



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

ROHRBACH

Neustift
Rohrbach-Berg und Umgebung
St. Martin i. M.



URFAHR-UMGEBUNG

Bad Leonfelden und Umgebung
Eidenberg – Hellmonsödt – Kirchsschlag
Feldkirchen
Gramastetten
Oberneukirchen
Ottensheim
Puchenau
St. Gotthard und Umgebung



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-Ferienstpaß 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

ROHRBACH

URFAHR-UMGEBUNG

Leitung:

Judith Daniel-Auberger


Ehrenreiterweg 17, 4150 Rohrbach-Berg

E-Mail: rohrbach@vhsooe.at

E-Mail: urfahr-umgebung@vhsooe.at

www.vhsooe.at

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

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



Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer!

Wir heißen Sie herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule OÖ und freuen uns, dass Sie sich die Zeit nehmen, durch unser aktuelles **Frühjahrsprogramm** zu schmökern – sicher ist auch diesmal das eine oder andere Angebot für Sie dabei!

Wie wäre es mit einem Ortsrundgang durch das historische Haslach oder Rohrbach-Berg, oder einer Wildkräuterwanderung? Stärken Sie Ihre Fitness mit einem Bewegungskurs oder tun Sie sich etwas Gutes bei einem Entspannungsabend in einem unserer zahlreichen Yogakurse. Bieten Sie Ihren Kindern Unterhaltung für Kopf und Körper mit einem Kinder-Akrobatikkurs oder fördern Sie deren Kreativität bei einem Filz-Workshop. Bilden Sie sich selbst weiter in einem unserer Sprachkurse. Gönnen Sie sich einen exotischen Kochkurs oder einen Brotback-Workshop wie früher.

Wir haben uns – mit viel Eifer – bemüht, ein vielfältiges, leistbares Angebot für alle Generationen zusammenzustellen.

Ein besonderer Dank für das breitgefächerte, abwechslungsreiche und spannende Kursprogramm geht an unsere VHS-Leiterinnen vor Ort und auch an alle Kursleitenden für ihre kreativen, lustigen, informativen und lehrreichen Angebote.

Als Bildungseinrichtung der Arbeiterkammer OÖ können wir Ihnen zahlreiche Ermäßigungen anbieten! Nutzen Sie z. B. Ihren **AK-Bildungsbonus von € 150,00** und/oder unseren 30%-igen **Familienvorteil**. Näheres dazu finden Sie auf den letzten Seiten des Programmhefts.

Ein Tipp: Zusätzlich zum bewährten Präsenzprogramm bieten wir auch in diesem Semester eine breit gefächerte Palette an **Onlinekursen** an, welche ortsunabhängig oberösterreichweit gebucht werden kann. Eine Auswahl finden Sie in der Mitte des Kursbuches.

Melden Sie sich bitte rechtzeitig entweder schriftlich mittels Anmeldekarte, telefonisch, per E-Mail oder im Internet unter www.vhsooe.at an – Sie sichern sich damit Ihren gewünschten Platz und das Zustandekommen des Kurses.

Nutzen Sie die Zeit, lernen Sie neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennen, entfalten Sie Ihr Potenzial – wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst, Ihre Regionalleiterin
Judith Daniel-Auberger



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.

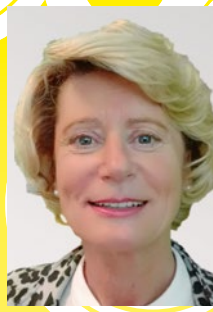
Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem vielfältigen Programm der VHS Oberösterreich.

Birgit Gerstorfer

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Bad Leonfelden und Umgebung

Leitung: **Elfriede Rechberger**
Tel. (0676) 84 55 00 487
E-Mail: bad-leonfelden@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSUU>



Betreuung vor Ort:
Christa Dollhäubl



Eidenberg – Hellmonsödt – Kirchschlag

Leitung: **Diane Landl**
Tel. (0676) 84 55 00 355
E-Mail: eidenberg@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSUU>



Feldkirchen

Leitung: **Judith Daniel-Auberger**
Tel. (0676) 84 55 00 488
E-Mail: feldkirchen@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSUU>



Gramastetten

Leitung: **Andrea Buchgeher**
Tel. (0676) 84 55 00 485
E-Mail: gramastetten@vhs00e.at
 <https://www.facebook.com/VHSUU>



Neustift

Leitung: **Veronika Weiß-Ritt**
Tel. (0676) 84 55 00 441
E-Mail: neustift@vhs00e.at
 <https://www.facebook.com/VHSRohrbach>



Oberneukirchen

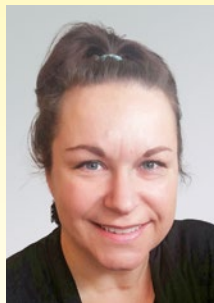
Leitung: **Elfriede Rechberger**
Tel. (0676) 84 55 00 487
E-Mail: oberneukirchen@vhs00e.at
 <https://www.facebook.com/VHSUU>



Ottensheim

Leitung: **Mag.^a Jasmin Walter**
Marktplatz 7, 4100 Ottensheim
Tel. (07234) 20050 oder (0676) 84 55 00 483
E-Mail: ottensheim@vhs00e.at
 <https://www.facebook.com/VHSUU>

Bürozeiten: Di 8.30 – 12.00 Uhr, Do 8.30 – 12.00 und 13.30 – 15.30 Uhr
und nach Vereinbarung



Puchenau

Leitung:

Andrea Buchgeher

Tel. (0676) 84 55 00 485

E-Mail: puchenau@vhs00e.at

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



Betreuung vor Ort:

Gertrude Novak-Stieger



Rohrbach-Berg und Umgebung


Leitung:

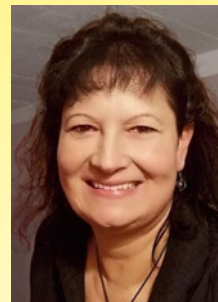
Judith Daniel-Auberger

Ehrenreiterweg 17, 4150 Rohrbach-Berg

Tel. (050) 6906-7095 oder (0676) 84 55 00 361

E-Mail: rohrbach@vhs00e.at

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



Bürozeiten: Mo, Do, Fr 8.00 – 12.00 Uhr,

Di 13.00 – 16.00 Uhr, Mi 8.00 – 13.00 Uhr


St. Gotthard und Umgebung

Leitung:

Judith Daniel-Auberger

Tel. (0676) 84 55 00 488

E-Mail: walding@vhsooe.at

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




St. Martin i. M.

Leitung:

Judith Daniel-Auberger

Tel. (050) 6906-7095 oder (0676) 84 55 00 361

E-Mail: st.martin@vhsooe.at

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

Betreuung vor Ort:

Eva Auberger



Inhaltsverzeichnis

Region Nebenstelle	Seite
UU Bad Leonfelden und Umgebung	8
UU Eidenberg – Hellmonsödt – Kirchsschlag	12
UU Feldkirchen	19
UU Gramastetten	23
RO Neustift	30
UU Oberneukirchen	33
UU Ottensheim	40
UU Puchenuau	58
RO Rohrbach-Berg und Umgebung	66
UU St. Gotthard und Umgebung	84
RO St. Martin i. M.	85
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	92
Datenschutzerklärung	96
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



Bad Leonfelden und Umgebung

Persönlichkeit

Mentales Training „Neue Perspektiven sehen“

AK

Auch eine schwere Tür lässt sich mit einem kleinen Schlüssel öffnen! Manchmal sitzt man in der sogenannten „Zwickmühle“ und weiß nicht, wie man diese lösen könnte. Dann glaubt man, es geht halt nicht anders und da muss man durch. Was wäre, wenn diese „Zwickmühle“ durch ungeahnte, neue Perspektiven schon jetzt leicht lösbar ist und es durch neue Ressourcen und das richtige Wissen einen wirklich guten Schlüssel aus der Lage gibt? Würden Sie die Gelegenheit beim Schopf packen? Ja? Na dann: Auf zu diesem Workshop! Erobern Sie sich ein beflügelndes Lebensgefühl durch neue Perspektiven.

2024-UUBL 2P41 01

Fr 15:15 - 17:45 / 01.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.^a (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO zertifizierte Fachtrainerin

Ort: Haus am Ring, Bad Leonfelden

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

„Freudvoll und mit Leichtigkeit lernen“

Englisch zu lernen kann ganz leicht sein und Freude bereiten! Erfolgserlebnisse, kreative Eselsbrücken und Aha-Momente sind Ihnen garantiert! Eine ganzheitliche Lernmethode (interaktives Präsentieren, kreativ-logisches Lernen, Lernen wie im Schlaf) bringt Spaß, Freude und Kreativität beim Lernen. Am Ende des Kurses können Sie sich auf Englisch vorstellen, im Café etwas bestellen, sich im Hotel verständigen, nach dem Weg und nach der Uhrzeit fragen, verschiedene Small-Talks und kurze Telefonate führen – entspannt, mit Leichtigkeit und Freude. Sie werden stolz auf sich sein! Erleben Sie gemütliches Lernen im Alpha-Entspannungszustand. Für Lernmaterialien werden € 5,00 von der Trainerin eingehoben.

2024-UUBL 3E02 01

Fr 15:15 - 17:45, 3x / 02.02.2024 - 16.02.2024 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Mag.^a (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO zertifizierte Fachtrainerin

Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden

Tschechisch für Anfänger:innen

AK

Sie erlernen die Grundkenntnisse der tschechischen Sprache anhand ausgewählter Themen. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Schreiben und Lesen werden in Situationen des Alltags erlernt, die Ihnen in der Kommunikation mit anderen hilfreich sind. Etwas Grammatik rundet den Kurs ab.

2024-UUBL 3J01 01

Di 19:30 - 21:10, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Univ. Prof. Dr. Milan Kracalik, Native Speaker / Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden



Gesundheit – Bewegung

Selbstverteidigung für Erwachsene

In diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer erlernen Sie in wenigen Stunden sehr einfache und leicht zu merkende Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen um diese Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen zu können. Neben den Abwehr- und Befreiungsgriffen werden auch Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins im Training eingebaut. Da sich die Techniken immer wiederholen, können die Teilnehmenden Inhalte sehr rasch aufnehmen und dann auch zu Hause trainieren. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-UUBL 4D15 01

Mi 19:00 - 20:40, 3x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmer:innen erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen um diese Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen und schützen zu können. Der Umgang mit Angst in besonderen Situationen, sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-UUBL 4D16 01

Mi 17:00 - 18:40, 3x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / € 43,00

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden

Kreativität – Kunst – Freizeit

Töpfern - Kreatives Gestalten mit Ton

„Selbst erschaffen Schritt für Schritt“ – das ist unser Leitfaden für diese gemeinsamen kreativen Stunden. Wir gestalten gemeinsam Figuren, die ganz unserer Fantasie entspringen und tauchen ein ins freie Formen und Gestalten. Frei nach dem Motto: „Nur wenn du liebst und schätzt was von dir stammt, nimmst auch du Form und Gestalt an.“ Jeder Mensch trägt seine ureigene Kreativität in sich. Wird diese erweckt, breiten sich im eigenen Sein Zufriedenheit und Freude aus. Materialkosten nach tatsächlichem Bedarf werden im Kurs direkt mit der Referentin abgerechnet.

2024-UUBL 5A67 01

Sa 13:30 - 17:00 / 10.02.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Marion Maag / Ort: Atelier Wesenskern, Bad Leonfelden

Floristik - Frühlingsdekoration aus verschiedenen Naturmaterialien

Mit den verschiedensten Materialien aus der Natur und Ihrer eigenen Kreativität lassen Sie den Frühling in Ihre Wohnung einziehen. In diesem Kurs können Sie entweder nach Anleitung der Kursleiterin oder nach eigenen kreativen Vorstellungen Frühlings- und Osterdekorationen als echte „Hingucker“ anfertigen. Ein Unkostenbeitrag nach verarbeitetem Material wird im Kurs eingehoben.

2024-UUBL 5A90 01

Mo 19:00 - 22:00 / 11.03.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Karin Ganglberger, Floristin (Schwerpunkt Naturgestaltung) / Ort: Sparmarkt Ganglberger, Zwettl



Frisuren - Twisten, Rollen, Flechten, Knoten

Erlernen Sie die Grundtechniken für klassische und/oder trendige Steck- und Flechtfrisuren. Twisten, Flechten, Rollen und Knoten sind leicht miteinander kombinierbar und bilden so eine gute Basis, um viele individuelle Frisuren zu zaubern.

2024-UUBL 5K13 01

Fr 18:00 - 21:00 / 05.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: wird noch bekannt gegeben / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Gitarre - Liedbegleitung für mäßig Fortgeschrittene

Aufbaukurs oder für Teilnehmer:innen, die einfache Griffe bereits gut beherrschen; Erlernen von Barrégriffen ausgehend von F-Dur, B-Dur, F-Moll und B-Moll; mittelschwere Schlag- und Zupfmuster; Begleiten von Liedern, die vom Kursleiter und den Teilnehmer:innen gemeinsam ausgesucht werden. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

2024-UUBL 5M08 02

Do 08:30 - 09:30, 6x / 08.02.2024 - 21.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Wolfgang Brunner / Ort: Musikschule Bad Leonfelden

2024-UUBL 5M08 03

Do 19:00 - 20:00, 10x / 25.04.2024 - 04.07.2024 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Michael Eggner / Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden

Voice - Singen für „Unbegabte“ - die Kraft der Stimme wieder finden

Gehören Sie zu jenen Menschen, denen gesagt wurde: „Du kannst nicht singen“ oder „Sei nicht so laut“. Nehmen Sie das Singen in Gesellschaft seither als große Herausforderung wahr, oder genießen Sie sich gar für Ihre Stimme? Das kann sich ändern! Denn: Im Grunde ist jeder Mensch ein musikalisches Wesen, und wer sprechen kann, kann auch singen! Dieser Kurs bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie Ihre Stimme ganz neu entdecken können! Spielerisch und ohne Leistungsdruck können Sie wieder Zugang zu Ihrem natürlichen Stimm-potenzial und der Freude am Singen finden. Der ganze Körper wird zum Resonanzraum, wird klingendes Ausdrucksinstrument. Mit der Entfaltung unserer Stimme können wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit und Lebensfreude! Inhalte: der Körper, mein Instrument – Stimme ist hörbar und spürbar – der Atem trägt den Ton – Spielerisches mit Rhythmus und Klang – Übungen der Achtsamkeit, die Stimme und Person wieder in Einklang zu bringen – Zeit für Reflexion und Austausch über das Erlebte – Einfache Lieder, die wir ohne Noten, durch Vorsingen und Nachsingen erlernen. ACHTUNG – der Kurs findet 14-tägig statt!

2024-UUBL 5M23 01

Do 19:00 - 20:40, 6x, 14-tägig / 07.03.2024 - 16.05.2024 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Sängerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeitsentfaltung
Ort: Haus am Ring, Bad Leonfelden

„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!



Kulinarik – Lebensraum

Asiatische Küche - Köstlicher Streifzug durch die Küchen Asiens

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

2024-UUBL 6L12 01

Fr 17:30 - 20:50 / 12.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Kräuterprodukte - Destillieren von Kräutern und Blüten

Gemeinsam stellen wir wunderbar duftendes Hydrolat her und gehen den Fragen nach: Wie entstehen ätherische Öle? Wie rühre ich meine eigene Creme? Danach entstehen aus unserem Hydrolat im Kurs weitere Produkte wie Raumspray, Roll-on, Creme, wohltuender Balsam und mehr. Freuen Sie sich auf einen besonders duftenden Abend. Materialkosten (inkl. umfangreichem Skriptum) werden direkt mit der Referentin in bar im Kurs abgerechnet.

2024-UUBL 6P21 01

Mi 18:30 - 21:30 / 06.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Grüne Kosmetik Pädagogin

Ort: Mittelschule Oberneukirchen



Eidenberg – Hellmonsödt – Kirchschlag

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit - ONLINE

GUTSCHEIN

Um den Berg an Hausaufgaben, Leistungsüberprüfungen und Referaten erfolgreich bewältigen zu können, brauchen Kinder und Jugendliche ein gutes Fundament aus Lernmethoden, positiver Arbeitshaltung, Selbstorganisation und Stressbewältigungsmethoden. Erfahren Sie heute, wie Sie Ihr Kind gezielt und effektiv auf dem Weg zum eigenverantwortlichen Umgang mit (Schul-)Aufgaben unterstützen können. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikunübte“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. Ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich.

2024-UUEB 2S04 01

Mo 18:00 - 19:30 / 12.02.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Mag.^a Jasmin Walter, Lerntrainerin i.A. / Ort: Online

Sprachen

English Conversation für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe (A2)

AK

Sie möchten Ihr Englisch auffrischen und Ihre sprachlichen Fertigkeiten verbessern? In diesem Konversationskurs steht das Sprechen im Vordergrund. In der Gruppe werden die unterschiedlichsten Themen gemeinsam diskutiert. Grammatik wird da eingebaut, wo es nötig ist.

2024-UUEB 3E21 01

Mo 18:30 - 20:10, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Mag.^a Martina Breuer / Ort: Gemeinde Kirchschlag, Sitzungssaal

Englisch für Kinder von 7 bis 10 Jahren „Learning by doing“

Dieser Kurs wurde speziell für den praktischen Umgang mit Englisch für Grundschul Kinder entwickelt. „Learning by doing“ ist das Motto, das bei allen gemeinsamen Aktivitäten wie Basteln, Spielen (Bewegungsspiele, Musik-Stopp-Spiele usw.) aber auch Rollenspielen im Vordergrund steht. Die Kinder erleben Englisch ganz unkompliziert und mit viel Spaß auf spielerische, kindgerechte Art und Weise. Materialkosten in Höhe von € 5,00/Kind sind in bar direkt bei der Referentin zu begleichen. 30 % Rabatt für Geschwister-Anmeldungen.

2024-UUEB 3E13 01

Do 14:00 - 14:50, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 70,00

Leitung: Mag.^a Martina Breuer / Ort: Gemeindeamt Hellmonsödt, Jugend-Zimmer

2024-UUEB 3E13 02

Do 15:30 - 16:20, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 70,00

Leitung: Mag.^a Martina Breuer / Ort: Multiraum Eidenberg, gegenüber Feuerwehr



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene (6. Semester) in der Kleingruppe - ONLINE

AK

In diesem Kurs bauen wir unsere Fertigkeiten und Themengebiete aus. Aussprache, Lesen und Schriftzeichnen werden gleichzeitig gefestigt und geübt. Bei Interesse kann im Anschluss wieder ein Folgekurs organisiert werden. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübungen“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail-Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. Ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich.

2024-UUEB 3W17 01

Mi 18:30 - 19:20, 10x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Qi Wang, Native Speaker / Ort: Online

Portugiesisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe - ONLINE

AK

In diesem Online-Kleingruppenkurs erlernen Sie die Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache anhand ausgewählter Themen. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Schreiben und Lesen werden in Situationen des Alltags erlernt, die Ihnen in der Kommunikation mit anderen hilfreich sind. Etwas Grammatik rundet den Kurs ab. Kursbuch wird bekannt gegeben. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübungen“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. Ein kurzer Technik-Check vor Kursbeginn ist auf Anfrage möglich.

2024-UUEB 3P01 01

Do 18:00 - 19:30, 10x / 01.02.2024 - 04.04.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Ivana Goulard, Native Speaker (Brasilien) / Ort: Online

Gesundheit – Bewegung

Babymassage laut DGBM - Berührung mit Respekt® in der Kleinstgruppe

GUTSCHEIN

Machen Sie sich eines der kostbarsten Geschenke für sich und Ihr Baby: Sie erlernen und stärken den innigen, liebe- und respektvollen Umgang mit ihren Kleinen. Sie haben die Möglichkeit, Körpersignale Ihres Babys besonders zu beachten und sensibler wahrzunehmen. Die Massage begleitet Sie auf sanfte und entspannte Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung mit Ihrem Säugling. Wir werden in der Zeit nicht nur massieren, sondern uns auch austauschen mit z.B. folgenden Schwerpunkten: Ernährung, natürliche Hausmittel, Erste-Hilfe-Maßnahmen. Für Babys von 0 bis ca. 12 Monaten. (DGBM = Deutsche Gesellschaft für Babymassage). Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-UUEB 4B11 01

Mi 09:30 - 11:00, 5x / 14.02.2024 - 20.03.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Kristin Gumpinger DGKS, Zert. Babymassagekursleiterin

Ort: Gemeindeamt Hellmonsödt, Jugend-Zimmer

2024-UUEB 4B11 02

Mi 09:30 - 11:00, 5x / 03.04.2024 - 08.05.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Kristin Gumpinger DGKS, Zert. Babymassagekursleiterin / Ort: Multiraum Eidenberg, gegenüber Feuerwehr



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

Forschungen haben gezeigt, dass Dyaden Meditation wie keine andere Achtsamkeitspraxis hilft (Selbst-)Präsenz, tiefes Zuhören, Empathie und „liebevoller Zuwendung“ zu stärken und zu entwickeln. Wir sitzen, gehen miteinander, bezeugen einander und lernen aneinander. Diese gemeinsame Interaktion steigert soziale Verbundenheit untereinander, reduziert Gefühle von Einsamkeit und fördert Resilienz, Verbindung und Verständnis für uns selbst und unser Gegenüber. Wenn wir uns selbst mit Verständnis und „freundlicher Zuwendung“ begegnen, strahlen wir das mit der Zeit auch aus – ganz nach der Redewendung: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“

Wie verläuft eine Dyaden-Meditation? Eine Dyaden-Meditation besteht aus zwei Personen. In einem sehr klaren Rahmen von bis zu 40 Minuten pro Dyade sind wir abwechselnd Hörende und Sprechende, daraus ergibt sich der meditative Charakter: Eine Person (die Beobachter:in) hört „präsent“ zu. Die zweite Person gestaltet den Prozess. Sie konzentriert sich (eine Möglichkeit) auf ihren inneren Zustand und schildert, was als Ergebnis ihres Fokus in ihr aufsteigt. Oder Sie beantwortet bestimmte Impuls-Fragen. Nach (beispielsweise) fünf Minuten werden die Rollen getauscht. Diese Art von Präsenz und Mitgefühl ist es, die wir kultivieren und in unseren Alltag bringen wollen.

In diesem Kurs sind Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation integriert: beobachten, fühlen, Bedürfnisse wahrnehmen und erfahren. Sie helfen, bewusster in uns selbst hineinzuhören und unserem Gegenüber zu lauschen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübungen“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail-Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. Der Kurs entfällt während der Osterferien und am 10.04.

2024-UUEB 4C06 01

Mi 18:30 - 20:00, 6x / 21.02.2024 - 17.04.2024 / € 82,00 / AK-Preis € 73,80Leitung: Mag.^a Rosvita Kröll / Ort: Online**Selbstverteidigung für Frauen**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Deeskalation erfolgreich eingesetzt werden kann und somit bevorstehende Konflikte erst gar nicht entstehen. Denn wenn Sie den Streit vorzeitig beenden können, sind Sie die Siegende. Dazu gibt es Tipps präventiver Schutzmaßnahmen sowie für den Umgang mit Gewalt. Lernen Sie nicht als Opfer zu reagieren, sondern bleiben Sie im Gleichgewicht.

2024-UUEB 4D15 01

Do 18:00 - 20:30 / 04.04.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: Gemeinde Kirchschatlag, Sitzungssaal

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmer:innen erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend zu verteidigen und zu schützen zu können. Der Umgang mit Angst in besonderen Situationen, sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Dieses Seminar richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14 Jahren, Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-UUEB 4D16 01

Do 17:00 - 19:30 / 25.04.2024 / € 22,50Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer
Ort: Mittelschule Hellmonsödt, großer Turnsaal

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining - ONLINE

AK

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor. Dabei üben wir, kleinste Bewegungen der inneren Muskelschichten zu erspüren (vom Beckenboden sowie von der Bauch- und Rückenmuskulatur), um diese gezielt zu aktivieren. Wir trainieren damit die natürliche Aufrichtung des Körpers, um seinen organisch angelegten Muskeltonus auch im Alltag besser einsetzen zu können. Das wirkt der Senkung innerer Organe entgegen, stärkt Rücken und Wirbelsäule und kann Schmerzen lindern. Bitte ein Theraband und einen (alten) Tennisball bereitlegen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technik-ungeübte“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUEB 4F13 01

Mi 18:30 - 20:30, 3x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Mag.^a Evelyn Högner, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Online

Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Entdecken Sie eine neue Kultur, ein neues Körpergefühl und neuen Zugang zu Schönheit und Weiblichkeit. Durch Bauchtanz stärken Sie auf sanfte Weise nicht nur die Muskeln Ihres gesamten Körpers, sondern auch Ihr Selbstbewusstsein. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Er ist geeignet für jedes Alter und jede Figur.

2024-UUEB 4T08 01

Mi 17:30 - 18:45, 10x / 14.02.2024 - 08.05.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Hager Rajae, Lehrerin für orientalischen Tanz / Ort: Musikschule Hellmonsödt, Ballettraum UG

Kreativität – Kunst – Freizeit

Floristik - Frühlingsdekoration aus verschiedenen Naturmaterialien

Mit den verschiedensten Materialien aus der Natur und Ihrer eigenen Kreativität lassen Sie den Frühling in Ihre Wohnung einziehen. In diesem Kurs können Sie entweder nach Anleitung der Kursleiterin oder nach eigenen kreativen Vorstellungen Frühlings- und Osterdekorationen als echte „Hingucker“ anfertigen. Ein Unkostenbeitrag nach verarbeitetem Material wird im Kurs eingehoben.

