainerin, Dipl. Group-Fitness-Trainerin

Ort: Kompetenzzentrum Pregarten

---

## Kick&Punch - Boxen Workout

Ein bunter Mix aus Aerobic und Kickboxen mit Kräftigung für den ganzen Körper.

2019-FRPR 4G98 02

**Do 18:00 - 18:50, 12x / 19.09.2019 - 05.12.2019** / 12,00 KE / € 71,50 / AK-Preis € 64,35

Leitung: Tamara Aistleitner, Dipl. Group-Fitness-Trainerin / Ort: Kompetenzzentrum Pregarten



## Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung und ist für jede Altersgruppe geeignet. Ein ideales Konditions-, Koordinations- und Gedächtnistraining. Ideal auch für Senioren/-innen. Sie brauchen dazu keine/n Partner/-in, nur Freude an Bewegung und Musik. Max. 10 Personen!

2019-FRPR 4T06 02

**Mo 19:00 - 20:40, 3x / 16.09.2019 - 30.09.2019** / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Sabine Brandstetter / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

## Bauchtanz für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

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

2019-FRPR 4T08 03

**Di 18:45 - 19:35, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019** / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Michaela Baumann / Ort: Feuerwehrzeughaus Selker, Pregarten

## Bauchtanz für Fortgeschrittene

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

Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Vorkenntnisse sind erforderlich!

2019-FRPR 4T08 04

**Di 20:00 - 20:50, 10x / 24.09.2019 - 26.11.2019** / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Michaela Baumann / Ort: Feuerwehrzeughaus Selker, Pregarten

## RockTheBilly - Tanz-Fitness-Workout - Schnupperabend

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! Hinweis: Folgekurs beginnt jeweils eine Woche später.

2019-FRPR 4T30 03

**Di 18:30 - 19:30 / 24.09.2019** / 1,20 KE / € 10,00 / AK-Preis € 9,00

Leitung: Evelyn Kern, RockTheBilly-Instructor / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

2019-FRPR 4T30 04

**Fr 09:30 - 10:30 / 27.09.2019** / 1,20 KE / € 10,00 / AK-Preis € 9,00

Leitung: Evelyn Kern, RockTheBilly-Instructor / Ort: Tille Haus, Pregarten





## 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-FRPR 4T30 01

**Di 18:30 - 19:30, 5x / 01.10.2019 - 29.10.2019** / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Evelyn Kern, RockTheBilly-Instructor / Ort: Turnhalle des Bildungszentrums

2019-FRPR 4T30 02

**Fr 09:30 - 10:30, 5x / 04.10.2019 - 08.11.2019** / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Evelyn Kern, RockTheBilly-Instructor / Ort: Tille Haus, Pregarten

---

## Kinderballett für Buben und Mädchen ab 4 Jahren

Ballett steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Übrigens macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden Bewegungsabläufe geübt, die Motorik geschult und der Phantasie der Nachwuchstänzer/-innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen.

2019-FRPR 4T17 03

**Fr 14:00 - 14:50, 10x / 04.10.2019 - 13.12.2019** / 10,00 KE / € 74,00

Leitung: DANCE 2000, Tanzstudio Gallneukirchen / Ort: Kindergarten Althausenstraße, Pregarten

2019-FRPR 4T17 04

**Fr 15:00 - 15:50, 10x / 04.10.2019 - 13.12.2019** / 10,00 KE / € 74,00

Leitung: DANCE 2000, Tanzstudio Gallneukirchen / Ort: Kindergarten Althausenstraße, Pregarten

---

## Kinderschwimmen I - Basiskurs ab 4 Jahren

Eigene Pools und Schwimmteiche erfordern ein immer früheres Schwimmvermögen der Kinder.

Im Basiskurs vermitteln wir den Kindern spielend, mit lustigem Spielmaterial und ohne Druck die Grundfähigkeiten im Schwimmen, dabei wird jedes Kind individuell nach seiner sozialen und motorischen Reife gefördert.

Mit unseren Instruktor/-innen, die mit Ihrem Kind im Wasser arbeiten, können wir eine individuelle Betreuung garantieren. Nach der Wassergewöhnungsstufe, können wir die weiteren Schritte mit den Kindern üben, die für das Erlernen der verschiedenen Schwimmtechniken notwendig sind. Dabei versuchen wir, die Kinder nicht nur auf einen Stil festzulegen, sondern die Grundlage für eine breite Bewegungserfahrung zu schaffen und somit auch das Rückenschwimmen, Kraulen oder Delphinschwimmen zu ermöglichen. Ziel: 3 – 4 Meter frei im Wasser schwimmen können. Voraussetzung: Das Kind sollte ohne elterliche Begleitung beim Becken bleiben! Inkl. Hallenbadeintritt.

2019-FRPR 4S10 04

**Mo 16:30 - 17:20, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 10,00 KE / € 105,00

Leitung: Schwimmschule Nessie / Ort: Hallenbad Pregarten

2019-FRPR 4S10 05

**Mo 17:30 - 18:20, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 10,00 KE / € 105,00

Leitung: Schwimmschule Nessie / Ort: Hallenbad Pregarten



**Kinderschwimmen II - Aufbaukurs ab 4 Jahren**

Die vielen Pools und Schwimmteiche motivieren die Eltern, ihren Kindern möglichst früh den richtigen Umgang mit dem Wasser zu ermöglichen. Dieser Kurs setzt an die Kenntnisse der Basisstufe an (d.h. das Kind muss im stehtiefen Wasser angstfrei tauchen, springen und rutschen sowie sich 2 – 3 m über Wasser halten können) und ist eine Weiterführung zum Erlernen der ersten Schwimmstile. Dabei steht für uns nicht das reine Technikschwimmen im Vordergrund, sondern vielmehr die Wassersicherheit des Kindes. Wir legen daher einen großen Wert, dass das Kind mit dem Element Wasser und den Gefahren umgehen kann und vermitteln auch kind- und altersgerechte Selbstrettungsmöglichkeiten. Ziel: 12 m (Breitseite eines Sportbeckens) frei schwimmen können.

Voraussetzung: Ihr Kind sollte ohne elterliche Begleitung beim Becken bleiben! Inkl. Hallenbadeintritt.

2019-FRPR 4S10 06

**Mo 18:30 - 19:20, 10x / 07.10.2019 - 09.12.2019** / 10,00 KE / € 105,00

Leitung: Schwimmschule Nessie / Ort: Hallenbad Pregarten

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Filzen - Blumendeko für den Herbsttisch**

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die nicht schwierig zu erlernen ist. Aus echter Schafwolle, Pflanzenölseife und Wasser werden an diesem Abend individuelle, phantasievolle Herbstblumen gefilzt. Exkl. Materialkosten.

2019-FRPR 5A20 04

**Di 18:30 - 22:00 / 15.10.2019** / 4,20 KE / € 29,50 / AK-Preis € 26,55

Leitung: Sigrid Heiligenbrunner / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Filzen von herbstlichen Elfen und Feen**

Filzen ist eine uralte Textiltechnik. An diesem Abend lassen wir zarte Elfen und Feen in phantasievollen Herbstfarben aus reiner Schafwolle entstehen. Exkl. Materialkosten.

2019-FRPR 5A20 05

**Di 18:30 - 21:30 / 22.10.2019** / 3,60 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Sigrid Heiligenbrunner / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Korbflechten - Mein selbstgeflochtener Einkaufskorb**

Nach der bewährten Easy-Basket-Methode flechten wir in der kleinen Gruppe (6 – 8 Personen) Körbe aller Art, Taschen oder Tablettts. Das Material (abhängig von persönlicher Bestellung, ca. € 30,00) muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung.

2019-FRPR 5A27 02

**Do 18:30 - 21:00 / 21.11.2019** / 3,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Patchwork und Quilten für Anfänger/-innen**

Es werden Sitzauflagen oder Polster hergestellt, dabei werden die Grundlagen des Patchworks und Quiltens vermittelt. Exkl. Materialkosten.

2019-FRPR 5N10 03

Vorbesprechung: **Mi 18:30 / 16.10.2019**

**Mi 18:30 - 21:50, 4x / 23.10.2019 - 13.11.2019** / 16,00 KE / € 99,20 / AK-Preis € 89,28

Leitung: Johanna Weinmayr / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## **Patchwork und Quilten für Fortgeschrittene**

Arbeit mit Soluvlies, Pizzatechnik und Applikation. Grundlagen des Patchworks und des Quiltens werden vorausgesetzt. Exkl. Materialkosten.

2019-FRPR 5N10 04

Vorbesprechung: **Di 18:30 / 15.10.2019**

**Di 18:30 - 21:50, 4x / 22.10.2019 - 12.11.2019 / 16,00 KE / € 99,20 / AK-Preis € 89,28**

Leitung: Johanna Weinmayr / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## **Styling - Morgens top gestylt aus dem Haus und das mit Kindern?**

Schönheit – schnelles Styling für den Tag! Geht es Ihnen auch Morgen für Morgen gleich? In einem Haushalt mit Kindern bleibt meist nicht viel Zeit fürs eigene Styling. Dieser Workshop zeigt einfache Tricks für Haut und Haar sowie das perfekte Tages-Make-up in wenigen Schritten. Top gestylt in fünf Minuten! Max. 7 Teilnehmerinnen.

2019-FRPR 5K05 02

**Fr 15:00 - 18:00 / 04.10.2019 / 3,60 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60**

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## **Farb- und Typberatung für Damen**

Sie möchten mehr darüber wissen welche Farben Ihnen stehen und Ihre Augen bzw. Ihr Strahlen noch mehr hervorheben? Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Innerhalb Ihrer Farbfamilie kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Inkl. typgerechtem, selbst umgesetztem Blitz-Make-up. Voraussetzung: Interesse an Farben und deren Wirkung auf unsere Persönlichkeit. Zzgl. Materialkosten € 5,00 je Teilnehmerin.

2019-FRPR 5K15 02

**Fr 18:30 - 21:50 / 04.10.2019 / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75**

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## **Styling - Stilcheck - Stilberatung für Damen**

In diesem Kurs finden wir gemeinsam Ihren individuellen Look, damit Ihr Outfit mit Ihrer gesamten Persönlichkeit zusammenpasst und Sie authentisch bleiben. Auch Traumaße sind nicht erforderlich um einen guten Eindruck zu hinterlassen, vielmehr kommt es auf das Zusammenspiel verschiedener Komponenten an. Die individuelle Beratung im Kurs und die geschärfte Wahrnehmung, wie Sie sich selbst und wie andere Sie sehen, soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Stil zu finden und in Zukunft Fehlkäufe zu vermeiden. Sie können dadurch ein sichereres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe unter Berücksichtigung von Körperform, Ausdruck und Muster gewinnen. Max. 7 Teilnehmerinnen. Exkl. Materialkosten (€ 5,00).

2019-FRPR 5K05 03

**Do 18:30 - 21:50 / 10.10.2019 / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75**

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## **Make-up Workshop - Do it yourself Schminkworkshop**

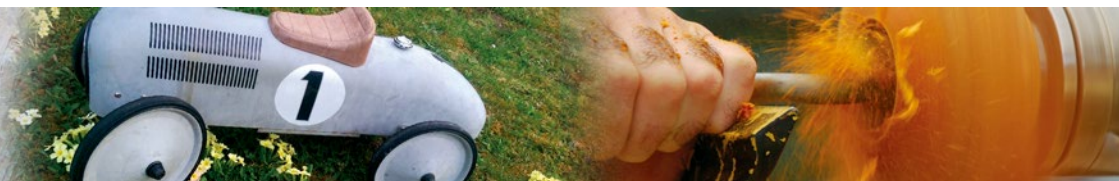
Schönheit strahlt von innen, aber sie wird von außen in Form gebracht. Sie möchten lernen wie Sie Ihre natürliche Schönheit selber unterstreichen und hervorheben können? Mit einfachen Schritten und ein paar Tricks vom Profi erarbeiten Sie Ihr eigenes individuelles Make-up, das Sie dann zu Hause auch selber umsetzen können. Max. 7 Teilnehmerinnen. Exkl. Materialbeitrag.

2019-FRPR 5K22 02

**Mi 18:30 - 21:50 / 23.10.2019 / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75**

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---



**Gitarre für Anfänger/-innen**

Sie erlernen erste Griffe und das Begleiten mit einfachen Schlag- und Zupfmustern, ohne Noten. Eine Gitarre ist mitzunehmen.

2019-FRPR 5M08 01

**Do 19:00 - 21:05, 6x, 14-tägig / 19.09.2019 - 24.10.2019** / 15,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Andreas Klopf / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Gitarre für leicht Fortgeschrittene**

Sie können schon etwas spielen, dann sind Sie hier genau richtig! In einer kleinen Gruppe werden die Akkorde und verschiedene Begleittechniken erarbeitet, verbessert und erweitert. Spiel ohne Noten!

Eine eigene Gitarre ist mitzunehmen.

2019-FRPR 5M08 02

**Do 19:00 - 21:05, 6x, 14-tägig / 26.09.2019 - 31.10.2019** / 15,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Andreas Klopf / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Kulinarik – Lebensraum****Kochen - 5-Elemente-Herbstküche**

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

2019-FRPR 6F21 10

**Fr 17:00 - 20:30 / 27.09.2019** / 4,20 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: DI Doris Hofer, 5-Elemente-Ernährungsberaterin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Kochen - 5-Elemente-Winterküche**

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

2019-FRPR 6F21 11

**Fr 17:00 - 20:30 / 29.11.2019** / 4,20 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: DI Doris Hofer, 5-Elemente-Ernährungsberaterin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

**Kochen - Lebensmittel haltbar machen**

Einfrieren, Einmachen, Einlegen, Einkochen, Trocknen, Fermentieren. Es gibt viele Wege unsere wertvollen Lebensmittel länger haltbar zu machen! Sie erhalten wertvolle Tipps und Rezepte, die wir auch gleich praktisch umsetzen! Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRPR 6F21 12

**Mi 18:30 - 21:50 / 25.09.2019** / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS



## Nachhaltig leben - Reinigungs- und Waschmittel aus der Natur

Wir werden Waschmittel selber herstellen. Efeu, Rosskastanie, Essig, Orangen, Kernseife und Schmierseife etc. werden Thema sein. Lassen Sie sich von der einfachen Herstellung überraschen.

Wir werden Waschmittel, Reinigungsmittel, WC-Tabs und Raumspray herstellen. Exkl. Materialkosten.

2019-FRPR 6A25 01

**Mi 18:30 - 21:30 / 16.10.2019** / 3,60 KE / € 23,50 / AK-Preis € 21,15

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

Ort: Bildungszentrum Pregarten / NMS

---

## Natur erleben - Waldluftbaden im Herbst

Der Wald bietet uns in seiner Fülle und gleichzeitiger Einfachheit viele Möglichkeiten, unsere psychische, physische und soziale Gesundheit zu stärken. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen in der Gruppe, Möglichkeiten zum Verweilen an ausgesuchten Plätzen und Vermittlung von Wissen rund um den Wald und seinen Schätzen erleben Sie beim Waldbaden die Kraft des Waldes mit allen Sinnen. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben!

2019-FRPR 6N01 01

**Di 14:00 - 16:30 / 24.09.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Veronika Peherstorfer, Waldluftbademeisterin / Ort: Pregarten, Info folgt

2019-FRPR 6N01 02

**Di 14:00 - 16:30 / 01.10.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Veronika Peherstorfer, Waldluftbademeisterin / Ort: Pregarten, Info folgt



# Tragwein – Bad Zell – Pierbach

## Gesellschaft – Politik – Kultur

### Ahnenforschung - Haus- und Familienforschung mit Hilfe neuer Medien

Schon immer interessierten sich Menschen für ihre Herkunft. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung zur Verfügung stehen. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen, all das erfahren Sie in Theorie und Praxis von Fachleuten. Der 2. Teil des Kurses findet in Linz im OÖ Landesarchiv statt. Max. 8 Teilnehmer/-innen.

Der Treffpunkt für den 2. Teil ist im OÖ Landesarchiv.

2019-FRTR 1K15 01

Fr 08:30 - 12:00, 18.10.2019 und Fr 12:30 - 16:00, 25.10.2019 / 8,40 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Dr. Gerhard Schwentner, Historiker mit Schwerpunkt Landesgeschichte / Ort: Tragwein, Info folgt

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Selbstmanagement - Reduktion - Von der Freude mit wenig(er) Besitz zu leben

AK

Brauchen wir wirklich alles, was wir besitzen? Natürlich nicht! Minimalism, Simplify your life – das sind die aktuellen englischen Schlagwörter dazu, doch tatsächlich ist Reduzierung ein altbekanntes und altbewährtes Mittel, um frischen Wind in den Alltag zu bekommen. Wir betrachten in diesem Seminar unsere eigene Beziehung zu Besitz, beschreiben die richtige Menge, die zu unserem persönlichen Lebensstil passt und finden erste praktische Schritte, um auszumisten und loszulassen.

2019-FRTR 2P32 01

Fr 18:00 - 21:00 / 08.11.2019 / 3,60 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Timotheus Lorenz / Ort: Raiba Pierbach

### Mentales Training - Intuitionstraining - Hör auf die innere Stimme

AK

Diese Fähigkeit des Menschen, über sein Bauchgefühl, seine Ahnung, sein Gespür etwas blitzschnell zu erfassen, ist in allen von uns angelegt. Intuition kann trainiert und erweitert werden. Sie ist wie ein Muskel: Je mehr wir ihn benutzen, desto stärker wird er! Durch einfache Übungen schulen Sie Ihre intuitiven Fähigkeiten und nehmen bewusst wahr, was von innen kommt.

2019-FRTR 2P41 02

Fr 19:00 - 21:30 / 25.10.2019 / 3,00 KE / € 24,50 / AK-Preis € 22,05

Leitung: Markus Thauerböck, Dipl. Intuitionstrainer / Ort: Raiba Pierbach

### Mentales Training - Leichter durch den Lernalltag - Lernblockaden lösen

AK

Schlechte Schulleistungen haben äußerst selten etwas mit fehlender Intelligenz zu tun, sondern vielmehr mit dem Fehlen der richtigen Rahmenbedingungen zur Entfaltung und oft mit dem fehlenden Wissen um das Phänomen „Lernblockaden“. In diesem Workshop erfahren Sie, was Lernblockaden sind, wie sie entstehen, wie ihnen vorgebeugt werden kann und welche einfachen Methoden es gibt, um diese wieder zu lösen bzw. zumindest zu mildern! Ein Abend, der Balsam für den Lernalltag mit Ihren Kindern sein kann.

2019-FRTR 2P41 01

Mi 19:00 - 21:30 / 09.10.2019 / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Mag. (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach / Ort: NMS Tragwein, HS



## Sprachen

### Englische Konversation - Intensiv A2

AK

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw. Grundkenntnisse der Englische Sprache sind für diesen Kurs erforderlich!  
Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursunterlagen.

2019-FRTR 3E07 01

**Mi 18:00 - 20:15, 7x, 14-tägig / 02.10.2019 - 08.01.2020** / 21,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Mag. Martina Breuer / Ort: NMS Bad Zell

### Französisch für Anfänger/-innen - Intensiv A1

AK

Französisch für Beginner/-innen und all jene, die es wieder lernen möchten. Es wird in einer kleinen Gruppe (5 – 8 Personen) gearbeitet. Exkl. Kursbuch: Perspectives (Veritas Verlag).

2019-FRTR 3F02 02

**Do 18:30 - 20:00, 10x / 26.09.2019 - 28.11.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Birgit Umgeher, Dipl.-Päd., akad. E-Kff, BEd / Ort: NMS Bad Zell

### Italienisch für Anfänger/-innen - Grundkurs für Freizeit und Alltag - Intensiv A1

AK

In diesem Grundkurs erlernen Sie mit Hilfe von Basiskenntnissen in Grammatik, Wortschatz und Aussprache Alltagssituationen auf Italienisch zu meistern. Intensives Arbeiten in der kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmer/-innen). Exkl. Kursbuch (Linea diretta 1A).

2019-FRTR 3I02 01

**Do 18:15 - 19:55, 8x / 03.10.2019 - 21.11.2019** / 16,00 KE / € 119,00 / AK-Preis € 107,10

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: NMS Tragwein, HS

### Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Intensiv A1

AK

Verbessern und erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse. Sie bekommen die Möglichkeit in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen) Ihre Italienischkenntnisse zu vertiefen. Exkl. Kursbuch.

2019-FRTR 3I07 02

**Mo 08:30 - 10:00, 10x / 30.09.2019 - 02.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Jugendraum Tragwein

### Italienische Konversation für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

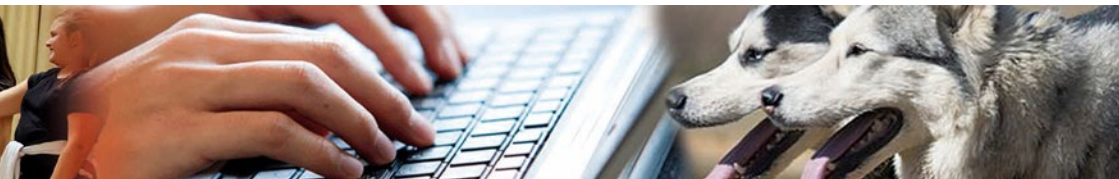
AK

Impariamo parlando! Verbessern und erweitern Sie Ihr Italienisch! Im Vordergrund steht der Erwerb und Ausbau eines alltagstauglichen Wortschatzes und das Festigen der bisher erlernten Grammatik in einer lockeren Atmosphäre.

2019-FRTR 3I05 01

**Di 19:30 - 21:00, 10x / 01.10.2019 - 03.12.2019** / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Italianistin / Ort: NMS Tragwein, HS



## Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen - Intensiv A1

AK

Spanisch wird in vielen Ländern der Welt gesprochen. Erweitern und verbessern Sie Ihre Spanischkenntnisse in einer kleinen Gruppe (5 – 8 Personen). Exkl. Kursbuch: Con Gusto A1 (ab Lektion 6).

2019-FRTR 3S01 02

Mi 18:30 - 20:00, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 20,00 KE / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Simon Aumayr / Ort: NMS Bad Zell

## Computer – Medien – Technik

### Tablet und/oder Smartphone - DAS möchte ich wissen

AK

Sie können bereits mit Ihrem Smartphone und/oder Tablet umgehen, haben aber noch einige spezielle Fragen oder nützen noch nicht alle Funktionen?

Dann sind Sie hier richtig – Ihre Fragen werden individuell beantwortet!

2019-FRTR 7C01 02

Sa 09:00 - 10:40 / 19.10.2019 / 2,00 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Dir. Helga Hofstadler, Pädagogin / Ort: NMS Bad Zell

## Gesundheit – Bewegung

### Gesund bleiben in einer entgrenzten Gesellschaft!

Unsere Welt dreht sich immer schneller. Globalisierung, Digitalisierung, Wettbewerbsorientierung verändern zunehmend die Welt und halten Einzug in unser alltägliches Leben.

