



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

SALZKAMMERGUT

Altmünster – Neukirchen
Bad Goisern
Bad Ischl
Ebensee
Gmunden – Pinsdorf
Laakirchen – Ohlsdorf
Vorchdorf



 www.facebook.com/vhsooe.at

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

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

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

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

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

Andreas Stangl
AK-Präsident

Region

SALZKAMMERGUT

Leitung:

Mag.^a Eva Bruderhofer

Herakhsstraße 15 b, 4810 Gmunden

Tel. (0676) 84 55 00 460

E-Mail: salzkammergut@vhs0oe.at

www.vhs0oe.at

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



Herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule OÖ!

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 einer Stadtführung durch die historische Altstadt in Gmunden oder einer Wildkräuterwanderung? Stärken Sie Ihre Fitness mit einem Bewegungskurs oder tun Sie sich etwas Gutes bei einem Entspannungsabend in einem unserer zahlreichen Yoga-kurse. Bilden Sie sich selbst weiter in einem unserer Sprachkurse. Gönnen Sie sich einen exotischen Kochkurs oder einen Korbflechtkurs.

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.vhs0oe.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
Eva Bruderhofer

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

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

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





**PENSIONISTEN
VERBAND
OBERÖSTERREICH**

Sehr geehrte Besucher*innen der VHS!

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

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

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

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

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

Birgit Gerstorfer

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Altmünster – Neukirchen

Leitung: **Ronel Noska**
Tel. (0676) 84 55 00 462
E-Mail: altmuenster@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSSalzkammergut>



Bad Goisern Bad Ischl

Leitung: **Mag.^a Eva Bruderhofer**
Tel. (0676) 84 55 00 460
E-Mail: bad-goisern@vhsooe.at
E-Mail: bad-ischl@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSSalzkammergut>



Ebensee

Leitung: **Dr. Wolfgang Quatember**
Zeitgeschichte Museum & KZ-Gedenkstätte
Kirchengasse 5, 4802 Ebensee
Tel. (06133) 5601
E-Mail: ebensee@vhsooe.at
 <https://www.facebook.com/VHSSalzkammergut>

Dienstag bis Freitag jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

Mitarbeiterin: **Mag.^a Nina Höllinger**



Gmunden – Pinsdorf

Leitung:

Mag.^a Eva Bruderhofer

Herakthstraße 15 b, 4810 Gmunden

Tel. (0676) 84 55 00 460

E-Mail: gmunden@vhsooe.at

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

Persönliche Beratung nach Vereinbarung



Laakirchen – