



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

RIED I. I.

Ried im Innkreis



SCHÄRDING

Schärding



 www.facebook.com/vhsooe.at

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

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

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

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

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

Andreas Stangl
AK-Präsident

Region

RIED – SCHÄRDING

Leitung:

Marianne Augustin

Tel. (050) 6906-4887

E-Mail: ried@vhs00e.at

www.vhs00e.at

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



Herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule OÖ!

Mit viel Elan und Schwung starten wir in der Region Ried-Schärding ins neue Kursjahr und haben einige neue Angebote parat.

Neue Highlights in diesem Semester sind einige besondere Führungen in Ried, Schärding und Aurolozmünster.

In vielen Bereichen organisieren wir gerne individuelle Einzelcoachings, rufen Sie uns einfach an, wir informieren Sie über mögliche Förderungen und machen Ihnen gerne ein Angebot.

Wir, die Mitarbeiter:innen und Kursleiter:innen der Volkshochschule OÖ, wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchblättern des neuen Kursprogramms und uns viele zufriedene Teilnehmer:innen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Regionalleiterin Marianne Augustin

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

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

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





**PENSIONISTEN
VERBAND
OBERÖSTERREICH**

Sehr geehrte Besucher*innen der VHS!

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

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

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

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

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

Birgit Gerstorfer

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Ried i. I.

Leitung:

Marianne Augustin

Arbeiterkammer Ried i.I.
Peter-Rosegger-Straße 26, 4910 Ried im Innkreis
Tel. (050) 6906-4887 oder (0676) 84 55 00 431
E-Mail: ried@vhssooe.at
 <https://www.facebook.com/vhsried>



Bürozeiten: Mo 7.30 – 12.00 Uhr, Di 7.30 – 11.00 Uhr, Do 7.30 bis 11.00 Uhr
Telefonisch erreichbar: Mo, Di, Do 7.30 – 13.30 Uhr
Terminvereinbarungen außerhalb der Bürozeiten sind gerne möglich.

Mitarbeit:

Dr.ⁱⁿ Margit Eberharter-Aksu

Tel. (050) 6906-4887 oder (0676) 84 55 00 432



Schärding

Leitung:

Marianne Augustin

Mitarbeit:

Michaela Hubauer

Schulstr. 4, 4780 Schärding
Tel. (050) 6906-5070 oder (0676) 84 55 00 341
E-Mail: schaerding@vhssooe.at
<https://www.facebook.com/vhsried>



Bürozeiten: Di 7.30 – 16.00 Uhr, Fr 7.30 – 13.30 Uhr
Telefonisch erreichbar: Mo – Do 7.30 – 16.00 Uhr, Fr 7.30 – 13.30 Uhr
Anmeldung und Beratung Deutsch Integration nach vorheriger Terminvereinbarung.

Ried i. I.	5
Gesellschaft – Politik – Kultur	5
Wirtschaft – Arbeit – Recht	9
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	10
Lernhilfe	12
Sprachen	13
Deutsch Integration	16
Computer – Medien – Technik	19
Gesundheit – Bewegung	21
Kreativität – Kunst – Freizeit	26
Kulinarik – Lebensraum	30
Schärding	32
Gesellschaft – Politik – Kultur	32
Wirtschaft – Arbeit – Recht	35
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	35
Lernhilfe	37
Lernferien	37
Sprachen	39
Deutsch Integration	40
Computer – Medien – Technik	41
Gesundheit – Bewegung	42
Kreativität – Kunst – Freizeit	44
Kulinarik – Lebensraum	46
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	48
Datenschutzerklärung	52
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

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

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.vhs0ee.at oder weitere Informationen unter office@vhs-verband-ooe.at

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



Nachtwächter Wanderung - Abendlicher romantischer Rundgang in Schärding

Mit Hellebarde, Schlüsselbund, Horn und Laterne ausgestattet, berichtet Nachtwächter Prof. Rudolf Lessky auch 2024 wieder über die Aufgaben der historischen Nachtwächter. In schaurig-schönen Geschichten erzählt er von besonderen Ereignissen und Persönlichkeiten aus Schärdings Vergangenheit. Die Besucher können dabei auch das berühmte Nachtwächterlied „Hört, ihr Leut, und lasst euch sagen ...“ hören.

Der Rundgang beginnt beim Stadtmuseum Schärding. Bitte bis 1 Woche vor dem Termin anmelden.

2024-RIAA 1L10 01

Fr 21:00 - 23:30 / 29.03.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Prof. Rudolf Lessky / Treffpunkt: Stadtmuseum Schärding



ZUKUNFTS IMPULSE

ONLINE TALKREIHE

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

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



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

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



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

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



Quelle: www.wilpf.org

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

The cover features a large blue map of Austria with the word 'kultur' in orange and 'salzt' in black. The year '2024' is prominently displayed in orange and black. The text 'salzkammergut 2024' is in the top right, with 'European Capital of Culture Bad Ischl Salzkammergut' below it. A QR code and the text 'Mehr erfahren' are on the left. The bottom right corner says 'PROGRAMM JAN-NOV 2024'. The footer contains logos for funding partners like the Austrian Ministry of Culture and the European Union, and destination partners like Salzkammergut and Oberösterreich.

Führung - Dem Mittelalter in Schärding auf der Spur

Geführter Stadtrundgang auf mittelalterlichen Spuren zu den schönsten Plätzen der Stadt Schärding, die 2016 „700 Jahre Stadtrecht“ gefeiert hat. Bitte bis 1 Woche vor dem Termin anmelden.

2024-RIAA 1V08 01

Fr 17:00 - 18:30 / 12.04.2024 / 1,80 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Treffpunkt: Christophorusbrunnen Schärding

Führung - Schloss Auroldmünster - Innviertler Versailles

Historisches erleben! Tauchen Sie ein in die Geschichte des Schlosses Innviertler Versailles. Das Innviertler Versailles ist ein barockes Wasserschloss, das in der Ortsmitte der Marktgemeinde Auroldmünster im Herzen von Oberösterreich liegt. Schon in alten Zeiten schätzten Besucher die Ruhe und das wunderschöne Ambiente. Bestaunen Sie den Säulensaal Marstall und den beeindruckenden Ahnensaal im zweiten Stock. Danach gemütliches Beisammensein in der Vinothek, 1 Getränk ist im Preis inbegriffen.

2024-RIAA 1V08 05

Fr 16:00 - 17:40 / 15.03.2024 / 2,00 KE / € 14,00 / AK-Preis € 12,60

Leitung: Innviertler Versailles Team / Ort: Schloss Auroldmünster



Escape Room - Bereit für eine Herausforderung? Entkomme aus dem Schloss!

Entkomme aus dem Schloss Auroldmünster! Manche kennen die Geschichte des Orts Innviertler Versailles, wo der geniale Wissenschaftler Carl Schappeller von 1925 bis zu seinem Tod im Jahr 1947 an der Energiemaschine gearbeitet hat. Einer Maschine, die versprach, unendlich Energie aus dem Nichts zu erzeugen. Leider konnte er diese Erfindung zu Lebzeiten nie verwirklichen. Sein Scheitern hat ihn wohl bis heute keine Ruhe finden lassen. Nicht selten berichten Schlossbesucher von unerklärlichen Ereignissen und paranormalen Aktivitäten.

Es scheint fast so als wäre er auf der Suche nach etwas oder jemanden! Bei der Schlossbesichtigung betretet man natürlich auch Schappellers ehemaliges Labor, in dem sich seine faszinierende Energiemaschine befindet. Plötzlich schließt sich die Tür! Ziel: Entkommen! Alter ab 10 Jahren. Danach gemütliches Beisammensein in der Vinothek, 1 Getränk ist gratis.

2024-RIAA 5S24 01

Fr 16:30 - 17:45 / 23.02.2024 / 1,50 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Team Innviertler Versailles / Ort: Schloss Auroldmünster

2024-RIAA 5S24 02

Fr 16:30 - 17:45 / 26.04.2024 / 1,50 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Team Innviertler Versailles / Ort: Schloss Auroldmünster

Vortrag - Jakobsweg - Der Weg ist das Ziel!

Bilder, Geschichten und Gedanken über ihre Zeit am Jakobsweg.
Ein spannender Vortrag von Diakon Herbert und Elisabeth Seiringer.

2024-RIAA 1V05 01

Mi 18:00 - 20:00 / 06.03.2024 / 2,40 KE / € 12,00 / AK-Preis € 10,80

Leitung: Dr. Herbert Seiringer, Ständiger Diakon / Ort: Arbeiterkammer Ried

Führung - Besichtigung der Rieder Brauerei

Bieriger Rundgang in der Rieder Brauerei – ein interessantes, geselliges und gemütliches Erlebnis! Erfahren Sie etwas über die hohe Kunst des Bierbrauens. Unsere fachkundigen Brauereiführer leiten Sie durch unser Produktionsgebäude und beantworten dabei gerne Ihre Fragen rund um Biersorten und -spezialitäten. Im Rahmen der Besichtigung können Sie 2 Seiterl Bier oder 2 alkoholfreie Getränke, 1 Laugengebäck oder Brauherrnweckerl genießen. Im Braushop finden Sie alles, was das Bierherz begehrt, Geschenke für jeden Anlass oder Erinnerungen für Zuhause. Anmeldung bis spätestens 22.02.2024 (unter der Tel. 0676-845500431 oder ried@vhs000.at).

2024-RIAA 1V08 04

Fr 15:00 - 16:40 / 01.03.2024 / 2,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Brauerei Ried / Ort: Brauerei Ried



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Arbeit und Karriere - Fragen aus dem Berufsalltag

AK

Im beruflichen Alltag stellen sich zahlreiche Fragen, z.B.: Muss ich immer erreichbar sein? Muss ich als Teilzeitbeschäftigte:r unbegrenzt Mehrarbeit leisten oder Überstunden machen? Können Vorgesetzte bestimmen, wann und wo ich meinen Urlaub konsumiere? Was ist eine Dienstverhinderung? Wann bekomme ich Pflegefreistellung? Was ist ein Papamonat? An diesem Abend erhalten Sie Informationen über gesetzliche Grundlagen in der Arbeitswelt und über Ihre Rechte am Arbeitsplatz.

2024-RIAA 8M04 01

Mi 18:30 - 20:10 / 03.04.2024 / 2,00 KE / € 14,00 / AK-Preis € 12,60

Leitung: Gerlinde Gschwendtner, ÖGB Regionalsekretärin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Erbrecht - „Wer soll erben?“ - Das Testament

Die Grundzüge eines Testaments und der Rechtsnachfolge werden erklärt. Im Rahmen des Vortrages kann auch eigenhändig ein wirksames Testament erstellt werden. Es wird gegen einen Unkostenbeitrag die Möglichkeit geben, das Testament zu registrieren. In Zusammenarbeit mit der Rechtsanwaltskanzlei LEX3.

2024-RIAA 8R02 01

Do 18:30 - 21:00 / 14.03.2024 / 3,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Mag. Robert Tremel, Rechtsanwalt / Ort: Arbeiterkammer Ried

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Sie wollen bei Ihrer Betreuung im Krankheits- oder Pflegefall nichts dem Zufall überlassen und für den Fall der Geschäfts- oder Arbeitsunfähigkeit bzw. der medizinischen Behandlung vorsorgen und diese Lebensphasen im Vorhinein selber gestalten? Es werden praktische Tipps zur Gestaltung gegeben. In Zusammenarbeit mit der Rechtsanwaltskanzlei LEX3.

2024-RIAA 8R12 01

Do 18:30 - 21:00 / 15.02.2024 / 3,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Eva Berger / Ort: Arbeiterkammer Ried

Nachbarschaftsrecht - „Mein Nachbar stört - was tun?“

Was darf ich als Nachbar tun, was soll ich unterlassen? Nachbarschaftsstreitigkeiten vermeiden. In Zusammenarbeit mit der Rechtsanwaltskanzlei LEX3.

2024-RIAA 8R09 01

Do 18:30 - 21:00 / 29.02.2024 / 3,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Mag. Robert Tremel, Rechtsanwalt / Ort: Arbeiterkammer Ried

Eherecht und Lebensgemeinschaft

Was sind meine Rechte und Pflichten in der Lebensgemeinschaft oder Ehe? Rechtliche Folgen der Ehe oder Lebensgemeinschaft. In Zusammenarbeit mit der Rechtsanwaltskanzlei LEX3.