Der neue Themenschwerpunkt des EB-Forums OÖ widmet sich dem Thema, wie wir in unserer individualisierten, leistungsorientierten, digitalen und entgrenzten Gesellschaft gesund bleiben können.

### Resilienz - Das Immunsystem der Seele!



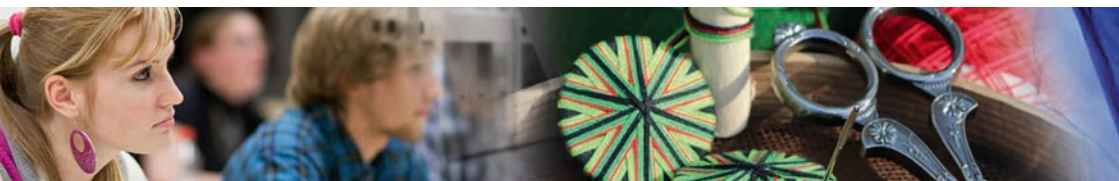
AK

Warum können manche Menschen mit schwierigen und belastenden Situationen (Konflikten, persönliche Niederlagen, Krisen, zunehmende Komplexitäten, Enttäuschung ...) leichter umgehen als andere? Worauf beruhen diese Widerstandskraft und Elastizität? In einer Zeit, in der sich Burnout und Depression zur Volkskrankheit entwickelt haben, stellt sich immer dringlicher die Frage, wie unser emotionales Immunsystem proaktiv auf diese Herausforderungen ausgerichtet werden kann. Ein zweistündiger Abend bietet Gelegenheit, sich mit diesen und ähnlichen Fragen aktiv mit einem Selbsttest und Übungen zum Abschalten auseinanderzusetzen und Ihre psychische Widerstandskraft zu festigen.

2019-FRTR 8M10 01

Mi 19:00 - 21:05 / 02.10.2019 / 2,50 KE / € 22,50 / AK-Preis € 20,25

Leitung: Claudia Keppelmüller-Reitter, DGKS, TCM- und Resilienzpraktikerin / Ort: NMS Bad Zell





## Abnehmen - Schlemmen Sie sich schlank

Mit der richtigen Ernährung zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht. Gesund abzunehmen ist mehr als das Zählen von Kalorien. Gemeinsam kommen wir ans Ziel. Jede Woche erwarten Sie neue Aufgaben, um Ihr Wissen gleich in die Praxis umzusetzen. Praktische Tipps für den Alltag, Motivation, Abnehm-Mythen, kurze, effektive Gymnastik-Übungen (Workouts) für zu Hause und köstliche Rezepte zum Sattessen erwarten Sie in diesem Workshop.

2019-FRTR 4A51 02

**Fr 18:30 - 20:10, 6x / 20.09.2019 - 25.10.2019** / 12,00 KE / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: NMS Tragwein, HS

## Ernährung mit wenig Kohlenhydraten - Low Carb

Unsere Ernährung ist verantwortlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Jede/-r möchte sich gesund ernähren, aber wie funktioniert das im Alltag? Trotz Sie den Zivilisationskrankheiten und behalten Sie Ihre schlanke Linie. Low Carb – die perfekte Ernährung unserer heutigen Zeit? Schlemmen Sie sich gesund und schlank. Viel Hintergrundwissen und köstliche Rezepte warten auf Sie.

2019-FRTR 4A53 07

**Mo 18:30 - 21:00 / 07.10.2019** / 3,00 KE / € 19,50 / AK-Preis € 17,55

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: NMS Bad Zell

## Ernährung für 50plus - Happy Anti Aging

Für immer jung? Wer will das nicht?! Mit der richtigen Ernährung kann der Zeit ein Schnippchen geschlagen werden. Gewusst wie! Vitaler, gesünder und geistig fitter das Leben genießen.

2019-FRTR 4A53 08

**Mo 18:30 - 21:00 / 21.10.2019** / 3,00 KE / € 19,50 / AK-Preis € 17,55

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Raiba Pierbach

## Wohlbefinden mit Strömen - Selbsthilfeübungen für den Alltag

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Strömens und erlernen Ström-Übungen zu unterschiedlichen Themen (z. B. Rücken, Schultern, Entgiften, Immunsystem stärken). Die Kursleiterin widmet sich dabei speziell den persönlichen Anliegen der Gruppe. Ziel des Workshops ist, persönliche Ström-Übungen zu erlernen und diese auch praktisch zu erfahren. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Behandlung.

2019-FRTR 4H06 02

**Mi 19:30 - 21:35 / 20.11.2019** / 2,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Susanne Jarolim, Lehrtrainerin für Strömen, Mediatorin / Ort: Raiba Pierbach

## Massage nach Dorn Breuss

Schmerzen in der Wirbelsäule hängen häufig mit Wirbelverschiebungen bzw. Beckenschiefstand zusammen. Mit dieser sanften Massage versuchen wir den Beckenschiefstand zu korrigieren und Verspannungen zu lösen. Der Kurs kann auch von Einzelpersonen besucht werden. Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRTR 4M01 02

**Fr 18:00 - 22:10 / 11.10.2019** / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: NMS Tragwein, HS



## Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage durchzuführen.  
Exkl. Kursunterlagen (diese können bei der Kursleitung erworben werden).