Anmeldung: VHS Oberneukirchen, oberneukirchen@vhsooe.at

2024-UUBL 5A90 01

Mo 19:00 - 22:00 / 11.03.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Karin Ganglberger, Floristin (Schwerpunkt Naturgestaltung) / Ort: Sparmarkt Ganglberger, Zwettl



Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“ - ONLINE

An zwei Abenden steht das Melodiespiel auf der „Bluesharp“ (diatonische Mundharmonika im Richter-System) auf dem Programm. Wir arbeiten alle 10 Kanäle des Instruments durch und wenden die 20 Töne in vielen bekannten und beliebten Songs an. Themen sind dabei „Einzeltonspiel“, „Kanalwechsel“ und „Kanalsprünge“, wir klären Spieltechniken zu „Problem-Kanälen“ und gehen auch auf Besonderheiten bei den Songs ein. Die Lieder sind mit einer einfachen Tabulatur notiert, Notenkenntnisse sind nicht nötig. Alle besprochenen und gespielten Songs stehen auch als Download im Format MP3 zur Verfügung. Verwendet wird ein speziell für den Online-Unterricht von Musik entwickeltes Tool. Hierfür ist keine Registrierung oder Installation nötig, es reicht eine Webcam (mit Mikrofon) und ein Kopfhörer. Wenige Tage vor den Unterrichtsabenden werden alle Infos zum Unterrichtstool sowie zum Download von Tabulaturen und Sounds per Mail zugesandt. Wir spielen mit einer „diatonischen Richter Mundharmonika“ (Bluesharp) in C-Dur. Instrumenten-Empfehlungen unter www.bluesharpschool.at/instrument

2024-UUEB 5M06 01

Mi 18:00 - 20:30, 2x / 06.03.2024 - 27.03.2024 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Reynhard Boegl, Musiker / Ort: Online

Kulinarik – Lebensraum**Kochen - Fisch vom Fang bis auf den Tisch**

In diesem Kurs dreht sich alles um den Fisch. Sie erlernen, wie Sie am besten Schuppen und Haut entfernen und den Fisch filetieren. Außerdem widmen wir uns den Fragen, welche Fische sich zum Panieren, Backen, Braten und Dünsten eignen und wie wir die Fischreste nachhaltig nutzen können, indem wir einen köstlichen Fischfond daraus bereiten. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 20,00 bis € 25,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben.

2024-UUEB 6F21 01

Fr 18:00 - 21:20 / 09.02.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl / Ort: Volksschule Eidenberg, Küche

Schnelle Küche „Eine Basis - viele Möglichkeiten“

Schnell, einfach, gesund und lecker – Das ist das Motto dieses Abends! Mit einer einfachen Basis (z.B. Körner, Hülsenfrüchte ...) können Sie im Handumdrehen eine wunderbare Vielfalt an Gerichten zaubern. Sie werden sehen, wie einfach es ist, das Gericht auf persönliche Bedürfnisse anzupassen und wie ein Wandel weg von einer fleischreichen Kost zu einer schmackhaften, gesünderen Küche führen kann.

Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 10,00 werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2024-UUEB 6H15 01

Mo 18:00 - 21:20 / 11.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Susanne Jarolim / Ort: Volksschule Eidenberg, Küche

2024-UUEB 6H15 02

Mo 18:00 - 21:20 / 29.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Susanne Jarolim / Ort: Mittelschule Hellmonsödt, Lehrküche



Chinesische Küche - Peking-Ente Degustationsmenü

Gemeinsam werden wir eine knusprige Peking-Ente zubereiten und im Rahmen eines Degustationsmenüs mit chinesischen Pfannkuchen, Ramen-Suppe und gebratenen Nudeln mit Gemüse genießen. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 15,00 bis € 20,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben.

2024-UUEB 6L04 01

Fr 18:00 - 21:20 / 19.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Volksschule Eidenberg, Küche

Orientalische Küche - Tajine-Kochkurs

An diesem Kochabend erfahren Sie, worauf Sie beim Kauf und der Pflege einer Tajine achten müssen. Gemeinsam werden wir ein einfaches Tajine-Gericht (Hähnchen mit eingelegter Zitrone und buntem Gemüse) zubereiten. Dazu genießen wir Couscous und Juwelenreis mit Nüssen und Rosinen. Sie lernen, wie man eingelegte Zitronen herstellt, die ein Grundgewürz bei vielen Tajine-Rezepten sind. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet.

2024-UUEB 6L10 01

Fr 18:00 - 21:20 / 24.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Volksschule Eidenberg, Küche

Asiatische Küche - Chili Öl, Kim Chi & Co.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man das berühmte rote Chili-Öl aus Szechuan, den gesunden Kim Chi (fermentierter Chinakohl) aus Korea und Teriyaki Sauce aus Japan macht. Gemeinsam bereiten wir mit diesen Gewürzen einfache, aber sehr schmackhafte Gerichte zu. Lebensmittel- und Getränkekosten in Höhe von etwa € 15,00 werden direkt im Kurs abgerechnet.

2024-UUEB 6L12 02

Mi 18:00 - 21:20 / 03.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Hellmonsödt, Lehrküche

Asiatische Küche - Köstlicher Streifzug durch die Küchen Asiens

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen von Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Honig-Ingwer-Hähnchen (China), Teriyaki-Lachs mit Shitake-Pilzen (Japan), rotes Curry mit Garnelen und Kokosmilch (Thailand) und frische Sommerrollen (Vietnam). Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 15,00 bis € 20,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben. Auf rein vegetarische Ernährungsweise kann eingegangen werden, wenn sie bei der Kursanmeldung bekannt gegeben wird.

2024-UUEB 6L12 03

Mi 18:00 - 21:20 / 05.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Hellmonsödt, Lehrküche



Asiatische Küche - Vietnamesische Sommerrollen und Papaya-Salat

Lernen Sie die gängigsten vietnamesischen Gewürze und Kräuter sowie deren Anwendung kennen. Wir werden gemeinsam Lieblings-Vorspeisen (Sommerrollen, frittierte Frühlingsrollen und Papaya-Salat) vorbereiten und genießen. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 15,00 bis € 20,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben. Auf rein vegetarische Ernährungsweise kann eingegangen werden, wenn sie bei der Kursanmeldung bekannt gegeben wird.

2024-UUEB 6L12 04

Mi 18:00 - 21:20 / 08.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Hellmonsödt, Lehrküche

Japanische Küche - Gyoza Teigtaschen

Gyoza (Japanisch), Potstickers (Chinesisch-Amerikanisch) oder Gaozhi (Chinesisch) sind Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen. Im Kurs werden wir Gyoza sowohl aus selbstgemachtem Teig wie auch aus gekauftem Fertigteig selbst zubereiten und gemeinsam gebraten, frittiert, gekocht und gedämpft genießen. Serviert werden die Taschen mit selbstgemachten Soßen und Beilagen. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 15,00 bis € 20,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben. Auf rein vegetarische Ernährungsweise kann eingegangen werden, wenn sie bei der Kursanmeldung bekannt gegeben wird.

2024-UUEB 6L18 02

Fr 18:00 - 21:20 / 01.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Volksschule Eidenberg, Küche

Natur erleben für Kinder von 5 bis 10 Jahren - Ein Nachmittag auf dem Lamahof

Viele spannende Erlebnisse auf dem Hof warten darauf, entdeckt zu werden. Märchenhafte Geschichten laden uns zum Kräutersammeln und -verarbeiten ein. Gemeinsam werden wir Blütenkuchen backen, Kräutersalz mörsern, Brot überm Lagerfeuer backen, melken, Honig naschen, große und kleine Tiere füttern und kuscheln, Eier suchen, mit Ton und Naturmaterialien basteln, und Vieles mehr. Kurspreis inklusive Verpflegung! Ersatztermin: 17.04.2024

2024-UUEB 6N02 01

Mi 15:00 - 18:00 / 10.04.2024 / € 35,00

Leitung: Jasmin Blumauer, Lamahof Sinnesreich / Ort: Lamahof Sinnesreich, Feldkirchen

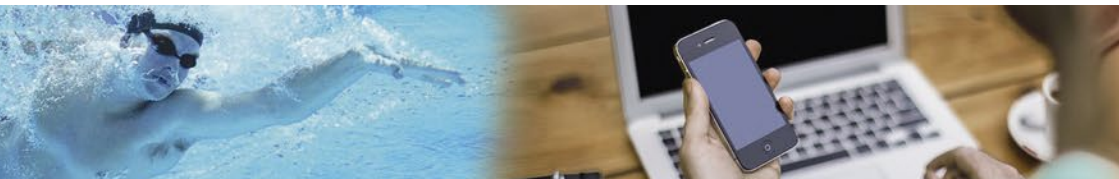
Nachhaltig leben - „Grüner“ waschen und putzen

Überall ergeben sich Gelegenheiten, Aspekte des Umweltschutzes und ethische Wertvorstellungen zu berücksichtigen – ganz ohne Einschränkung der Lebensqualität. Eine Möglichkeit des aktiven Umweltschutzes, die sogar die eigene Geldbörse schont, ist das Herstellen von eigenen Wasch- und Reinigungsmitteln aus biologisch unbedenklichen Inhaltsstoffen. Ein Materialbeitrag nach direktem Verbrauch wird im Kurs eingehoben.

2024-UUEB 6A25 01

Do 15:00 - 18:00 / 15.02.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Andrea Weingartner, Kräuterpädagogin / Ort: Mittelschule Hellmonsödt, Lehrküche



Feldkirchen

Sprachen

Minikurs zum Kennenlernen: English Auffrischerkurs A1+

MINIKURS

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleiner Gruppe die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache vermittelt. Neugierig? Dann nutzen Sie diesen Minikurs, um Karolina Cota und ihre ansprechende, kurzweilige Unterrichtspraxis an zwei Spätnachmittagen kennenzulernen.

2024-UUFK 3X90 01

Mo 16:30 - 17:45, 2x / 29.01.2024 - 05.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Karolina Cota / Ort: Mittelschule Feldkirchen

Englisch Auffrischkurs - A1+ in der Kleingruppe (auch für Anfänger:innen)

AK

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleiner Gruppe die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache vermittelt.

Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 1, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-122673-2.

2024-UUFK 3E20 01

Mo 16:30 - 17:45, 10x / 12.02.2024 - 06.05.2024 / € 136,00 / AK-Preis € 122,40

Leitung: Karolina Cota / Ort: Polytechn. Schule Ottensheim

Gesundheit – Bewegung

Akrobatik für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren - Aerial Silks

Von der Zirkus-Manege in den Turnsaal! Tauchen Sie in die magische Welt der Luftakrobat:innen ein. Im Luftakrobatikkurs lernt man, mit seinem Körper und von der Decke hängenden Tüchern (Silks) elegante Elemente in die Luft zu zaubern. Ziel dabei ist es, eine neue Art körperlicher Fitness mit der richtigen Technik zu erreichen. Der Kurs bietet eine harmonische Kombination aus Stretching und Kraftaufbau für Anfänger:innen bis Fortgeschrittene.

2024-UUFK 4G62 01

Do 18:15 - 19:15, 6x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Vivien Galovicz, Zirkusartistin (Roncalli) / Ort: Volksschule Lacken



Akrobatik für Kinder ab 8 Jahren - Luftakrobatik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Von der Zirkus-Manege in den Turnsaal! In diesem Akrobatikkurs können Kinder in die magische Welt der Luftakrobat:innen eintauchen. Sie erleben, wie sie mit ihrem eigenen Körper und von der Decke hängenden Tüchern (Silks) atemberaubende Elemente in die Luft zaubern. Der Kurs bietet dabei eine spielerische Heranführung an die richtige Technik. Die harmonische Kombination aus Stretching und Kräftaufbau unterstützt den Bewegungsapparat, kräftigt die Rücken- und Beinmuskulatur und beugt so auf unvergleichlich unterhaltsame Art kindlichen Haltungsschäden vor.

2024-UUFK 4G39 01

Do 17:00 - 18:00, 6x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / € 61,00

Leitung: Vivien Galovicz, Zirkusartistin (Roncalli) / Ort: Volksschule Lacken

2024-UUFK 4G39 05

Do 17:00 - 18:00, 6x / 18.04.2024 - 06.06.2024 / € 61,00

Leitung: Vivien Galovicz, Zirkusartistin (Roncalli) / Ort: Volksschule Lacken

Hula Hoop & Fun für Kids ab 8 Jahren

Beim Hoopen kommt der ganze Körper zum Einsatz. Der Kurs beinhaltet Spiele, Fitness-Übungen, sowie einfache Tricks. Es gibt keine körperlichen Voraussetzungen, um Spaß in diesem Kurs zu haben!

2024-UUFK 4G80 01

Do 16:00 - 16:50, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 65,00

Leitung: Doris Eidenberger, Hoopdance-Trainerin, Pädagogin / Ort: Volksschule Lacken

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten in der Kleingruppe „Mein Mehrzweckkorb statt Einweg-Sacker!“

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir Körbe für Haushalt und Garten, an denen Sie viele Jahre Freude haben! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Einkaufskorb – Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb, usw. Einfach bei der Anmeldung (möglichst 10-14 Tage vor Kursbeginn) bekannt geben. Die Materialkosten in Höhe von etwa € 25,00 bis € 50,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden im Kurs mit dem Referenten abgerechnet.

2024-UUFK 5A27 01

Do 18:30 - 21:00 / 01.02.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Mittelschule Feldkirchen



Kulinarik – Lebensraum

Backen - Brot und Gebäck für den Grillabend

Die Tage werden länger und das Leben findet wieder mehr draußen statt. Freunde und Familie kommen zum Grillen. Der perfekte Moment, um mit selbst gebackenem Brot und Gebäck zu überraschen. Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 werden im Kurs eingehoben.

2024-UUFK 6B16 02

Di 18:00 - 21:00 / 14.05.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäurin mit eigener Hofbackstube / Ort: Fachschule Bergheim

Backen - Salzstangerl und Co.

Ein gemütlicher Abend mit Freunden, eine Familienfeier oder einfach ein gemütlicher Jausenabend? Mit diesen leckeren Gebäckstücken werden Sie bei Ihren Lieben bestimmt punkten. Was gibt es Besseres als ein frisches knuspriges Salzstangerl oder anderes Kleingebäck zum Raclette? Lebensmittelkosten von etwa € 8,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden im Kurs in bar von der Kursleiterin eingehoben.

2024-UUFK 6B16 01

Di 18:00 - 21:00 / 16.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäurin mit eigener Hofbackstube / Ort: Fachschule Bergheim

Brot backen wie früher - Natursauerteigbrot für Anfänger:innen

Brotbacken ist mehr als Wasser, Mehl und Salz zusammen zu kneten. Brot, das man selber hergestellt hat, lernt man zu schätzen! Bei diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Herstellung von Sauerteig, Sauerteigführung und Brotteigzubereitung. Wir backen ein schmackhaftes Natursauerteigbrot aus Roggen und Weizen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von etwa € 6,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden im Kurs in bar eingehoben.

2024-UUFK 6B17 03

Mo 18:00 - 21:00 / 29.01.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäurin mit eigener Hofbackstube / Ort: Fachschule Bergheim

2024-UUFK 6B17 04

Di 18:00 - 21:00 / 18.06.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäurin mit eigener Hofbackstube / Ort: Fachschule Bergheim

Brot backen wie früher für Fortgeschrittene

Brotbacken ist mehr als Wasser, Mehl und Salz zusammen zu kneten. Brot, das man selber hergestellt hat, lernt man zu schätzen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einen Sauerteig besitzen und mit Pflege und Verwendung vertraut sind. An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Sie Ihr Brot noch besser und haltbarer machen können. Natürlich werden wir auch gemeinsam backen. Sie können außerdem selbstgemachtes Brot von zuhause zum Verkosten mitbringen; vielleicht können wir Ihr Rezept noch optimieren. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von etwa € 5,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden im Kurs in bar eingehoben.

2024-UUFK 6B17 02

Mo 18:00 - 22:00 / 12.02.2024 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäurin mit eigener Hofbackstube / Ort: Fachschule Bergheim



Internationale Küche - English High Tea

Lernen Sie die urenglische Teetickette kennen und schätzen. Wir genießen dazu selbst gemachte Leckerbissen von Dainty Sandwiches und Quiche bis zu Scones. Lebensmittelkosten in Höhe von etwa € 10,00 werden im Kurs eingehoben (inkl. Getränke).

2024-UJFK 6L01 01

Fr 18:00 - 21:20 / 03.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Feldkirchen

Japanische Küche - Onigiri und Nigiri Sushi

In diesem Kurs lernen Sie Kunst und Ursprung des Sushi kennen und wie Sie den Sushi-Reis richtig würzen, denn die richtige Würze ist für Onigiri und Nigiri Sushi sehr wichtig. Sie erfahren, wie Sie die japanischen Reisbällchen für unterwegs (Onigiri) und Sushi ohne rohen Fisch (Nigiri) selbst herstellen können. Zubereitet werden dazu die japanischen Salate Wakami und Gurke. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet.

2024-UJFK 6L18 01

Fr 18:30 - 21:50 / 02.02.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Feldkirchen



Gramastetten

Gesellschaft – Politik – Kultur

Philosophie - Gesprächskreise mit philosophischen Leitfragen

AK

Eingeladen sind Menschen, die mitten im Leben stehen und ihre gewohnten Denkweisen aufbrechen wollen. Wir werden uns mit vier der großen Lebensfragen auseinandersetzen: Was ist das ICH? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist Wahrheit? Was ist Erfolg? Jeder Abend ist einer dieser Fragen gewidmet. Angeleitet von der Moderation bekommt jede:r Teilnehmende den Raum, um die eigenen Gedanken auszudrücken. Durch den bewertungsfreien Austausch können neue Perspektiven aus den Fragen des Lebens erlangt werden. Mittels verschiedener künstlerischer Medien setzen wir uns mit den Themen auseinander, und alle Teilnehmer:innen werden am Ende jeder Einheit etwas Selbstgestaltetes mit nach Hause nehmen.

Kurstermine: 05.02.; 04.03.; 08.04.; 06.05.

2024-UUGR 1R01 01

Mo 19:00 - 20:40, 4x (1x/Monat) / 05.02.2024 - 06.05.2024 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Verena Jünger / Ort: Mittelschule Gramastetten

Wirtschaft – Arbeit – Recht

Erbrecht - Wie regeln Sie am besten Ihren Nachlass?

Erben ohne Streitereien bedarf einer guten und rechtzeitigen Vorbereitung. Dazu erhalten Sie Informationen über gesetzliche Grundlagen, Pflichtteilsrecht, über letztwillige Verfügungen, Testament und Verlassenschaft, sowie über die Rolle des Notars und die zu erwartenden Gebühren und Kosten.

2024-UUGR 8R02 01

Di 18:00 - 19:40 / 19.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Julia Schürz, Rechtsanwältin / Ort: Mittelschule Gramastetten

Vorsorgevollmacht und Patient:innenverfügung

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

2024-UUGR 8R12 01

Di 18:00 - 19:40 / 05.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Julia Schürz, Rechtsanwältin / Ort: Mittelschule Gramastetten



Persönlichkeit

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen - ONLINE

AK

Wir brauchen für unser persönliches Wachstum und für den Lebensweg, den wir uns für uns selbst wünschen, immer wieder einen mutigen, selbstbewussten Auftritt. Sei es im Privatleben, um bei der Partnersuche bessere Karten zu haben, oder wenn wir im beruflichen Alltag wieder einmal eine Aufgabe übertragen bekommen, die uns eigentlich viel zu groß erscheint. Uns selbst aufzurichten und uns der vollen Größe unserer Vorzüge bewusst zu werden, um zu schaffen, was wir gern für uns hätten – das ist eine Kunst, der wir uns in diesem Vortrag widmen. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, einen Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikungeübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2024-UUGR 2P20 01

Fr 18:30 - 20:00 / 22.03.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

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

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen „Good morning!“ A1+

AK

Ist es schon lange her, dass Sie Ihr Schulenglisch verwendet haben? Sie sind unsicher und bezeichnen sich sicherheitshalber als Anfänger:in? Dann ist es Zeit, den Wortschatz und die Grammatik von Grund auf zu erlernen oder zu wiederholen und in Gesprächssituationen anzuwenden! Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Go for it! A1“ vom Hueber Verlag, ab der Unit 7 (das Kursbuch ist im Preis nicht enthalten). Freuen Sie sich auf einen „good morning“!

2024-UUGR 3E20 02

Do 10:15 - 11:45, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Valérie Schöffl-Zweifel / Ort: Gramaphon

Englisch „Go for it!“ - Advanced small group B1

AK

Sie haben in der Schule oder in Kursen schon Englisch gelernt, möchten Ihr Wissen auffrischen, erweitern und auch anwenden? Na dann los: „Go for it!“ In diesem Kurs festigen und vergrößern wir die vorhandenen Sprachfertigkeiten und den Wortschatz und nutzen die vielen Möglichkeiten zur Kommunikation. Wir arbeiten in der kleinen Gruppe mit dem Kursbuch „Go for it! B1“ vom Hueber Verlag ab der Unit 2 (das Kursbuch ist im Preis nicht enthalten).

2024-UUGR 3E20 01

Do 08:30 - 10:00, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Valérie Schöffl-Zweifel / Ort: Gramaphon

Italienisch für leicht Fortgeschrittene „Buongiorno!“ A2

AK

Ein Kurs für alle, die gern Italienisch sprechen und schon über Grundfertigkeiten verfügen. Wir vertiefen unsere Kenntnisse, werden aber auch Einiges wiederholen. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen! Wir arbeiten mit dem Kursbuch „Nuovo Espresso A2“ ab Lektion 6, dieses Buch ist im Kurspreis nicht enthalten.

2024-UUGR 3I07 01

Mi 18:00 - 19:30, 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Mag.^a Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: Mittelschule Gramastetten



Italienisch für Fortgeschrittene in der Kleingruppe „Buongiorno!“ B1

AK

Verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten, erweitern Sie Ihren Wortschatz und vervollständigen Sie Ihre Grammatik. Wir arbeiten mit dem Buch „Dieci“ B1 vom Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-025647-1). Dieses Buch ist im Kurspreis nicht enthalten.

2024-UUGR 3I09 01

Mi 19:45 - 21:15, 10 x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Mag.^a Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: Mittelschule Gramastetten

Spanisch für Fortgeschrittene in der Kleingruppe B1/B2

AK

Perfektionieren Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten, erweitern Sie Ihren Wortschatz und vervollständigen Sie Ihre Grammatik. Preis exkl. Kursunterlagen.

2024-UUGR 3S03 01

Mi 18:00 - 19:30, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Kristina Sponsky / Ort: Mittelschule Gramastetten

Japanisch für Anfänger:innen - 2. Semester in der Kleingruppe - ONLINE

AK

Sie vertiefen Ihre bereits erworbenen Kenntnisse in der japanische Sprache. Neben Lesen und Schreiben werden Sie sofort in den Sprachunterricht durch einfache Konversation eingebunden. Preis exkl. Kursunterlagen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikungeübte“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUGR 3W18 02

Di 20:00 - 21:30, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Foteini Tsitoura / Ort: Online

Japanisch für Anfänger:innen - 3. Semester in der Kleingruppe - ONLINE

AK

Sie vertiefen Ihre bereits erworbenen Kenntnisse in der japanische Sprache. Neben Lesen und Schreiben werden Sie sofort in den Sprachunterricht durch einfache Konversation eingebunden. Preis exkl. Kursunterlagen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikungeübte“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUGR 3W18 01

Di 18:00 - 19:30, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Foteini Tsitoura / Ort: Online

Russisch für Anfänger:innen - A1 in der Kleingruppe

AK

Sie erlernen die russische Sprache mit gezielten Übungen in der Kleingruppe von maximal 5 Personen. Preis exkl. Kursunterlagen.

2024-UUGR 3R01 01

Di 18:30 - 20:00, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Natalya Undeßer, Native Speaker / Ort: Mittelschule Gramastetten



Deutsch intensiv in der Kleingruppe - Niveau A2/B1

AK

Ein Kurs für alle, die ihre bereits erworbenen Deutschkenntnisse verbessern wollen.
Neben Grammatik wird der Schwerpunkt vor allem auf das Sprechen gelegt. Preis inkl. Kursunterlagen.

2024-UUGR 3D09 01

Mi 18:45 - 20:15, 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Markus Traxler / Ort: Mittelschule Gramastetten

Computer – Medien – Technik**Computer Grundkurs für Senior:innen - Basiswissen am PC/Tablet/Smartphone**

AK

In diesem Kurs wird Basiswissen am PC/Tablet/Smartphone vermittelt. Der Schwerpunkt wird nach den Anforderungen der Teilnehmer:innen gesetzt. Der Kleingruppenkurs richtet sich an Anfänger:innen – speziell an Senior:innen. Preis inkl. Kursunterlagen.

2024-UUGR 7F13 01

Do 17:30 - 20:00, 4x / 29.02.2024 - 21.03.2024 / € 130,00 / AK-Preis € 117,00

Leitung: Josef Außerwöger / Ort: Mittelschule Gramastetten

**Computer Grundkurs für Senior:innen -
Nutzung von PC/Tablet/Smartphone im Internet**

AK

In diesem Kurs wird die Nutzung von PC/Tablet/Smartphone im Internet gelernt. Der Schwerpunkt wird nach den Anforderungen der Teilnehmer:innen gesetzt. Der Kleingruppenkurs richtet sich an Anfänger:innen – speziell an Senior:innen. Preis inkl. Kursunterlagen.

2024-UUGR 7F13 02

Do 17:30 - 20:00, 4x / 11.04.2024 - 02.05.2024 / € 130,00 / AK-Preis € 117,00

Leitung: Josef Außerwöger / Ort: Mittelschule Gramastetten

Gesundheit – Bewegung**Meditation und Kunst - Auf dem Weg zu Achtsamkeit und Flowmomenten**

AK

Meditation und Kunst haben mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Sowohl der künstlerische Prozess als auch die Meditation führen zu einer Regulation der Aufmerksamkeit und zu einem Zustand der konzentrierten Versunkenheit, der sich positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Im künstlerischen Teil des Workshops wird entlang einer Zufallstechnik ein eigener Glücksplanet gestaltet (ähnlich Visionboard). Der Meditationsteil beinhaltet eine Einführung in die Achtsamkeitslehre (mindfulness) entlang von grundlegenden und leicht in den Alltag integrierbaren Techniken zur Stressreduktion (Atembeobachtung, BodyScan etc.), deren Wirksamkeit auch in wissenschaftlichen Studien untersucht wurde. Beide Teile sind zu einem Gesamtkonzept verbunden. Materialkosten in Höhe von etwa € 5,00 werden in bar im Kurs abgerechnet.