2024-RIAA 8R10 01

Do 18:30 - 21:00 / 28.03.2024 / 3,00 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Eva Berger / Ort: Arbeiterkammer Ried



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



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

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

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Mentales Training - Modul 1+2

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

2024-RIAA 2P41 01

Di 18:30 - 20:45, 2x / 27.02.2024 - 05.03.2024 / 5,40 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Ing. Christian Winterer, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Arbeiterkammer Ried



Mentales Training - Modul 3+4

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

2024-RIAA 2P41 02

Di 18:30 - 20:45, 2x / 12.03.2024 - 19.03.2024 / 5,40 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Ing. Christian Winterer, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Arbeiterkammer Ried, 3. Stock 303



Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen - ONLINE



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

2024-RIAA 2E04 20

Do 19:00 - 21:00 / 29.02.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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

Mit Kindern leben - Mein Kind hört nicht auf mich



... „ich hab es dir schon 5x gesagt“ ... „Wie oft muss ich es dir noch sagen“ ...!!! Diese Sätze sagen wir, wenn wir am Rand der Überforderung stehen. Da ist Unterstützung willkommen. Mit diesem Workshop versuchen wir, einen Schritt in diese Richtung gemeinsam zu gehen. Mit der Geburt beginnt ein langer Weg, auf dem das Kind lernt, sich in der Welt zurecht zu finden und einen Platz in der Gemeinschaft einzunehmen. Wie können Eltern diesen sozialen Reifungsprozess lenken und den Kindern dabei helfen, Regeln zu integrieren? Wie kommuniziere ich mit meinem Kind, um erwünschtes Verhalten zu erreichen? Welche Voraussetzungen braucht es zur Kooperation und wie reagiere ich bei unerwünschtem Verhalten? Wie kann ich dem Kind klare Orientierung geben, es wertschätzend im Leben begleiten und dabei die eigene Sicherheit nicht verlieren? An diesem Abend wird, neben einem kurzem Vortrag und praktischen Übungen, auch die Möglichkeit sein, Fragen einzubringen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-RIAA 2E04 19

Mo 19:30 - 21:30 / 04.03.2024 / 2,40 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Michaela Hamader-Berger, Kindergarten- und Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 10

2024-RIAA 2E04 18

Mo 19:30 - 21:30 / 22.04.2024 / 2,40 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Michaela Hamader-Berger, Kindergarten- und Pädagogin / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 10

Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen - ONLINE



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

2024-RIAA 2S41 01

Do 19:00 - 21:10 / 08.02.2024 / 2,60 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen - ONLINE



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

2024-RIAA 2S04 01

Do 19:00 - 20:40 / 01.02.2024 / 2,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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

Lernhilfe

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

Wir bieten Ihnen von Februar bis August ein umfassendes Angebot – sowohl vor Ort (in der Arbeiterkammer Ried) als auch ONLINE.

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

Wir bieten auch jederzeit auf Anfrage **Individualcoaching** an!

Bei diesen Kursen können (für die Hauptfächer Deutsch / Englisch/ Mathematik - Pflichtschule) Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter www.familienkarte.at

Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (0676) 84 55 00 431

Lernhilfe vor Ort in der Arbeiterkammer Ried i.I.

Die Kurse finden 3mal (1mal pro Woche á 50 min) statt, zum Preis von € 64,00.

Jeder Kurs startet alle 3 Wochen bzw. nach individueller Vereinbarung.

ENGLISCH: 16:00 – 16:50 / 1. Kursstart ab: Dienstag 06.02.2024

DEUTSCH: 16:00 – 16:50 / 1. Kursstart ab: Mittwoch 07.02.2024

MATHEMATIK: 16:00 – 16:50 / 1. Kursstart ab: Mittwoch 07.02.2024

ITALIENISCH: 16:00 – 16:50 / 1. Kursstart ab: Mittwoch 07.02.2024

FRANZÖSISCH: 17:00 – 17:50 / 1. Kursstart ab: Donnerstag 08.02.2024

LATEIN: 16:00 – 16:50 / 1. Kursstart ab: Dienstag 06.02.2024



Lernhilfe - ONLINE

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

Jeder Kurs findet 3mal (1mal pro Woche á 50 min) statt, zum Preis von € 64,00.

Jeder Kurs startet alle 3 Wochen bzw. nach individueller Vereinbarung.

ENGLISCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: Donnerstag 01.02.2024

DEUTSCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: Montag 05.02.2024

MATHEMATIK: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: Mittwoch 07.02.2024

ITALIENISCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: Dienstag 06.02.2024

FRANZÖSISCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: Mittwoch 07.02.2024

LATEIN: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: Donnerstag 08.02.2024

Sprachen

Individualcoaching - Sprachen intensiv lernen - Englisch, Spanisch, Italienisch, etc.

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt. Die Kurstermine werden individuell mit der Kursleitung vereinbart. 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, Italienisch, Spanisch, Russisch, Französisch, Griechisch, Arabisch**. Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten (á 50 Minuten – oder wahlweise z. B. 6x 100 Minuten oder 10x 60 Minuten) zum Preis von € 516,00 – bei mehreren Teilnehmer:innen, teilt sich dieser Preis durch die Anzahl der Personen. Wir beraten Sie gerne über Fördermöglichkeiten. Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (0676) 84 55 00 431

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - Intensivkurs in der Kleingruppe - HYBRID



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. Dieser Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten. Sie können wählen zwischen Kurs in Präsenzform, oder via Live-Stream von zu Hause aus. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-RIAA 3E02 01

Di 18:00 - 19:40, 10x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8

2024-RIAA 3E02 02

Di 18:30 - 20:10, 6x / 09.04.2024 - 14.05.2024 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8



Englisch für leicht Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe - HYBRID**AK**

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik, Familie und Freunde (Personenbeschreibungen), Kurzbiografie, Tätigkeiten im Alltag, Tagesablauf, Interviews, Orientierung in der Stadt, Verkehrsmittel, nach dem Weg fragen bzw. den Weg erklären. Der Inhalt des Anfänger:innenkurses wird bei Kursbeginn kurz wiederholt. Neueinsteiger:innen willkommen. Dieser Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten. Sie können wählen zwischen Kurs in Präsenzform, oder via Live-Stream von zu Hause aus. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübende“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-RIAA 3E04 01

Di 18:30 - 20:10, 10x / 13.02.2024 - 16.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

Englische Konversation - Intensivkurs in der Kleingruppe - HYBRID**AK**

Das Gespräch über Alltagssituationen steht im Mittelpunkt. Reise, Einkauf, Telefon, usw. Dieser Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten. Sie können wählen zwischen Kurs in Präsenzform, oder via Live-Stream von zu Hause aus. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübende“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-RIAA 3E07 01

Di 18:30 - 20:10, 10x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3E07 02

Di 18:30 - 20:10, 5x / 09.04.2024 - 07.05.2024 / 10,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

Französisch für Anfänger:innen - Intensivkurs in der Kleingruppe - HYBRID**AK**

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Dieser Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten. Sie können wählen zwischen Kurs in Präsenzform, oder via Live-Stream von zu Hause aus. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübende“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-RIAA 3F02 01

Mo 18:30 - 20:10, 10x / 05.02.2024 - 08.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

Französisch für leicht Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe - HYBRID**AK**

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik, Familie und Freunde (Personenbeschreibungen), Kurzbiografie, Tätigkeiten im Alltag, Tagesablauf, Interviews, Orientierung in der Stadt, Verkehrsmittel, nach dem Weg fragen bzw. den Weg erklären. Der Inhalt des Anfänger:innenkurses wird bei Kursbeginn kurz wiederholt. Neueinsteiger:innen willkommen! Dieser Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten. Sie können wählen zwischen Kurs in Präsenzform, oder via Live-Stream von zu Hause aus. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikübende“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-RIAA 3F03 03

Di 18:30 - 20:10, 10x / 13.02.2024 - 30.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried



Italienisch für Anfänger:innen - Intensivkurs in der Kleingruppe - HYBRID**AK**

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik. Dieser Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten. Sie können wählen zwischen Kurs in Präsenzform, oder via Live-Stream von zu Hause aus. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-RIAA 3I02 04

Mi 18:30 - 20:10, 10x / 31.01.2024 - 03.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 10

2024-RIAA 3I02 05

Mi 18:30 - 20:10, 10x / 10.04.2024 - 12.06.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 10

Italienisch für Anfänger:innen - Intensivkurs in der Kleingruppe - ONLINE**AK**

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

2024-RIAA 3I02 01

Do 18:00 - 19:40, 5x / 08.02.2024 - 07.03.2024 / 10,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe - HYBRID**AK**

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Schwerpunkt Reisetematik, Familie und Freunde (Personenbeschreibungen), Kurzbiografie, Tätigkeiten im Alltag, Tagesablauf, Interviews, Orientierung in der Stadt, Verkehrsmittel, nach dem Weg fragen bzw. den Weg erklären. Der Inhalt des Anfänger:innenkurses wird bei Kursbeginn kurz wiederholt. Neueinsteiger:innen willkommen. Dieser Kurs wird als „Hybrid-Kurs“ angeboten. Sie können wählen zwischen Kurs in Präsenzform, oder via Live-Stream von zu Hause aus. Wir arbeiten über „Zoom“. Es ist auch für „Technikungeübte“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-RIAA 3I07 07

Mi 20:00 - 21:40, 10x / 31.01.2024 - 03.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 10

2024-RIAA 3I07 08

Mi 18:30 - 20:10, 5x / 10.04.2024 - 15.05.2024 / 10,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 10

Russisch für Anfänger:innen - Intensivkurs in der Kleingruppe - ONLINE**AK**

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

2024-RIAA 3R01 12

Di 18:00 - 19:40, 5x / 06.02.2024 - 05.03.2024 / 10,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online

2024-RIAA 3R01 11

Di 18:00 - 19:40, 5x / 12.03.2024 - 09.04.2024 / 10,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Team Sprachen / Ort: Online



Deutsch Integration

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



Gefördert aus Mitteln von:



Aktuelle Informationen zu Kursterminen erhalten Sie auf unserer Homepage www.vhsooe.at oder telefonisch Mo, Di, Do 7.30 – 15.00 Uhr und Fr 7.30 – 11.30 Uhr unter 050/6906-4887. Auf Anfrage sind auch Wochendkurse möglich. Alle Kurse finden in der Arbeiterkammer Ried statt.

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



2024-RIAA 3M11 22

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:30 / 29.01.2024 - 28.02.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8

2024-RIAA 3M11 21

Mo,Mi 18:30 - 21:30 / 26.02.2024 - 29.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

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



2024-RIAA 3M12 21

Mo,Mi 18:30 - 21:07 / 04.03.2024 - 03.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

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



2024-RIAA 3M13 02

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:30 / 30.01.2024 - 29.02.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M13 21

Di,Do 18:30 - 21:07 / 20.02.2024 - 21.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried



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

2024-RIAA 3M14 02

Di,Do 18:30 - 21:07 / 06.02.2024 - 02.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M14 01

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:30 / 04.03.2024 - 03.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

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

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-RIAA 3M15 01

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:30 / 29.01.2024 - 06.03.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M15 02

Mo,Mi 18:30 - 21:30 / 12.02.2024 - 15.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

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

Voraussetzung: B1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

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

2024-RIAA 3M16 01

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:30 / 20.03.2024 - 22.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

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

Voraussetzung: Niveau B1.

2024-RIAA 3M27 01

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:30 / 12.02.2024 - 13.03.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M27 02

Di,Do 18:00 - 21:00 / 20.02.2024 - 23.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

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

Voraussetzung: B2 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

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

2024-RIAA 3M28 02

Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:30 / 29.04.2024 - 05.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried



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

Voraussetzung: Niveau B2.

2024-RIAA 3M29 01

Mo, Mi 18:30 - 21:30 / 26.02.2024 - 29.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

Prüfungsvorbereitung - Deutsch A2 Niveau**AK**

2024-RIAA 3M25 01

Mo 18:00 - 20:15 / 05.02.2024 - 12.02.2024 / 6,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M25 02

Mo 18:00 - 20:15 / 18.03.2024 - 08.04.2024 / 6,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M25 03

Mo 18:00 - 20:15 / 29.04.2024 - 06.05.2024 / 6,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

Prüfungsvorbereitung - Deutsch B1 Niveau**AK**

2024-RIAA 3M25 04

Di, Do 18:00 - 20:15 / 06.02.2024 - 08.02.2024 / 6,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M25 05

Di, Do 18:00 - 20:15 / 28.03.2024 - 04.04.2024 / 6,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M25 06

Di, Do 18:00 - 20:15 / 21.05.2024 - 23.05.2024 / 6,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

Prüfungsvorbereitung - Deutsch B2 Niveau**AK**

2024-RIAA 3M25 07

Di, Do 18:00 - 20:15 / 20.02.2024 - 29.02.2024 / 6,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Ried

Hinweis: Zusätzliche Prüfungstermine bzw. Terminänderungen sind möglich.