2019-FRTR 4M10 02

**Do 18:00 - 22:10 / 07.11.2019 / 5,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Wilhelm Lehner od. Sonja Bichler, Heilmasseur / Ort: NMS Bad Zell

## Yoga für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

2019-FRTR 4D02 02

**Mi 14:30 - 15:20, 5x / 02.10.2019 - 30.10.2019 / 5,00 KE / € 25,50**

Leitung: Sarah Huemer, Kinderyogalehrerin / Ort: Kindergarten Tragwein

## Yoga für Kinder von 6 bis 10 Jahren

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

2019-FRTR 4D02 03

**Mi 15:30 - 16:20, 5x / 02.10.2019 - 30.10.2019 / 5,00 KE / € 25,50**

Leitung: Sarah Huemer, Kinderyogalehrerin / Ort: Kindergarten Tragwein

## Qi Gong am Vormittag - Entschleunigung des Alltags

Qi Gong ist eine Möglichkeit zur Entschleunigung des Alltages – Geist und Körper sollen zur Ruhe kommen – „Ich tue mir selbst etwas Gutes“. Jede/-r kann Qi Gong erlernen und praktizieren, unabhängig vom Alter und Geschlecht. Der Schwerpunkt wird sowohl auf Stärkung des Nieren-Qi, als auch auf Stärkung von Milz- und Lungen-Qi gelegt. Das Nieren-Qi ist unsere Basis und Milz- und Lungen-Qi entsprechen der Jahreszeit des geplanten Kurses.

2019-FRTR 4D04 01

**Mi 09:00 - 10:30, 10x / 02.10.2019 - 04.12.2019 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50**

Leitung: Sieglinde Spiegl, Qi-Gong-Trainerin / Ort: Tragwein, Info folgt

## Body Mix aus Aerobic, Tanz und BBP

An diesen 10 Abenden erwartet Sie ein bunter Mix aus Aerobic, Zumba (Tanz), Boxaerobic (Kick & Punch) und einer Kräftigung für Bauch, Beine, Po.

2019-FRTR 4G99 02

**Mo 18:30 - 19:30, 10x / 23.09.2019 - 25.11.2019 / 12,00 KE / € 71,50 / AK-Preis € 64,35**

Leitung: Barbara Grabmann, Trainerin für Aerobic, Stepaerobic, Boxaerobic / Ort: Turnsaal VS Reichenstein



## Faszientraining mit Meridiangymnastik

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit und sind mehr als schlichte Verpackungsorgane. Gezielte Übungen lockern die Faszien, lösen Verklebungen und tragen dazu bei, dass neue Kollagenfasern gebildet werden. Faszientraining kann besonders bei Verspannungen, Rückenproblemen oder einfach beim Wunsch nach mehr Leichtigkeit in der Bewegung sehr hilfreich sein. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen. In diesen Stunden erwartet Sie eine Kombination aus Übungen der Meridiangymnastik und des Faszientrainings.

2019-FRTR 4G12 03

**Mi 18:30 - 20:10, 3x / 16.10.2019 - 30.10.2019** / 6,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Andrea Safnauer / Ort: Kindergarten Tragwein

---

## Zumba® - Tanz und Fitness

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training.

2019-FRTR 4G75 01

**Mi 18:30 - 19:30, 10x / 25.09.2019 - 27.11.2019** / 12,00 KE / € 71,50 / AK-Preis € 64,35

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: VS Pierbach

---

## Tanzen für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

2019-FRTR 4T03 02

**Di 14:30 - 15:30, 4x / 05.11.2019 - 26.11.2019** / 4,00 KE / € 20,40

Leitung: Lisa Garcia, Dipl. Bewegungs- und Tanzpädagogin / Ort: Kindergarten Tragwein

---

## Discgolf für Anfänger/-innen

Discgolf ist eine Sportart, die in den letzten Jahren einen enormen Aufwind in Österreich erfahren hat. Bei diesem Frisbeesportspiel wird versucht von einem festgelegten Abwurfpunkt mit möglichst wenigen Würfungen Körbe zu treffen. Exkl. etwaigen Leihgebühren.

2019-FRTR 4S27 01

**Sa 14:00 - 16:30, 4x / 28.09.2019 - 19.10.2019** / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Gabriele Gould, Internationale Turnierteilnehmerin Discgolf / Ort: Bad Zell, Info folgt

---

## Klettern - Eltern-Kind Klettern

Klettern fordert und fördert koordinative, konditionelle, aber auch mentale Qualitäten. Die Eltern lernen in diesem Kurs ihre Kinder zu sichern. Neben der Knotenkunde werden auch unterschiedliche Sicherungstechniken ausprobiert. Und natürlich kommt auch das Element Spiel in diesem Kurs bei Aufwärm- und Kletterspielen nicht zu kurz. Mindestalter des Kindes: 6 Jahre. Pro Kind nur ein Erwachsener. Exkl. Leihgebühr.

2019-FRTR 4S33 02

**Di 14:45 - 16:45, 4 x / 12.11.2019 - 03.12.2019** / 9,60 KE / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Felix Denkmayr, Motopädagoge, Instruktor/Sportklettern / Ort: Arena Freizeitanlage Bad Zell

---



**Klettern für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren**

Klettern fördert und fördert koordinative, konditionelle, aber auch mentale Qualitäten. Bei diesem Kurs werden die verschiedensten Kletterspielformen sowie das korrekte Sichern erlernt. Klettern, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund. Der Kurs findet ohne Begleitung statt. Hallenbenützung inkludiert. Exkl. Leihgebühr für Kletterausrüstung.

2019-FRTR 4S38 02

**Di 14:45 - 16:45, 6x / 01.10.2019 - 05.11.2019 / 14,40 KE / € 91,00**

Leitung: Felix Denkmayr, Motopädagoge, Instruktor/Sportklettern / Ort: Arena Freizeitanlage Bad Zell

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Badekosmetik selbst gemacht**

Auch Kinder haben Freude daran, ihre Kosmetikprodukte selbst herzustellen – zu schütten, mischen, schütteln und rühren. Die hochwertigen Inhaltsstoffe der Naturkosmetik-Werkstatt sind sogar für empfindliche Kinderhaut geeignet. Exkl. Materialkosten.