2024-UUGR 4C06 01

Sa 14:30 - 17:30 / 09.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sarah Zauner, Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin i.A. / Ort: Mittelschule Gramastetten



Wohlbefinden mit Strömen „Verdauung gut, alles gut“

Die uralte, ganzheitliche Methode des Energieströmens dient dazu, die Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken. An diesem Abend zum Thema „Verdauung gut, alles gut“ werden leicht zu merkende beziehungsweise anzuwendende Griffe als Unterstützungsmöglichkeiten gezeigt und geübt. 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. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-UUGR 4H06 01

Mi 19:00 - 21:05 / 14.02.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: Mittelschule Gramastetten

Wohlbefinden mit Strömen „Mein Kopf ist frei“

In einer ereignisreichen, schnellleibigen Zeit kann uns schon mal ein all zu voller Kopf plagen. Daten, die wir uns merken müssen, Termine, die es zu koordinieren gilt, forderndes Weltgeschehen und konfliktreiche Familienkommunikation – manchmal brauchen wir einen Kanal, um mit all diesem mentalen Ballast positiv fertig zu werden. Durch sanfte Berührungen nutzen wir vorhandene Blockaden als Ressourcen, um unsere Energie in Fluss zu bringen. Dadurch bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Strömübungen bewirken eine tiefe Entspannung und regen die Selbstheilungskräfte an. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die Sie je nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst und auch an anderen Menschen anwenden können. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-UUGR 4H06 02

Do 19:00 - 21:05 / 18.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen / Ort: Mittelschule Gramastetten

Babyschwimmen für Anfänger:innen von 4 bis 16 Monaten

Das angeborene Vertrauen des Säuglings zum Wasser wird erhalten und gefördert. Mit Liedern, lustigen Übungen und viel buntem Spielmaterial genießen die Babys den spielerischen Umgang mit dem Wasser und regen dabei ihre körperliche und geistige Entwicklung durch die vielfältigen Reize an. Im Kurspreis ist der Eintritt in das Bad für das Baby und eine Begleitperson inbegriffen. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-UUGR 4S08 01

Fr 09:00 - 10:00, 7x / 01.03.2024 - 19.04.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Nessie - Verein Wasserspaß / Ort: Biesenfeld Bad

Babyschwimmen für Fortgeschrittene bis 2 Jahre

Für alle wassergewöhnten Babys, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben. Mit speziellen Schwimmhilfen wird das Baby den Auftrieb des Wassers erfahren, damit umgehen lernen und sich ohne Hilfe durch das Becken bewegen. Im Kurspreis ist der Eintritt in das Bad für das Baby und eine Begleitperson inbegriffen. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-UUGR 4S08 02

Fr 09:00 - 10:00, 7x / 26.04.2024 - 28.06.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Nessie - Verein Wasserspaß / Ort: Biesenfeld Bad



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Kunstworkshop und Lesung für Kinder von 8 bis 12 Jahren

In diesem Kunstworkshop gestalten die Kinder ihren eigenen Glücksplaneten. Verwendet werden dabei verschiedene Zufallstechniken. Der Workshop lädt ein, sich spielerisch und kreativ mit Glück auseinanderzusetzen und einen künstlerischen Ausdruck dafür zu finden. Teil des Workshops ist außerdem ein Farbzaubertrick und eine Lesung aus dem Bilderbuch „Suda Sumpfkriete und der Glücksmaulwurf“. Ein Materialkostenbeitrag von € 5,00/ Kind wird im Kurs durch die Referentin eingehoben.

2024-UUGR 5A93 01

Sa 14:30 - 17:00 / 02.03.2024 / € 25,00

Leitung: Sarah Zauner, Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin i.A. / Ort: Mittelschule Gramastetten

Malen in Acryl „Lust auf Farbe“ - Wochenendworkshop

Probieren Sie die vielen möglichen Techniken der abstrakten Malerei aus! Durch Spachteln, Schichten, Auftragen sowie das Einarbeiten verschiedenster Materialien ergeben sich spannende Strukturen. Preis exkl. Material (Materialliste wird zirka eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben)

2024-UUGR 5C09 01

Sa 10:00 - 16:00 / 02.03.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Anne-Bé Talirz-Vennik, Freischaffende Künstlerin / Ort: Mittelschule Gramastetten

Naturkosmetik - Haarpflege aus der Natur

In diesem Workshop möchten wir gemeinsam mit Hilfe von Zutaten aus der Natur effektvolle Haarpflegeprodukte herstellen. In der Einleitung besprechen wir überblicksmäßig die Inhaltsstoffe herkömmlicher Shampoos und deren Auswirkungen auf Haare und Kopfhaut. Anschließend werden wir mit Hilfe von milden Tensiden, Ölen und Pflanzenextrakten verschiedene Haarpflegeprodukte herstellen, die die Haare optimal reinigen und pflegen und das natürliche Gleichgewicht unserer Kopfhaut stärken und stabilisieren. So stellen wir ein Shampoo her, einen Pflegebalsam, eine „Haarseife“ und auch ein natürliches Stylingprodukt. Es gibt eine Rezeptsammlung für zu Hause mit vielen wertvollen Tipps über Öle und Kräuter zur gesunden Haarpflege. Die Materialkosten in Höhe von ca. € 38,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden im Kurs in bar von der Referentin eingehoben.

2024-UUGR 5K30 01

Fr 14:45 - 17:45 / 12.04.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Andrea Weingartner, Kräuterpädagogin / Ort: Mittelschule Gramastetten

Kulinarik – Lebensraum

Chinesische Küche - Wok-Hausmannskost

In diesem Kurs lernen Sie Alltagsrezepte aus der chinesischen Küche kennen. Gemeinsam werden wir Hühnerfleisch mit Ingwer-Honig Sauce, geschmortes Bauchfleisch mit Tofu, gedämpften Fisch und Mapo Tofu (Tofu mit Faschiertem) zubereiten und genießen. Dabei wird natürlich Jasmin-Reis und Wok-Gemüse nicht fehlen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-UUGR 6L04 01

Do 18:30 - 21:50 / 01.02.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Gramastetten



Thailändische Küche - Rotes, gelbes, grünes Curry

Tauchen Sie ein in die echte Thaiküche, voll von Gewürzen und Aromen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie die rote, grüne und gelbe Currypaste mit frischen Kräutern und Kokosmilch zubereitet wird. Gemeinsam kochen wir diese drei Variationen von thailändischen Currys, die hervorragend zu Jasminreis oder dünnen Reismudeln passen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-UUGR 6L15 01

Fr 18:00 - 21:20 / 15.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Gramastetten

Hundehalterkurs - Allgemeiner Sachkundenachweis

Allgemeines zur Gesundheit von Hunden, Wesen und Verhalten von Hunden, Ernährung, Pflege, Erkrankungen / Impfungen von Hunden, OÖ Tierschutzgesetz, Kosten für Anschaffung und Haltung, gesetzliche Regelungen über Hundehaltung. Dient zur Erlangung des Sachkundenachweises entsprechend den Bestimmungen des OÖ. Hundehaltergesetzes. Wir bitten um Verständnis dafür, dass Ihr Hund nicht in den Kurs mitgenommen werden kann.

2024-UUGR 6N13 01

Mo 18:30 - 21:30, 2x / 04.03.2024 - 11.03.2024 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Starzengruber Lisa, Hundetrainerin, Mag.^a Jennifer Bartel, Tierärztin / Ort: Mittelschule Gramastetten



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



Persönlichkeit – Erziehung – Schule**Vortrag „Soziale Medien“**

Unsere Kinder begeben sich immer früher in die oft befremdliche Welt des Internets. Soziale Netzwerke wie Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, Snapchat oder YouTube faszinieren und boomen gleichermaßen. Die Welt der Social-Media-Dienste wächst immer weiter und Jugendliche lieben es, Teil der Online-Communities zu sein. Sie chatten, liken, sharen und posten. Worin besteht der Reiz? Welchen Gefahren setzen sich unsere Kinder damit aus? Wie gehe ich als Elternteil mit diesem Thema um, und wie kann ich mein Kind auf den Umgang mit den digitalen Medien vorbereiten? Wie kann man sich vor Risiken schützen? Ein Abend zum Austausch, Tipps sammeln und Angst ablegen. Kooperationsveranstaltung mit dem Elternverein der VS Neustift.

2024-RONE 2V14 01

Do 19:00 - 21:00 / 14.03.2024 / € 10,00 / AK-Preis € 9,00

Leitung: Philipp Pötscher / Ort: Volksschule Neustift

Gesundheit – Bewegung**Akrobatik für Erwachsene - Aerial Silk für Anfänger:innen**

Der Workshop richtet sich an alle Frauen und Männer, die sich schon immer einmal an einem vertikalen Tuch auf und ab bewegen wollen. Wir tasten uns langsam heran, unsere Körper in der Luft zu beherrschen. Auch wenn es vielleicht anfangs noch schwer vorstellbar ist, baut sich die Muskulatur schnell auf und mit einer guten Technik kann man schnell einige Minuten über dem Boden schweben. Wir starten mit einem Warm-up, um den Körper darauf vorzubereiten, kopfüber an einem Tuch zu hängen. Wir lernen die Basics des Kletterns und eine Reihe von Techniken (Fußknoten, Hip Key), mit denen man sich mit wenig Kraft möglichst lange in der Luft bewegen kann. Am Ende dehnen wir bei einem Cool-Down noch die beanspruchten Muskelpartien.

2024-RONE 4G62 01

Sa 15:00 - 17:00 / 20.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Birgit Fischer / Ort: Volksschule Neustift

Akrobatik für Kinder ab 7 Jahren - Beginner-Aerial Silk

Der Workshop richtet sich an alle, die Aerial Silk einmal ausprobieren möchten, aber auch an jene, die schon etwas Vorerfahrung mitbringen. Wir starten mit einem speziellen Warm-up, um unseren Körper darauf vorzubereiten, kopfüber an einem Tuch in der Luft zu hängen. Wir lernen verschiedene Kletterarten, Fußknoten und einige Figuren am Tuch und einen Drop (für alle Mutigen!). Viele Endorphine und Erfolgserlebnisse erwarten dich. Damit sich die Muskeln am Ende wieder entspannen, schließen wir den Ausflug in die Welt der Lüfte mit einem Cool-Down mit Stretching aller beanspruchten Muskelpartien ab. Was du mitbringen solltest: Eng anliegende Kleidung (z.B. Leggings, T-Shirts, die Bauch und Rücken bedecken), Wasser.

2024-RONE 4G39 01

Sa 09:30 - 11:15 / 20.04.2024 / € 22,00

Leitung: Birgit Fischer / Ort: Volksschule Neustift



Akrobatik für Kinder ab 7 Jahren - Fortgeschrittener-Aerial Silk

Der Workshop richtet sich alle, die die Basics des Aerial Silk beherrschen (Russian Climb, Fußknoten). Invert und Hip Key sind empfehlenswert, aber keine Voraussetzung – wir werden genau an diesen Schlüsselfiguren arbeiten. Es werden neue Figuren kopfüber gelehrt und an einer Choreographie mit einem Drop gearbeitet. Erfolgserlebnisse erwarten dich. Damit sich die Muskeln am Ende wieder entspannen schließen wir den Ausflug in die Welt der Lüfte mit einem Cool-Down mit Stretching aller beanspruchten Muskelpartien ab. Was du mitbringen solltest: Eng anliegende Kleidung (z.B. Leggings, T-Shirts, die Bauch und Rücken bedecken), Wasser.

2024-RONE 4G39 02

Sa 13:00 - 14:45 / 20.04.2024 / € 22,00

Leitung: Birgit Fischer / Ort: Volksschule Neustift

Line Dance für leicht Fortgeschrittene und/oder Personen mit Tanzerfahrung

Wir erarbeiten in der Gruppe bekannte Line-Dance-Choreographien zur Countrymusik. Bitte mitbringen: Indoor-Turnschuhe mit weißer Sohle, Trinkflasche, gute Laune und Rhythmusgefühl.
Kurstermine: 7.2., 21.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4.2024.

2024-RONE 4T06 01

Mi 18:30 - 19:45, 6x, 14-täglich / 07.02.2024 - 17.04.2024 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Susanne Sebinger / Ort: Kindergarten Pühret, Turnsaal

Kreativität – Kunst – Freizeit

Basteln mit Kindern „Muttertagsgeschenke“

Überrasche deine Mama zum Muttertag mit einem schönen, selbst gebastelten Geschenk. Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2024-RONE 5A07 02

Fr 14:00 - 17:00 / 03.05.2024 / € 22,00

Leitung: Melanie Fesl / Ort: Neustift i.Mkr., Info folgt

2024-RONE 5A07 01

Sa 14:00 - 17:00 / 04.05.2024 / € 22,00

Leitung: Melanie Fesl / Ort: Neustift i.Mkr., Info folgt

Korbflechten für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Der Kurs richtet sich an alle begeisterten Hobbyflechter:innen und an 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! Für Kinder gibt es viele kleinere Körbe – passend für jedes Alter. Materialkosten von ca. € 30,00 werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet. Das gewünschte Material darf selber (10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung. Kinder erhalten einen 30%igen Familienvorteil!

2024-RONE 5A27 01

Di 18:30 - 21:00 / 26.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Volksschule Neustift



Kulinarik – Lebensraum

Backen „Süßes und Pikantes“

Zubereitung von verschiedenen kleinen Köstlichkeiten für jeden Anlass aus Mürb- und Blätterteig!
Materialkosten werden direkt mit Herrn Wöss verrechnet.

2024-RONE 6B16 01

Mi 19:00 - 21:30 / 28.02.2024 / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Kurt Wöss / Ort: Bäckerei Wöss

Schokolade - Kreativworkshop für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Komm in den SchokoLaden Wöss in Pühret. Dort erfährst du Wissenswertes über Schokolade und kannst deine eigenen Schokoladeköstlichkeiten selbst kreieren. Die Materialkosten sind im Kursbeitrag bereits enthalten.

2024-RONE 6B24 01

Sa 14:00 - 15:50 / 16.03.2024 / € 19,00

Leitung: Kurt Wöss, Bäcker und Konditor / Ort: SchokoLaden, Pühret 11, Neustift

Internationale Küche - Australisches Fingerfood

Bei jeder (Geburtstags-)Party für Groß oder Klein werden in Australien diese Fingerfoods gereicht: Minipies, Cocktailgarnelen, Club-Sandwiches und Piklets (Minipalatschinken) mit geräuchertem Lachs. Gemeinsam werden wir diese Fingerfoods zubereiten und uns durch den Abend schlemmen. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten von etwa € 12,00 bis € 16,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden in bar direkt im Kurs eingehoben.

2024-RONE 6L01 01

Do 18:00 - 21:20 / 25.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Volksschule Neustift

Internationale Küche - American Hamburgers für Jugendliche ab 10 Jahren

Gemeinsam werden wir American Hamburgers mit Erdäpfel-Wedges und Coleslaw (Amerikanischer Krautsalat) zubereiten und genießen. Bei rein vegetarischer Ernährungsweise bitte bei Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 10,00 werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2024-RONE 6L11 01

Do 18:00 - 21:20 / 16.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Volksschule Neustift



Oberneukirchen

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Mentales Training „Neue Perspektiven sehen“

AK

Auch eine schwere Tür lässt sich mit einem kleinen Schlüssel öffnen! Manchmal sitzt man in der sogenannten „Zwickmühle“ und weiß nicht, wie man diese lösen könnte. Dann glaubt man, es geht halt nicht anders und da muss man durch. Was wäre, wenn diese „Zwickmühle“ durch ungeahnte, neue Perspektiven schon jetzt leicht lösbar ist und es durch neue Ressourcen und das richtige Wissen einen wirklich guten Schlüssel aus der Lage gibt? Würden Sie die Gelegenheit beim Schopf packen? Ja? Na dann: Auf zu diesem Workshop! Erobern Sie sich ein beflügelndes Lebensgefühl durch neue Perspektiven.

2024-UUOB 2P41 01

Fr 15:15 - 17:45 / 01.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.^a (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO zertifizierte Fachtrainerin

Ort: Haus am Ring, Bad Leonfelden

Lernen lernen - Wie helfe ich meinem Schulkind, selbstständiger zu lernen?

GUTSCHEIN

Um den Berg an Hausaufgaben, Leistungsüberprüfungen und Referaten erfolgreich bewältigen zu können, brauchen Kinder und Jugendliche ein gutes Fundament aus Lernmethoden, positiver Arbeitshaltung, Selbstorganisation und Stressbewältigungsmethoden. Erfahren Sie heute, wie Sie Ihr Kind gezielt und effektiv auf dem Weg zum eigenverantwortlichen Umgang mit (Schul-)Aufgaben unterstützen können. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-UUOB 2S04 01

Do 18:30 - 20:00 / 21.03.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Mag.^a Jasmin Walter, Lerntrainerin i.A. / Ort: Oberneukirchen, Info folgt

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

„Freudvoll und mit Leichtigkeit lernen“

AK

Englisch zu lernen kann ganz leicht sein und Freude bereiten! Erfolgserlebnisse, kreative Eselsbrücken und Aha-Momente sind Ihnen garantiert! Eine ganzheitliche Lernmethode (interaktives Präsentieren, kreativ-logisches Lernen, Lernen wie im Schlaf) bringt Spaß, Freude und Kreativität beim Lernen. Am Ende des Kurses können Sie sich auf Englisch vorstellen, im Café etwas bestellen, sich im Hotel verständigen, nach dem Weg und nach der Uhrzeit fragen, verschiedene Small-Talks und kurze Telefonate führen – entspannt, mit Leichtigkeit und Freude. Sie werden stolz auf sich sein! Erleben Sie gemütliches Lernen im Alpha-Entspannungszustand. Für Lernmaterialien werden € 5,00 von der Trainerin eingehoben.

2024-UUOB 3E02 01

Fr 15:15 - 17:45, 3x / 02.02.2024 - 16.02.2024 / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Mag.^a (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO zertifizierte Fachtrainerin

Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden



Tschechisch für Anfänger:innen

AK

Sie erlernen die Grundkenntnisse der tschechischen Sprache anhand ausgewählter Themen. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Schreiben und Lesen werden in Situationen des Alltags erlernt, die Ihnen in der Kommunikation mit anderen hilfreich sind. Etwas Grammatik rundet den Kurs ab.

2024-UUOB 3J01 01

Di 19:30 - 21:10, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Univ. Prof. Dr. Milan Kracalik, Native Speaker / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Gesundheit – Bewegung**Yoga**

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

2024-UUOB 4D01 01

Di 19:00 - 19:50, 6x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Michaela Reingruber / Ort: Musikschule Oberneukirchen

Die Feldenkrais® Methode

AK

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, ist eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll. Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Sie, sich müheloser, effizienter und bewusster zu bewegen. Durch kleine, sanfte, spielerisch ausgeführte Bewegungssequenzen wird das Koordinationsvermögen verbessert. Alte und einseitige Bewegungsmuster und eventuell daraus resultierende Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können erkannt und gelöst werden.

2024-UUOB 4D12 01

Mi 10:00 - 11:00, 5x / 07.02.2024 - 13.03.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Elke Lehner, Feldenkrais® Lehrerin / Ort: Lebenshaus Oberneukirchen

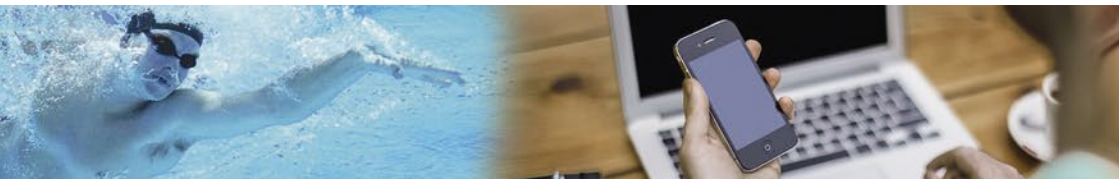
Selbstverteidigung für Erwachsene

In diesem Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer erlernen Sie in wenigen Stunden sehr einfache und leicht zu merkende Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen um diese Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen zu können. Neben den Abwehr- und Befreiungsgriffen werden auch Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins im Training eingebaut. Da sich die Techniken immer wiederholen, können die Teilnehmenden Inhalte sehr rasch aufnehmen und dann auch zu Hause trainieren. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-UUOB 4D15 01

Mi 19:00 - 20:40, 3x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden



Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmer:innen erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen um diese Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen und schützen zu können. Der Umgang mit Angst in besonderen Situationen, sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2024-UUOB 4D16 01

Mi 17:00 - 18:40, 3x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / € 43,00

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer / Ort: LEO Kulturviertel, Bad Leonfelden

Pilates

Pilates ist eine sanfte aber effektive Trainingsmethode für eine starke Körpermitte (= Powerhouse), bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden. Verbunden mit einer speziellen Atemtechnik wird durch die Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut. Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Haltung werden verbessert, die Konzentration gefördert und Stress abgebaut. Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit profitieren Menschen mit Rückenschmerzen und alle, denen Wohlbefinden und Fitness wichtig sind, von Pilates. Bitte eigene Matte mitbringen!

2024-UUOB 4G11 06

Mi 09:00 - 09:50, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Katja Schoissengeyr, DGKS, Pilatetrainerin / Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

Pilates für Mama & Baby

Der Mama & Baby Pilateskurs ist ein Fitnesskurs für Mamas ab 12 Wochen nach der Geburt. Ein vorangegangener Rückbildungskurs ist von Vorteil aber nicht erforderlich. Im Kurs wird mit Hilfe von Übungen aus dem Pilates der Beckenboden, die tiefe Bauchmuskulatur und die Tiefenmuskulatur im Allgemeinen gestärkt und dabei besondere Rücksicht auf die körperlichen Veränderungen und Bedürfnisse einer Frau nach der Geburt genommen. Es ist eine großartige Gelegenheit, um fit zu werden und gleichzeitig eine starke Bindung zu Ihrem Baby aufzubauen.

2024-UUOB 4G11 07

Mi 10:00 - 10:50, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Katja Schoissengeyr, DGKS, Pilatetrainerin, Fitdankbaby-Trainerin / Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

TRX® Training

TRX® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht über ein elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen trainiert wird. Es gibt über 300 verschiedene Übungen, die sowohl im Stehen als auch im Liegen ausgeführt werden können. Beine, Po, Rücken sowie Arme und Schultern werden so effektiv trainiert. Nicht nur die großen Muskeln arbeiten, sondern auch die Tiefenmuskulatur wird aktiviert. Das sorgt langfristig für eine bessere Haltung, schlanke, starke Muskeln und hilft beim Vorbeugen von Rückenbeschwerden. Weitere Vorteile: Training von Muskelketten statt isolierter Muskeln, schneller Trainingserfolg, optimale Ergänzung zu anderen Sportarten, um die Leistung zu steigern, jeder kann mit dem Schlingentrainer arbeiten.

2024-UUOB 4G44 01

Mo 19:00 - 20:00, 8x / 29.04.2024 - 24.06.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Michael Eggner, zertifizierter TRX® Trainer / Ort: Mittelschule Oberneukirchen



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten mit Brushpens für Anfänger:innen (Teil 1)

Möchten Sie umwerfend schön schreiben können? Es ist nicht unmöglich. Lektorin Mag.a Jitka Boháčková führt Sie durch die Grundlagen der Kalligraphie und Siegelkunst. Sie lernen die Theorie der Kalligraphie kennen und dann geht es los in die Praxis. Sie lernen grundlegende Striche und verbinden Buchstaben und Wörter. Wir schreiben mit einem Brushpen, einem Pinselmarker mit flexibler Spitze, mit dem wir schöne dünne und breite Striche zeichnen können. Für das Üben im Unterricht erhalten Sie Übungsblätter und einen Pinselstift.

2024-UUOB 5A86 01

Di 19:30 - 21:00, 3x / 06.02.2024 - 27.02.2024 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Jitka Boháčková / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Kreatives Gestalten mit Brushpens für Anfänger:innen (Teil 2)

Möchten Sie umwerfend schön schreiben können? Es ist nicht unmöglich. Lektorin Mag.a Jitka Boháčková führt Sie durch die Grundlagen der Kalligraphie und Siegelkunst. Im zweiten Teil des Kurses erlernen wir neben weiteren Brushlettering-Tricks und Schreibübungen die Grundlagen des Stempelns, das sich hervorragend als Ergänzung zum Beispiel für handgeschriebene Namensschilder oder Wünsche eignet. Zudem stehen ein Siegelständer mit Löffel und ein großes Sortiment an Wachsen sowie Siegelwerkzeugen mit unterschiedlichen Motiven zur Verfügung. Wir lernen auch, mit Blattgold, Glitzer und anderen Accessoires zu versiegeln.

2024-UUOB 5A86 03

Di 19:30 - 21:00, 3x / 05.03.2024 - 19.03.2024 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Jitka Boháčková / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Töpfern - Kreatives Gestalten mit Ton

„Selbst erschaffen Schritt für Schritt“ – das ist unser Leitfaden für diese gemeinsamen kreativen Stunden. Wir gestalten gemeinsam Figuren, die ganz unserer Fantasie entspringen und tauchen ein ins freie Formen und Gestalten. Frei nach dem Motto: „Nur wenn du liebst und schätzt was von dir stammt, nimmst auch du Form und Gestalt an.“ Jeder Mensch trägt seine ureigene Kreativität in sich. Wird diese erweckt, breiten sich im eigenen Sein Zufriedenheit und Freude aus. Materialkosten nach tatsächlichem Bedarf werden im Kurs direkt mit der Referentin abgerechnet.