Nähere Infos erhalten Sie in Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at**ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A1 mit Werte- und Orientierungswissen**

2024-RIAA 3M61 02

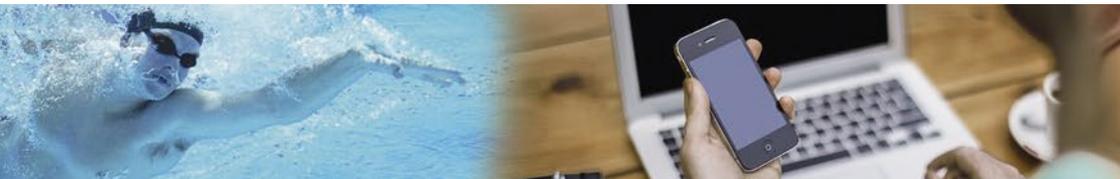
Fr 08:30 - 13:45 / 16.02.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: Doris Kranner / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 3M61 01

Fr 08:30 - 13:45 / 05.04.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: Doris Kranner / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13



ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A2 mit Werte- und Orientierungswissen

2024-RIAA 3M62 03

Fr 08:30 - 13:45 / 29.03.2024 - 29.03.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: Doris Kranner / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M62 01

Fr 08:30 - 13:45 / 17.05.2024 - 17.05.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: Doris Kranner / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 3M62 07

Fr 08:30 - 13:45 / 12.07.2024 - 12.07.2024 / 7,00 KE / € 160,00 / AK-Preis € 160,00

Leitung: Doris Kranner / Ort: Arbeiterkammer Ried

ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch B1 mit Werte- und Orientierungswissen

2024-RIAA 3M63 01

Fr 08:30 - 13:45 / 09.02.2024 - 09.02.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: Doris Kranner / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 3M63 02

Mi 08:30 - 13:45 / 17.04.2024 - 17.04.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: Doris Kranner / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

ÖIF Prüfung Deutsch B2

2024-RIAA 3M69 01

Fr 08:30 - 13:45 / 23.02.2024 - 23.02.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: Margit Eberharter-Aksu / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 3M69 02

Fr 08:30 - 13:45 / 03.05.2024 - 03.05.2024 / 7,00 KE / € 170,00 / AK-Preis € 170,00

Leitung: Margit Eberharter-Aksu / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

Computer – Medien – Technik

Internet Grundkurs - Fit werden im Internet

AK

Für viele ist der Umgang mit dem Internet alltäglich. Aber nicht alle sind mit dem Medium so vertraut.

Für all jene bietet die VHS Ried den Kurs „Fit werden im Internet“ an. An zwei Terminen wird in Gruppen trainiert, wie das Surfen und Mailen funktioniert. Ein erfahrener Kursleiter hilft bei den ersten Schritten.

In leicht verständlicher Form werden die Möglichkeiten des Internets erklärt und geübt. Ein weiterer Seminarinhalt sind alle Fragen zur Internetsicherheit, zum Schutz vor Viren, zum Umgang mit Browsern und zum Onlinebanking. Das Seminar vermittelt ein solides Grundwissen und ermöglicht so einen erfolgreichen Einstieg in die Welt des Internets. Voraussetzung für dieses Seminar sind leichte Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und die Fähigkeit Maus und Tastatur zu nutzen.

2024-RIAA 7C16 01

Di,Do 18:30 - 21:00, 2x / 13.02.2024 - 15.02.2024 / 6,00 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Gerhard Wimmesberger / Ort: BFI Produktionsschule Ried

2024-RIAA 7C16 02

Di,Do 18:30 - 21:00, 2x / 09.04.2024 - 11.04.2024 / 6,00 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Gerhard Wimmesberger / Ort: BFI Produktionsschule Ried



Smartphone - Lerne dein Handy kennen und nutzen

AK

Telefonieren und mehr. Ein Smartphone ist ein Computer im Taschenformat. Sie können damit nicht nur telefonieren und SMS schreiben, sondern vieles mehr. Ziele des Kurses sind Ihr Smartphone einzurichten, Fotos zu machen und zu organisieren, im Internet zu surfen, E-Mails zu versenden und Kontakte und Kalender zu verwalten. Der Kurs gibt auch Antwort auf die Frage: Was sind Apps und wie kann ich diese für mich nutzen? Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Smartphone mitbringen. Nur für Smartphones mit Android Betriebssystem, nicht für Apple-Geräte.

2024-RIAA 7C02 01

Mi 18:30 - 21:00 / 31.01.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Gerhard Wimmesberger / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8

2024-RIAA 7C02 02

Mi 18:30 - 21:00 / 27.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Gerhard Wimmesberger / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8

2024-RIAA 7C02 03

Mi 18:30 - 21:00 / 24.04.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Gerhard Wimmesberger / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8

Fotografieren - Knipst du noch, oder fotografierst du schon? Teil 1 - Theorie

Der Fotokurs richtet sich an Einsteiger:innen in die digitale Fotografie. In diesem Workshop bringen wir Ihnen alle wesentlichen Funktionen und Grundeinstellungen der digitalen Kamera bei. ISO, Blende und Verschlusszeit sind nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr! Kursinhalt: Richtige Handhabung der Kamera; die wichtigsten Kamerafunktionen und Einstellmöglichkeiten; Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO; manuelle Belichtungskorrektur; Spiel mit Schärfe/Unschärfe (Schärfentiefe); Weißabgleich/Farbtemperatur; richtige Einstellung für Sport, Portrait, Landschaft, Familie; Perspektive und Bildschnitt; Motive richtig platzieren – Bildgestaltung und Komposition. Voraussetzung zur Teilnahme: eigene Kamera. In Kooperation mit dem Pensionistenverband OÖ. Alle Altersgruppen sind willkommen! Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, welche Kamera Sie mitbringen!

2024-RIAA 7T03 02

Fr 18:15 - 21:35 / 01.03.2024 / 4,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Johanna Schlosser, FotoloungeBlende8 & CreatiVENT / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8

Fotografieren - Knipst du noch, oder fotografierst du schon? Teil 2 - Praxis

Fotopraxis nach Workshop Teil 1!

2024-RIAA 7T03 01

Fr 17:00 - 21:15 / 08.03.2024 / 5,10 KE / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Johanna Schlosser, FotoloungeBlende8 & CreatiVENT / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8



Gesundheit – Bewegung

Wohlbefinden mit Strömen - Im Fluss des Lebens sein (Basiskurs)

Diese uralte, ganzheitliche Methode dient dazu, die Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken. Durch sanfte Berührungen lassen sich zahlreiche Blockaden lösen und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Zusätzlich bewirkt man eine tiefe Entspannung und regt die Selbstheilungskräfte an. Wir erforschen und erspüren sehr praxisnah an uns selbst und im gegenseitigen Üben die Wirkung dieser leicht erlernbaren, einfachen und nützlichen Art, unser Gleichgewicht wieder zu finden. – Ursprung und Grundlagen des Strömens – Unsere Finger und Hände – Basisprogramm zur täglichen Selbstanwendung – Schnellgriffe für alltägliche Beschwerden. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, kl.Polster

2024-RIAA 4H06 01

Sa 09:00 - 15:40 / 02.03.2024 / 8,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Tanja Obergruber, Dipl. Strömen-Praktikerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Massage - Genuss und Entspannung für den Hausgebrauch

Durch Stress, Hektik, falsche Haltung und wenig Zeit für Ausgleich im Leben, nehmen Verspannungen und Schmerzen am Rücken immer mehr zu. Dieses Seminar führt Sie in die 5 Grundbegriffe der klassischen Massage ein. Lösen Sie mit einfachen, gezielten Techniken Verspannungen bei sich selbst oder Ihren Freunden/Familie. Hauptaugenmerk liegt in diesem Seminar auf die praxisbezogenen Grifftechniken, um die Muskulatur von Verspannungen zu lösen und somit positiven Einfluss auf Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Rückenprobleme zu nehmen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Leintuch, Handtuch und Decke.

2024-RIAA 4M01 01

Mo 18:00 - 21:30, 2x / 12.02.2024 - 19.02.2024 / 8,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 4M01 02

Sa 09:00 - 16:00 / 16.03.2024 / 8,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte / Ort: Arbeiterkammer Ried

Fußreflexzonenmassage für daheim

Mit dieser leicht erlernbaren Massagetechnik lernen Sie die wichtigsten Zonen der Füße und verschiedene Griffe kennen, die einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben. Fußreflexzonenmassage hat sich bei unterschiedlichsten körperlichen als auch seelischen Unausgeglichheiten bewährt, z.B.: bei Unruhe, Schlafstörungen, Verspannungen, Verdauungsproblemen uvm. Nach diesem Seminar können Sie sich am Fuß orientieren und die Zonen genau lokalisieren, um an sich oder anderen eine hilfreiche, entspannende Fußreflexmassage durchzuführen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Leintuch, Handtuch, Schreibzeug.

2024-RIAA 4M10 02

Sa 09:00 - 16:00 / 10.02.2024 / 8,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 4M10 01

Mo 18:00 - 21:30, 2x / 04.03.2024 - 11.03.2024 / 8,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte / Ort: Arbeiterkammer Ried



Yoga fit durchs ganze Jahr - Gesundheitsyoga

Diese sanfte Art Yoga zu praktizieren und ist auch für Menschen mit Einschränkungen geeignet (z.B. bei Knie- und Hüftproblemen). In dieser Yogaeinheit werden alle Gelenke sanft mobilisiert und wieder beweglich gemacht. Die Prinzipien im Gesundheitsyoga sind: Anpassung der Praxis – Anpassung an das Individuum (jede:r von uns ist einzigartig, jede:r von uns macht Yoga einzigartig) – Der Atem führt die Bewegung – Lösen von Spannungen – Stabilität, Kraft und Dehnung im Gleichgewicht – Aufrechte Körperhaltung – Raum für Körper und Geist – Gesunde Bewegungsmuster/-abläufe – Wo man die Aufmerksamkeit hinrichtet, da fließt Prana (die Lebensenergie). Das Ziel von Gesundheitsyoga ist eine bessere Lebensqualität durch bessere Gesundheit.

2024-RIAA 4D01 03

Mi 18:00 - 19:30, 10x / 31.01.2024 - 03.04.2024 / 16,20 KE / € 128,00 / AK-Preis € 115,20

Leitung: Elisabeth Riepl, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 4D01 10

Mo 08:00 - 09:30, 8x / 25.03.2024 - 27.05.2024 / 14,40 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Elisabeth Riepl, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 4D01 05

Do 18:30 - 20:00, 8x / 28.03.2024 - 23.05.2024 / 14,40 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Elisabeth Riepl, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 4D01 07

Mi 18:00 - 19:30, 6x / 10.04.2024 - 22.05.2024 / 10,80 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Elisabeth Riepl, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Qi Gong für Rücken und Wirbelsäule

Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China mit dem Ziel, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Die Bewegungen im Qi Gong laufen leicht und fließend, ohne großen Kraftaufwand. Mit speziell abgestimmten und seit Generationen bewährten Übungen lösen wir nicht nur Verspannungen, sondern steigern auch die Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen. Durch die Qi Gong-Praxis verändern sich eingefahrene, oft schädliche Bewegungs- und Haltungsmuster. Zentral ist das bewusste Einüben der natürlichen Aufrichtung des Rumpfes und der Wirbelsäule, um damit z.B. Beschwerden im Hals- und Lendenwirbelbereich (Bandscheiben) vorzubeugen. Spürbare Verbesserungen zeigen sich oft auch bei Gelenkarthrosen und bei altersbedingter Abnahme der Knochendichte (Osteoporose). Geschmeidige Beuge-, Streck- und Drehbewegungen trainieren die Tiefenmuskulatur und lösen Verklebungen im Bindegewebe (Faszien). Geübt wird v.a. im Stehen und Gehen. Wiederkehrende Atem- und Entspannungssequenzen und das energetisierende Klopfen der Meridian-Leitbahnen bei der Qi Gong Selbstmassage runden die Praxis ab. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Nach Möglichkeit Schuhe mit einer weicheren Sohle (Bodengefühl) mitbringen.

2024-RIAA 4D04 01

Do 18:00 - 19:00, 5x / 08.02.2024 - 07.03.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Alois Neudorfer, Qi Gong Trainer / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 4D04 02

Do 18:00 - 19:00, 5x / 14.03.2024 - 11.04.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Alois Neudorfer, Qi Gong Trainer / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 4D04 03

Do 18:00 - 19:00, 5x / 18.04.2024 - 16.05.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Alois Neudorfer, Qi Gong Trainer / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13



Kick Boxing - Boxen und Thai-Boxen

Das Boxen fördert die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und die Ausdauer. Herz-Kreislaufsystem und Koordination werden in Schwung gebracht. Ganzkörperworkout mit einfachen Schlagkombinationen. Die Techniken werden gezielt und kraftvoll durchgeführt, so dass mit hoher Körperspannung gearbeitet wird. Durch das sehr intensive Workout zu rhythmischer Musik sollen Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke sowie die Beweglichkeit verbessert werden. Egal ob Frust, Stress oder Ärger – nach den ersten Stößen mit den Füßen und Armen geht es einem deutlich besser.

2024-RIAA 4D20 01

Mi 20:00 - 21:00, 7x / 21.02.2024 - 03.04.2024 / 8,40 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Sedin Basic / Ort: Arbeiterkammer Ried

Gesunder Rücken - Rückenfit mit Elisabeth

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor. Abwechslungsreiche Einheiten für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination – für ein besseres Körpergefühl. Für jedes Alter. Mit Musik und Entspannungsübungen zum Abschluss.