2019-FRTR 5A93 02

**Mi 14:00 - 16:30 / 06.11.2019 / 3,00 KE / € 22,50**

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: NMS Bad Zell

**Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Seifen sieden**

In diesem Workshop stellen wir eine eigene Seife her. Jede/-r darf eine Seife mit nach Hause nehmen. Die Teilnehmenden erfahren, wie einfach Naturseifen selbst hergestellt werden können. Exkl. Materialkosten.

2019-FRTR 5A93 01

**Fr 16:00 - 18:55 / 11.10.2019 / 3,50 KE / € 26,00**

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: NMS Tragwein, HS

**Filzen von herbstlichen Blüten**

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die leicht zu erlernen ist. Aus echter Schafwolle, Pflanzenölseife und Wasser werden an diesem Abend individuelle, fantasievolle Herbstblumen gefilzt. Exkl. Materialkosten (€ 8,00).

2019-FRTR 5A20 02

**Di 18:30 - 21:30 / 01.10.2019 / 3,60 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Sigrid Heiligenbrunner / Ort: Raiba Pierbach

**Zeichnen und Malen für Kinder von 6 – 14 Jahren - Kinderkunst auf Burg Reichenstein**

Bei diesem Kurs wird den Kindern die Möglichkeit gegeben, ihre kreativen Ideen und künstlerischen Vorstellungen freien Lauf zu lassen und sich unter Begleitung schöpferisch und phantasievoll zu betätigen.

Diese Reise geht von der Zeichnung bis zur Malerei auf Leinwand. Exkl. Materialkosten (ca. € 12,00).

2019-FRTR 5C07 01

**Sa 09:00 - 10:40, 4x, 14-tägig / 21.09.2019 - 02.11.2019 / 8,00 KE / € 41,00**

Leitung: Edeltraud Jungwirth, Akad. Malerin / Ort: Burgruine Reichenstein



## **Make-up Workshop - Do it yourself Schminkworkshop**

Schönheit strahlt von innen, aber sie wird von außen in Form gebracht. Sie möchten lernen wie Sie Ihre natürliche Schönheit selber unterstreichen und hervorheben können. Mit einfachen Schritten und ein paar Tricks vom Profi erarbeiten Sie Ihr eigenes individuelles Make-up, das Sie dann zu Hause auch selber umsetzen können. Max. 7 Teilnehmerinnen. Exkl. Materialbeitrag.

2019-FRTR 5K22 01

**Di 18:30 - 21:50 / 08.10.2019** / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: Raiba Pierbach

---

## **Styling - Stilcheck - Stilberatung für Damen**

In diesem Kurs finden wir gemeinsam Ihren individuellen Look, damit Ihr Outfit mit Ihrer gesamten Persönlichkeit zusammenpasst und Sie authentisch bleiben. Auch Traummaße sind nicht erforderlich um einen guten Eindruck zu hinterlassen, vielmehr kommt es auf das Zusammenspiel verschiedener Komponenten an. Die individuelle Beratung im Kurs und die geschärfte Wahrnehmung, wie Sie sich selbst und wie andere Sie sehen, soll Ihnen helfen, Ihren persönlichen Stil zu finden und in Zukunft Fehlkäufe zu vermeiden. Sie können dadurch ein sichereres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe unter Berücksichtigung von Körperform, Ausdruck und Muster gewinnen. Max. 7 Teilnehmerinnen. Exkl. Materialkosten (€ 5,00).

2019-FRTR 5K05 02

**Di 18:30 - 21:50 / 29.10.2019** / 4,00 KE / € 37,50 / AK-Preis € 33,75

Leitung: Yvonne Ranseder, Visagistin / Ort: NMS Tragwein, HS

---

## **Kosmetik selbst gemacht - Grüne Kosmetik - Mein Rundumpflegepaket**

Sie wollten schon immer wissen, was in den Kosmetik- und Pflegeprodukten alles enthalten ist? Wenn man es genau wissen will, dann ist es empfehlenswert diese selbst zu machen! In diesem Workshop stellen wir eigene Kosmetik- und Pflegeprodukte her. Diese werden gemeinsam zubereitet und somit kann dies zu Hause optimal nachgemacht werden. Wir erzeugen ein Rundumpflegepaket. Exkl. Materialkosten.

2019-FRTR 5K06 02

**Di 18:00 - 21:30 / 12.11.2019** / 4,20 KE / € 33,50 / AK-Preis € 30,15

Leitung: Romana Marhart, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Grüne Kosmetikpädagogin / Ort: NMS Bad Zell

---

## **Kartenspiele - 19er Rufen - Tarockieren für Einsteiger/-innen**

Tarockieren ist ein faszinierendes Kartenspiel. Sie erlernen die Grundzüge des 19er Rufens und entdecken die Freude am gemeinsamen Kartenspiel. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

2019-FRTR 5S02 01

**Do 19:00 - 21:00, 8x / 03.10.2019 - 21.11.2019** / 19,20 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Alois Adlesgruber / Ort: Jugendraum Tragwein

---

## **POI-Schwingen für Erwachsene: „Schwing dich frei“ - Workshop**

Pois, auch fliegende Kugeln genannt, wurden ursprünglich in Neuseeland von den Maoris bei traditionellen Tänzen eingesetzt. Die Pois bestehen aus Kugeln, an denen ein Schweif befestigt ist. Poi-Schwingen steigert Konzentrationsvermögen, fördert Rhythmus- und Taktgefühl und steigert dabei Ihre Lebensfreude! Es ist gut für Atmung, Nacken- und Schultergürtel! Neben Aktivität erwarten Sie auch entspannende Elemente! Pois werden zur Verfügung gestellt bzw. zu Beginn hergestellt!

2019-FRTR 5S12 02

**Mo 09:00 - 11:30 / 14.10.2019** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Susanne Jarolim, Trainerin für POI-Schwingen / Ort: Jugendraum Tragwein



**Kulinarik – Lebensraum****Kochkurs für Kinder im Volksschulalter - Heute koche ich!**

An diesem Nachmittag lernen die Kinder anhand von einfachen Rezepten selbst zu kochen.

Wichtig: Die Kinder müssen bereits lesen können! Es wird ohne Begleitung gekocht. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRTR 6H30 02

**Sa 09:00 - 11:30 / 05.10.2019** / 3,00 KE / € 22,50

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: NMS Bad Zell

**Kochkurs für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren - Heute koche ich!**

An diesem Nachmittag haben „Jungköche“ die Möglichkeit die Grundbegriffe des Kochens zu erlernen.

Gemeinsam werden einfache Gerichte, die im Alltag leicht nachzukochen sind, zubereitet.

Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRTR 6H31 02

**Fr 14:00 - 16:55 / 25.10.2019** / 3,50 KE / € 26,00

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Fasten- und Vitaltrainerin / Ort: NMS Tragwein, HS

**Türkische Küche - eine kulinarische Reise!**

Lassen Sie sich verführen mit einer warmen roten Linsensuppe als Vorspeise, Hasan Pasa Köfte und Reis als Hauptspeise und Söbiyet (Baklava mit Cremefüllung) als Nachspeise!

Machen Sie eine kulinarische Reise in die türkische Küche! Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2019-FRTR 6L14 01

**Fr 17:00 - 21:10 / 25.10.2019** / 5,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Elif Gecal / Ort: NMS Bad Zell

**Nachhaltig leben - Natürlich sauber! Reinigungs- und Putzmittel selbst gemacht**

Selbstgemachte Putzmittel – sauber und frisch mit Kraft der Natur. Diese stehen wieder hoch im Kurs.

Viele Reinigungsmittel, die im Handel erhältlich sind, haben einen großen Anteil an Chemie und synthetischen Duftstoffen. Dies belastet nicht nur die Natur sondern kann auch für Menschen gesundheitsschädlich sein.

Bei diesem Workshop werden Ihnen einfache Rezepte dafür verraten und wir werden gemeinsam einige Putzmittel zubereiten. Materialkosten werden im Kurs extra eingehoben.

2019-FRTR 6A25 02

**Do 18:00 - 21:00 / 17.10.2019** / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Romana Marihart, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Grüne Kosmetikpädagogin / Ort: NMS Tragwein, HS



## Natur erleben - Waldluftbaden im Herbst - Entspannen im kunterbunten Blätterwald

Das Leuchten bunter Blätter und die heilsame Atmosphäre des Waldes laden uns ein die Natur in voller Farbpracht zu erleben, unseren Alltag hinter uns zu lassen und Energie für den Winter zu tanken. Wir verweilen an ausgesuchten Plätzen, finden zu innerer Ruhe und lassen uns vom Farbenspiel der Natur inspirieren.

Durch angeleitete Übungen entspannen wir Körper und Geist und stärken so unser Wohlbefinden. Abgerundet wird die Waldtour durch Waldwissen, Geschichten und natürlich einer kleinen Kostprobe aus dem Wald!

2019-FRTR 6N01 03

**Mi 08:30 - 11:30 / 09.10.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt

2019-FRTR 6N01 04

**Sa 13:00 - 16:00 / 12.10.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt

---

## Natur erleben - Waldluftbaden im Advent - Tannenduft liegt in der Waldluft!

Vor allem die immergrünen Nadelbäume prägen im Winter die heilsame Atmosphäre des Waldes, in die wir gemeinsam durch angeleitete Übungen eintauchen und uns auf die stillste Zeit im Jahr vorbereiten.

Lassen wir uns von der Einfachheit der Natur inspirieren, genießen wir das hoffnungsvolle Grün im Wald und stimmen wir uns mit Tannenduft auf den Advent ein. Mythen, Märchen und Wissenswertes über Fichte, Tanne und Kiefer lassen uns diese segnenden, kraftspendenden Bäume mit anderen Augen betrachten!

2019-FRTR 6N01 05

**Sa 13:30 - 16:30 / 23.11.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt

2019-FRTR 6N01 06

**Do 09:00 - 12:00 / 28.11.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt

2019-FRTR 6N01 07

**Fr 13:30 - 16:30 / 29.11.2019** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt

---

## Natur erleben für Kinder - Mach es so wie Frederick!

Komm mit auf einen kunterbunten Streifzug durch Wald und Wiese: Wir spielen, singen, bauen und lassen uns von bunten Blättern, Geschichten und Naturmaterialien inspirieren ... damit wir im Winter etwas zu erzählen haben!

Alter: ab 6 Jahren.

2019-FRTR 6N02 02

**Fr 14:00 - 16:30 / 11.10.2019** / 3,00 KE / € 17,50

Leitung: Mag. Lucia Gusenbauer, Waldluftbademeisterin, Natur- und Landschaftsvermittlerin

Ort: Tragwein, Info folgt



---

## Notizen

---





---

## Notizen

---



## **Anmeldung**

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle telefonisch, schriftlich (mittels Anmeldekarte, Adresse auf der Rückseite der Anmeldekarte), per Mail oder online ([www.vhs0oe.at](http://www.vhs0oe.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@vhs0oe.at](mailto:service@vhs0oe.at), Internet: [www.vhs0oe.at](http://www.vhs0oe.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@akooe.at](mailto:bildungsinfo@akooe.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)



**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**  
FREISTADT

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

Porto  
übernimmt  
Ihre VHS

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

FREISTADT

Zemannstraße 14

4240 Freistadt



**VOLKSHOCHSCHULE**  
FREISTADT

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

Porto  
übernimmt  
Ihre VHS

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

FREISTADT

Zemannstraße 14

4240 Freistadt

**EINEN JOB MACHEN.**

**MIT SINN.**



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)**