2024-UUOB 5A67 01

Sa 13:30 - 17:00 / 10.02.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Marion Maag / Ort: Atelier Wesenskern, Bad Leonfelden

Floristik - Frühlingsdekoration aus verschiedenen Naturmaterialien

Mit den verschiedensten Materialien aus der Natur und Ihrer eigenen Kreativität lassen Sie den Frühling in Ihre Wohnung einziehen. In diesem Kurs können Sie entweder nach Anleitung der Kursleiterin oder nach eigenen kreativen Vorstellungen Frühlings- und Osterdekorationen als echte „Hingucker“ anfertigen. Ein Unkostenbeitrag nach verarbeitetem Material wird im Kurs eingehoben.

2024-UUOB 5A90 02

Mo 19:00 - 22:00 / 11.03.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Karin Ganglberger, Floristikmeisterin / Ort: Sparmarkt Ganglberger, Zwettl



Frisuren - Twisten, Rollen, Flechten, Knoten

Erlernen Sie die Grundtechniken für klassische und/oder trendige Steck- und Flechtfrisuren. Twisten, Flechten, Rollen und Knoten sind leicht miteinander kombinierbar und bilden so eine gute Basis, um viele individuelle Frisuren zu zaubern.

2024-UUOB 5K13 01

Fr 18:00 - 21:00 / 05.04.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: wird noch bekannt gegeben / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Naturkosmetik - Sonnenpflege einfach selbst gemacht

Statt auf herkömmliche Sonnenschutzcremen zurückzugreifen, die chemische Lichtschutzfilter beinhalten, welche das empfindliche Gleichgewicht unseres Körpers auf Dauer stören, setzt man in der Naturkosmetik auf mineralische Filter und Öle mit natürlichem Sonnenschutz. Wir möchten gemeinsam Sonnenschutzmittel herstellen, die sowohl die Haut vor der Sonneneinstrahlung schützen, als auch frei von Chemie und Parabenen sind. So stellen wir gemeinsam eine schützende Sonnenemulsion, einen Sunblocker für die Lippen und eine beruhigende Alterungspflege mit Aloe Vera her. Nach dem Kurs gibt es einen Rezeptteil für zu Hause. Grundkenntnisse im Rühren sind wünschenswert. Die Materialkosten von ca. € 35,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden vor Ort mit der Referentin in bar abgerechnet.

2024-UUOB 5K30 02

Do 18:00 - 22:00 / 07.03.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Andrea Weingartner, Kräuterpädagogin / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Gitarre - Liedbegleitung für mäßig Fortgeschrittene

Aufbaukurs oder für Teilnehmer:innen, die einfache Griffe bereits gut beherrschen; Erlernen von Barrégriffen ausgehend von F-Dur, B-Dur, F-Moll und B-Moll; mittelschwere Schlag- und Zupfmuster; Begleiten von Liedern, die vom Kursleiter und den Teilnehmer:innen gemeinsam ausgesucht werden. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

2024-UUOB 5M08 04

Do 08:30 - 09:30, 6x / 08.02.2024 - 21.03.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Wolfgang Brunner / Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen

2024-UUOB 5M08 05

Do 19:00 - 20:00, 10x / 25.04.2024 - 04.07.2024 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Michael Egner / Ort: Gemeindeamt Oberneukirchen



Voice - Singen für „Unbegabte“ - die Kraft der Stimme wieder finden

Gehören Sie zu jenen Menschen, denen gesagt wurde: „Du kannst nicht singen“ oder „Sei nicht so laut“. Nehmen Sie das Singen in Gesellschaft seither als große Herausforderung wahr, oder genießen Sie sich gar für Ihre Stimme? Das kann sich ändern! Denn: Im Grunde ist jeder Mensch ein musikalisches Wesen, und wer sprechen kann, kann auch singen! Dieser Kurs bietet einen geschützten Rahmen, in dem Sie Ihre Stimme ganz neu entdecken können! Spielerisch und ohne Leistungszwang können Sie wieder Zugang zu Ihrem natürlichen Stimmpotenzial und der Freude am Singen finden. Der ganze Körper wird zum Resonanzraum, wird klingendes Ausdrucksinstrument. Mit der Entfaltung unserer Stimme können wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen, eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit und Lebensfreude! Inhalte: der Körper, mein Instrument – Stimme ist hörbar und spürbar – der Atem trägt den Ton – Spielerisches mit Rhythmus und Klang – Übungen der Achtsamkeit, die Stimme und Person wieder in Einklang zu bringen – Zeit für Reflexion und Austausch über das Erlebte – Einfache Lieder, die wir ohne Noten, durch Vorsingen und Nachsingen erlernen. ACHTUNG – der Kurs findet 14-täglich statt!

2024-UUOB 5M23 01

Do 19:00 - 20:40, 6x, 14-täglich / 07.03.2024 - 16.05.2024 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Sängerin, Trainerin für Stimme und Persönlichkeitsentfaltung
Ort: Haus am Ring, Bad Leonfelden

Kulinarik – Lebensraum

Brot backen wie früher - Natursauerteigbrot für Anfänger:innen

Brotbacken ist mehr als Wasser, Mehl und Salz zusammen zu kneten. Brot, das man selber hergestellt hat, lernt man zu schätzen! Bei diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Herstellung von Sauerteig, Sauerteigführung und Brotteigzubereitung. Wir backen ein schmackhaftes Natursauerteigbrot aus Roggen und Weizen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Material- und Lebensmittelkosten in Höhe von etwa € 8,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden im Kurs in bar eingehoben.

2024-UUOB 6B17 01

Do 18:00 - 21:00 / 07.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: wird noch bekannt gegeben / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

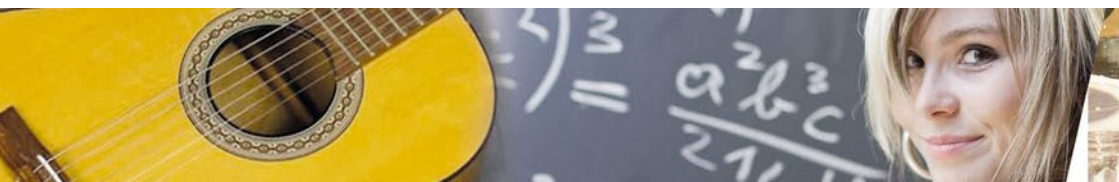
Asiatische Küche - Köstlicher Streifzug durch die Küchen Asiens

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

2024-UUOB 6L12 01

Fr 18:00 - 21:20 / 12.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 38,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Oberneukirchen



Thailändische Küche - Rotes, gelbes, grünes Curry

Tauchen Sie ein in die echte Thaiküche, voll von Gewürzen und Aromen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie die rote, grüne und gelbe Currypaste mit frischen Kräutern und Kokosmilch zubereitet wird. Gemeinsam kochen wir diese drei Variationen von thailändischen Currys, die hervorragend zu Jasminreis oder dünnen Reismudeln passen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-UUOB 6L15 01

Do 18:30 - 21:50 / 08.02.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Oberneukirchen

Kräuterprodukte - Destillieren von Kräutern und Blüten

Gemeinsam stellen wir wunderbar duftendes Hydrolat her und gehen den Fragen nach: Wie entstehen ätherische Öle? Wie rühre ich meine eigene Creme? Danach entstehen aus unserem Hydrolat im Kurs weitere Produkte wie Raumspray, Roll-on, Creme, wohltuender Balsam und mehr. Freuen Sie sich auf einen besonders duftenden Abend. Materialkosten (inkl. umfangreichem Skriptum) werden direkt mit der Referentin in bar im Kurs abgerechnet.

2024-UUOB 6P21 01

Mi 18:30 - 21:30 / 06.03.2024 / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Grüne Kosmetik Pädagogin
Ort: Mittelschule Oberneukirchen



Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

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

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.vhsooe.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



Ahnenforschung „Irgendwann interessiert es jede:n!“

Bei Familiengeschichten denken viele an Berge von ungeordneten Fotos, Dokumenten, etc.. Der Überblick geht verloren und man fragt sich ratlos, wo und wie mit der Archivierung anfangen? Oder es gibt alte, verstaubte Bände in Archiven, deren Schrift es zu entziffern gilt. An zwei Abenden werden Schritte und Tipps vorgestellt, um Ahnenforschung eigenständig betreiben zu können. Die Vortragsunterlagen werden nach dem Kurs zwecks Nachbereitung zur Verfügung gestellt.

2024-UUOH 1K15 01

Di 19:00 - 20:40, 2x / 06.02.2024 - 13.02.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Armin Bernauer OFS / Ort: Postwerkstatt Ottensheim





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

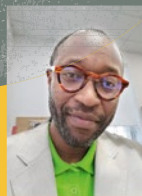
GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

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**



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



... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum ÖÖ, 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

Zwischen arm und reich Verteilungsfragen von lokal bis global

Zwischen arm und reich

Podiumsdiskussion mit

Dr. Georg Hubmann (Leiter des Jahoda-Bauer-Institut)
Daniela Brodesser (Armut-Aktivistin)
Marlene Engelhorn (Taxmenow-Aktivistin für Reichenbesteuerung u. Millionenerbin)
Moderation: Univ.-Prof. Dr. Meinrad Ziegler (JKU)

In der Diskussion wird das Thema Verteilungsgerechtigkeit von den unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und es werden Maßnahmen zur Ungleichheitsreduktion diskutiert.

Donnerstag, 14.3.2024, 19 Uhr
Gemeindesaal, Ottensheim (Eingang Linzer Straße)
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich



© Weinhold



© Lorena Sandic-Siviera



© Brodesser

Diffuse Gefühle: Wie Einkommensunterschiede in Österreich bewertet werden

Dr.ⁱⁿ Julia Hofmann, Referentin in der Abteilung für Wirtschaftswissenschaft und Statistik der AK Wien und Lehrbeauftragte an der Uni Wien

Seit Jahren dokumentieren Umfragen die Beunruhigung der österreichischen Bevölkerung über (wachsende) soziale Ungleichheit. Maßnahmen zur Ungleichheitsreduktion sind jedoch gesellschaftlich umstritten. Dr.ⁱⁿ Hofmann präsentiert Ergebnisse einer Studie, die sich mit den unterschiedlichen Assoziationen zum breiten Thema Einkommensungleichheit auseinandersetzt hat.

Donnerstag, 4.4.2024, 19.00 Uhr
Gemeindesaal, Ottensheim (Eingang Linzer Straße)
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich
Moderation: Mag. Clemens Sandhöfner (DonauQuarz Ottensheim)



© Hofmann

Veranstaltungsreihe des Instituts für Angewandte Entwicklungsarbeit in Kooperation mit der VHS ÖÖ
Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft für Politische Bildung



kultur salzt 2024

salz kammer gut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzkammergut

PROGRAMM
JAN-NOV 2024

Mehr erfahren

Funding Bodies: Bundesministerium Kultur, Österreichischer Dienst und Sport; Kultur | oö | Kultur | oö | Land Oberösterreich; Europa Center | Austria Center | Salzburg

Top Partner: Salzkammergut

Destination Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische

salzkammergut-2024.at f i

Mehr Wissen „So Queer“ - Fragen und Antworten rund um LGBTIQ+



Cisgender, nicht-binär, postgender, pansexuell, Trans*Identität, Inter*Geschlechtlichkeit, wofür stehen die Buchstaben LGBTIQ, was ist +, was *?, u.s.w. Der Abend bietet einen geschützten Raum für alle Fragen, die sonst aus Schüchternheit, Scham oder Furcht nicht gestellt werden (können/dürfen). Viele von uns wissen wenig über das Leben von Menschen varianter sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität. In den allgemein gebräuchlichen und derzeit gültigen diagnostischen Manualen (ICD, DSM) werden fast alle Formen der Sexualität (außer LSB) unter Persönlichkeitsstörungen subsumiert und pathologisiert, doch jeder Mensch hat das Recht auf Respekt für seinen eigenen individuellen Weg. Darum steht Tiberius Binder an diesem Abend für Input, Austausch und alle offenen Fragen zu den Themen Diversität und Inklusion, Gender und Sexualität Rede und Antwort. Einfach QUEER gefragt, um Respekt für LGBTIQ+ und Vielfalt zu ermöglichen!

2024-UUOH 1W02 01

Mi 18:30 - 20:00 / 07.02.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Mag. Tiberius Binder, psychologischer Berater, Paarberater / Ort: Postwerkstatt Ottensheim



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



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

Anmeldung für persönliche kostenlose Beratungsgespräche vor Ort oder online unter 0732/661171; gudrun.kolmbauer@vhs0oe.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



Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“ - ONLINE



Was sind meine Ziele? Was möchte ich in meinem Leben erreichen? Motivierende Ziele geben uns eine Richtung vor, in die wir gerne bereit sind zu gehen. Wissen Sie, wohin Ihre Reise gehen soll? Kennen Sie Ihre Stärken und Talente? In diesem Workshop lernen wir gemeinsam unsere Stärken kennen, um mit mehr Selbstvertrauen Ihr Leben erleben und dadurch leichter Ihre Ziele zu erreichen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikungeübte“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhs0oe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUOH 2P20 01

Do 18:30 - 20:00 / 15.02.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Patrick Jesenko, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Online



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

GUTSCHEIN

Psychologin und Legasthietrainerin i.A. Mag.a Jasmin Walter gibt Einblick in die Welt legasthener Kinder und Erwachsener. Aktuelle Schätzungen zufolge immerhin zwischen 8 und 15% der Bevölkerung. Welche Früherkennungsmöglichkeiten gibt es schon vor der Einschulung? Wie ist der Weg zur Diagnose, und was sind die weiteren Schritte? Was unterscheidet die Legasthenie von der Lese-Rechtschreibschwäche (LRS)? Welche Ansätze gibt es für die Arbeit an den Symptomen, und was können Sie zuhause tun, um etwa ein professionelles Legasthietraining sinnvoll zu begleiten? Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübte“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail-Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUOH 2P45 01

Di 18:30 - 20:00 / 23.04.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Mag.a Jasmin Walter, Klinische und Gesundheitspsychologin, Legasthietrainerin i.A. / Ort: Online

Vortrag „Irrgarten Pubertät“

GUTSCHEIN

Der bekannte Kinderpsychiater Max Friedrich bezeichnete die Pubertät 2005 in seinem gleichnamigen Buch als Irrgarten. Fest steht, dass die Pubertät sowohl für uns Eltern als auch für die Jugendlichen eine große Herausforderung bedeutet. Wir Eltern erkennen unser Kind kaum wieder. Die Jugendlichen wiederum fühlen sich von uns Eltern und der Welt unverstanden und beschäftigen sich mit folgenden Fragen: Wer bin ich? Wie bin ich? Wie wirke ich auf andere, und wie wirken andere auf mich? Wie ist es, wenn ich erwachsen bin? Was ist der Sinn des Lebens? In diesem Vortrag möchten wir Sie auf eine Reise in die emotionale Welt von Jugendlichen einladen und Wege aufzeigen, wie wir Erwachsene junge Menschen unterstützen können, damit Sie sich nicht im „Irrgarten“ verlieren und zu einem gelingenden Selbstbewusstsein gelangen können. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-UUOH 2V14 01

Do 19:00 - 20:30 / 11.04.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Mag. Konrad Liebletsberger, MA, Psychoanalytisch-pädagogischer Erziehungsberater, Pädagoge, Sonder- und Heilpädagogie / Ort: Postwerkstatt Ottensheim

Sprachen

Individualcoaching - Sprachen intensiv lernen

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

2023-UUOH 3V10 01

Kurstermine werden vereinbart, 10x / € 516,00 / AK-Preis € 464,40

Leitung: VHS-Sprachtrainer:in / Ort: VHS Ottensheim



Englisch Auffrischkurs - A1+ in der Kleingruppe (auch für Anfänger:innen)**AK**

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleiner Gruppe die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache vermittelt. Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 1, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-122673-2.

2024-UUOH 3E20 01

Mo 16:30 - 18:00, 10x / 12.02.2024 - 06.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Karolina Cota / Ort: Polytechn. Schule Ottensheim

Computer – Medien – Technik**Digitale Kompetenz - Wie begleite ich mein Kind? „Nur noch dieses eine Level!“****GUTSCHEIN**

Computer, Internet, Handy, Facebook, WhatsApp, Online-Spiele, ... – Digitale Medien sind aus dem Alltag von Kindern und Jugendlichen heute nicht mehr wegzudenken. Was macht die Faszination der digitalen Medien aus? Wieviel ist zu viel? Welche möglichen Gefährdungen gibt es im Zusammenhang mit digitalen Medien und welche Möglichkeiten haben wir, um unsere Kinder in der Entwicklung eines verantwortungsvollen Umgangs mit elektronischen Medien zu unterstützen? Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-UUOH 7C13 01

Mi 17:00 - 18:40 / 13.03.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Mag. Peter Eberle, MA, Diplompsychologe, Sucht- und Gewaltprävention, in pädagogischen Handlungsfeldern / Ort: Postwerkstatt Ottensheim

Smartphone „Digitales Amt mit ID-Austria“ Teil 1**AK**

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

2024-UUOH 7C02 01

Fr 15:00 - 17:30 / 23.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Postwerkstatt Ottensheim



Smartphone „Digitales Amt mit ID-Austria“ - Teil 2 (Praktische Anwendung)

AK

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

2024-UUOH 7C02 02

Fr 18:00 - 20:30 / 01.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Postwerkstatt Ottensheim

Fotografieren mit dem Smartphone „Im Fokus“

Smartphone-Fotos gehören heute zum täglichen Leben. Mit aktuellen Kamera-Handys lassen sich richtig gute Fotos aufnehmen und sogar beeindruckend groß drucken. Doch: Wie fotografiere ich richtig mit dem Handy? Nach einer kurzen theoretischen Einführung unternehmen wir einen Fotospaziergang. Bei der Motivsuche achten wir besonders auf das vorhandene Licht und die Bildgestaltung. Damit gute und interessante Bilder entstehen, setzen wir Tipps und Tricks in die Praxis um. Bringen Sie Ihr Smartphone mit aufgeladenem Akku und genügend freiem Speicherplatz für die Fotos mit zum Kurs.

2024-UUOH 7T03 01

Di 18:30 - 21:00 / 28.05.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Postwerkstatt Ottensheim

Gesundheit – Bewegung

Vortrag „Plötzlicher Pflegebedarf“ - Alltagstipps für pflegende Angehörige

Von einem Tag auf den anderen müssen Sie sich um ein pflegebedürftiges Familienmitglied kümmern, haben völlig unvorbereitet einen Pflegebedarf in der Familie. Eine Situation, die nicht nur den Alltag aller Beteiligten durcheinander bringt, sondern auch schnell zu Überforderung führt – vor allem durch den Mangel an wichtigen Informationen. Was muss ich wissen? Wer unterstützt mich finanziell, therapeutisch und fachlich? Wie bleibe ich als Betreuende:r körperlich und seelisch gesund? Bei dieser Informationsveranstaltung mit Zeit für persönlichen Austausch, möchten wir Sie mit Antworten auf all diese Fragen ausstatten, um für den Ernstfall bestens gerüstet zu sein.

2024-UUOH 4V01 01

Mo 18:30 - 20:00 / 18.03.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Bettina Aichinger / Ort: Polytechn. Schule Ottensheim



Ernährung ohne Fleisch - Anfängerinnen-Workshop

AK

Unsere Ernährung ist verantwortlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Jede:r möchte sich gesund ernähren, aber wie funktioniert das im Alltag, wenn wir auf Fleisch verzichten wollen? Überdimensionales Warenangebot, widersprüchliche Empfehlungen und Werbung verunsichern uns sehr schnell und überfordern uns bei Einkauf und Zubereitung. Sie erhalten praktische Tipps für eine gesunde, alltagstaugliche, fleischlose Ernährung für die ganze Familie und bereiten gemeinsam schmackhafte Gaumenkitzler. Ein Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) in Höhe von ca. € 10,00 wird am Kursabend bar mit der Referentin abgerechnet.

2024-UUOH 4A53 01

Mo 18:00 - 21:20 / 18.03.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Karolina Cota, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Mittelschule Ottensheim

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

MINIKURS

Forschungen haben gezeigt, dass Dyaden Meditation wie keine andere Achtsamkeitspraxis hilft (Selbst-)Präsenz, tiefes Zuhören, Empathie und „liebvolle Zuwendung“ zu stärken und zu entwickeln. Wir sitzen, gehen miteinander, bezeugen einander und lernen aneinander. Diese gemeinsame Interaktion steigert soziale Verbundenheit untereinander, reduziert Gefühle von Einsamkeit und fördert Resilienz, Verbindung und Verständnis für uns selbst und unser Gegenüber. Wenn wir uns selbst mit Verständnis und „freundlicher Zuwendung“ begegnen, strahlen wir das mit der Zeit auch aus – ganz nach der Redewendung: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“

Wie verläuft eine Dyaden-Meditation? Eine Dyaden-Meditation besteht aus zwei Personen. In einem sehr klaren Rahmen von bis zu 40 Minuten pro Dyade sind wir abwechselnd Hörende und Sprechende, daraus ergibt sich der meditative Charakter: Eine Person (die Beobachter:in) hört „präsent“ zu. Die zweite Person gestaltet den Prozess. Sie konzentriert sich (eine Möglichkeit) auf ihren inneren Zustand und schildert, was als Ergebnis ihres Fokus in ihr aufsteigt. Oder Sie beantwortet bestimmte Impuls-Fragen. Nach (beispielsweise) fünf Minuten werden die Rollen getauscht. Diese Art von Präsenz und Mitgefühl ist es, die wir kultivieren und in unseren Alltag bringen wollen.

In diesem Kurs sind Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation integriert: beobachten, fühlen, Bedürfnisse wahrnehmen und erfahren. Sie helfen, bewusster in uns selbst hineinzuhören und unserem Gegenüber zu lauschen.

Der Kurs umfasst sowohl den Morgentermin als auch den Abendtermin, um die für Sie persönlich passende Meditationszeit herausfinden zu können. Nach diesem Mini-Kennenlernkurs wird die Morgenmeditation über die VHS Puchenu angeboten, der Abendtermin über die VHS Eidenberg. Eine schriftliche Anmeldung für die jeweiligen Langkurse ist erforderlich.

Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübungen“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail-Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUOH 4X90 04

Mo 08:30 - 10:00 und 18:30 - 20:00 (2x) / 05.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Mag.^a Rosvita Kröll / Ort: Online



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



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**



Meditation am Morgen - In der Dyade zu Präsenz und (Selbst-)Mitgefühl OUTDOOR

AK

Forschungen haben gezeigt, dass Dyaden Meditation wie keine andere Achtsamkeitspraxis hilft (Selbst-) Präsenz, tiefes Zuhören, Empathie und „liebevoller Zuwendung“ zu stärken und zu entwickeln. Wir sitzen, gehen miteinander, bezeugen einander und lernen aneinander. Diese gemeinsame Interaktion steigert soziale Verbundenheit untereinander, reduziert Gefühle von Einsamkeit und fördert Resilienz, Verbindung und Verständnis für uns selbst und unser Gegenüber. Wenn wir uns selbst mit Verständnis und „freundlicher Zuwendung“ begegnen, strahlen wir das mit der Zeit auch aus – ganz nach der Redewendung: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“

Wie verläuft eine Dyaden-Meditation? Eine Dyaden-Meditation besteht aus zwei Personen. In einem sehr klaren Rahmen von bis zu 40 Minuten pro Dyade sind wir abwechselnd Hörende und Sprechende, daraus ergibt sich der meditative Charakter: – Eine Person – die Beobachter:in – hört „präsent“ zu. – Die zweite Person gestaltet den Prozess. Sie konzentriert sich (eine Möglichkeit) auf ihren inneren Zustand und schildert, was als Ergebnis ihres Fokus in ihr aufsteigt. Oder Sie beantwortet bestimmte Impuls-Fragen. – Nach (beispielsweise) fünf Minuten werden die Rollen getauscht. Diese Art von Präsenz und Mitgefühl ist es, die wir kultivieren und in unseren Alltag bringen wollen.

In diesem Kurs sind Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation integriert: beobachten, fühlen, Bedürfnisse wahrnehmen und erfahren. Sie helfen, bewusster in uns selbst hineinzuhören und unserem Gegenüber zu lauschen. Der Kurs wird bei Schönwetter draußen in der Natur durchgeführt; bei Regen findet die Meditation im PostStudio statt.

2024-UUOH 4C06 01

Mo 08:30 - 10:00, 7x / 13.05.2024 - 01.07.2024 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Mag.^a Rosvita Kröll / Ort: Treffpunkt 3-Ferdl-Park

Wohlbefinden mit Strömen „Alles ändert sich - Wie kriege ich das wohl in den Griff?“

In unserer Hand haben wir die fünf Emotionen (Ärger, Sorge, Stress, Trauer, Überforderung) – jede einem Finger zugeordnet. Durch gezieltes Halten der jeweiligen Finger wird unsere Energie in Fluss gebracht, wodurch wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen können. Sich die Finger zu strömen ist eine überall anwendbare Möglichkeit, um in allen Lebenslagen Halt und Stabilität in sich selbst zu finden. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-UUOH 4H06 01

Do 19:00 - 21:05 / 07.03.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen
Ort: Ottensheim, Info folgt

Wohlbefinden mit Strömen „Immer diese Allergien“

Was tun, wenn Allergien oder Unverträglichkeiten einem den Alltag trüben? Strömübungen können Erleichterung bringen und die Selbstheilungskräfte anregen. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst oder auch an anderen Personen angewendet werden können. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2024-UUOH 4H06 02

Mi 19:00 - 21:05 / 13.03.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Lehr-Trainerin für Energie-Strömen
Ort: Ottensheim, Info folgt



Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Yogazwerge

Kinderyoga macht dich stark! Yoga unterstützt die Kinder in der Körperhaltung, der Entspannung, ihrer Kreativität und Konzentration und in ihren sozialen Kompetenzen. Die Kinder werden angeleitet, die Yogaübungen mit Namen aus dem Tierreich und der Natur auf spielerische Weise nachzuahmen. Viele Spiele und bewegte Abenteuer erwarten dich.