2024-RIAA 4F12 01

Mo 10:00 - 11:00, 6x / 05.02.2024 - 11.03.2024 / 7,20 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Elisabeth Riepl, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 4F12 02

Mo 10:00 - 11:00, 6x / 25.03.2024 - 29.04.2024 / 7,20 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Elisabeth Riepl, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Fit und Fun - Stark im Alltag

„Komm und mach mit bei einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining.“ Mit gezielten Kräftigungsübungen werden bestimmte Muskelgruppen wie z.B. Bauch, Beine, Po in Form gebracht. Eingesetzt werden neben dem eigenen Körpergewicht verschiedene Hilfsmittel, wie beispielsweise Hanteln, kleine Gymnastikbälle etc. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Du fühlst dich schon nach wenigen Einheiten richtig fit!

2024-RIAA 4G46 01

Di 18:30 - 19:25, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 6,60 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Dobler / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 4G46 02

Di 18:30 - 19:25, 6x / 26.03.2024 - 07.05.2024 / 6,60 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Dobler / Ort: Arbeiterkammer Ried

AK

Bodywork

„Du möchtest an deine körperliche Fitness-Grenze stoßen, dich so richtig auspowern? Dann mach mit bei diesem Bodyworkout!“ Es ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelkräftigung sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden. Es wird nicht nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, ebenso mit Kleingeräten wie z.B. Hanteln (min. 1 kg). In nur wenigen Minuten werden viele Kalorien verbrannt. (Nicht geeignet für Personen mit Rücken-, Bandscheiben-, Knieproblemen etc.)

2024-RIAA 4G31 01

Di 19:30 - 20:25, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 6,60 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Dobler / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 4G31 02

Di 19:30 - 20:25, 6x / 26.03.2024 - 07.05.2024 / 6,60 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Lilli Dobler / Ort: Arbeiterkammer Ried



Leichter leben!

Mit der ÖGK zu Ihrem gesunden Gewicht

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

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

Information und Anmeldung:

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

In Ried startet im Frühjahr folgender Kurs:

Leichter leben!

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

24.01.2024 – 08.05.2024, Mi 18:00 – 19:30

Leitung: Silvia Kobler, Marta Minimair

Ort: ÖGK Kundenservice Ried i.I.



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



Hula Hoop - Workshop für Erwachsene

In Ihrer Kindheit haben Sie den Hula-Hoop-Reifen geliebt? Jetzt wissen Sie gar nicht mehr, ob Sie es überhaupt noch können? Probieren Sie es doch einfach aus! In den 50er Jahren erlebte der Hoola-Hoop-Reifen einen Boom, heute feiert er seinen Comeback. Ganzkörpertraining mit dem Reifen als Stütze und als Gleichgewicht. Tricks und Möglichkeiten, den Reifen auf und um unseren Körper spielen zu lassen: Auf der Hand, Hüfte, Knien und auf den Füßen. Diese Tricks kombinieren wir für endloses Tanzvergnügen. Die Reifen werden in verschiedenen Größen zur Verfügung gestellt.

2024-RIAA 4G79 02

Do 18:00 - 19:40, 2x / 11.04.2024 - 25.04.2024 / 4,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Carina Heeger, HOOPDANCE Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Hula Hoop - Workshop für Kinder

In diesem Kurs lernt Ihr Kind spielerisch verschiedene Hooptricks und Bewegungsformen, mit denen es kreativ spielen und entdecken kann, was in ihm steckt. Nebenbei werden auch Koordination, die motorischen Fähigkeiten, Ausdauer und Gleichgewicht gestärkt. Bei vielen lustigen und bewegungsreichen Hoopspielen können sich die Kinder so richtig austoben. Reifen in verschiedenen Größen werden zur Verfügung gestellt.

Der Workshop findet 2x statt, am 11.04. und am 25.04., jeweils ab 16.00 Uhr.

2024-RIAA 4G80 01

Do 16:00 - 17:40, 2x / 11.04.2024 - 25.04.2024 / 4,00 KE / € 32,00

Leitung: Carina Heeger, HOOPDANCE Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Tanzen für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Für alle Kinder, die Spaß an Musik und Bewegung haben. Wir reisen musikalisch rund um die Welt! Körperliche, geistige und soziale Kompetenzen werden hier erlernt und auf spielerische Art trainiert, denn tanzen kann man nicht lernen, tanzen soll man genießen! Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-RIAA 4T03 03

Mo 15:00 - 15:50, 4x / 19.02.2024 - 11.03.2024 / 4,00 KE / € 32,00

Leitung: Gabi Gadermaier / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 4T03 04

Mo 15:00 - 15:50, 4x / 18.03.2024 - 08.04.2024 / 4,00 KE / € 32,00

Leitung: Gabi Gadermaier / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

2024-RIAA 4T03 05

Mo 15:00 - 15:50, 4x / 15.04.2024 - 06.05.2024 / 4,00 KE / € 32,00

Leitung: Gabi Gadermaier / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 13

Tanzen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Für alle Kinder, die Spaß an Musik und Bewegung haben. Wir reisen musikalisch rund um die Welt! Körperliche, geistige und soziale Kompetenzen werden hier erlernt und auf spielerische Art trainiert, denn tanzen kann man nicht lernen, tanzen soll man genießen!

2024-RIAA 4T03 09

Mo 16:00 - 16:50, 4x / 15.04.2024 - 06.05.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 32,00

Leitung: Gabi Gadermaier / Ort: Arbeiterkammer Ried



Spiel und Spaß - lehrreiche Schnitzeljagd im Wald für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Die Schnitzeljagd neu belebt – Eine Mischung aus spannender Schatzsuche und Geocoaching. Mittels Hinweisen werden knifflige Rätsel gelöst, welche die GPS-Koordinaten für die nächste Station preisgeben. Behandelt werden interessante Themen aus der Natur. Kombinieren, im Team arbeiten, Spaß haben und nebenbei auch noch etwas lernen.

2024-RIAA 4S39 01

Sa 14:00 - 17:00 / 08.06.2024 / 3,60 KE / € 59,00

Leitung: Gilbert Posch / Treffpunkt: Kirchenplatz Neuhofen i.I.

2024-RIAA 4S39 02

Sa 14:00 - 17:00 / 15.06.2024 / 3,60 KE / € 59,00

Leitung: Gilbert Posch / Treffpunkt: Kirchenplatz Neuhofen i.I.

Bogenschießen für Erwachsene - Anfänger:innen

Es wird der perfekte Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt. Bogenschießen bietet einen willkommenen Ausgleich zu unserem fordernden Alltag. Der Wechsel von Anspannen und Entspannen, von Konzentration und Loslassen hilft uns Stress abzubauen und trainiert das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist. Inhalt: Richtiges Aufwärmen der Gelenke, Muskeln und Bänder. Sicherheit, Koordination, Krafttraining, Technik des Bogenschießsports. Bogausrüstung stellen wir bestmöglich zur Verfügung. Schutzausrüstung wird beim Kurs 1 zur Verfügung gestellt.

2024-RIAA 4S16 01

Mo 17:45 - 20:15, 10x / 04.03.2024 - 06.05.2024 / 30,00 KE / € 249,00 / AK-Preis € 224,10

Leitung: Susanne Maddaluno / Treffpunkt: Stadtpark Ried, Eingang

Bogenschießen für Kinder und Jugendliche - Anfänger:innen (10 bis 17 Jahre)

Es wird der verantwortungsvolle Umgang mit Pfeil und Bogen vermittelt. Bogenschießen bietet Kindern einen willkommenen Ausgleich zur Reizüberflutung. Der Wechsel von Anspannen und Entspannen, von Konzentration und Loslassen hilft auch Kindern, Stress abzubauen und trainiert das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist. Inhalt: Richtiges Aufwärmen der Gelenke, Muskeln und Bänder. Sicherheit, Koordination, Krafttraining, Technik des Bogenschießsports. Bogausrüstung stellen wir bestmöglich zur Verfügung. Schutzausrüstung wird beim Kurs 1 zur Verfügung gestellt.

2024-RIAA 4S45 01

Mo 15:00 - 17:30, 10x / 04.03.2024 - 06.05.2024 / 30,00 KE / € 249,00

Leitung: Susanne Maddaluno / Treffpunkt: Stadtpark Ried, Eingang

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Arbeiten mit Ton & Co

Kreativität ist Intelligenz die Spaß hat! In der Kreativzeit arbeiten wir mit (selbsthärtendem) Ton, mit Mosaiksteinchen, Leinwänden, Farben und anderen Materialien. Wir lernen uns auf unsere Intuition einzulassen und in einen kreativen Prozess einzutauchen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Alter ab 13 Jahren. Materialkosten ca. € 10,00.

2024-RIAA 5A03 01

Do 18:30 - 20:30 / 07.03.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 5A03 02

Fr 18:30 - 20:30 / 05.04.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

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

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



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

Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“

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

ÖGB

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

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

AK

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

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

AK

Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

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

AK

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

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

AK

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

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

AK

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

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

AK

Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

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

AK

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

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

AK

Mentales Training für Anfänger:innen

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

AK

Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

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

AK

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

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

GUTSCHEIN AK

Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

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

GUTSCHEIN

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

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

GUTSCHEIN

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

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

GUTSCHEIN

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

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



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

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



Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

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



Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

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



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

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



Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

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



Gebärdensprache für Anfänger:innen

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



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe

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



Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1

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



Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2

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



Portugiesisch für Anfänger:innen

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

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



Russisch für Anfänger:innen

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

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

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



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

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



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe)

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



Bildbearbeitung mit GIMP

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



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Web-Design - WordPress Basics

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

AK

Social Media - Instagram your business

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

AK

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

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

Gesunder Schlaf - Schlafprävention

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

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

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

AK

Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag

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

AK

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude

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

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda

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

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition!

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

Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“

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

AK

Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“

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

AK

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

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

AK

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

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

MINIKURS

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

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

AK

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

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

AK

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

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

AK

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken

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

WYDA - Keltisches YOGA

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Qi Gong

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

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



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

Bodystyling mit Theraband

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

Pilates

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

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

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

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

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

Ukulele für Anfänger:innen

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

Mein Garten „Wasser ernten“

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



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

Hauttiere - „Alles was ein Hund zum Glückhlichsein braucht“

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

Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

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

Hauttiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

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

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

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

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



Kreativwerkstatt - Kreatives Basteln mit Ton & Co für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Nach dem Motto „erlaubt ist, was Freude bereitet“ können die Kinder mit verschiedenen Materialien wie (selbsthärtendem) Ton, Mosaikfliesen, Leinwänden, Farben usw. ganz besondere Werkstücke gestalten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Materialkosten ca. € 10,00.

2024-RIAA 5A93 01

Do 15:00 - 17:00 / 07.03.2024 / 2,40 KE / € 24,00

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 5A93 02

Fr 15:00 - 17:00 / 05.04.2024 / 2,40 KE / € 24,00

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir einen Einkaufskorb, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndeltasche – Flaschenkorb usw. – vieles ist möglich! Materialbestellungen möglichst 10 Tage vor dem Kursbeginn, diese sind extra zu bezahlen. Details dazu erfahren Sie mit Ihrer Kurseinladung.

2024-RIAA 5A27 01

Do 18:30 - 21:00 / 22.02.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Ried

Schriften - Handlettering ist eine moderne Form von Schönschrift

Handlettering ist eine modern gewordene Art des Schönschreibens. Es gibt viele verschiedene Schriftarten, doch die Allermeisten haben eine Handvoll Grundelemente gemeinsam. Diese erlernen wir in unserer gemeinsamen Zeit und wir nehmen dich gerne mit in die wunderbare Welt des Handletterings. Vorkenntnisse: keine (auch eine schöne Schrift ist keine Pflicht!!!) Alter: ab 14 Jahren.

2024-RIAA 5A60 01

Di 18:00 - 20:00 / 23.04.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Malen - Portrait zeichnen lernen - Teil 1

Portrait zeichnen wird gern als eine Königsdisziplin bezeichnet, jedoch sind wir alle Profi-Gesichtsleser, da wir jeden Tag viele Gesichter sehen und unbewusst Proportionen, Größen usw. aufnehmen. Uns ist es ein Anliegen, diese Wahrnehmungen zu schulen und bewusst zu machen. Wir lernen im 1. Teil Gesichter mit dem Bleistift zu skizzieren, wie sie aufgebaut sind, was wir beachten müssen, wir entdecken wie sehr es uns hilft, richtig sehen zu lernen und sind am Ende erstaunt was wir da so aufs Papier zaubern. Alter: ab 14 Jahren. Keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Materialien vorhanden. Exkl. Materialkosten.

2024-RIAA 5C09 01

Fr 18:00 - 18:00 / 05.04.2024 / 4,80 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried



Malen - Portrait zeichnen lernen - Teil 2

Teil 2 Portrait malen (mit Acryl) auf Leinwand: Im 2. Teil lernen wir Gesichter mit Acrylfarben auf die Leinwand zu zaubern. Leinwand und Farben werden gegen einen Unkostenbeitrag von ca. € 10,00 zur Verfügung gestellt. Voraussetzung: Teil 1.

2024-RIAA 5C09 02

Fr 14:00 - 18:00 / 03.05.2024 / 4,80 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Stricken ist ganz einfach

Stricken ist ganz einfach, wenn man weiß auf was man achten soll. Grundtechniken sowie eine kleine Materialkunde erwarten Sie in diesem Kurs. Das Ergebnis soll sein, dass sie einfache Werkstücke (Haube, Schal, Decke, Pullover) selbst herstellen können.

2024-RIAA 5H09 01

Do 18:30 - 20:10, 4x / 15.02.2024 - 07.03.2024 / 8,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Sylvia Kuroll / Ort: Arbeiterkammer Ried

Stricken ist ganz einfach - eigene Ideen kreativ in Wolle umsetzen

Setzen Sie Ihre Ideen vom idealen Pullover oder Jacke um. Anleitung und Hilfestellung beim Erstellen der richtigen Musterfolge und des Schnittes. Einfache Erklärung der Strickschrift und hilfreiche Tipps.

2024-RIAA 5H09 02

Do 18:30 - 20:10, 4x / 14.03.2024 - 11.04.2024 / 8,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Sylvia Kuroll / Ort: Arbeiterkammer Ried

Nähen - Kleine Änderungsschneiderei

Reißverschlüsse, Knopflöcher, enger, weiter, kürzer – das kleine 1 x 1 der Änderungsschneiderei. Am besten eigene Kleidungsstücke zum Ändern gleich mitnehmen. Bitte zum Kurs eigene Nähmaschine mitbringen. Sollten Materialkosten anfallen, so sind diese direkt bei der Trainerin zu bezahlen.

2024-RIAA 5N15 01

Do 18:00 - 20:30, 2x / 22.02.2024 - 29.02.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Doris Lang, Schneidermeisterin / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 8

Schminken - gewusst wie? - Kleine Schminkschule -

Einführung in die Welt des Make-ups - Teil 1

Der Kurs „Kleine Schminkschule“ zielt darauf ab, den Teilnehmern grundlegende Schminktechniken und Fertigkeiten beizubringen, um ein tägliches oder besonderes Make-up selbstbewusst und professionell auftragen zu können. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und Geschlechter, die ihr Schminkwissen erweitern oder verbessern möchten. Der Kurs beinhaltet die Grundlagen der Hautpflege, Auswahl der richtigen Produkte und Werkzeuge, Hygiene beim Schminken und Schritt-für Schritt-Anleitung für ein natürliches Tages-Make-up. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Spiegel, Make-up Pinsel und Schwämme, Make-up-Produkte können bereitgestellt werden und wer dies Zuhause hat, kann diese Artikel auch mitbringen.

Handouts mit Kursinformationen und Schminkanleitungen. Materialkosten werden ca. € 10,00 sein.

2024-RIAA 5K10 01

Fr 17:00 - 20:20 / 23.02.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Petra Eisenherz, Visagistin / Ort: Arbeiterkammer Ried



Schminken - gewusst wie? - Kleine Schminkschule - Glamouröses Abend-Make-up - Teil 2

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und Geschlechter, die ihr Schminkwissen erweitern oder verbessern möchten. Der Kurs beinhaltet Antworten auf individuelle Fragen der Teilnehmer und Schritt-für Schritt-Anleitung für ein glamouröses Abend-Make-up. Spiegel, Make-up Pinsel und Schwämme, Make-up-Produkte können bereitgestellt werden und wer dies Zuhause hat, kann diese Artikel auch mitbringen.

Handouts mit Kursinformationen und Schminkanleitungen. Materialkosten werden ca. € 10,00 sein.

2024-RIAA 5K10 02

Fr 17:00 - 20:20 / 29.03.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Petra Eisenherz, Visagistin / Ort: Arbeiterkammer Ried

Naturkosmetik - Schönheit aus der Natur oder natürlich schön!

Salben, Cremes, Shampoo, ... einfache Herstellung mit Zutaten aus der Schatzkammer von Lady Gaia. Tiegel, kl. Gläser usw. bitte selber mitnehmen, ansonsten sind diese extra zu bezahlen.

Materialkosten von € 9,00 sind direkt an die Trainerin zu bezahlen.

2024-RIAA 5K30 01

Fr 17:00 - 20:20 / 15.03.2024 / 4,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Susanne Maddaluno / Ort: Arbeiterkammer Ried

Gitarre - Anfänger:innen (Jugendliche und Erwachsene)

Es werden Gitarre-Grundgriffe, Begleitungsarten (Schlag- und Zupftechniken) anhand von Volksliedern, Spirituals und Pop Songs gelehrt und geübt.

2024-RIAA 5M08 01

Do 18:00 - 18:50, 10x / 01.02.2024 - 11.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 4

2024-RIAA 5M08 03

Do 18:00 - 18:50, 5x / 18.04.2024 - 23.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried, SR 4

Gitarre - Fortgeschrittene (Jugendliche und Erwachsene)

Es werden Gitarre-Grundgriffe, Begleitungsarten (Schlag- und Zupftechniken) anhand von Volksliedern, Spirituals und Pop Songs gelehrt und geübt. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

2024-RIAA 5M08 02

Do 17:00 - 17:50, 10x / 01.02.2024 - 11.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 5M08 04

Do 17:00 - 17:50, 5x / 18.04.2024 - 23.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried

Gitarre - Noten lernen und spielen

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer das Melodiespiel auf der Gitarre anhand der Stammtöne (= von Saite 0 bis zu den 3. Bündeln dieser Saiten) von der hohen Seite e bis zur tiefen Seite E.

2024-RIAA 5M08 05

Mi 18:00 - 18:50, 10x / 07.02.2024 - 17.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried



Gitarre für Kinder - Anfänger:innen

Es werden Gitarre-Grundgriffe mit Schlag- und Zupftechniken anhand von Kinderliedern und Hits erarbeitet und vertieft. (Notenmaterial inkludiert.)

2024-RIAA 5M20 01

Do 15:00 - 15:50, 10x / 01.02.2024 - 11.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 5M20 03

Do 15:00 - 15:50, 5x / 18.04.2024 - 23.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried

Gitarre für Kinder - Fortgeschrittene

Es werden Gitarre-Grundgriffe mit Schlag- und Zupftechniken anhand von Kinderliedern und Hits erarbeitet und vertieft. (Notenmaterial inkludiert.) Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

2024-RIAA 5M20 02

Do 16:00 - 16:50, 10x / 01.02.2024 - 11.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried

2024-RIAA 5M20 04

Do 16:00 - 16:50, 5x / 18.04.2024 - 23.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Ried

Kulinarik – Lebensraum

Italienische Küche - A Napoli si mangia cosi - Pasta Presto

Nudelgericht aus Kampanien für die schnelle Küche – mit Hülsenfrüchten und/oder Gemüse aus vorwiegend Bioprodukten gemeinsam kochen und genießen. Materialkosten € 6,00 sind extra im Kurs zu bezahlen.

2024-RIAA 6L02 01

Do 18:00 - 21:00 / 29.02.2024 / 3,60 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Susanne Maddaluno / Ort: BFI Produktionsschule Ried

Mein Garten - Selbstversorgergarten

Hier soll ein Grundgerüst für zukünftige Selbstversorger:innen gelegt werden – denn rechtzeitige Planung und Know-How ist das wichtigste Werkzeug, um eine reiche Ernte rund ums Jahr einfahren zu können. Modernes Wissen, Tipps für intelligentes, faules Gärtnern kombiniert mit dem reichen Erfahrungsschatz der Vergangenheit, ausgeklügelte Anbaupläne- und methoden sowie Infos zu Sortenwahl usw. bereiten Sie bestens auf Ihr Selbstversorger-Projekt vor.

2024-RIAA 6P15 01

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

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Kräutereexpertin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Ried



Natur erleben für Erwachsene - Waldausgang

Wir leben in herausfordernden Zeiten, die uns Menschen viel abverlangen. Stress und Überlastung im Berufsleben, der Alltag ist neben Beruf und Familie sehr fordernd. Dazu kommen Fragen an die Zukunft und Probleme und Ängste im privaten oder beruflichen Bereich. Der Wald lässt Menschen ruhiger werden. Durch die Langsamkeit und die Stille kommen wir wieder zum Wesentlichen zurück. Dieser Waldausgang ist für alle Altersgruppen gedacht, auch gemeinsam als Familie.

2024-RIAA 6N01 01

Fr 16:00 - 19:00 / 12.04.2024 / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Petra Lobmaier, Waldpädagogin / Treffpunkt im Rieder Holz, Zufahrt Maria Aich

Natur erleben für Kinder - Waldausgang

Kinder bauen durch einen Waldausgang eine positive Beziehung zum Wald auf. Der Wald gibt Kraft, Ruhe und Entspannung. Er zeigt aber auch, dass wir mit wenig Aufwand tolle Erlebnisse haben können. Der Kontakt zur Umwelt ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde seelische Entwicklung und fördert die innere Ruhe. Wir sammeln, gestalten, spielen und erspüren den Wald mit allen Sinnen.

2024-RIAA 6N02 01

Mi 14:00 - 17:00 / 28.02.2024 / 3,60 KE / € 32,00

Leitung: Petra Lobmeier, Waldpädagogin / Treffpunkt im Rieder Holz, Zufahrt Maria Aich

2024-RIAA 6N02 02

Mi 14:00 - 17:00 / 27.03.2024 / 3,60 KE / € 32,00

Leitung: Petra Lobmeier, Waldpädagogin / Treffpunkt im Rieder Holz, Zufahrt Maria Aich

2024-RIAA 6N02 03

Mi 14:00 - 17:00 / 15.05.2024 / 3,60 KE / € 32,00

Leitung: Petra Lobmeier, Waldpädagogin / Treffpunkt im Rieder Holz, Zufahrt Maria Aich



Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

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

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

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



Nachtwächter Wanderung - Abendlicher romantischer Rundgang in Schärding

Mit Hellebarde, Schlüsselbund, Horn und Laterne ausgestattet, berichtet Nachtwächter Prof. Rudolf Lessky auch 2024 wieder über die Aufgaben der historischen Nachtwächter. In schaurig-schönen Geschichten erzählt er von besonderen Ereignissen und Persönlichkeiten aus Schärdings Vergangenheit. Die Besucher können dabei auch das berühmte Nachtwächterlied „Hört, ihr Leut, und lasst euch sagen ...“ hören.

Der Rundgang beginnt beim Stadtmuseum Schärding. Bitte bis 1 Woche vor dem Termin anmelden.

2024-SDAA 1L10 01

Fr 21:00 - 23:30 / 29.03.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Prof. Rudolf Lessky / Treffpunkt: Stadtmuseum Schärding





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

ZUKUNFTS

IMPULSE

ONLINE TALKREIHE

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

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



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

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



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

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



Quelle: www.wilpf.org

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



kultur

salz kammer gut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl SalzKammergut

salzt

2024

PROGRAMM
JAN-NOV 2024

Mehr erfahren

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

Top Partner: Raiffeisen Oberösterreich

Destination Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische Landesregierung; SalzKammergut

salzkammergut-2024.at f i

Führung - Mittelalterführung durch Schärding

Geführter Stadtrundgang auf mittelalterlichen Spuren zu den schönsten Plätzen der Stadt Schärding, die 2016 „700 Jahre Stadtrecht“ gefeiert hat. Bitte bis 1 Woche vor dem Termin anmelden.

2024-SDAA 1V08 01

Fr 17:00 - 18:30 / 12.04.2024 / 1,80 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Treffpunkt: Christophorusbrunnen Schärding

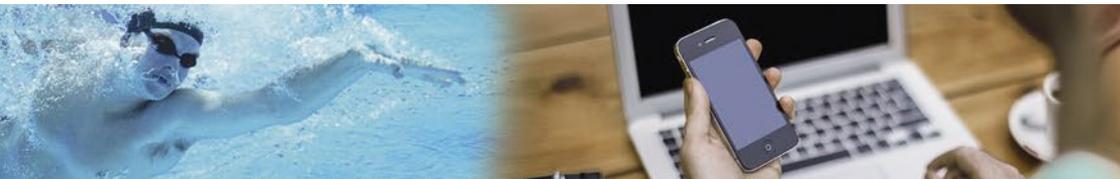
Führung - Schloss Auroldmünster - Innviertler Versailles

Historisches erleben! Tauchen Sie ein in die Geschichte des Schlosses Innviertler Versailles. Das Innviertler Versailles ist ein barockes Wasserschloss, das in der Ortsmitte der Marktgemeinde Auroldmünster im Herzen von Oberösterreich liegt. Schon in alten Zeiten schätzten Besucher die Ruhe und das wunderschöne Ambiente. Bestaunen Sie den Säulensaal Marstall und den beeindruckenden Ahnensaal im zweiten Stock. Danach gemütliches Beisammensein in der Vinothek, 1 Getränk ist im Preis inbegriffen.

2024-SDAA 1V08 04

Fr 16:00 - 17:40 / 15.03.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Team Innviertler Versailles / Ort: Schloss Auroldmünster



Escape Room - Bereit für eine Herausforderung? Entkomme aus dem Schloss!

Entkomme aus dem Schloss Auroldmünster! Manche kennen die Geschichte des Orts Innviertler Versailles, wo der geniale Wissenschaftler Carl Schappeller von 1925 bis zu seinem Tod im Jahr 1947 an der Energiemaschine gearbeitet hat. Einer Maschine, die verspricht, unendlich Energie aus dem Nichts zu erzeugen. Leider konnte er diese Erfindung zu Lebzeiten nie verwirklichen. Sein Scheitern hat ihn wohl bis heute keine Ruhe finden lassen. Nicht selten berichten Schlossbesucher von unerklärlichen Ereignissen und paranormalen Aktivitäten.

Es scheint fast so als wäre er auf der Suche nach etwas oder jemanden! Bei der Schlossbesichtigung betretet man natürlich auch Schappellers ehemaliges Labor, in dem sich seine faszinierende Energiemaschine befindet. Plötzlich schließt sich die Tür! Ziel: Entkommen! Alter ab 10 Jahren.

Danach gemütliches Beisammensein in der Vinothek, 1 Getränk ist gratis.

2024-SDAA 5S24 01

Fr 16:30 - 17:45 / 23.02.2024 / 1,50 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Team Innviertler Versailles / Ort: Schloss Auroldmünster

2024-SDAA 5S24 02

Fr 16:30 - 17:45 / 26.04.2024 / 1,50 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Team Innviertler Versailles / Ort: Schloss Auroldmünster

Wirtschaft – Arbeit – Recht

Vorsorgevollmacht - Testament und Patientenverfügung

TESTAMENT: Regelung, wer im Todesfall das Vermögen erhalten soll. In diesem Zusammenhang werden wir die gesetzliche Erbfolge, das Pflichtteilsrecht und die einzelnen Regelungsmöglichkeiten für den Todesfall behandeln.

VORSORGEVOLLMACHT: Hier geht es darum, für den Verlust der eigenen Geschäftsfähigkeit (= Entscheidungsfähigkeit) Vorsorge zu treffen. Diese Vorsorge beinhaltet Regelungen über Rechtsgeschäfte des täglichen Lebens, Bankgeschäfte, Behördengänge, usw. Hier werden die möglichen Inhalte einer solchen Vorsorgevollmacht und Alternativen dazu, nämlich gesetzliche, gewillkürte und gerichtliche Erwachsenenvertretung (= Sachwalterschaft) besprochen.

PATIENTENVERFÜGUNG: Im Rahmen einer Patientenverfügung kann man für den Fall des Verlustes der Geschäftsfähigkeit (= Entscheidungsfähigkeit) Regelungen dahingehend treffen, dass bestimmte medizinische Behandlungen (lebensverlängernde Maßnahmen) abgelehnt werden. Auch hier werden die verschiedenen Arten der Patientenverfügung und deren möglicher Inhalt besprochen.

2024-SDAA 8R12 01

Di 18:30 - 21:00 / 05.03.2024 / 3,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Dr. Gregor Heitzinger, öffentlicher Notar / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Literatur - Joseph Roth: „Radetzkmarsch“

AK

Zwischen der Schlacht von Solferino (1859) und dem Beginn des 1. Weltkriegs (1914) spannt sich der Bogen des Romans, der darin die Männerschicksale dreier Generationen der Familie von Trotha erzählt.

Im Leben von Großvater, Vater und Sohn spiegelt sich der kommende Untergang der Donaumonarchie ebenso wider wie ein von Normen und geregelten Abläufen geprägter gesellschaftlicher Umgang, an dessen Enge der Sohn letztlich zerbricht und mit ihm die Familie erlischt wie die Monarchie. An vier Abenden gehen wir der vielschichtigen Schilderung wachsender Schatten einer erlöschenden Familie und Epoche nach. Skriptum wird bereitgestellt.

2024-SDAA 2L07 01

Di 19:00 - 21:00, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / 9,60 KE / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Johannes Fischer / Ort: Arbeiterkammer Schärding



Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen - ONLINE



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

2024-SDAA 2E04 13

Do 19:00 - 21:00 / 29.02.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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

Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen - ONLINE



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

2024-SDAA 2S41 01

Do 19:00 - 21:10 / 08.02.2024 / 2,60 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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

Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen - ONLINE

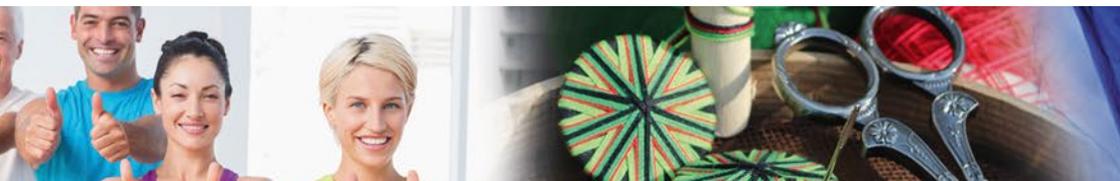


Konzentrationsstörungen, Wahrnehmungsdefizite und Verhaltensauffälligkeiten werden in unserer Gesellschaft immer häufiger zur Belastung. Dieser Fachvortrag richtet sich an Eltern, Lehrer:innen und Erzieher:innen sowie an alle Personen, die mit Lernproblemen von Kindern und Jugendlichen konfrontiert sind.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

2024-SDAA 2S04 01

Do 19:00 - 20:40 / 01.02.2024 / 2,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

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



Lernhilfe

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

Wir bieten Ihnen von Februar bis August ein umfassendes ONLINE-Angebot (alle 3 Wochen, bzw. nach individueller Vereinbarung, startet ein neuer Kurs in allen Fächern).

Jeder Kurs findet 3mal (1mal pro Woche á 50 min) statt, zum Preis von € 64,00.

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

Wir bieten auch jederzeit auf Anfrage **Individualcoaching** an!

Bei diesen Kursen können (für die Hauptfächer Deutsch / Englisch / Mathematik – Pflichtschule) Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter www.familienkarte.at

Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (0676) 84 55 00 431

Lernhilfe - ONLINE

Wir begleiten Ihr Kind online, es ist live dabei und kann auch jederzeit Fragen stellen.

Die Schüler:innen benötigen nur ein Smartphone oder einen Laptop mit Internet. Wir arbeiten über „Zoom“.

Das Angebot ist auch für „Technikübungen“ geeignet. Die Teilnehmer:innen erhalten 15 Minuten vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

ENGLISCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: **Donnerstag 01.02.2024**

DEUTSCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: **Montag 05.02.2024**

MATHEMATIK: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: **Mittwoch 07.02.2024**

ITALIENISCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: **Dienstag 06.02.2024**

FRANZÖSISCH: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: **Mittwoch 07.02.2024**

LATEIN: 17:00 – 17:50, 1. Kursstart ab: **Donnerstag 08.02.2024**

Lernferien

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

Lernferien Englisch - 1. Klasse Mittelschule oder Gymnasium

2024-SDAA 2S22 01

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:30 – 12:00 / 02.09.2024 – 06.09.2024 / 20,00 KE / € 105,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Lernferien Englisch - 2. Klasse Mittelschule oder Gymnasium

2024-SDAA 2S22 02

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:30 – 12:00 / 02.09.2024 – 06.09.2024 / 20,00 KE / € 105,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding



Lernferien Englisch - 3. und 4. Klasse Mittelschule oder Gymnasium

2024-SDAA 2S22 03

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 12:00 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / 20,00 KE / € 105,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Lernferien Mathematik - 1. Klasse Mittelschule oder Gymnasium

2024-SDAA 2S29 03

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 12:00 / 26.08.2024 - 30.08.2024 / 20,00 KE / € 105,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Lernferien Mathematik - 2. Klasse Mittelschule oder Gymnasium

2024-SDAA 2S29 01

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 12:00 / 26.08.2024 - 30.08.2024 / 20,00 KE / € 105,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Lernferien Mathematik - 3. und 4. Klasse Mittelschule oder Gymnasium

2024-SDAA 2S29 02

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 12:00 / 26.08.2024 - 30.08.2024 / 20,00 KE / € 105,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Lernferien Spezial - Kurs zum Übertritt in die MS/AHS - Englisch

Der Umstieg von der Volksschule in die Mittelschule/Gymnasium stellt für manche Schüler:innen mehr als nur eine kleine Hürde dar. Insbesondere in Englisch. Leistung wird verlangt. Wir versuchen den Kindern mit einfachen Mitteln die englische Sprache näher zu bringen und somit ist ein leichter Start in eine höhere Schulstufe gewährleistet. Kein Vorarbeiten des Schulstoffes! Die Volkshochschule OÖ unterstützt individuell und zielgerichtet.

2024-SDAA 2S27 01

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:30 - 12:00 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / 20,00 KE / € 105,00

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding



Sprachen

Individualcoaching - Sprachen intensiv lernen - Englisch, Spanisch, Italienisch, etc.

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt. Die Kurstermine werden individuell mit der Kursleitung vereinbart. 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, Italienisch, Spanisch, Russisch, Französisch, Griechisch, Arabisch**. Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten (à 50 Minuten – oder wahlweise z. B. 6x 100 Minuten oder 10x 60 Minuten) zum Preis von € 516,00 – bei mehreren Teilnehmer:innen, teilt sich dieser Preis durch die Anzahl der Personen. Wir beraten Sie gerne über Fördermöglichkeiten. Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (0676) 84 55 00 431

Englisch für Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe

Für Personen mit fundierten Englischkenntnissen, die ihr Englisch erweitern und ihr persönliches Hörverständnis verbessern möchten. Quereinsteiger:innen willkommen. Ab 5 Teilnehmer:innen.

2024-SDAA 3E06 01

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

Leitung: Lehrer:innenteam / Ort: Arbeiterkammer Schärding

AK

Englische Konversation - Intensivkurs in der Kleingruppe

Frischen Sie in angenehmer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse auf. Einfache Konversation für Personen mit (auch länger zurückliegenden) Kenntnissen. Sie werden zum freien Reden über Alltagsthemen geführt, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Sprachkompetenz. Ab 5 Teilnehmer:innen.

2024-SDAA 3E07 01

Do 19:00 - 20:40, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Anna Jones, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Schärding

AK

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe

„Con piacere“ heißt „mit Vergnügen“ und so sollen Sie Schritt für Schritt die Sprache entdecken. Ihr Italienischkurs liegt schon länger zurück und Sie möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Oder Sie besitzen schon leichte Grundkenntnisse und ein Anfänger:innenkurs wäre zu leicht für Sie? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

2024-SDAA 3I07 01

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

Leitung: Mag.^a Claudia Sageder / Ort: Arbeiterkammer Schärding

AK

Spanisch für Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe

Spanischkurs für Fortgeschrittene mit kommunikativem Schwerpunkt. Themen: Reisen, Lebensstile, spanische Medienlandschaft, ... Wiederholung der Grundgrammatik. Ab Sprachniveau, B1 + Kursbuch: Con gusto B1. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-SDAA 3S03 01

Mi 18:30 - 20:10, 10x / 06.03.2024 - 22.05.2024 / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.^a Regina Hasibeder / Ort: Arbeiterkammer Schärding

AK



Griechisch für leicht Fortgeschrittene - Intensivkurs in der Kleingruppe

AK

Griechisch für alle, die schon einige Grundkenntnisse besitzen und diese erweitern wollen. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen. Schnuppermöglichkeit.

2024-SDAA 3G02 01

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

Leitung: Eleni Süß Vounou, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Deutsch Integration

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



Gefördert aus Mitteln von:

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

AK

2024-SDAA 3M11 01

Di,Do 18:00 - 20:15 / 20.02.2024 - 18.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-SDAA 3M15 01

Di,Do 18:00 - 20:15 / 27.02.2024 - 04.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Maria Entmayr MA, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

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

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

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!



Computer – Medien – Technik

Fotografieren - Knipst du noch, oder fotografierst du schon? Teil 1 - Theorie

Der Fotokurs richtet sich an Einsteiger:innen in die digitale Fotografie. In diesem Workshop bringen wir Ihnen alle wesentlichen Funktionen und Grundeinstellungen der digitalen Kamera bei. ISO, Blende und Verschlusszeit sind nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr! Kursinhalt: Richtige Handhabung der Kamera; die wichtigsten Kamerafunktionen und Einstellmöglichkeiten; Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO; manuelle Belichtungskorrektur; Spiel mit Schärfe/Unschärfe (Schärfentiefe); Weißabgleich/Farbtemperatur; richtige Einstellung für Sport, Portrait, Landschaft, Familie; Perspektive und Bildschnitt; Motive richtig platzieren – Bildgestaltung und Komposition. Voraussetzung zur Teilnahme: eigene Kamera. In Kooperation mit dem Pensionistenverband OÖ. Alle Altersgruppen sind willkommen! Geben Sie bitte bei der Anmeldung bekannt, welche Kamera Sie mitbringen!