2024-UUOH 4D02 01

Fr 13:30 - 14:30, 6x / 02.02.2024 - 15.03.2024 / € 42,00

Leitung: Alexandra Leitner, KidsYoga & Achtsamkeits-Trainerin / Ort: PostStudio Ottensheim

Minikurs - Yoga für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

MINIKURS

In einer Zeit des körperlichen und geistigen Umbruchs bietet dir Yoga eine Möglichkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit in dir selbst zu finden. Diese Fertigkeit kann dir nicht nur die Reise durch die Pubertät etwas erleichtern, sondern liefert dir auch für den weiteren Weg ein hilfreiches Werkzeug in stürmischen Zeiten. Im Minikurs kann auf Wunsch gemeinsam ein Termin für einen Langkurs vereinbart werden.

2024-UUOH 4X90 03

Fr 14:45 - 16:15, 2x / 02.02.2024 - 09.02.2024 / € 15,00

Leitung: Alexandra Leitner, KidsYoga & Achtsamkeits-Trainerin / Ort: PostStudio Ottensheim

Minikurs - Aikido für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

MINIKURS

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei als Synthese unterschiedlicher Budo-Disziplinen entwickelt.

2024-UUOH 4X90 02

Di 18:30 - 19:50, 2x / 06.02.2024 - 13.02.2024 / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Mag. Helmut Andexer MBA, Dr. Benjamin Hackl, Lehrer des AIKIKAI Verbandes österreichischer Aikidoschulen / Ort: Donauhalle Ottensheim

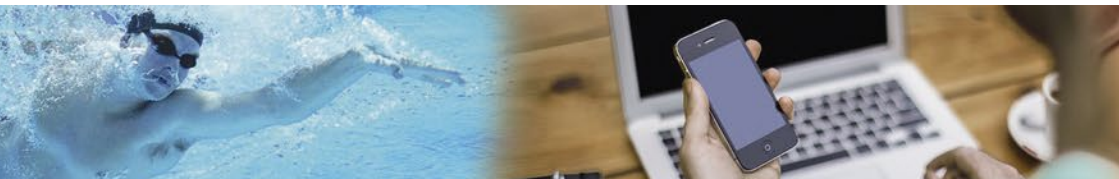
Aikido für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

In der Kampfkunst Aikido geht es darum, die Energie eines Angriffes zu nutzen und mit der eigenen Energie zu vereinen. Wir lernen, unseren eigenen Körper und seine Möglichkeiten besser zu verstehen und einzusetzen, sowie die Bewegungen und Absichten des Trainingspartners zu lesen und darauf zu reagieren. Dadurch verbessern wir die Wahrnehmung von uns selbst und unseren Übungspartnern. Ein Schwerpunkt des Trainings ist auch das richtige Fallen, ohne sich zu verletzen. Für Aikido gibt es keine besonderen Voraussetzungen. Es ist eine Kampfkunst, die von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung ausgeübt werden kann. Das Training wird immer an die Möglichkeiten der Teilnehmer:innen angepasst. Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab etwa 15 Jahren geeignet.

2024-UUOH 4D19 01

Di 18:30 - 19:50, 9x / 27.02.2024 - 30.04.2024 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30

Leitung: Mag. Helmut Andexer MBA, Dr. Benjamin Hackl, Lehrer des AIKIKAI Verbandes österreichischer Aikidoschulen / Ort: Donauhalle Ottensheim



Gesundheitsgymnastik am Morgen für alle ab 65

AK

Der Kurs ist ideal geeignet, um Ihren Bewegungsapparat bis ins Alter agil und flexibel zu erhalten und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Ziel der Gesundheitsgymnastik ist unter anderem eine Verbesserung des Körpergefühls sowie ein Vorbeugen beziehungsweise Bessern von Beschwerden des Bewegungsapparats, besonders der Wirbelsäule. Mittels gezielter Koordinations-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen erlernen Sie nicht nur gesunde Haltungen und Bewegungen – etwa beim Heben – sondern schaffen auch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und das Lösen von Verspannungen. Für Damen und Herren, Trainierte und Untrainierte. Eine Schnupperstunde ist möglich.

2024-UUOH 4F20 02

Mi 08:30 - 09:45, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Brigitte Eckerstorfer / Ort: PostStudio Ottensheim

Fit und Fun - Finde dein Lieblingsfitnesshelferlein

Regelmäßige Bewegung – am Besten in Verbindung mit Gehirntraining – ist wichtig für ein gesundes, ausgeglichenes Leben. Damit das Training aber nicht langweilig wird, ist Abwechslung gefragt. Fitnesstrainerin Tatjana kommt mit einem vielfältigen Angebot aus praktischen, kleinen Fitnesshelfern, mit denen das Training auch zu Hause problemlos funktioniert. Probieren Sie unter professioneller Anleitung Therabänder, Kurzhanteln, Smoveyringe, HulaHoops, Stepper und Vieles mehr aus und finden Sie Ihr neues Lieblingsfitnesshelferlein.

2024-UUOH 4G46 01

Mi 16:45 - 18:00 / 28.02.2024 / € 10,00 / AK-Preis € 9,00

Leitung: Tatjana Radler-Wöss / Ort: Volksschule Ottensheim

Fit und Fun - Welches Fitnessesquipment passt zu dir?

Regelmäßige Bewegung – am Besten in Verbindung mit Gehirntraining – ist wichtig für ein gesundes, ausgeglichenes Leben. Damit das Training aber nicht langweilig wird, ist Abwechslung gefragt. Fitnesstrainerin Tatjana kommt mit einem vielfältigen Angebot aus praktischen, kleinen Fitnesshelfern, mit denen das Training auch zu Hause problemlos funktioniert. Probieren Sie unter professioneller Anleitung Therabänder, Kurzhanteln, Smoveyringe, HulaHoops, Stepper und Vieles mehr aus und finden Sie Ihr neues Lieblingsfitnessesquipment.

2024-UUOH 4G46 02

Mi 16:45 - 18:00 / 20.03.2024 / € 10,00 / AK-Preis € 9,00

Leitung: Tatjana Radler-Wöss / Ort: Volksschule Ottensheim

Minikurs „Fit und Fun Bewegungsmix“

MINIKURS

Regelmäßige Bewegung – am Besten in Verbindung mit Gehirntraining – ist wichtig für ein gesundes, ausgeglichenes Leben. Damit das Training aber nicht langweilig wird, ist Abwechslung gefragt. Fit und Fun liefert dafür genau den richtigen, abwechslungsreichen Mix aus Aerobic, Stretch, Ausdauer, Koordination, Stepp und Vielem mehr. Zusätzlich kommen viele Fitnesshelfer wie Therabänder, Bälle oder auch einmal Gewichte zum Einsatz. Lernen Sie in diesem Minikurs das abwechslungsreiche Fitnessstraining mit Spaßgarantie von Tatjana Radler-Wöss kennen und lieben.

2024-UUOH 4X90 01

Mi 16:45 - 18:00 / 10.04.2024 / € 10,00 / AK-Preis € 10,00

Leitung: Tatjana Radler-Wöss / Ort: Volksschule Ottensheim, Gymnastikraum



Genuss Sport für Fitness-Anfänger:innen

Mit einem bunten Mix aus sanftem Bodystyling, Ausdauertraining, Functional- und Rückenfitness sowie Entspannungsmethoden bringt Andrea Stern auch die größten Bewegungsmuffel in ihre Bewegungs-Genusszone. Setzen Sie sich ein neues Ziel – ein positives Körpergefühl und allgemeines Wohlbefinden zu erlangen und den individuellen Fitnesslevel langsam (wieder) zu steigern. Geeignet auch nach langer Trainingspause und für übergewichtige Teilnehmende.

2024-UUOH 4G65 02

Mi 10:10 - 11:10, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Andrea Stern, Dipl. Aerobic Instruktorin, Dipl. Entspannungstrainerin / Ort: PostStudio Ottensheim

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer, internationaler Musik und Tanzstilen. Wir schwingen unsere Hüften zu Salsa, Merengue, Cumbia, Bachata und mehr und vergessen dabei, dass wir ein schweißtreibendes Training absolvieren. Für wen ist dieser Zumbakurs geeignet? Für ALLE, die sich gerne zur Musik bewegen und Tanzerfahrung haben!

2024-UUOH 4G75 01

Mi 18:00 - 19:00, 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Silvia Seyr / Ort: PostStudio Ottensheim

Tanzen - FCBD®Style für Anfänger:innen

FCBD®Style, früher auch als American Tribal Style bekannt, mischt folkloristische Tänze aus dem mittleren Osten, Nordafrika und Indien mit Elementen des spanischen Flamencos und findet seinen Ursprung in San Francisco. Dieser Kurs führt durch die ersten Bewegungen und Schritte der Stufe 1. Die Bewegungen und Schritte die wir erlernen, bauen nach und nach aufeinander auf. FCBD eignet sich daher optimal für Anfänger:innen, aber auch für jene, die bereits Erfahrung mit anderen Tanzrichtungen haben – unabhängig von Alter, Figur oder Fitness. Ausserdem macht es eine Menge Spaß! Bitte einen großen Schal mitbringen, am besten mit Fransen, der um die Hüfte gebunden wird sowie bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

2024-UUOH 4T01 02

Mi 15:45 - 17:15, 5x / 07.02.2024 - 13.03.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Julia Stoiber, FCBD®Style Instructor / Ort: PostStudio Ottensheim

Tanzen - Traditionelle Tänze aus dem Senegal

Tanz zählt im Senegal zu den elementaren Ausdrucksweisen sozialen Verhaltens und bedeutet Kommunikation auf allen Ebenen: mit den Göttern, der Natur, den Ahnen und der Gesellschaft. Die traditionellen Tänze sind elementarer Ausdruck der Kultur. Sie spiegeln das gesamte gesellschaftliche Leben wider, sind fixer Bestandteil von Festen und rituellen Zeremonien. Viele traditionelle Tänze sind durch das Nachahmen von Tieren oder durch das tänzerische Darstellen der Alltagsbewegungen (pflanzen, Wasser holen, waschen, jagen, kochen, etc.) oder in religiösen Ritualen entstanden. Afrikanischer Tanz ist aber nicht nur ein Mittel zur interkulturellen Verständigung; es macht Spaß, ihn selbst zu praktizieren. Es ist befreiend, den eigenen Körper im Rhythmus der Trommeln zu spüren, im Einklang mit der Musik die Harmonie der Bewegung und die Energie zu erleben.

2024-UUOH 4T01 04

Fr 18:00 - 20:30 / 19.04.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Moussa Kéita, Musiker, Tänzer / Ort: Vereinsraum Ottensheim



RockTheBilly® - Tanz-Fitness-Workout

RockTheBilly ist ein besonderes Tanz-Fitness-Training. Beim Workout-Erlebnis, das Boogie Woogie, Rock'n'Roll und Swing kombiniert, werden ganz nebenbei ordentlich Kalorien verbrannt. Der gesamte Körper wird trainiert, die Koordination geschult. Jede Kurseinheit besteht aus Warm-up, Tanz Workout mit Muskelkräftigung und Cool-Down Phase mit leichten Dehnungsübungen. Egal ob Jung oder Alt, Tänzer:in oder Neueinsteiger:in, RockTheBilly begeistert! Der Kurs wird nicht jeden Mittwoch stattfinden. Kurstage sind: 06.03., 13.03., 03.04., 17.04., 24.04. An den RockTheBilly-freien Tagen wird Tatjana Radler-Wöss einen „Fit und Fun“ Bewegungsmix-Kurs anbieten. Die Kurse können einzeln oder zusammen gebucht werden.

2024-UUOH 4T30 01

Mi 17:00 - 18:00, 5x / 06.03.2024 - 24.04.2024 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Jessica Pointner, RockTheBilly® Instructor / Ort: Volksschule Ottensheim

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten - Brushlettering-Workshop für Anfänger:innen

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

2024-UUOH 5A86 03

Fr 16:00 - 19:30 / 16.02.2024 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Angelika Newerkla-Huemer / Ort: Postwerkstatt Ottensheim

Kreatives Gestalten - Brushlettering-Workshop im Frühling für (leicht) Fortgeschrittene

Würden Sie gerne mit wenigen Handgriffen eine wunderschöne Oster- oder Dankeskarte, Blumendekorationen, Saatschildchen für Ihre Pflanzen und noch Vieles mehr fertigen? Wenn Sie schon in den Grundlagen der Kalligrafie mit „Brushpens“ (Pinselstiften) versiert sind – wie etwa nach dem Basiskurs – können Sie verschiedenste Frühjahrsprojekte in diesem Kurs umsetzen. Das Kurspaket (Mappe, Skriptum, Übungsblätter, verschiedenste Papiermaterialien zum Mitnehmen, drei hochwertige Pinselstifte) ist direkt bei der Kursleiterin für € 12,00 erhältlich. Für diesen Kurs kann der VHS-Familienvorteil nicht eingesetzt werden.

2024-UUOH 5A86 04

Fr 16:00 - 19:30 / 15.03.2024 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Angelika Newerkla-Huemer / Ort: Postwerkstatt Ottensheim



Schriften - Die eigene Handschrift verbessern

Die eigene Handschrift zu verbessern und so zur individuellen Schönschrift zu finden, ist ein Wunsch vieler Erwachsener. Im Alltag schreiben wir meist nur noch wenig mit der Hand – der Stil unserer Handschrift geht mit mangelndem Gebrauch verloren oder kommt gar nicht erst zum Vorschein. In diesem Workshop machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach unserer individuell guten Handschrift. Mit verschiedenen Übungen gehen wir den Merkmalen auf den Grund, die unsere Schrift einzigartig und besonders machen und versuchen jene Faktoren zu stärken, die die Ästhetik der Handschrift positiv beeinflussen. Lesbarkeit, Schreibfluss, Individualität, Regelmäßigkeit, passende Schreibutensilien und Papier und noch einiges mehr sind Themen dieses zweiteiligen Workshops, der Freude am Schreiben mit der Hand und ein Wohlfühlen mit der eigenen Handschrift vermitteln soll.

2024-UUOH 5A60 01

Sa 10:30 - 14:00, 2x / 13.04.2024 - 27.04.2024 / € 140,00 / AK-Preis € 126,00

Leitung: Mag.^a Angelika Newerkla-Huemer / Ort: PostStudio Ottensheim

Naturkosmetik „Zero Waste“-Körperpflege

Wir möchten umweltfreundliche natürliche Körperpflege herstellen, die ohne unnötiges Verpackungsmaterial auskommt. Dazu gehören ein festes Stück Haarshampoo mit milden Tensiden aus der Natur, das die Haare seidig glänzen lässt. Durch Kräuterextrakte kann man auch jedes individuelle Haarproblem lösen. Des Weiteren erzeugen wir einen festen Deostick in einer Kartonhülle, der sich sehr sparsam dosieren lässt und eine Zahnpasta im Glas, das immer wieder befüllt werden kann. Die Materialkosten von etwa € 35,00 sind im Kurspreis nicht enthalten und werden im Kurs in bar von der Referentin eingehoben.

2024-UUOH 5K30 01

Sa 14:00 - 17:00 / 09.03.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Andrea Weingartner, Kräuterpädagogin / Ort: Die Brise, Ottensheim

Musik – Theater

Trommeln - Djembe-Workshop

Moussa Kéita, stammt aus einer Künstlerfamilie in Ziguinchor und ist mit den traditionellen Rhythmen seiner Heimat aufgewachsen. Die Trommelrhythmen der Mandinke gehören zu den raffiniertesten und vielfältigsten in der Welt der Musik. Sie geben Zeugnis eines großen musikalischen Reichtums und erzählen gleichzeitig die Geschichte einer Kultur. Trommeln hat viel mit Selbsterfahrung zu tun. Die Faszination der Djembe ist die Entdeckung der eigenen Persönlichkeit. Beim gemeinsamen Trommeln kommt man sich näher, ohne sich zu kennen. Trommeln ist Lebenslust und Freude! Moussa Kéita ist ein großartiger „Djembefola“, ein Meister an der Djembe und den Doundouns und dazu ein geduldiger und erfahrener Lehrer, der authentisch und mit viel Begeisterung die Musik und Rhythmen seines Volkes vermittelt. Leihtrommeln sind für je € 10,00 (direkt in bar an den Referenten zu bezahlen) im Kurs verfügbar.

2024-UUOH 5M15 01

Fr 14:30 - 17:30 / 19.04.2024 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Moussa Kéita, Musiker, Tänzer / Ort: Vereinsraum Ottensheim



Kochen - Einfache Basics für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Sich selbst, Familie und Freunde regional, möglichst saisonal, günstig und ohne zu viele Reste mit Selbstgekochem gut zu versorgen, ist keine Frage des Alters. „Gesunde Ernährung ist eine Lebensweise. Deshalb ist es wichtig, Routinen zu etablieren, die einfach, realistisch und letztlich auch lebbar sind.“ Diesen Spruch von Horaz (römischer Dichter 65 v. Chr.) hat sich die diplomierte Ernährungstrainerin Karolina Cota zum Programm gemacht und bringt Jugendlichen ab 12 Jahren an drei Kochabenden in Theorie und Praxis bei, was in unserer all zu schnellen Zeit leider oft weder im Elternhaus noch in der Schule Platz hat. Gut und gesund zu Kochen (und zu essen) – abseits von Fertigpizza, Pastasnack und Take-away Fastfood. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-UUOH 6F21 03

Mo 18:30 - 21:00, 3x / 26.02.2024 - 11.03.2024 / 9,00 KE / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Karolina Cota, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Mittelschule Ottensheim

Kochen für Jugendliche ab 14 Jahren - Einfache Grundrezepte für eine Person

Sich im ersten eigenen Haushalt oder um drei Uhr früh günstig, selbstgeköcht und ohne zu viele Reste gut zu versorgen, lernen Sie hier in Theorie und Praxis. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-UUOH 6F21 02

Fr 16:00 - 19:20 / 05.04.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl / Ort: Mittelschule Ottensheim

Kochen im Ruhestand - Einfache Grundrezepte für eine Person

Wie Sie sich selbst gut, günstig, selbstgeköcht und ohne zu viele Reste versorgen, lernen Sie hier in Theorie und Praxis. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-UUOH 6F21 01

Fr 16:00 - 19:20 / 22.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl / Ort: Mittelschule Puchenu

Nachhaltig leben - „Grüner“ waschen und putzen

Überall ergeben sich Gelegenheiten, Aspekte des Umweltschutzes und ethische Wertvorstellungen zu berücksichtigen – ganz ohne Einschränkung der Lebensqualität. Eine Möglichkeit des aktiven Umweltschutzes, die sogar die eigene Geldbörse schont, ist das Herstellen von eigenen Wasch- und Reinigungsmitteln aus biologisch unbedenklichen Inhaltsstoffen. Ein Materialbeitrag nach direktem Verbrauch wird im Kurs eingehoben.

2024-UUOH 6A25 01

Sa 09:30 - 12:00 / 09.03.2024 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Andrea Weingartner, Kräuterpädagogin / Ort: PostStudio Ottensheim



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

Nachhaltig leben - WorldCafé „Zero Waste“



Gemeinsam erarbeiten wir einen gangbaren Weg in den klimaneutralen Alltag. Informationen, Tipps und Anregungen für ein nachhaltiges Leben für alle Bereiche des privaten Alltags kommen dabei von Ottensheimer:innen, die schon ein Stück des Wegs gegangen sind, ihren Haushalt plastikfrei organisieren, Körperpflege- und Reinigungsmittel umweltfreundlich selbst machen und mit foodsharing Lebensmittel retten. Zudem geben die Organisatoren des erfolgreichen Puchener Repair-Cafés Impulse, für den Start in eine funktionierende Kreislaufwirtschaft.

In Kooperation mit der Marktgemeinde Ottensheim.

2024-UUOH 6A25 02

Fr 15:00 - 18:00 / 01.03.2024 / Kostenlos!

Ort: Gemeindeamt Ottensheim

Nachhaltig leben „Retterkochkurs“



Aus geretteten Lebensmitteln des Vereins „Foodsharing“ bereiten und genießen wir gemeinsam ein Zero Waste Menü.

In Kooperation mit der Marktgemeinde Ottensheim und dem Verein Foodsharing.

2024-UUOH 6A25 03

Fr 15:00 - 18:00 / 15.03.2024 / Kostenlos!

Leitung: Verein Foodsharing / Ort: Mittelschule Ottensheim

Rund ums Wohnen - Das gesunde Kinderzimmer/Jugendzimmer

Die Gestaltung eines Kinderzimmers stellt durch unterschiedliche Zonen zum Spielen, Lernen und Schlafen eine besondere Herausforderung dar. Die Umgestaltung eines Kinderzimmers zum Jugendzimmer folgt den veränderten Bedürfnissen bei der Entwicklung des jungen Menschen zum Erwachsenen. Dieser Vortrag bietet ein theoretisches Grundwissen über die verschiedenen Faktoren, die unseren Lebensraum beeinflussen können. Raumgestaltung für Kinder: Warum ist das notwendig und was ist zu berücksichtigen? Thematisiert werden Fachbegriffe wie Elektro- und Lichtbiologie, die Möglichkeiten technischer Messungen, Einsatz der richtigen Leuchtmittel in Hinblick auf unsere Chronobiologie. Das Feld der Baubiologie beschäftigt sich mit Schadstoffen in Bau- und Werkstoffen, und deren Auswirkungen. Die Raumpsychologie untersucht Grundriss sowie Lage unserer Kinderräume im Wohnungsverbund und setzt sich mit Raumzonen bzw. der optimalen Platzierung von Möbeln auseinander.

Bei Interesse kann im Anschluss an den Vortrag zeitnah ein darauf aufbauender Workshop geplant werden.

2024-UUOH 6A16 01

Do 19:00 - 21:00 / 08.02.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Wolfgang Strasser, Vizepräsident Baubiologisches Institut Österreich / Ort: Polytechn. Schule Ottensheim



Persönlichkeit

Mentales Training für Anfänger:innen - ONLINE

AK

Sie müssen nicht auf der Streif abfahren, um von mentalem Training zu profitieren. Seit die Kamerabilder von Schifahrern, die direkt vor dem tatsächlichen Rennen erst einmal „im Geiste“ über die Strecke fliegen, das mentale Training auch in der breiten Öffentlichkeit zum Thema gemacht haben, erscheinen jedes Jahr zahlreiche Wunderkuren und Mythen zum völlig mühelosen Erfolgreichsein. Ganz so einfach ist es tatsächlich nicht, und das mentale Training ersetzt nicht die thematische Vorbereitung auf Prüfungs- und andere Stresssituationen, aber beim Anfänger:innenkurs erfahren Sie, was es mit dem Visualisieren von Erfolgen auf sich hat und wie Sie sich vorab durch Ihre nächste Prüfungssituation oder die Gehaltsverhandlung mit der Personalleitung denken können, um zu besseren Ergebnissen zu kommen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübte“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UJUPU 2P41 01

Di 18:30 - 20:00 / 13.02.2024 / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

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

Sprachen

Italienisch für Anfänger:innen „Buongiorno!“ A1

AK

Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Neben Lesen und Schreiben wird das Hörverständnis trainiert und das Erlernte in einfachen Konversationen geübt. Wir arbeiten mit dem Buch „Nuovo Espresso 1“. Dieses Buch ist im Kurspreis nicht enthalten.

2024-UJUPU 3I02 02

Do 18:30 - 20:00, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Mag.^a Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: Mittelschule Puchenau

Italienisch für Anfänger:innen „Buongiorno!“ A1 - 2. Semester

AK

In gemütlicher Runde setzen wir den Italienischkurs fort. Sie erweitern Ihre Grundkenntnisse anhand ausgewählter Themen aus dem täglichen Leben. Neben dem Lesen und Schreiben steht vor allem das Sprechen im Vordergrund dieses Kurses. Preis exkl. Kursunterlagen.

2024-UJUPU 3I02 01

Mi 10:15 - 11:45, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Mag.^a Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: FABIO'S Cucina Italiana

Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1 - ONLINE

AK

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten die Gelegenheit, die dänische Sprache zu entdecken und die folgenden Dinge zu erlernen: Verstehen und Sprechen, einfache Grammatik, Ausdrücke für den Alltag, einfache Formulierungen, Bestellen im Restaurant, Personen und Wege beschreiben, etc. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübungen“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail-Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUPU 3W35 01

Di 18:30 - 19:45, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jakob Skogö, Native Speaker / Ort: Online

Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2 - ONLINE

AK

Hier vertiefen Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse der dänischen Sprache. In netter Runde erlernen Sie einfache Grammatik und erweitern Ihren Sprachschatz mit Ausdrücken und Formulierungen für den Alltag und für Reisen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübungen“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail-Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-UUPU 3W35 02

Di 20:00 - 21:15, 10x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Jakob Skogö, Native Speaker / Ort: Online

Computer – Medien – Technik

Computer Grundkurs für Senior:innen - Basiswissen am PC/Tablet/Smartphone

AK

In diesem Kurs wird Basiswissen am PC/Tablet/Smartphone vermittelt. Der Schwerpunkt wird nach den Anforderungen der Teilnehmer:innen gesetzt. Der Kleingruppenkurs richtet sich an Anfänger:innen – speziell an Senior:innen. Preis exkl. Kursunterlagen.

2024-UUPU 7F13 01

Di 17:30 - 20:00, 4x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / € 130,00 / AK-Preis € 117,00

Leitung: Josef Außerwöger / Ort: Mittelschule Puchenuau

Computer Grundkurs für Senior:innen - Nutzung von PC/Tablet/Smartphone im Internet

AK

In diesem Kurs wird die Nutzung von PC/Tablet/Smartphone im Internet gelernt. Der Schwerpunkt wird nach den Anforderungen der Teilnehmer:innen gesetzt. Der Kleingruppenkurs richtet sich an Anfänger:innen – speziell an Senior:innen. Preis exkl. Kursunterlagen.

2024-UUPU 7F13 02

Di 17:30 - 20:00, 4x / 09.04.2024 - 30.04.2024 / € 130,00 / AK-Preis € 117,00

Leitung: Josef Außerwöger / Ort: Mittelschule Puchenuau



Smartphone für Senior:innen „Mein Handy und ich“

AK

Sie haben ein „Wischhandy“ sprich Smartphone und möchten gerne wissen, wie Sie es bedienen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe die grundlegende Bedienung sowie Einstellungen eines Handys. Wir richten gemeinsam ein Konto zum Herunterladen von kleinen Programmen (sogenannten Apps) ein und passen es individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Dieser Kurs ist auch für Apple/IOS geeignet. Ein eigenes Gerät ist mitzubringen.

2024-UUPU 7C02 01

Mo 16:00 - 18:30 / 05.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Mittelschule Puchenau

Smartphone für Senior:innen „Was mein Handy alles kann“

AK

Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Im Workshop erfahren Sie alles Wichtige über Ihre persönlichen Einstellungen und die System-Einstellungen am Handy sowie über Ihren Zugang zum Internet. Sie lernen praktische Anwendungen kennen, Internetsuchen, Emails schreiben und den Umgang mit Downloads und Updates nützlicher Apps. Sie erhalten Tipps für benutzerfreundliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. Dieser Kurs ist auch für Apple/IOS geeignet. Ein eigenes Gerät ist mitzubringen.

2024-UUPU 7C02 02

Mo 16:00 - 18:30 / 12.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Mittelschule Puchenau

Smartphone für Senior:innen „Mit dem Handy Kontakte pflegen“

AK

Sie haben ein Smartphone und möchten gerne wissen, welche Möglichkeiten es gibt, um mit Familie und Freund:innen in Kontakt zu bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe, wie kostenloses Video-Telefonieren (z.B. via Skype, Zoom) und Messenger Dienste wie Whatsapp, Signal funktionieren. Sie erfahren, welche Apps Sie dazu brauchen, wie Sie Bilder und Videos teilen können und worauf dabei zu achten ist. Dieser Kurs ist auch für Apple/IOS geeignet. Ein eigenes Gerät ist mitzubringen.

2024-UUPU 7C02 03

Mo 16:00 - 18:30 / 26.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Mittelschule Puchenau



Gesundheit – Bewegung

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

AK

Forschungen haben gezeigt, dass Dyaden Meditation wie keine andere Achtsamkeitspraxis hilft (Selbst-)Präsenz, tiefes Zuhören, Empathie und „liebvolle Zuwendung“ zu stärken und zu entwickeln. Wir sitzen, gehen miteinander, bezeugen einander und lernen aneinander. Diese gemeinsame Interaktion steigert soziale Verbundenheit untereinander, reduziert Gefühle von Einsamkeit und fördert Resilienz, Verbindung und Verständnis für uns selbst und unser Gegenüber. Wenn wir uns selbst mit Verständnis und „freundlicher Zuwendung“ begegnen, strahlen wir das mit der Zeit auch aus – ganz nach der Redewendung: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!“

Wie verläuft eine Dyaden-Meditation? Eine Dyaden-Meditation besteht aus zwei Personen. In einem sehr klaren Rahmen von bis zu 40 Minuten pro Dyade sind wir abwechselnd Hörende und Sprechende, daraus ergibt sich der meditative Charakter: Eine Person (die Beobachter:in) hört „präsent“ zu. Die zweite Person gestaltet den Prozess. Sie konzentriert sich (eine Möglichkeit) auf ihren inneren Zustand und schildert, was als Ergebnis ihres Fokus in ihr aufsteigt. Oder Sie beantwortet bestimmte Impuls-Fragen. Nach (beispielsweise) fünf Minuten werden die Rollen getauscht. Diese Art von Präsenz und Mitgefühl ist es, die wir kultivieren und in unseren Alltag bringen wollen.

In diesem Kurs sind Komponenten der Gewaltfreien Kommunikation integriert: beobachten, fühlen, Bedürfnisse wahrnehmen und erfahren. Sie helfen, bewusster in uns selbst hineinzuhören und unserem Gegenüber zu lauschen. Hinweis: Gearbeitet wird mit der kostenlosen Plattform „Zoom“, die auch für „Technikübungen“ geeignet ist. Sie benötigen für die Teilnahme Laptop, Tablet oder PC mit Mikro und Webcam, Internet und eine E-Mail Adresse. Informationen für den Einstieg in ZOOM finden Sie unter <https://www.vhs00e.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. Der Kurs entfällt während der Osterferien.

2024-UUPU 4C06 01

Mo 08:30 - 10:00, 7x / 19.02.2024 - 22.04.2024 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Mag.^a Rosvita Kröll / Ort: Online

Meditation und Kunst - Auf dem Weg zu Achtsamkeit und Flowmomenten

AK

Meditation und Kunst haben mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Sowohl der künstlerische Prozess als auch die Meditation führen zu einer Regulation der Aufmerksamkeit und zu einem Zustand der konzentrierten Versunkenheit, der sich positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Im künstlerischen Teil des Workshops wird entlang einer Zufallstechnik ein eigener Glücksplanet gestaltet (ähnlich Visionboard). Der Meditationsteil beinhaltet eine Einführung in die Achtsamkeitslehre (mindfulness) entlang von grundlegenden und leicht in den Alltag integrierbaren Techniken zur Stressreduktion (Atembeobachtung, BodyScan etc.), deren Wirksamkeit auch in wissenschaftlichen Studien untersucht wurde. Beide Teile sind zu einem Gesamtkonzept verbunden. Materialkosten in Höhe von etwa € 5,00 werden in bar im Kurs abgerechnet.

2024-UUPU 4C06 02

Mo 18:00 - 21:00 / 15.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sarah Zauner, Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin i.A. und Philipp Zachhuber, Meditationslehrer
Ort: Mittelschule Puchenau



Yoga - Ein Weg nach innen

Dieser Übungsweg beinhaltet Körperübungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Flows), Atemübungen (Pranayamas), Reinigungsübungen (Kriyas), Konzentrationsübungen (Dharanas), Meditationen (Dhyana) und – all das begleitend – eine ständige Selbsterforschung (Svadhya). Die Yoga-Übungs-Praxis unterstützt dabei, den Körper beweglicher und kräftiger zu machen, den Atem zu vertiefen – mehr Lebensenergie aufzunehmen – den Geist ruhiger und friedlicher werden lassen und in die Erfahrung der Verbindung von Körper, Atem und Geist und damit der Gesamtheit unseres Seins zu kommen.

2024-UUPU 4D01 01

Do 19:00 - 20:15, 6x / 08.02.2024 - 21.03.2024 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Heidi Linskeseder, geprüfte Yogalehrerin / Ort: Familienbundzentrum Puchenau

2024-UUPU 4D01 02

Do 19:00 - 20:15, 6x / 11.04.2024 - 23.05.2024 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Heidi Linskeseder, geprüfte Yogalehrerin / Ort: Familienbundzentrum Puchenau

Yoga für einen kraftvollen und entspannten Wochenstart

Dieser Kurs beinhaltet Körperübungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Flows), Atemübungen (Pranayama) und Meditationen (Dhyana) und ist für alle Anfänger:innen und leicht fortgeschrittenen Teilnehmer:innen geeignet. Die kräftigenden Yoga-Übungen stärken die Muskulatur und beugen Rücken- und Nackenschmerzen vor. Verspannungen werden durch längeres Halten und Dehnen gelöst und schenken dem Körper mehr Flexibilität. Meditation und Atemübungen helfen zu entspannen, Stress abzubauen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

2024-UUPU 4D01 03

Mo 08:45 - 10:15, 8x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Laura Rammelmüller, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Buchensaal, Puchenau

Qi Gong - TAO der Frau

TAO der Frau ist für die physiologischen Besonderheiten der Frauen konzipiert und bringt harmonische Energiebewegung in diese Bereiche. Es besteht aus ruhigen Atem- und Bewegungsübungen. Durch die geschmeidigen, sanften Bewegungen von Becken und Wirbelsäule sowie die Selbstmassage von Brust, Bauch und unterem Rücken wird der Energiefluss reguliert. Die nährenden Wirkung der Übungen zeigt sich in Geschmeidigkeit, Sanftheit und Herzesschönheit, sowie einer freudigen, ruhigen, inneren Stimmung. Die Übungen können unter anderem helfen, sich innerlich aufzurichten, die eigene Weiblichkeit zu genießen und ein liebevolles Gefühl zu sich selbst zu entwickeln.

2024-UUPU 4D04 01

Di 08:45 - 10:15, 8x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Jasmin Blumauer, Dipl. Qi Gong Lehrerin (IQTÖ zertifiziert) / Ort: Buchensaal, Puchenau

Laufen - Techniktraining und Laufberatung - Outdoor

So macht Laufen Sinn und Spaß! In diesem Workshop erlernen Sie spezifische Übungen zum gesunden Laufen und für einen technisch sauberen Laufstil. Weiters wird Ihr persönlicher Laufstil von der Linzer Marathonmeisterin Viktoria Kaar unter die Lupe genommen und analysiert. Im Anschluss erhalten Sie individuelle Tipps zur Verbesserung Ihrer Technik. Der Kurs wird outdoor abgehalten!

2024-UUPU 4S18 01

Mi 17:30 - 19:30 / 20.03.2024 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Viktoria Kaar, Sportinstructorin für Fitness, Linzer Stadtmeisterin im Marathon

Ort: Gartenstadtzentrum Puchenau



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Kunstworkshop und Lesung für Kinder von 8 bis 12 Jahren

In diesem Kunstworkshop gestalten die Kinder ihren eigenen Glücksplaneten. Verwendet werden dabei verschiedene Zufallstechniken. Der Workshop lädt ein, sich spielerisch und kreativ mit Glück auseinanderzusetzen und einen künstlerischen Ausdruck dafür zu finden. Teil des Workshops ist außerdem ein Farbzaubertrick und eine Lesung aus dem Bilderbuch „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“.

Ein Materialkostenbeitrag von € 5,00/Kind wird im Kurs durch die Referentin eingehoben.

2024-UUPU 5A93 01

Mo 16:00 - 18:30 / 08.04.2024 / € 25,00

Leitung: Sarah Zauner, Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin i.A. / Ort: Mittelschule Puchenau

Kreativwerkstatt - Stoffe bedrucken und zu einzigartigen Stücken vernähen

Wir starten am Vormittag in der Kleingruppe mit dem Drucken mit Strukturwalzen und zaubern so schönste Muster auf Stoffe. Über 100 Muster aus verschiedenen Epochen stehen zur Verfügung. Nach der Mittagspause sind die Farben getrocknet und die Stoffunikate können zu einzigartigen Polsterbezügen, Stofftaschen oder anderen Kleinigkeiten vernäht werden. Ein Materialkostenbeitrag nach tatsächlichem Verbrauch wird im Kurs in bar mit der Referentin abgerechnet.

2024-UUPU 5A03 01

Sa 09:00 - 12:00 und 13:30 - 16:30 / 03.02.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Nähküche Linz - Verein / Ort: Nähküche, Nestroystraße 10, 4040 Linz

Kreatives Gestalten mit Brushpens für Anfänger:innen (Teil 1)

Möchten Sie umwerfend schön schreiben können? Es ist nicht unmöglich. Lektorin Mag.a Jitka Boháčková führt Sie durch die Grundlagen der Kalligraphie und Siegelkunst. Sie lernen die Theorie der Kalligraphie kennen und dann geht es los in die Praxis. Sie lernen grundlegende Striche und verbinden Buchstaben und Wörter. Wir schreiben mit einem Brushpen, einem Pinselmarker mit flexibler Spitze, mit dem wir schöne dünne und breite Striche zeichnen können. Für das Üben im Unterricht erhalten Sie Übungsblätter und einen Pinselstift.

2024-UUPU 5A86 01

Mi 19:15 - 20:45, 3x / 28.02.2024 - 13.03.2024 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Jitka Boháčková / Ort: Mittelschule Puchenau

Kreatives Gestalten mit Brushpens für Anfänger:innen (Teil 2)

Möchten Sie umwerfend schön schreiben können? Es ist nicht unmöglich. Lektorin Mag.a Jitka Boháčková führt Sie durch die Grundlagen der Kalligraphie und Siegelkunst. Im zweiten Teil des Kurses erlernen wir neben weiteren Brushlettering-Tricks und Schreibübungen die Grundlagen des Siegelns, das sich hervorragend als Ergänzung zum Beispiel für handgeschriebene Namensschilder oder Wünsche eignet. Zudem stehen ein Siegelständer mit Löffel und ein großes Sortiment an Wachsen sowie Siegelwerkzeugen mit unterschiedlichen Motiven zur Verfügung. Wir lernen auch, mit Blattgold, Glitzer und anderen Accessoires zu versiegeln.

2024-UUPU 5A86 02

Mi 19:15 - 20:45, 3x / 03.04.2024 - 17.04.2024 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Mag.^a Jitka Boháčková / Ort: Mittelschule Puchenau



Korbflechten in der Kleingruppe „Mein Mehrzweckkorb statt Einweg-Sacker!“

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir Körbe für Haushalt und Garten, an denen Sie viele Jahre Freude haben! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Einkaufskorb – Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb, usw. Einfach bei der Anmeldung (möglichst 10-14 Tage vor Kursbeginn) bekannt geben. Die Materialkosten in Höhe von etwa € 25,00 bis € 50,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden im Kurs mit dem Referenten abgerechnet.

2024-UUPU 5A27 01

Di 18:30 - 21:00 / 05.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Mittelschule Puchenuau

Naturkosmetik - Hautpflege im Sommer

Gönnen Sie sich eine Sommer-Hautpflege, die frei von Chemie ist. In diesem Kurs stellen wir eine naturkosmetikkonforme Sonnenmilch mit mineralischem Sonnenschutzfilter her, der garantiert nanopartikelfrei ist. Des Weiteren eine kühlende und beruhigende After Sun Lotion für die sonnenstrapazierte Haut und eine Lippenpflege mit Sonnenschutzfaktor. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Materialkosten von ca. € 38,00 sind nicht im Kurspreis enthalten und werden vor Ort mit der Referentin in bar abgerechnet.

2024-UUPU 5K30 01

Fr 14:45 - 17:45 / 07.06.2024 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Andrea Weingartner, Kräuterpädagogin / Ort: Mittelschule Puchenuau

Gitarre - Liedbegleitung für mäßig Fortgeschrittene in der Kleingruppe

Ein Gitarrenkurs für alle, die schon Gitarre spielen können, dies aber schon länger nicht getan haben und etwas aus der Übung sind. Die Kenntnisse werden in diesem Kurs aufgefrischt, indem man neue Lieder einlernt und in der Kleingruppe übt. Die eigene Gitarre ist mitzubringen.

2024-UUPU 5M08 01

Mi 19:15 - 20:45, 10x / 28.02.2024 - 15.05.2024 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Univ. Prof. Dr. Milan Kracalik / Ort: Mittelschule Puchenuau

Kulinarik – Lebensraum

Chinesische Küche - Schnell und einfach kochen mit dem WOK

Lernen Sie die gängigsten chinesischen Gewürze und ihre Anwendung kennen. Erfahren Sie wie ein Wok vor der ersten Verwendung vorbereitet und später gepflegt wird. Wir werden gemeinsam einige Wok-Gerichte zubereiten und genießen. Freuen Sie sich unter anderem auf Wok-Gemüse mit oder ohne Fleisch und gebratene Nudelvariationen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-UUPU 6L04 01

Do 18:00 - 21:20 / 21.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Puchenuau



Japanische Küche - Maki-Sushi und Miso-Suppe

Sie erfahren Wissenswertes zum Ursprung des traditionellen japanischen Sushi und werden gemeinsam Maki-Sushi Variationen zubereiten und genießen. Dazu wird auch die beliebte Miso-Suppe nicht fehlen. Lebensmittel- und Materialkosten (inkl. Getränke und Sushi-Matten) von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden im Kurs eingehoben.

2024-UJUPU 6L18 01

Fr 18:00 - 21:20 / 28.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Mittelschule Puchenau

Natur erleben für Kinder von 5 bis 10 Jahren - Ein Nachmittag auf dem Lamahof

Viele spannende Erlebnisse auf dem Hof warten darauf, entdeckt zu werden. Märchenhafte Geschichten laden uns zum Kräutersammeln und -verarbeiten ein. Gemeinsam werden wir Blütenkuchen backen, Kräutersalz mörsern, Brot überm Lagerfeuer backen, melken, Honig naschen, große und kleine Tiere füttern und kuscheln, Eier suchen, mit Ton und Naturmaterialien basteln, und Vieles mehr. Kurspreis inklusive Verpflegung! 30% Rabatt für Geschwister-Anmeldungen.

2024-UJUPU 6N02 02

Mi 15:00 - 18:00 / 08.05.2024 / € 35,00

Leitung: Jasmin Blumauer, Lamahof Sinnesreich / Ort: Lamahof Sinnesreich, Feldkirchen

Natur erleben für Kinder von 5 bis 10 Jahren „Vom Lama zur Socke“

Ein spannender Tag auf dem Lamahof „Sinnesreich“ mit vielen Stationen und Überraschungen für Kids von 5 bis 10 Jahren! Gemeinsam werden wir Ziegen füttern, Lamas streicheln, Lama-Wolle erspüren, saisonale Färbekräuter sammeln, waschen und färben am Lagerfeuer, spinnen am Spinnrad und an Handspindeln und nass- oder trockenfilzen. Wir machen uns den Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis! 30% Rabatt für Geschwister-Anmeldungen.

2024-UJUPU 6N02 01

Mi 15:00 - 18:00 / 05.06.2024 / € 35,00

Leitung: Jasmin Blumauer, Lamahof Sinnesreich, Kunsthandwerkerin / Ort: Lamahof Sinnesreich, Feldkirchen

Die beste Form der Zusammenarbeit

www.team-work.at

TEAM work

TEAMwork Holz- und Kunststoffverarbeitung GesmbH | 5x in Oberösterreich

KOMPETENTER
PARTNER FÜR
MALEREI &
RENOVIERUNGS-
LÖSUNGEN



Rohrbach-Berg und Umgebung

Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

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

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.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



Filmabend „Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen“

Am Internationalen Weltfrauentag zeigen wir den Film „Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen“.

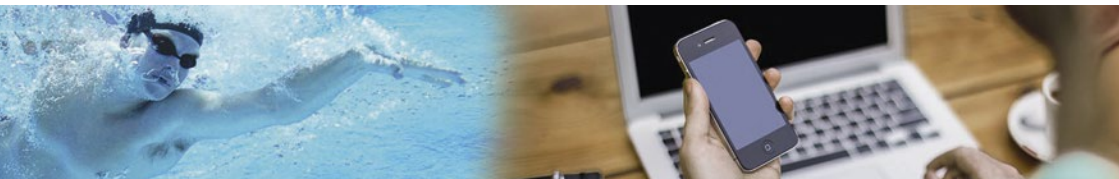
Inhalt: Die afroamerikanischen Mathematikerinnen Katherine Johnson, Dorothy Vaughan und Mary Jackson arbeiten in den 1950er und 60er Jahren hinter den Schirmen bei der NASA, die sich mit der Sowjetunion einen Wettlauf um die erste Rakete im All liefert. In den USA herrscht Rassentrennung und Geschlechtergleichheit existiert nicht. Doch diesen drei brillanten Frauen ist es zu verdanken, dass John Glenns Erdumrundung in einem Raumschiff im Jahr 1962 erfolgreich und sicher verläuft. Nach dem Film besteht die Möglichkeit beim gemütlichen Beisammensitzen über das eine oder andere „Frauenthema“ zu diskutieren. In Kooperation mit dem ÖGB-Frauen Rohrbach.

2024-ROAA 7T90 01

Fr 19:00 - 20:40 / 08.03.2024 / € 6,00 / AK-Preis € 5,40

Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

ÖGB





**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 salzt 2024

salzkammergut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzkammergut

Mehr erfahren

PROGRAMM
JAN-NOV 2024

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

Top Partner: Raiffeisen Oberösterreich

Distribution Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische; Salzburg

salzkammergut-2024.at  

Ahnenforschung „Irgendwann interessiert es jede:n!“

Bei Familiengeschichten denken viele an Berge von ungeordneten Fotos, Dokumenten, etc. Der Überblick geht verloren und man fragt sich ratlos, wo und wie mit der Archivierung anfangen? Oder es gibt alte, verstaubte Bände in Archiven, deren Schrift es zu entziffern gilt. An zwei Abenden werden Schritte und Tipps vorgestellt, um Ahnenforschung eigenständig betreiben zu können. Die Vortragsunterlagen werden nach dem Kurs zwecks Nachbereitung zur Verfügung gestellt.

2024-ROAA 1K15 01

Di 27.02.2024 + Di, 12.03.2024, 19:00 - 20:40 / / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Armin Bernauer OFS / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Geschichtespaziergang „Ortsrundgang durch das historische Haslach“

AK

„Entdecken Sie einen Ort voller Geschichten, charmanter Plätze und liebenswerter Menschen!“ Bei dieser spannenden Zeitreise erwartet Sie ein Rundgang durch das historische Haslach. Besonders sehenswert ist die prächtige gotische Pfarrkirche mit dem wuchtigen freistehenden Kirchturm, einer der ehemaligen Wehrtürme sowie die noch erhaltene Befestigung mit dem Alten Turm. Die Führung führt über den breiten Marktplatz mit den stattlichen Bürgerhäusern und schönen Fassaden, den verwinkelten Seitengassen bis zum mächtigen Gebäudekomplex der ehemaligen Vonwiller-Weberei. Unsere Historikerin erzählt dazu viele spannende Geschichten aus früheren Zeiten und gibt einen Einblick in das Leben der Leute früher und jetzt.

2024-ROAA 1L04 01

Sa 10:00 - 11:30 / 20.04.2024 / € 14,00 / AK-Preis € 12,60

Leitung: Ludmilla Leitner, Historikerin / Treffpunkt: Kirchenplatz Haslach

2024-ROAA 1L04 02

Fr 17:00 - 18:30 / 24.05.2024 / € 14,00 / AK-Preis € 12,60

Leitung: Ludmilla Leitner, Historikerin / Treffpunkt: Kirchenplatz Haslach



Stadtrundgang durch das historische Rohrbach-Berg mit Sonnenuntergang

AK

Die Stadtführung beginnt im Stadtgeschichteraum mit einem allgemeinen Überblick über die Bezirksstadt Rohrbach-Berg und einem Kurzfilm. Die einzelnen Stationen: Rathaus / Poeschlhaus / Steintische / Dreifaltigkeitssäule / Kinoblick auf Neu-Rohrbach / Postgebäude als ehemaliger Sitz der Russischen Militärkommandantur (Gedenktafel) / Kriegerdenkmal / Kirche / Kirchturmbesteigung. Der Höhepunkt dieses Stadtrundganges ist der Aufstieg zum „Kranzli“, dem „Balkon“ am 75 Meter hohen Kirchenturm. Dieser bietet nicht nur einen Rundblick ins Mühlviertel, sondern auch die Möglichkeit gibt, einen Wehrturm mit seinen Schießscharten aus dem 14. Jahrhundert zu besteigen. Zum Abschluss wird uns der Nachtwächter einen Besuch abstatten und wir genießen gemeinsam hoch über den Dächern den Sonnenuntergang. Dauer: ca. 2 Stunden.

2024-ROAA 1L07 01

Fr 18:30 - 20:30 / 26.04.2024 / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Dr. Albert Ettmayer / Treffpunkt: Rathaus Rohrbach, Stadtgeschichteraum, Erdgeschoß

2024-ROAA 1L07 02

Sa 18:45 - 20:45 / 25.05.2024 / € 5,00 / AK-Preis € 4,50

Leitung: Dr. Albert Ettmayer / Treffpunkt: Rathaus Rohrbach, Stadtgeschichteraum, Erdgeschoß

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort

Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



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

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

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Familie „Gewalt in der Erziehung von Kindern“

GUTSCHEIN

Negative Erziehungsmethoden wie Gewalt und Einschüchterung waren früher in Familien, Heimen und Schulen üblich. Gewalt in der Erziehung von Kindern ist aber leider auch heute noch ein Problem. Wo hört Erziehung auf, wo fängt Gewalt an? Und was tun, wenn Eltern doch mal die Kontrolle verlieren? Wie Eltern eine gewaltfreie Erziehung gelingt, sie aus der Negativspirale der Überforderung aussteigen können, wie Erwachsene reagieren sollen, wenn ihnen ein Kind von Gewalterfahrungen berichtet, welche Meldungspflichten es gibt und wie wir Eltern beraten und unterstützen können, damit es zu keiner Gewalt in der Erziehung kommt soll in diesem Seminar praktisch und theoretisch vermittelt werden. Inhalte: Formen der Gewalt / Altersgemäßer Kontakt mit Kindern, Gesprächsführung mit Kindern, die von Gewalt betroffen sind / Was nehmen Kinder als Gewalt wahr / Was ist für Eltern Gewalt? / Neue Autorität – das Geheimnis starker Eltern / Gewaltloser Widerstand statt Strafe und Härte / Die Kunst der Wiedergutmachung / Möglichkeiten zur Deeskalation und Elterngespräche / Elternarbeit. Methoden: Vortrag, Gruppenarbeiten, Arbeit mit Fallbeispielen, Selbstreflexion, praktisches Erarbeiten diverser Methoden und Haltungen in der Elternberatung. (1 Stunde Mittag.)

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ROAA 2B02 01

Sa 08:00 - 16:00 / 09.03.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Mag. Konrad Liebletsberger, MA, Psychoanalytisch-pädagogischer Erziehungsberater, Pädagoge, Sonder- und Heilpädagoge, Kinderbeistand vor Gericht / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Persönlichkeitspsychologie

GUTSCHEIN

AK

„Die Sehnsucht nach der erfüllten Partnerschaft“

In diesem Seminar setzen wir uns gemeinsam mit den Themen „Beziehung und Liebe – und was wir dazu lernen können“ auseinander. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ROAA 2P12 01

Do 18:00 - 21:00, 5x / 21.03.2024 - 25.04.2024 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Univ. Prof. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Anneliese Seebacher, Psychologin, Soziologin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen - Fortsetzungskurs (Kleingruppe)

AK

In entspannter Atmosphäre vertiefen wir das bisher Erlernete. Wir verwenden das Buch „A1 KEY Starter“ von Cornelsen Verlag, ISBN Nr. 978-3-06-020812-8.