2024-SDAA 7T03 03

Fr 18:15 - 21:35 / 15.03.2024 / 4,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Johanna Schlosser, FotoloungeBlende8 & CreatiVENT / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Fotografieren - Knipst du noch, oder fotografierst du schon? Teil 2 - Praxis

Fotopraxis nach Workshop Teil 1.

2024-SDAA 7T03 02

Fr 17:15 - 21:30 / 22.03.2024 / 5,10 KE / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Johanna Schlosser, FotoloungeBlende8 & CreatiVENT / Ort: Arbeiterkammer Schärding



150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.

Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!

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



AK
Oberösterreich



Gesundheit – Bewegung

Wohlbefinden mit Strömen - Im Fluss des Lebens sein (Basiskurs)

Diese uralte, ganzheitliche Methode dient dazu, die Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken. Durch sanfte Berührungen lassen sich zahlreiche Blockaden lösen und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Zusätzlich bewirkt man eine tiefe Entspannung und regt die Selbstheilungskräfte an. Wir erforschen und erspüren sehr praxisnah an uns selbst und im gegenseitigen Üben die Wirkung dieser leicht erlernbaren, einfachen und nützlichen Art, unser Gleichgewicht wieder zu finden. – Ursprung und Grundlagen des Strömens – Unsere Finger und Hände – Basisprogramm zur täglichen Selbstanwendung – Schnellgriffe für alltägliche Beschwerden.

2024-SDAA 4H06 01

Sa 09:00 - 15:40 / 09.03.2024 / 8,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Tanja Oberngruber, Dipl. Strömen-Praktikerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Massage - Genuss und Entspannung für den Hausgebrauch

Durch Stress, Hektik, falsche Haltung und wenig Zeit für Ausgleich im Leben, nehmen Verspannungen und Schmerzen am Rücken immer mehr zu. Dieses Seminar führt Sie in die 5 Grundbegriffe der klassischen Massage ein. Lösen Sie mit einfachen, gezielten Techniken Verspannungen bei sich selbst oder Ihren Freunden/Familie. Hauptaugenmerk liegt in diesem Seminar auf die praxisbezogenen Grifftechniken um die Muskulatur von ihren Verspannungen zu lösen und somit positiven Einfluss auf Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und generell den Rücken zu nehmen.

2024-SDAA 4M01 01

Do 18:00 - 21:30, 2x / 15.02.2024 - 22.02.2024 / 8,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte
Ort: Arbeiterkammer Schärding

Fußreflexzonenmassage für daheim

Sie lernen die wichtigsten Zonen der Füße kennen und verschiedene Griffe um einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden nehmen zu können. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich am Fuß zu orientieren und die Zonen genau zu lokalisieren, damit Sie bei sich selbst oder anderen eine hilfreiche, entspannende Fußreflexzonenmassage durchführen können.

2024-SDAA 4M10 01

Do 18:00 - 21:30, 2x / 29.02.2024 - 07.03.2024 / 8,40 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte
Ort: Arbeiterkammer Schärding

Yoga - fit durchs ganze Jahr

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

2024-SDAA 4D01 01

Mo 18:30 - 19:45, 8x / 12.02.2024 - 15.04.2024 / 12,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Brigitte Matzelsberger, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding



Yoga am Vormittag

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

2024-SDAA 4D01 02

Di 09:00 - 10:15, 8x / 13.02.2024 - 16.04.2024 / 12,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Brigitte Matzelsberger, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Faszientraining - Spannungen lösen

Verklebte Faszien öffnen, ist oftmals die Lösung vieler Schmerzen, die uns im Alltag begleiten. Die Spannungen werden durch gezieltes Strecken, Atmen und Bewegen gelöst. Die Faszienrolle oder -bälle können als Hilfsmittel über Druck von außen in das Gewebe arbeiten.

2024-SDAA 4G12 01

Fr 10:00 - 11:00, 5x / 09.02.2024 - 08.03.2024 / 6,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Andrea Knonbauer, Pilates- und Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 4G12 02

Fr 10:00 - 11:00, 5x / 15.03.2024 - 12.04.2024 / 6,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Andrea Knonbauer, Pilates- und Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Pilates mit Schwerpunkt Beckenboden

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur – ausgehend vom Beckenboden, dem Kraftzentrum. Pilates zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und neue Haltungsgewohnheiten einzuüben, welche die Beweglichkeit erhöhen und einseitige Belastungen vermeiden und so Schmerzen lindern können. Durch Übungen wird der Körper von der Mitte aus gestärkt und gewinnt so die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen. Alle Altersgruppen willkommen!

2024-SDAA 4G11 01

Mo 10:00 - 11:00, 5x / 12.02.2024 - 11.03.2024 / 6,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Andrea Knonbauer / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 4G11 02

Mo 10:00 - 11:00, 5x / 18.03.2024 - 22.04.2024 / 6,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Andrea Knonbauer / Ort: Arbeiterkammer Schärding

AK

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Arbeiten mit Ton & Co

Kreativität ist Intelligenz die Spaß hat! In der Kreativzeit arbeiten wir mit (selbsthärtendem) Ton, mit Mosaiksteinchen, Leinwänden, Farben und anderen Materialien. Wir lernen uns auf unsere Intuition einzulassen und in einen kreativen Prozess einzutauchen, Keine Vorkenntnisse notwendig. Alter ab 14 Jahren. Materialkosten ca. € 10,00.

2024-SDAA 5A03 01

Mo 18:30 - 20:30 / 11.03.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 5A03 02

Di 18:30 - 20:30 / 14.05.2024 / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Kreativwerkstatt - Kreatives Basteln mit Ton & Co für Kinder von 6 von 12 Jahren

Nach dem Motto „erlaubt ist, was Freude bereitet“ können die Kinder mit verschiedenen Materialien wie (selbsthärtendem) Ton, Mosaikfliesen, Leinwänden, Farben usw. ganz besondere Werkstücke gestalten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Materialkosten ca. € 10,00.

2024-SDAA 5A93 01

Mo 15:00 - 17:00 / 11.03.2024 / 2,40 KE / € 24,00

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 5A93 02

Di 15:00 - 17:00 / 14.05.2024 / 2,40 KE / € 24,00

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter und alle die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir einen Einkaufskorb, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. – vieles ist möglich! Materialbestellungen möglichst 10 Tage vor dem Kursbeginn, diese sind extra zu bezahlen. Nähere Infos erhalten Sie mit Ihrer Kurseinladung.

2024-SDAA 5A27 04

Do 18:30 - 21:00 / 21.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Stricken ist ganz einfach

Stricken ist ganz einfach, wenn man weiß auf was man achten soll. Grundtechniken sowie eine kleine Materialkunde erwarten Sie in diesem Kurs. Das Ergebnis soll sein, dass sie einfache Werkstücke (Haube, Schal, Decke, ev. Pullover) selbst herstellen können.

2024-SDAA 5H09 01

Mi 18:30 - 20:10, 4x / 14.02.2024 - 06.03.2024 / 8,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Sylvia Kuroll / Ort: Arbeiterkammer Schärding



Stricken ist ganz einfach - eigene Ideen kreativ in Wolle umsetzen

Setzen Sie Ihre Ideen vom idealen Pullover oder Jacke um. Anleitung und Hilfestellung beim Erstellen der richtigen Musterfolge und des Schnittes. Einfache Erklärung der Strickschrift und hilfreiche Tipps.

2024-SDAA 5H09 02

Mi 18:30 - 20:10, 4x / 13.03.2024 - 03.04.2024 / 8,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Sylvia Kuroll / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Gitarre - Noten lernen und spielen

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer das Melodiespiel auf der Gitarre anhand der Stammtöne (= von Saite 0 bis zu den 3. Bündeln dieser Saiten) von der hohen Seite e bis zur tiefen Seite E.

2024-SDAA 5M08 05

Mo 19:30 - 20:20, 10x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 20,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Gitarre für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Es werden Gitarre-Grundgriffe, Begleitungsarten (Schlag- und Zupftechniken) anhand von Volksliedern, Spirituals und Pop Songs gelehrt und geübt. Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

2024-SDAA 5M08 01

Mo 17:30 - 18:20, 10x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 5M08 03

Mo 17:30 - 18:20, 5x / 22.04.2024 - 27.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Gitarre für Fortgeschrittene

Es werden Gitarre-Grundgriffe, Begleitungsarten (Schlag- und Zupftechniken) anhand von Volksliedern, Spirituals und Pop Songs gelehrt und geübt. Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

2024-SDAA 5M08 02

Mo 18:30 - 19:20, 10x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 5M08 04

Mo 18:30 - 19:20, 5x / 22.04.2024 - 27.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Gitarre für Kinder - Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Es werden Gitarre-Grundgriffe mit Schlag- und Zupftechniken anhand von Kinderliedern und Hits erarbeitet. (Notenmaterial inkludiert.) Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

2024-SDAA 5M20 01

Mo 15:30 - 16:20, 10x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 5M20 05

Mo 15:30 - 16:20, 5x / 22.04.2024 - 27.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding



Gitarre für Kinder - Fortgeschrittene

Es werden Gitarre-Grundgriffe mit Schlag- und Zupftechniken anhand von Kinderliedern und Hits erarbeitet und vertieft. (Notenmaterial inkludiert.) Bitte eigene Gitarre mitnehmen.

2024-SDAA 5M20 04

Mo 16:30 - 17:20, 10x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 10,00 KE / € 102,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

2024-SDAA 5M20 06

Mo 16:30 - 17:20, 5x / 22.04.2024 - 27.05.2024 / 5,00 KE / € 51,00

Leitung: Michaela Ebetshuber / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Kulinarik – Lebensraum

Guten Morgen, Zukunft! Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!



... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs! Heute nachhaltig leben, sichert kommenden Generationen ein gutes und glückliches Leben. Was für eine Welt hinterlassen wir unseren Kindern? Was bedeutet für uns nachhaltig & besser leben? Wie kann eine lebenswerte Zukunft aussehen? Was können wir alle dazu beitragen? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit! Mehr Infos unter www.weiterbilden.at

Biologischer Gartenbau - vitales Gemüse und Obst ohne Gift ernten



Auf synthetische Dünger und Pestizide zu verzichten, ist zu wenig, um eine reiche Ernte einzufahren. Die Natur zeigt uns auf vorbildliche Weise, wie es funktioniert: Mischkultur, Fruchtfolge, Mulchen und Kompostieren sind wichtig. Richtige Bodenbearbeitung, Standort- und Sortenwahl. Der Umgang mit ungebetenen Gästen und „lästigen“ Wildkräutern will ebenfalls gelernt sein. Natürlich wollen unsere Pflanzen gut versorgt und bei Krankheiten richtig behandelt werden. Wie düngt man im Einklang mit der Natur unter dem Aspekt von Nachhaltigkeit? Welche natürlichen Alternativen steht uns fernab der chemischen Keule für den Garten zur Verfügung? Alle diese Aspekte werden behandelt, damit die biologische Bewirtschaftung des Gartens für eine reiche Ernte sorgt.

2024-SDAA 6P01 01

Do 18:30 - 21:00 / 22.02.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Kräuterexpertin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Schärding

Wildkräuter - Kochen mit Brennesseln, Gänseblümchen, Giersch und Co

Wertvolle Wildkräuter werden vorgestellt und die Nutzen samt der zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten besprochen. Anschließend werden nach einfachen Rezepten die Wildkräuter zubereitet und verkostet. Der Kurs endet mit dem gemeinsamen Verspeisen der schmackhaften Gerichte. Materialkosten von € 4,00 sind an die Kursleitung zu bezahlen.

2024-SDAA 6P14 01

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

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Kräuterexpertin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Schärding



Notizen



Anmeldung

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle telefonisch, schriftlich (mittels Anmeldekarte, Adresse auf der Rückseite der Anmeldekarte), per Mail oder Online anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Das Zustandekommen unserer Kurse ist unter anderem von einer bestimmten Mindestzahl an Teilnehmenden abhängig. Die VHS OÖ behält sich daher die kurzfristige Absage von Kursen vor. Anstelle der Absage des Kurses kann der Unterricht in einer Kleingruppe zu einem höheren Preis je Unterrichtseinheit im Einvernehmen mit den Kursteilnehmenden durchgeführt werden.

Kursbeitrag und Anwesenheit

Der Kursbeitrag ist mit Veranstaltungsbeginn fällig. Materialien, Lehrbücher, Eintrittsgebühren etc. sind in den Kursbeiträgen, wenn nicht anders angegeben, nicht enthalten.

Sie haben keinen Anspruch auf Reduzierung des Kurspreises, wenn Sie Unterrichtseinheiten versäumen oder später in einen Kurs einsteigen. Die angegebenen Kursbeiträge sind mehrwertsteuerfrei gem. § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994.

Durch Verschulden der VHS OÖ entfallene Kurseinheiten können im Einvernehmen mit den Kursteilnehmenden nachgeholt werden. Kommt kein Einvernehmen über Ersatztermine zustande, werden die Kursbeiträge im Ausmaß der nicht erbrachten Leistungen rückerstattet bzw. einvernehmlich als Guthaben für eine weitere Kursteilnahme gebucht.