2024-ROAA 3E20 01

Fr 19:00 - 20:40, 10x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Gerlinde Roth / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Englisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

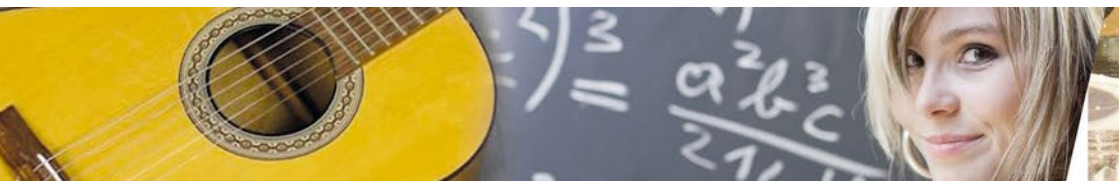
AK

In entspannter Atmosphäre vertiefen wir den bereits erworbenen Wortschatz und die Sprachkenntnisse. Quereinsteiger:innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Schnuppern nach Rücksprache gerne möglich!

2024-ROAA 3E20 02

Fr 17:00 - 18:40, 10x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Gerlinde Roth / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Italienisch für Anfänger:innen (Kleingruppe)

AK

Mit diesem Kurs erreichen Sie das Niveau A1. Wir arbeiten mit dem Kursbuch Espresso 1 Hueber Verlag. Kursbeitrag exkl. Lehrbuch.

2024-ROAA 3I02 02

Fr 17:00 - 18:40, 10x / 09.02.2024 - 12.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Italienisch für leicht Fortgeschrittene (Kleingruppe)

AK

Wir arbeiten mit dem Kursbuch Espresso 2, Hueber Verlag. Quereinsteiger:innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Schnuppern nach Rücksprache gerne möglich! Kurspreis exkl. Kursbuch!

2024-ROAA 3I07 02

Fr 15:00 - 16:40, 10x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Italienisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

AK

Niveau B1. Wir arbeiten mit dem Kursbuch Espresso 3. Quereinsteiger:innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Schnuppern nach Rücksprache gerne möglich! Kursbeitrag exkl. Lehrbuch.

2024-ROAA 3I09 02

Fr 19:00 - 20:40, 10x / 09.02.2024 - 26.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Spanisch für Anfänger:innen (Kleingruppe)

AK

Möchten Sie eine neue Weltsprache erlernen? Dann sind Sie bei uns herzlich willkommen! Die Bewältigung von Alltags- und Reisesituationen (Einkaufen, Hotel, Restaurant, usw.) ohne komplizierte Grammatik stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2024-ROAA 3S01 01

Mi 17:30 - 19:10, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Beatriz Lechner, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Computer – Medien – Technik

Computer Grundkurs für Anfänger:innen mit eigenem Laptop (Kleingruppe)

AK

Ziel ist ein spielerisches Kennenlernen und Üben grundlegender PC- und Internetanwendungen in einer kleinen Gruppe mit eigenem Laptop. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Freude und Leichtigkeit zeigen wir Ihnen, wie nützlich diese Geräte sein können. Unterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Bitte eigenen Laptop mitnehmen!

2024-ROAA 7F13 01

Do 18:00 - 21:00, 4x / 07.03.2024 - 04.04.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Smartphone für Senior:innen „Mein Handy und ich“

AK

Sie haben ein „Wischhandy“ sprich Smartphone und möchten gerne wissen, wie Sie es bedienen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe die grundlegende Bedienung sowie Einstellungen eines Handys. Wir richten gemeinsam ein Konto zum Herunterladen von kleinen Programmen (sogenannten Apps) ein und passen es individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse an. Dieser Kurs ist auch für Apple/IOS geeignet. Ein eigenes Gerät ist mitzubringen.

2024-ROAA 7C02 02

Do 16:00 - 18:30 / 07.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Smartphone für Senior:innen „Mit dem Handy Kontakte pflegen“

AK

Sie haben ein Smartphone und möchten gerne wissen, welche Möglichkeiten es gibt, um mit Familie und Freund:innen in Kontakt zu bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe, wie kostenloses Video-Telefonieren (z.B. via Skype, Zoom) und Messenger Dienste wie Whatsapp, Signal funktionieren. Sie erfahren, welche Apps Sie dazu brauchen, wie Sie Bilder und Videos teilen können und worauf dabei zu achten ist. Dieser Kurs ist auch für Apple/IOS geeignet. Ein eigenes Gerät ist mitzubringen.

2024-ROAA 7C02 04

Sa 09:00 - 11:30 / 09.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Smartphone für Senior:innen „Was mein Handy alles kann“

AK

Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Im Workshop erfahren Sie alles Wichtige über Ihre persönlichen Einstellungen und die System-Einstellungen am Handy sowie über Ihren Zugang zum Internet. Sie lernen praktische Anwendungen kennen, Internetsuchen, Emails schreiben und den Umgang mit Downloads und Updates nützlicher Apps. Sie erhalten Tipps für benutzerfreundliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. Dieser Kurs ist auch für Apple/IOS geeignet. Ein eigenes Gerät ist mitzubringen.

2024-ROAA 7C02 03

Fr 16:00 - 18:30 / 08.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Fotografieren „Im Fokus“ - Portraitfotografie (Kleingruppe)

Menschenbilder mit natürlichem Licht. In diesem Workshop erarbeiten wir uns einfache leicht nachstellbare Setups ohne teures Studiozubehör mit natürlichem Licht im Raum und im Freien. Vormittag: Besprechung der möglichen Kameraeinstellungen; Erörterung der Lichtsituationen im Raum; Nachstellen fotogener Posen mit unserem Model. Nachmittag: Outdoor Modelshooting an verschiedenen Locations; Platzierung, Lichtsituationen im Freien; Modellführung und Bildkomposition in der Praxis. Nachbesprechung mit konstruktiver Bildbeurteilung. Voraussetzung für diesen Kurs: Besuch des Kurses „Im Fokus“ – Iso, Blende, Belichtungszeit (Einsteigerkurs) oder zumindest sicherer Umgang mit der Kamera. Bitte nehmen Sie eine digitale Spiegelreflexkamera oder System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten zum Kurs mit. Sie sind mit den wichtigsten Grundfunktionen dieser Kamera vertraut. 1 Stunde Mittagspause! Die Kosten für die Unterlagen werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet!

2024-ROAA 7T03 03

Sa 10:00 - 16:00; 1 Stunde Mittag / 25.05.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Fotobuch Workshop „Gestaltung meines persönlichen Fotobuches“

Verewigen Sie Ihre schönsten Momente und Erlebnisse in einem Fotobuch. In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam ein Fotobuch mit Ihren Lieblingsbildern. Wir arbeiten mit der kostenlosen Software eines österreichischen Profi Fotolabors. Bringen Sie bitte den eigenen Laptop mit Ihren Fotos als JPG-Dateien mit.

2024-ROAA 7T06 02

Fr 14:00 - 18:00 / 09.02.2024 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Bernhard Prokop, Smartphone-Trainer, Geschäftsführer „digitalzeug“ / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Gesundheit – Bewegung

Meditation und Achtsamkeit - Kunst und Flow



Kunst und Meditation haben mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Sowohl der künstlerische Prozess als auch die Meditation führen zu einer Regulation der Aufmerksamkeit und zu einem Zustand der konzentrierten Versunkenheit, der sich positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Im künstlerischen Teil des Workshops wird entlang einer Zufallstechnik ein Gebilde nach eigener Vorstellung (z. B. ein „Glücksplanet“) gestaltet (ähnlich Visionboard). Der Meditationsteil beinhaltet eine Einführung in die Achtsamkeitslehre (mindfulness) entlang von grundlegenden und leicht in den Alltag integrierbaren Techniken zur Stressreduktion (Atembeobachtung, Body-Scan etc.), deren Wirksamkeit auch in wissenschaftlichen Studien untersucht wurde. Beide Teile sind zu einem runden Gesamtkonzept verbunden. Materialkosten sind im Kurspreis inkludiert!

2024-ROAA 4C06 01

Sa 15:00 - 18:00 / 13.04.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Mag.^a Sarah Zauner, Kunstpädagogin, Kunsttherapeutin i.A. und Philipp Zachhuber, Meditationslehrer
Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Wohlbefinden mit Strömen - Basiskurs

Strömen ist eine umfangreiche Sammlung von Entspannungs- und Berührungstechniken zur Auflösung von körperlichen und mentalen Belastungen. Es hilft die Gesundheit zu fördern, zu erhalten und zu stärken. Die Methode basiert auf uraltem Volkswissen über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Bewusstsein. Dieses Wechselspiel ist bei allen Menschen gleich und daher in allen Kulturen in Form von Sprüchen und bildhaften Beschreibungen zu finden. So geht uns die Angst an die Nieren, die Knie zittern vor Aufregung, unsere Sorgen liegen wie Steine im Magen und bei Wut kommt die Galle hoch. Durch die Berührung bestimmter Punkte am Körper kommt die Energie ins Fließen und die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt. Inhalt: Grundkenntnisse über das Strömen / Erlernen einer effektiven Sammlung an Schnellhilfegriffen / Die eigene „Hausapotheke“ für Schnupfen, Grippe, Kopfschmerzen, Verbrennungen, etc. / sich selbst, die Familie und Freunde strömen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, die Kursunterlagen sind im Preis inbegriffen.

2024-ROAA 4H06 01

Termine: Fr, 01.03.2024, 15:00 – 19:00; Sa, 02.03.2024, 10:00 - 18:00 (1 Stunde Mittagspause); Sa, 22.03.2024, 15:00 – 17:00 / € 210,00 / AK-Preis € 189,00

Leitung: Gabriele Auberger, Impuls Master Practitioner / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Wohlbefinden mit Strömen „Abwehrkräfte stärken, Allergien vorbeugen“

Der „Basiskurs“ ist Voraussetzung für die Teilnahme! Impulsströmen ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik, die eine Fülle von Möglichkeiten bietet, unterschiedliche körperliche und mentale Belastungen aufzulösen und die Gesundheit zu fördern. Durch das sanfte Berühren an bestimmten Körperstellen (Energietoren) wird der Energiefluss angeregt und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt. Die Methode basiert auf uraltem Volkswissen über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Bewusstsein. Ein gestärktes, gut funktionierendes Immunsystem ist zu jeder Jahreszeit und in jeder Lebensphase (vom Baby bis ins hohe Alter) wichtig. Nicht nur Bakterien, Keime und Viren setzen ihm zu. Auch Stress, zu viele Sorgen oder Ängste fordern unser Immunsystem. An diesem Abend erlernen Sie einfache Möglichkeiten kennen, die Abwehrkräfte zu stärken und Allergien vorzubeugen.

2024-ROAA 4H06 02

Fr 16:00 - 19:00 / 12.04.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Gabriele Auberger, Impuls Master Practitioner / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Wohlbefinden mit Strömen „Entspannung finden, Kraft tanken, den Blutdruck unterstützen“

Der „Basiskurs“ ist Voraussetzung für die Teilnahme! Impulsströmen ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik, die eine Fülle von Möglichkeiten bietet, unterschiedliche körperliche und mentale Belastungen aufzulösen und die Gesundheit zu fördern. Durch das sanfte Berühren an bestimmten Körperstellen (Energietoren) wird der Energiefluss angeregt und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt. Die Methode basiert auf uraltem Volkswissen über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Bewusstsein. An diesem Abend lernen Sie einfache Möglichkeiten zur Entspannung kennen und dadurch den Körper ausgleichend und harmonisierend zu unterstützen.

2024-ROAA 4H06 03

Fr 16:00 - 19:00 / 03.05.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Gabriele Auberger, Impuls Master Practitioner / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Eine leicht erlernbare Massagetechnik. Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage durchzuführen. Der Kurs ist ideal für Partnermassage, kann aber auch von Einzelpersonen besucht werden.

2024-ROAA 4M10 01

Fr 18:00 - 19:40, 2x / 02.02.2024 - 09.02.2024 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Yoga am Montag für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

Durch die Asanas (Körperstellungen) wird Ihre Körperhaltung verbessert, die Muskeln gestärkt und der Körper gedehnt. Sie gelangen zu einem gesunden und vitalen Körper; der Geist wird klar und ruhig. Schnuppern erwünscht!

2024-ROAA 4D01 01

Mo 18:00 - 19:15, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Astra Löffler, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Yoga und Meditation

Mehr Energie und Lebensfreude durch Yoga. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmungen durch bewusste langsam und achtsam ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen. In Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen finden Sie Ihre innere Ruhe und Balance. Die Yogastunde endet mit einer Meditation.

2024-ROAA 4D01 02

Mi 19:00 - 20:40, 8x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Eleonora Straßer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Qi Gong am Dienstag für ALLE

Qi Gong ist eine der bekanntesten und ältesten Heilmethoden der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) und dient zur Regulierung der psychischen Aktivität, der Atmung und der körperlichen Bewegung. Harmonisierung, Entspannung und Beruhigung werden hiermit in allen Altersgruppen erzielt.

2024-ROAA 4D04 01

Di 17:30 - 19:10, 8x / 27.02.2024 - 23.04.2024 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Karin Höllinger, Qi Gong Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Qi Gong für ALLE - ONLINE

Dieser Kurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit – ganz bequem von zu Hause aus – gezielte Qi Gong-Übungen unter der Live-Anleitung der Trainerin zu praktizieren. Der Kurs ist auch für „Technikunübte“ geeignet. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart/>. Die Teilnehmer:innen erhalten vor Kursbeginn den Link von der Kursleiterin.

Technische Voraussetzungen: Handy oder Laptop oder PC, ev. Mikro (Headset)

2024-ROAA 4D04 02

Do 17:30 - 18:30, 7x / 04.04.2024 - 23.05.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

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

Gesundheitsgymnastik für Junggebliebene

Abgestimmte Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisierungsübungen entlang der Wirbelsäule, sowie ein kleiner Entspannungsteil tragen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei!

2024-ROAA 4F20 02

Mi 10:00 - 11:15, 8x / 06.03.2024 - 08.05.2024 / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Eva Auberger / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Körperhaltung und Rücken für ALLE

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

2024-ROAA 4F10 01

Do 17:00 - 18:15, 8 x / 08.02.2024 - 11.04.2024 / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Hermine Bitter, Dipl. Bewegungstrainerin 50+ / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Fit und Fun - Bewegungsmix am Donnerstag

Turnen mit großer Abwechslung aus Aerobic, Stretch, Ausdauer, Koordination und vielem mehr.
Bitte eine Kurzhantel (0,5 kg) oder 2 kl. Plastikwasserflaschen mitnehmen!

2024-ROAA 4G46 01

Do 18:30 - 19:30, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Tatjana Radler-Wöss / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Akrobatik für Kinder ab 8 Jahren - Luftakrobatik für Anfänger:innen (Kleingruppe)

Von der Zirkus-Manege in den Turnsaal! In diesem Akrobatikkurs können Kinder in die magische Welt der Luftakrobat:innen eintauchen. Sie erleben, wie sie mit ihrem eigenen Körper und von der Decke hängenden Tüchern (Silks) atemberaubende Elemente in die Luft zaubern. Der Kurs bietet dabei eine spielerische Heranführung an die richtige Technik. Die harmonische Kombination aus Stretching und Kraftaufbau unterstützt den Bewegungsapparat, kräftigt die Rücken- und Beinmuskulatur und beugt so auf unvergleichlich unterhaltsame Art kindlichen Haltungsschäden vor.

2024-ROAA 4G39 01

Sa 10:00 - 11:00, 6x / 03.02.2024 - 16.03.2024 / € 61,00

Leitung: Vivien Galovicz, Zirkusartistin (Roncalli) / Ort: Volksschule Kleinzell

2024-ROAA 4G39 03

Sa 10:00 - 11:00, 6x / 20.04.2024 - 25.05.2024 / € 61,00

Leitung: Vivien Galovicz, Zirkusartistin (Roncalli) / Ort: Volksschule Kleinzell

Akrobatik für Kinder ab 8 Jahren - Luftakrobatik für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Von der Zirkus-Manege in den Turnsaal! In diesem Akrobatikkurs für Fortgeschrittene können Kinder ein weiteres Mal in die magische Welt der Luftakrobat:innen eintauchen. Sie erleben, wie sie mit ihrem eigenen Körper und von der Decke hängenden Tüchern (Silks) atemberaubende Elemente in die Luft zaubern. Der Kurs bietet dabei eine spielerische Heranführung an die richtige Technik. Die harmonische Kombination aus Stretching und Kraftaufbau unterstützt den Bewegungsapparat, kräftigt die Rücken- und Beinmuskulatur und beugt so auf unvergleichlich unterhaltsame Art kindlichen Haltungsschäden vor.

2024-ROAA 4G39 02

Sa 11:05 - 12:05, 6x / 03.02.2024 - 15.03.2024 / € 61,00

Leitung: Vivien Galovicz, Zirkusartistin (Roncalli) / Ort: Volksschule Kleinzell

2024-ROAA 4G39 04

Sa 11:05 - 12:05, 6x / 20.04.2024 - 25.05.2024 / € 61,00

Leitung: Vivien Galovicz, Zirkusartistin (Roncalli) / Ort: Volksschule Kleinzell



Kreativität – Kunst – Freizeit

Angebote, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, werden in Kooperation mit Eule, FAB Organos veranstaltet.



Kurse für alle – offen für Vielfalt! Diese Kurse werden für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen angeboten. Falls Sie Hilfe im Kurs brauchen, bietet Eule kostenlose Unterstützung für Menschen mit Beeinträchtigungen an. Bei Bedarf geben Sie uns dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

Kreativwerkstatt „Kunstworkshop und Lesung für Kinder von 6 bis 12 Jahren“

In diesem Kunstworkshop gestalten die Kinder ihren eigenen Glücksplaneten. Verwendet werden dabei verschiedene Zufallstechniken. Der Workshop lädt dazu ein, sich spielerisch und kreativ mit Glück auseinanderzusetzen und einen künstlerischen Ausdruck dafür zu finden. Teil des Workshops ist außerdem ein Farbzaubertrick und eine Lesung aus dem Bilderbuch „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“.

Materialkosten von etwa € 5,00 sind im Kurspreis nicht inkludiert und werden im Kurs in bar eingehoben!

2024-ROAA 5A93 02

Sa 14:00 - 16:30 / 20.04.2024 / € 15,00

Leitung: Mag.^a Sarah Zauner, Kunstpädagogin, Kinderbuchillustratorin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Kreativwerkstatt „Schmuck filzen“

An diesem Nachmittag filzen wir mit der Nadel aus verschiedenen Wollarten wunderschönen Schmuck. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet! Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich. Der Kurspreis ist in bar vor Ort zu bezahlen! Dieser Kurs wird in Kooperation mit Eule, FAB Organos veranstaltet.

2024-ROAA 5A93 01

Fr 14:00 - 17:00 / 26.04.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 22,00

Leitung: Viktoria Malzer / Ort: Pfarrsaal Rohrbach

Filzen für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren „Osterdeko“

An diesem Nachmittag filzen wir mit der Nadel aus verschiedenen Wollarten Dekorationen für den Osterstrauch. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet!

2024-ROAA 5A20 02

Sa 14:00 - 17:00 / 17.02.2024 / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: Viktoria Malzer / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Filzen für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren - „Feen, Elfen und Engel“

Aus feinsten Merinowolle filzen wir mit der Filznadel in der Trockenfilz-Technik eine zauberhafte Fee, Elfe oder Engel. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet!

2024-ROAA 5A20 01

Sa 14:00 - 17:00 / 20.04.2024 / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: Viktoria Malzer / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Korbflechten für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Der Kurs richtet sich an alle begeisterten Hobbyflechter:innen und an 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! Für Kinder gibt es viele kleinere Körbe – passend für jedes Alter. Materialkosten von ca. € 30,00 werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet. Das gewünschte Material darf selber (10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung. Kinder erhalten einen 30%igen Familienvorteil!

2024-ROAA 5A27 01

Di 14:00 - 16:30 / 26.03.2024 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Seifen sieden I - Grundkurs für Anfänger:innen

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Seifensiedens. Handgemachte Seifen sind hautpflegend und ökologisch. Durch die unterschiedlichen Rezepturen und Gestaltungsmöglichkeiten wird jede Seife anders – einzigartig. In der Theorie und Praxis erfahren Sie die Grundlagen des Seifensiedens wie die Auswahl der Öle, Herstellungsverfahren und Rezeptberechnung als auch den Umgang mit der Lauge. Jede:r Teilnehmer:in nimmt ihre/seine selbst gesiedete Seife mit nach Hause. Die Materialliste erhalten Sie nach Aussendung der Einladung. Die Materialkosten werden nach tatsächlichem Aufwand direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2024-ROAA 5A65 01

Di 18:00 - 21:20 / 06.02.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, zertifizierte Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Seifen sieden II - Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Handgemachte Seifen sind hautpflegend und ökologisch. Durch unterschiedliche Rezepturen und Gestaltungsmöglichkeiten wird jede Seife anders – einzigartig. Sie nehmen Ihre selbst gesiedete Seifen mit nach Hause. Voraussetzung: „Seifen sieden I – Grundkurs für Anfänger:innen“. Die Materialkosten werden nach tatsächlichem Aufwand direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2024-ROAA 5A65 02

Di 18:00 - 21:20 / 05.03.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Rita Dumfart-Schürz, zertifizierte Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Malen Workshop „Lust auf Farbe“

Dieser Workshop möchte Sie anregen, die vielen möglichen Techniken in der abstrakten Acryl-Malerei auszu-probieren. Durch Spachteln, Schichten, Auftragen sowie das Einarbeiten weiterer Materialien bilden sich ungewöhnliche Strukturen, auch aufgrund der Verwendung von Sand oder strukturiertem Papier usw. Von vorne herein soll nichts feststehen – alles wird spontan entschieden. Die Materialliste wird noch bekannt gegeben.

2024-ROAA 5C09 01

Sa 10:00 - 16:00 / 09.03.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Anne-Bé Talirz-Vennik, Freischaffende Künstlerin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Frisuren Workshop „Haarflecht-Techniken“

Flechtfrisuren erfreuen sich wieder großer Beliebtheit. Für Trachten, Erstkommunion, Firmung, Ballabend oder einfach für den Alltag. In diesem Workshop erfahren Sie viele Ideen für jeden Tag, oder auch einmal festlich mit Stil. Sie üben verschiedene Varianten zu zweit aneinander oder an einem Puppenkopfmodell.

Voraussetzung: Schulterlanges Haar.

2024-ROAA 5K13 02

Di 16:00 - 18:30 / 19.03.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Alina Schuster / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2024-ROAA 5K13 03

Do 16:00 - 18:30 / 16.05.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Alina Schuster / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Schminken - gewusst wie? „Make-up your face“

Das Gesicht ist der Spiegel der Persönlichkeit. Ein typ- und anlassgerechtes Make-up unterstreicht deshalb individuelle Vorzüge auf perfekte Weise und lässt gleichzeitig kleine Makel verschwinden. Mit Ihren idealen Farben lernen Sie Grundieren, Schattieren, Rougieren und Perfektionieren der Augenbrauen und Lippen. Diese Techniken erlauben es Ihnen, mit wenig Aufwand in kurzer Zeit attraktiv und frisch auszusehen. Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 5K10 01

Do 18:30 - 20:15 / 29.02.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Elfriede Zamut-Paster, Dipl. Visagistin / Ort: Exenschlag 16, 4153 Peilstein

2024-ROAA 5K10 02

Do 18:30 - 20:15 / 14.03.2024 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Elfriede Zamut-Paster, Dipl. Visagistin / Ort: Exenschlag 16, 4153 Peilstein

Musik

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

2024-ROAA 5M06 01

Sa 24.02. 2024 + 09.03.2024, 15:00 - 18:00, 2x / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Reinhard Bögl, Musiker / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Mundharmonika für leicht Fortgeschrittene „Improvisationen auf der Bluesharp“

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

2024-ROAA 5M06 02

Sa 15:00 - 18:00 / 23.03.2024 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Reinhard Bögl, Musiker / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Kulinarik – Lebensraum

Angebote, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, werden in Kooperation mit Eule, FAB Organos veranstaltet.



Kurse für alle – offen für Vielfalt! Diese Kurse werden für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen angeboten. Falls Sie Hilfe im Kurs brauchen, bietet Eule kostenlose Unterstützung für Menschen mit Beeinträchtigungen an. Bei Bedarf geben Sie uns dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

Asiatische Küche „Köstlicher Streifzug durch die Küchen Asiens“

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen aus Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Honig-Ingwer-Hähnchen (China), Teriyaki-Lachs mit Shitake-Pilzen (Japan), rotes Curry mit Garnelen und Kokosmilch (Thailand) und frische vietnamesische Sommerrollen. Ein Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) in Höhe von € 15,00 bis € 20,00 wird am Kursabend bar mit der Referentin abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

Der Kochkurs findet in der Küche im Pfarrheim Haslach statt.

2024-ROAA 6L12 01

Fr 18:00 - 21:20 / 07.06.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Pfarre Haslach an der Mühl

Thailändische Küche „Thairolls und Salate“

Lernen Sie die Küche Thailands mit ihren Besonderheiten und ihrem Anspruch auf gesunde und frische Zutaten kennen. Heute „kochen“ wir Thai Frühlingsrollen und frische, knackige Thai Salate, die wir dann gemeinsam genießen. Die Lebensmittelkosten (inkl. Getränke) von ca. € 10,00 werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 6L15 01

Fr 18:00 - 21:20 / 08.03.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Pfarre Haslach an der Mühl



Heilpflanzen „Frühlingserwachen - Detox für den Körper“

Nach der Winterzeit benötigt unser Körper besondere Fürsorge und hierfür bieten sich die frischen Pflanzen des Frühlings wunderbar an. Für schönes Haar, Nägel und eine samtige Haut ist nicht nur eine ausgewogene Ernährung mit vielen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wichtig, sondern auch die Pflege. Shampoos, Duschgels, Haarwässer und Packungen auf Basis von Pflanzen helfen uns dabei. Zur innerlichen Reinigung stellen wir einen Entschlackungstee zusammen. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 6P09 03

Sa 13:00 - 17:00 / 13.04.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Heilpflanzen „Grüne Hausmittel aus der Natur“

Pflanzen, im Jahreskreis geerntet, können zu verschiedensten Produkten verarbeitet werden und können bei Bedarf z.B. bei Husten, Halsschmerzen, kleineren Wunden eingesetzt werden. In diesem Kurs verarbeiten wird die Kräuter der 1. Jahreshälfte zu Salben, Tinkturen und Stärkungsmittel. Im Herbst geht's dann weiter mit Wurzeln. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 6P09 04

Sa 13:00 - 17:00 / 04.05.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Heilpflanzen „Haut und Haar - Pflanzliche Pflege und Reinigung“

Für schönes Haar und schöne Haut ist nicht nur eine ausgewogene Ernährung mit vielen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wichtig, sondern auch die Pflege. Pflanzen ermöglichen eine natürliche Reinigung, nur: Wie geht das und was brauche ich dazu? Wir werden verschiedene Shampoos, Duschgels, Haarwässer und Packungen kennenlernen und gemeinsam herstellen. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 6P09 01

Di 18:00 - 21:00 / 30.01.2024 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Heilpflanzen „Knospen - Wunderwerke der Natur“

Knospen sind richtige Kraftwerke, die sowohl in der Medizin, Ernährung und Kosmetik eingesetzt werden können. Heimische Baumknospen erkennen, deren Geschmack und die Wirkungen erlernen ist ein Schwerpunkt dieses Workshops. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 6P09 02

Fr 14:00 - 18:00 / 22.03.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Wildkräuter „Wanderung ins Reich der Wiesenkönigin“

Bei dieser Wanderung ist die ganze Familie herzlich willkommen! In einer reizvollen Landschaft mit Blick auf den Böhmerwald erforschen wir mit der „Klaffegger“ Kräuterkrämerin die Welt der Pflanzen und Wildkräuter, welche bereits bei unseren Ahnen Verwendung fanden. Von den Kelten über Paracelsus und Hildegard von Bingen bis hin zum Pfarrer Kneipp führt uns unsere Zeitreise im Tal der Großen Mühl. Zum Abschluss stärken wir uns mit einem Kräutersaft voller Grünkraft und binden ein Kräuterkranzerl, in das wir unsere Wünsche weben und das wir mit dem Wasser der Großen Mühl auf die Reise schicken. Nützen Sie den 30%igen Familienvorteil.

2024-ROAA 6P14 02

Mi 14:00 - 17:00 / 01.05.2024 / € 13,00 / AK-Preis € 11,70

Leitung: Waltraud Müller, Dipl. Kräuterpädagogin, Naturführerin
Treffpunkt: Parkplatz bei der Pfarrkirche Klaffer am Hochficht

2024-ROAA 6P14 03

So 14:00 - 17:00 / 02.06.2024 / € 13,00 / AK-Preis € 11,70

Leitung: Waltraud Müller, Dipl. Kräuterpädagogin, Naturführerin
Treffpunkt: Parkplatz bei der Pfarrkirche Klaffer am Hochficht

Wildkräuter „Auszeit mit wildem Geschmack“ - Wald und Wiesenexkursion

Eule

Die Abgeschiedenheit und die Vielfalt der naturbelassenen Wiesen der Kräuteralm Klaffer bilden die einzigartige Kulisse für diese Veranstaltung. Wir brechen zu einer kleinen Wald- und Wiesenexkursion auf und lernen die Vielfalt der Natur mit allen Sinnen kennen. Besondere Elemente wie z.B. Achtsamkeitsübungen oder ethnobotanische Wildkräuterbegegnungen machen diese Kräuterwanderung zu einem besonderen Erlebnis! Wissenswertes über die Bedeutung der Wildkräuter in der Volksheilkunde sowie zur Förderung unserer Gesundheit soll uns anregen, diese auch zuhause in unseren kulinarischen Alltag bzw. in unsere Freizeitaktivitäten zu integrieren. Bevor wir uns einem wahrlichen Augen- und Gaumenschmaus hingeben und uns an einem reichhaltigen Kräuterbuffet stärken, werfen wir noch einen Blick in den Garten der Kräuteralm, wo wir Interessantes über kultivierte Kräuter, aber auch über andere Gartenthemen erfahren. Zum Abschluss des aktiven Teiles der „Auszeit mit wildem Geschmack“ besichtigen wir noch die selbst gebaute Kräutertrocknungsanlage und den Kräuter-Lagerraum. Hier können wir auch sehen, welche Produkte auf einem Kräuterbauernhof hergestellt werden. Nutzen Sie den 30%-igen Familienvorteil beim Besuch der Kräuteralm mit Ihren Familienmitgliedern! Dieser Kurs wird in Kooperation mit Eule, FAB Organos veranstaltet.

2024-ROAA 6P14 01

Do 14:00 - 19:00 / 06.06.2024 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Christine Stummer, Kräuterpädagogin / Ort: Kräuteralm Klaffer

Kräuterprodukte „Küchenkräuter - unterschätzte Heilmittel“

Nicht jeder hat die Möglichkeit und den Wunsch Kräuter in der Natur zu sammeln, aber auch mit Küchenkräutern, am Fensterbrett oder im kleinen Garten gepflanzt, können wirksame Hausmittel hergestellt werden. Welche gibt es und wie wende ich sie an? All diese Fragen werden in diesem Workshop behandelt. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 6P21 02

Sa 13:00 - 17:00 / 09.03.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



Kräuterprodukte „Salben, Cremen, Gele und Lotionen“

Verschiedenste Salbengrundlagen bieten eine Vielfalt, um eigene wohltuende Salben herzustellen, die gesammelten Kräuter zu verwenden. Welche Fette und Öle sind wann für wen geeignet? Wie kann ich Tinkturen und ätherische Öle in meine Salben einarbeiten? Dies klären wir in diesem Workshop und natürlich werden wir verschiedenste Salben herstellen. Anfallende Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

2024-ROAA 6P21 01

Fr 14:00 - 18:00 / 16.02.2024 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Elisabeth Pichler, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

Natur erleben „Hochwaldbad - Böhmerwaldrauschen“

Hochwaldbaden ist das intensive Eintauchen in die Waldatmosphäre des Hochwaldes in unserer Region. Das Ziel ist es, Stress zu reduzieren, Ruhe und Sammlung zu finden und die Gesundheit zu fördern. Es ist einer der schönsten, einfachsten und natürlichsten Wege, Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und ist dort als Shinrin Yoku (Baden in der Waldluft) seit Jahren eine anerkannte Form der Gesundheitsvorsorge und Therapie. Ein Hochwaldbad nehmen kann jede und jeder, es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig! Hochwaldbaden ist kein Sport, es ist nicht Wandern, und es ist viel mehr als ein ausgedehnter Spaziergang oder eine angenehme Luftkur im Wald. Bei einem Hochwaldbad werden wir ruhig und achtsam den Wald betreten / den Wald mit allen Sinnen aufnehmen: sehen, hören, riechen, schmecken, spüren / uns geistig und körperlich sammeln bei einfachen aber sehr wirkungsvollen Übungen / viel Interessantes über Alltagsbedeutung und Mythologie des Waldes und der Bäume erfahren / die Waldwelt des Hochwaldes in ihrer Vielfalt und Gesamtheit auf uns wirken lassen. Der Stresspegel sinkt; die Atmung wird ruhiger; das Immunsystem wird durch die Aufnahme von Terpenen und ätherischen Ölen massiv gestärkt. Nach einem Hochwaldbad schlafen wir besser. Der Körper produziert verstärkt Antikrebsproteine und DHEA. Dieses wohltuende Gefühl und die gesundheitsfördernde Wirkung sind noch bis zu einer Woche nach dem Hochwaldbad vorhanden und spürbar!

2024-ROAA 6N01 01

Sa 14:00 - 17:00 / 20.04.2024 / 3,60 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50

Leitung: Christian Wagner / Treffpunkt: Hochficht, genaue Info folgt

2024-ROAA 6N01 02

Sa 14:00 - 17:00 / 18.05.2024 / 3,60 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50

Leitung: Christian Wagner / Treffpunkt: Hochficht, genaue Info folgt

Haus und Heim „Biologische Schimmelbekämpfung“

Schimmelpilze zersetzen totes und schwaches Material. Eine wichtige Funktion der Natur – doch unangenehm und krank machend im Wohnraum. Durch Kenntnis der biologischen Mechanismen kann man Schimmel leicht verhindern. Ohne Chemie und ganz natürlich. Und wenn die richtigen Maßnahmen getroffen wurden kommt der Schimmel nicht wieder.

2024-ROAA 6A26 02

Do 18:00 - 21:30 / 08.02.2024 / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Harald Weihtrager, Baubiologe IBN / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach

2024-ROAA 6A26 03

Do 18:00 - 21:30 / 14.03.2024 / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Harald Weihtrager, Baubiologe IBN / Ort: Arbeiterkammer Rohrbach



St. Gotthard und Umgebung

Gesundheit – Bewegung

Yoga und Meditation

Erlangen Sie mehr Energie und Lebensfreude durch Yoga. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmungen durch bewusste, langsam und achtsam ausgeführte Kräftigungs- und Dehnungsübungen. In Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen finden Sie Ihre innere Ruhe und Balance. Die Yogastunde endet mit einer Meditation.

2024-UUWA 4D01 01

Do 17:30 - 19:00, 6x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Eleonora Straßer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: ZeRo, St. Gotthard i.Mkr.

2024-UUWA 4D01 02

Do 17:30 - 19:00, 6x / 04.04.2024 - 16.05.2024 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Eleonora Straßer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: ZeRo, St. Gotthard i.Mkr.



St. Martin i. M.

Sprachen

Italienisch für Anfänger:innen (Kleingruppe)

Mit diesem Kurs erreichen Sie das Niveau A1. Wir arbeiten mit dem Kursbuch Espresso 1 (Hueber Verlag). Kurspreis exkl. Lehrbuch.

2024-ROSM 3102 02

Mi 16:15 - 17:55, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Mittelschule St. Martin i.Mkr.

AK

Italienisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Niveau B1. Wir arbeiten mit dem Kursbuch Espresso 3 (Hueber Verlag). Quereinsteiger:innen mit vergleichbaren Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Schnuppermöglichkeit! Kursbeitrag exkl. Lehrbuch.

2024-ROSM 3109 02

Mi 18:00 - 19:40, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Mittelschule St. Martin i.Mkr.

AK

Gesundheit – Bewegung

Yoga-Kurse in St. Martin – Information für Teilnehmer:innen

Falls Sie das Gefühl haben, dass der Yogakurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, doch nicht passt, können Sie nach Abstimmung mit den Kursleitenden jederzeit in einen anderen Kurs wechseln. Falls Sie einmal verhindert sind, nicht in den angemeldeten Yogakurs kommen können, haben Sie die Möglichkeit, diese Einheit an einem adäquaten Kurstag in dieser Woche nachzuholen.

Yoga „Ashtanga Basic Flow“

Sie müssen nicht jedes Mal die gesamte erste und zweite Serie des Ashtanga üben, um in der Praxis einen wunderbaren Flow zu kreieren. Erleben Sie mit uns die meditative Tiefe und das körperliche Glücksgefühl einer dynamischen Praxis, die kreativ mit den Haltungen des Ashtangayoga spielt. Wir führen Sie durch eine fließende Praxis. Die Grundhaltungen der Ashtanga Basic Serie werden kreativ und abwechslungsreich mit weiteren Asanas und Übungen ergänzt. Verbunden durch Vinyasa fließen die Haltungen harmonisch ineinanderüber. So entsteht eine synchrone Choreografie aus Count, Atem und Bewegung. Ihre Praxis wird zur bewegten Meditation.

2024-ROSM 4D01 23

Do 19:00 - 20:30, 10x / 07.03.2024 - 28.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 24

Do 19:00 - 20:30, 5x / 23.05.2024 - 27.06.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel



Yoga „Ashtanga für Jung und Alt“



Yoga üben ist toll, solange wir jung, gesund und beweglich sind. Aber was, wenn nicht? Die wahren Vorzüge einer regelmäßigen Yoga-Praxis zeigen sich erst, wenn wir mit Herausforderungen konfrontiert werden. Yoga hilft bei der Regeneration und dem Wiederaufbau von Kraft und Beweglichkeit. Aber auch dabei körperliche Einschränkungen, die das Älterwerden mit sich bringen kann, zu akzeptieren. Diese Einheit ist speziell für all jene Yogis gedacht, die Ashtanga Yoga praktizieren möchten, aber bei vorübergehender oder dauerhafter Einschränkungen eine individuelle Herangehensweise suchen.

2024-ROSM 4D01 03

Mo 09:30 - 11:00, 10x / 26.02.2024 - 06.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 15

Mi 09:30 - 11:00, 10x / 28.02.2024 - 28.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 04

Mo 09:30 - 11:00, 6x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 16

Mi 09:30 - 11:00, 7x / 15.05.2024 - 26.06.2024 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

Yoga „Ashtanga Yoga für Einsteiger:innen“



Einatmen, Ausatmen und ein kraftvolles „OM“ summen. Yoga ist Leidenschaft. Yoga ist Entspannung und Yoga ist eine tolle Möglichkeit, mit dem eigenen Körper und Geist in Einklang zu kommen. Die Magie der Langsamkeit, die Magie des tiefen Atems und die Magie der Wiederholung. Es geht genau darum. Immer wieder die gleiche Bewegungsfolge durchführen und dabei den ganzen Reichtum des Yoga zu erfahren. Alle Gelenke werden mit therapeutischen Sequenzen für die Yogapraxis vorbereitet. Sie lernen die Atemräume und Technik des sanften und tiefen Atmens kennen. Ihr Körper findet eine natürliche Ausrichtung. Im Laufe des Kurses tauchen wir gemeinsam mit einer geführten Yogapraxis in den Augenblick ein. Am Ende des Kurses sind Sie mit den Basics der Ashtanga Yoga Methode vertraut. Mit regelmäßigen Übungen werden Sie Ihre Aufgaben und Verpflichtungen im Alltag mit einer Ausgeglichenheit besser bewältigen. Nehmen Sie sich Zeit für sich!

2024-ROSM 4D01 05

Mo 17:00 - 18:30, 10x / 26.02.2024 - 06.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 27

Fr 09:30 - 11:00, 10x / 08.03.2024 - 10.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 06

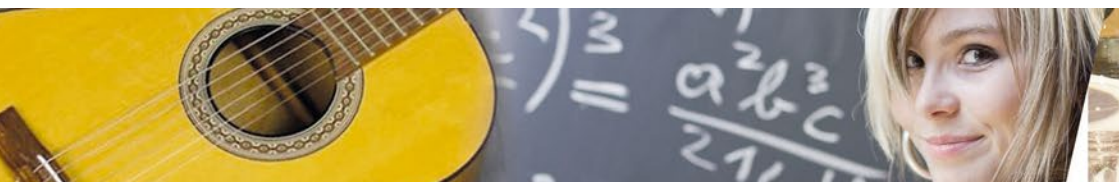
Mo 17:00 - 18:30, 6x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 28

Fr 09:30 - 11:00, 7x / 17.05.2024 - 28.06.2024 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel



Yoga „Ashtanga Yoga Light“



„Bandscheibenspezial-Yoga“ Wir machen Sie vertraut mit AshtangaYoga und der AYI Methode. Sie möchten Ihre Bandscheiben gesund erhalten? Die Yogapraxis hilft nach einem Bandscheibenvorfall bei der Regeneration. Für Anfänger:innen geeignet. Erfahren Sie die simplen und effektivsten Yogaübungen für einen gesunden Rücken. Die Wirkung wird Sie überraschen. Lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken mit der Vier-Raum Atemtechnik stärken können. Tauchen Sie in eine tiefgreifende Erholung ein. Wirkliches Wohlbefinden im Körper und Geist kann sich nur einstellen, wenn Sie in Balance sind. Häufig bringt uns unser Alltag durch Stress, Hektik und Eile jedoch aus der Waage. Ratlosigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Gönnen Sie sich genau das, was Sie jetzt brauchen: Ruhe, Entspannung und Loslassen. Erlauben Sie sich einfach mal zu sein ohne zu tun!

2024-ROSM 4D01 21

Do 17:00 - 18:30, 10x / 07.03.2024 - 16.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 22

Do 17:00 - 18:30, 5x / 23.05.2024 - 27.06.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

Yoga „Basic II“



Die erste und zweite Serie der AYI Methode. „Yoga ist Ankommen bei dir selbst. Nicht mehr und nicht weniger“ Lassen Sie sich vom gemeinsamen Rhythmus durch Ihre Praxis tragen. Genießen Sie die traditionelle Übungsserie in Ihrer persönlichen Form der AYI Methode. Die Led Class ist eine traditionelle Unterrichtsform und hilft, einen gleichmäßigen Fluss der Bewegung zu entwickeln. Mit wohligen Rückbeugen, entspannenden Drehungen und kräftigen Balanceübungen lernen Sie die Basics der 1. und 2. Serie kennen. Vorerfahrung in der AYI Methode machen den Einstieg leichter!

2024-ROSM 4D01 07

Mo 19:00 - 20:30, 10x / 26.02.2024 - 06.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Peter Herdin, AYI Expert Yogalehrer / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 19

Mi 19:00 - 20:30, 10x / 28.02.2024 - 28.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Peter Herdin, AYI Expert Yogalehrer / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 29

Fr 17:00 - 18:30, 10x / 08.03.2024 - 10.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Peter Herdin, AYI Expert Yogalehrer / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 08

Mo 19:00 - 20:30, 6x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Peter Herdin, AYI Expert Yogalehrer / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 20

Mi 19:00 - 20:30, 7x / 15.05.2024 - 26.06.2024 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Peter Herdin, AYI Expert Yogalehrer / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 30

Fr 17:00 - 18:30, 7x / 17.05.2024 - 28.06.2024 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Peter Herdin, AYI Expert Yogalehrer / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel



Yoga „Pranayama“



Wir beginnen mit einem Warm-up. Mit vorbereitenden Übungen leiten wir Sie durch verschiedene Techniken, die Sie auf eine geführte Meditation vorbereiten. In dieser Sequenz zeigen wir Ihnen die Praxis des traditionellen Ashtanga Yoga Pranayamas. Sie haben die Gelegenheit, den Ablauf und die Ausführung der Atem- und Reinigungstechniken kennenzulernen. Sie erfahren dabei, wie der Atem Ihnen als Werkzeug zu innerer Ruhe verhelfen kann. Um die Vorzüge der Yogastunde voll zu spüren ist es wichtig, dass Sie pünktlich zur Yogastunde kommen und bis zum Ende bleiben. Bei schönem Wetter beginnen wir draußen an der frischen Luft. ACHTUNG: Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!

2024-ROSM 4D01 01

Mo 08:15 - 09:15, 10x / 26.02.2024 - 06.05.2024 / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 13

Mi 08:15 - 09:15, 10x / 28.02.2024 - 28.05.2024 / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 25

Fr 08:15 - 09:15, 10x / 08.03.2024 - 10.05.2024 / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 02

Mo 08:15 - 09:15, 6x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 14

Mi 08:15 - 09:15, 7x / 15.05.2024 - 26.06.2024 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 26

Fr 08:15 - 09:15, 7x / 17.05.2024 - 28.06.2024 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

Yoga „Yin Style & Yoga Nidra“



Zur Ruhe kommen und sich eine regenerierende Pause vom Trubel des Alltags gönnen. Sie tauchen in eine tiefgreifende Erholung ein. Wirkliches Wohlbefinden im Körper und Geist kann sich nur einstellen, wenn Sie in Balance sind. Häufig bringt uns unser Alltag durch Stress und Hektik und Eile jedoch aus der Waage. Ratlosigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Gönnen Sie sich genau das, was Sie jetzt brauchen: Ruhe, Entspannung und Loslassen. Erlauben Sie sich einfach mal zu sein ohne zu tun! Im ersten Teil führe ich Sie im Yin Style durch sanfte Haltungen, in denen sich Verspannungen lösen können. Mit dieser ruhigen Energie geht die Stunde dann in Yoga Nidra über. Ganz bequem im Liegen nehme ich Sie mit auf eine Reise durch Ihren Körper und Geist. Der entspannte yogische Schlaf ermöglicht tiefgreifend zu regenerieren.

2024-ROSM 4D01 11

Di 19:00 - 20:30, 10x / 05.03.2024 - 07.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 12

Di 19:00 - 20:30, 7x / 14.05.2024 - 25.06.2024 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel



Yoga „Yoga sanft - nicht nur für Einsteiger:innen“



Yoga sanft ist eine leichte Einheit, die auch geeignet ist, wenn Sie nach der Schwangerschaft wieder Lust auf Bewegung haben. Mit gezielten Yogaübungen können Sie endlich Ihre Kopfschmerzen von der Ursache her angehen. In dieser ganzheitlichen Yogaeinheit haben wir die effektivsten Übungen bei Kopfschmerzen und Migräne eingebettet. Für Anfänger:innen geeignet. Sie erfahren, wie Sie mit Yoga Ihren Stress balancieren. Ein Handgelenks-Flow entlastet Ihre Handgelenke. Mit einer Nackensequenz lernen Sie, wie sich Ihre Verspannung im Nacken löst. Unterschiedliche Schwerpunkte mit therapeutischen Sequenzen werden auf Sie abgestimmt.

2024-ROSM 4D01 09

Di 17:00 - 18:30, 10x / 05.03.2024 - 07.05.2024 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 10

Di 17:00 - 18:30, 7x / 14.05.2024 - 25.06.2024 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

Yoga für Schwangere



Das Leben tragen und zur Welt bringen. Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit mit äußerlichen und innerlichen Veränderungen. Lassen Sie sich von Yoga bei diesem wundervollen Prozess unterstützen. Schenken Sie sich selbst und dem werdenden Leben bewusst Aufmerksamkeit. Mit angepassten Asanas für Schwangere erlernen Sie in diesem Yogakurs wertvolle Atemtechniken und ausgewogene Übungen für ein gutes Körpergefühl für sich und Ihr Baby. Der Kurs ist speziell auf werdende Mütter zugeschnitten und Sie können vom 1. bis 3. Trimester teilnehmen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-ROSM 4D01 17

Mi 17:15 - 18:30, 10x / 28.02.2024 - 28.05.2024 / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

2024-ROSM 4D01 18

Mi 17:15 - 18:30, 7x / 15.05.2024 - 26.06.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Ingrid Herdin, AYI Inspired Yogalehrerin / Ort: Ashtanga Yoga Mühlviertel

Fit im Alter



Einfache Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Muskulatur, zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit.

2024-ROSM 4F30 01

Mo 14:00 - 15:00, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Renate Haudum, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: Volksschule St. Martin

Fit und Fun - Bewegungsmix am Dienstag



Turnen mit großer Abwechslung aus Aerobic, Stretch, Ausdauer, Koordination, Stepp und vielem mehr.

2024-ROSM 4G46 01

Di 17:30 - 18:30, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Tatjana Radler-Wöss / Ort: Volksschule St. Martin



Zumba Gold® am Vormittag (8 Uhr)



Was ist der Unterschied zwischen Zumba® Fitness und Zumba® Gold? Der wichtigste Unterschied liegt in der niedrigeren Intensität (ohne Sprünge). Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Aber auch Fitness-Elemente wie Herz-Kreislauf-Übungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht sind enthalten. Lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba® Gold für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Kursraum! Die Intensität des Trainings kann individuell gesteuert werden und ermöglicht somit einen langsamen Fitness-Aufbau bei Anfänger:innen, Senior:innen oder aber auch Schwangeren.

2024-ROSM 4G89 01

Di 08:00 - 09:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Sylwia Schmuch, Zumba® Gold Trainerin / Ort: TROPS Sportpark St. Martin

Zumba Gold® am Vormittag (9.10 Uhr)



Was ist der Unterschied zwischen Zumba® Fitness und Zumba® Gold? Der wichtigste Unterschied liegt in der niedrigeren Intensität (ohne Sprünge). Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Aber auch Fitness-Elemente wie Herz-Kreislauf-Übungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht sind enthalten. Lateinamerikanische Musik sorgt auch bei Zumba® Gold für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Kursraum! Die Intensität des Trainings kann individuell gesteuert werden und ermöglicht somit einen langsamen Fitness-Aufbau bei Anfänger:innen, Senior:innen oder aber auch Schwangeren.

2024-ROSM 4G89 02

Di 09:10 - 10:10, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Sylwia Schmuch, Zumba® Gold Trainerin / Ort: TROPS Sportpark St. Martin



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

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



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

Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>	
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>			
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>	
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>			
Familien/Vorname <input type="text"/>				
Straße/Hausnr. <input type="text"/>				
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>	
Telefon	<input type="text"/>			
E-Mail	<input type="text"/>			
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>	
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein		
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein		
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein		
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein				
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.				
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.				
Datum	<input type="text"/>		Unterschrift	<input type="text"/>

Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>	
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>			
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>	
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>			
Familien/Vorname <input type="text"/>				
Straße/Hausnr. <input type="text"/>				
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>	
Telefon	<input type="text"/>			
E-Mail	<input type="text"/>			
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>	
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein		
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein		
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein		
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein				
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.				
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.				
Datum	<input type="text"/>		Unterschrift	<input type="text"/>



VOLKSHOCHSCHULE
ROHRBACH –
URFAHR-UMGEBUNG

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE
ROHRBACH –
URFAHR-UMGEBUNG
Ehrenreiterweg 17
4150 Rohrbach



VOLKSHOCHSCHULE
ROHRBACH –
URFAHR-UMGEBUNG

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE
ROHRBACH –
URFAHR-UMGEBUNG
Ehrenreiterweg 17
4150 Rohrbach



**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: _____