Für die Ausstellung einer Teilnahme-Bestätigung ist eine Anwesenheit von mind. 75 % erforderlich.

Bei etwaiger Kursabsage durch die VHS OÖ werden bereits einbezahlte Kursbeiträge rückerstattet.

Bei Zahlungsrückständen erfolgt eine zweimalige Mahnung durch die VHS OÖ. Werden die offenen Zahlungsrückstände nicht innerhalb der in der zweiten Mahnung festgelegten Frist beglichen, wird die Forderung zur Eintreibung an ein Inkassobüro weitergeleitet. Die damit in Zusammenhang stehenden Kosten sind zur Gänze von den Teilnehmenden zu tragen.

Stornierung

Im Falle Ihres Rücktritts nach Kursanmeldung ist eine Stornierung bis zum 7. Tag vor Kursbeginn kostenlos, ab dem 6. Tag vor Kursbeginn sind 30 % des Kursbeitrages zu bezahlen. Bei Storno ab dem Tag des Kursbeginns ist der gesamte Kursbeitrag zu entrichten. Der Stornobetrag entfällt, wenn eine von Ihnen genannte Ersatzperson Ihren Kursplatz übernimmt.

Die VHS OÖ behält sich eine Änderung der Kursleitung oder des Kursortes innerhalb derselben Nebenstelle vor.

AK-Leistungskarte

AK-Mitglieder mit gültiger AK-Leistungskarte zahlen bei eigenem Kursbesuch den ausgewiesenen AK-Preis.

Hausordnung

Wir ersuchen Sie, die geltenden Haus- und/oder Schulordnungen zu beachten. In allen Veranstaltungsräumen gilt Rauchverbot. Die Mitnahme von Tieren ist nicht gestattet.

Haftung

Bitte beachten Sie, dass eine Haftung der VHS OÖ sowie des Raumeigentümers für Sachschäden, die auf Grund leichter Fahrlässigkeit im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen der VHS OÖ entstehen, ausgeschlossen ist.

Jede teilnehmende Person übernimmt die volle Verantwortung für sich und ihre Handlungen und entbindet die VHS OÖ und ihre Kursleitenden von jeglicher Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten.

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

Die VHS OÖ empfiehlt, vor der Teilnahme an Bewegungskursen allfällige gesundheitliche Einschränkungen ärztlich abklären zu lassen und diese der Kursleitung vor Beginn des Kurses mitzuteilen.

Unsere Gesundheitskurse dienen ausschließlich der persönlichen Wissenserweiterung und Gesundheitsvorsorge sowie der Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens. Eine Absolvierung dieser Kurse berechtigt keinesfalls zur Ausübung von medizinischen Tätigkeiten, insbesondere solchen, die den gesetzlich geregelten Heilberufen vorbehalten sind.

Datenschutz

Wir gehen sorgfältig gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (Datenschutzgrundverordnung, DSGVO) mit den zur Verfügung gestellten Daten um und haben dies ausführlich in unserer Datenschutzerklärung beschrieben.

In eigener Sache

Bitte denken Sie daran, dass die meisten unserer Volkshochschulleitenden nebenberuflich für Sie arbeiten und daher nicht jederzeit persönlich erreichbar sind. Wir sind auch vor Druckfehlern nicht gefeit und behalten uns das Recht vor, nachträglich Berichtigungen vorzunehmen.

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer



..... Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

KE ... Kurseinheit à 45, 50 oder 60 Min.

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



- Im Rahmen des „30 % Familienvorteils“ der Volkshochschule Oberösterreich bezahlt ein Familienmitglied den vollen Kurspreis und jedes weitere erhält eine Ermäßigung um 30 %, wenn sie gemeinsam denselben Kurs besuchen.
- Familienmitglied = Familienangehörige:r oder Lebenspartner:in im gemeinsamen Haushalt
- Gefördert wird das gesamte Kursangebot der Volkshochschule Oberösterreich, so ferne in der Kursbeschreibung nicht explizit auf eine Ausnahme hingewiesen wird. Ebenso ausgenommen sind Deutsch-Integrations-Kurse (DIK) und Minikurse. Diese Kurse unterliegen anderen Fördermodellen und werden daher bereits ermäßigt angeboten.
- Besondere Regelung für Kinderkurse:
Bei zeitgleicher Anmeldung von Geschwistern wird der Familienvorteil auch für gleiche Kurse in verschiedenen Altersgruppen bzw. bei Lernferien in unterschiedlichen Lernfächern gewährt.
- Anmeldungen für den Familienvorteil über die Homepage bzw. mit der Anmeldekarte sind aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich. Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail an die zuständige Nebenstelle der Volkshochschule Oberösterreich.

Der 30 % Familienvorteil der Volkshochschule Oberösterreich gilt nicht für die Volkshochschulen der Magistrate Linz und Wels.

Impressum

Herausgeber: Kammer für Arbeiter und Angestellte in Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz;
Medieninhaber (Verleger), für den Inhalt verantwortlich: Volkshochschule Oberösterreich gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz, Tel: +43(0)732 661171 -0, Fax: +43(0)732 661171 30,
E-Mail: service@vhs-ooe.at, Internet: www.vhs-ooe.at;
Layout: MMGraphics Michael Moder, Linz-Leonding;
Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.B.H., Anastasius-Grün-Straße 6, 4021 Linz



Produziert nach der Richtlinie des österreichischen Umweltzeichens „Druckerzeugnisse“
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



- ➔ **Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten**
- ➔ **Bildungs- und Berufsabschlüsse nachholen**
- ➔ **berufliche Neuorientierung**
- ➔ **Studium ohne Matura**
- ➔ **Förderungen, Bildungskarenz und Co.**

Beratungstermine nach Vereinbarung

- Persönliche Beratung
- Online-Beratung und Textchats
- Videoberatung
- Potenzialanalyse
- Stärkenworkshops + Einzelcoaching

AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

bildungsinfo@akooe.at

ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung



= Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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

AK
Oberösterreich



MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK - Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

- ▶ 150 Euro für Ihre persönliche Weiterbildung mit dem **AK-Bildungsbonus**
- ▶ **Bildungsberatung** zu Aus- und Weiterbildungen, dem Nachholen von Bildungsabschlüssen, Förderungen, Stipendien, Bildungskarenz & mehr
- ▶ Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten mit der **kostenlosen Potenzialanalyse, Stärkenworkshops und der Kompetenzberatung**

Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben.

Nachstehende Regelungen informieren Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung sowie die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten.

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

- 1.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit der Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHSOÖ zu und nehmen die Datenschutzerklärung zur Kenntnis. Für die Kursbuchung werden folgende personenbezogenen Daten elektronisch verarbeitet:
 - Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
 - Geburtsdatum, SV-Nummer, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse bei Buchungen über die Website
 - Arbeiterkammer-Mitgliedschaft (freiwillig) – siehe 1.4.
- 1.2 Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von Kursteilnehmenden bei den von der VHS OÖ angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS OÖ. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die Verwaltung und Anmeldung der Teilnehmenden unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet. Die von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten sind zur Vertragserfüllung erforderlich. Ohne die Bekanntgabe Ihrer Daten ist keine Kursbuchung möglich.
- 1.3 Die Mitarbeiter:innen des Kundenservice-Telefons des Berufsförderungsinstitutes OÖ und des Verbandes der OÖ Volkshochschulen nehmen Anmeldungen für Kurse und Veranstaltungen entgegen und verarbeiten diese im EDV-System der VHS OÖ.
- 1.4 Mit der Angabe, dass Sie Arbeiterkammer-Mitglied sind, stimmen Sie einem Abgleich Ihrer Daten (Name, Adresse, SV-Nummer und Geburtsdatum) mit der Arbeiterkammer-Mitglieder Datenbank zu. Dieser Abgleich ist Voraussetzung für die Gewährung des AK-Leistungskarten-Rabattes und ggfs. auch für die Abrechnung des AK-Bildungsbonus.
- 1.5 Mit der Bekanntgabe Ihrer Adresse für die Kursbuch-Zusendung bzw. bei Kursbuchung stimmen Sie einer Weitergabe Ihrer Daten an das Institut für Berufs- und Erwachsenenbildungsforschung (IBE) für Marktforschungszwecke zu.
- 1.6 Zum Zweck der Kursdurchführung werden Ihre Daten an die jeweilige Kursleitung weitergegeben.
- 1.7 Bei unseren Online-Kursen in Form von Video-Meetings wird zumeist das Programm „Zoom“ verwendet. Für Teilnehmende eines Meetings ist keine Registrierung bzw. Eingabe von persönlichen Daten erforderlich. Weitere Informationen zur Datenschutzerklärung von Zoom erhalten Sie unter: zoom.us/de-de/privacy.html
- 1.8 Ihre Daten werden für den Zweck des Kursbuch-Versandes an unsere Auftragsdienstleister, Druckerei Gutenberg und die Österreichische Post AG, weitergegeben.
- 1.9 Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.
- 1.10 Wir weisen darauf hin, dass Ihre Daten nach Kursende nicht automatisch gelöscht werden. Die Ausstellung von Teilnahmebestätigungen und die Zusendung des Kursprogrammes werden dadurch ermöglicht und weitere Kursbuchungen vereinfacht.

2. Kontakt per E-Mail

2.1. Wir fragen bei der Anmeldung, ob wir Ihnen Informationen zur Abwicklung des gebuchten Kurses per E-Mail zusenden dürfen. Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie Informationen zum gebuchten Kurs wie Anmeldebestätigung, Umstiegschreiben, ggfs. Absage per E-Mail.

Wenn Sie diese Frage mit „Nein“ beantworten, erhalten Sie diese Informationen nicht.

Anmeldebestätigungen und kurzfristige Informationen werden nicht per Post versendet.

Bei kurzfristigen Kursverschiebungen (z. B. Erkrankung der Kursleitung) versuchen wir Sie telefonisch zu erreichen, wenn dies organisatorisch noch möglich ist.

2.2. Wir fragen, ob Sie Ihre Rechnung bzw. die Zahlungsinformationen per E-Mail erhalten wollen.

Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie die Information, dass der Kurs stattfindet sowie alle notwendigen Details wie Uhrzeit, Kursort und auch den Kurspreis mit den Zahlungsinformationen für das Online-Banking per E-Mail.

Wenn Sie diese Frage mit Nein beantworten, erhalten Sie die Einladung zum Kurs mit allen Kursdetails als Rechnung mit Zahlschein-Allonge per Post zugesendet.

2.3. Wir fragen weiters: „Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten? (Kein Newsletter!)“

Wenn Sie diese Frage bejahen, ist es möglich, dass Sie in unregelmäßigen Abständen Informationen – wie z. B. eine Info über das neue Kursprogramm oder Kursangebote zu Ihren bisherigen VHS-Interessen – erhalten. Die VHS OÖ nutzt dafür eine Funktion aus dem allgemeinen Verwaltungsprogramm der VHS OÖ und kein Newsletter-Programm.

2.4 Sie können die Zustimmung zu allen 3 oben genannten Fragen jederzeit widerrufen. Das ist folgendermaßen möglich:

a) Über die Homepage der VHS OÖ: bei Vorhandensein eines Benutzerkontos können Sie in „Mein Profil“ diese Einstellungen ändern.

b) Formlos: per E-Mail an: service@vhsooe.at,
Brief an: Volkshochschule Oberösterreich, Bulgariplatz 12, 4020 Linz
oder telefonisch: Tel. (0732) 66 11 71

3. Ihre Rechte

Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde. Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Volkshochschule Oberösterreich
Gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ
Bulgariplatz 12
4020 Linz
Tel. (0732) 66 11 71
E-Mail: service@vhsooe.at



VOLKSHOCHSCHULE
RIED – SCHÄRDING

Bitte
ausreichend
frankieren

Ried i. I.:

Roseggerstraße 26, 4910 Ried im Innkreis
Schärding: Schulstraße 4, 4780 Schärding

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3



VOLKSHOCHSCHULE
RIED – SCHÄRDING

Bitte
ausreichend
frankieren

Ried i. I.:

Roseggerstraße 26, 4910 Ried im Innkreis
Schärding: Schulstraße 4, 4780 Schärding

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

www.vhsooe.at

In wenigen Schritten zur Kursermäßigung:

- Als PVÖ-Mitglied einmal pro Kursprogramm von unserem 5-Euro-Gutschein profitieren.
- Bei der Anmeldung ist die Kursermäßigung „Pensionistenverband“ anzugeben.
- Den Gutschein auf dieser Seite bitte ausgeschnitten und ausgefüllt bei Kursbeginn der Kursleitung übergeben.
- **PVÖ-Mitglied werden:** Telefonisch (0732/663241) oder per E-Mail an info@pvoe.at eine Mitgliedsanmeldung anfordern.

***Gutschein für
PVÖ-Mitglieder***

€ 5,-

Name: _____

Mitgliedsnummer: _____

Kurs: _____

Kursnummer: _____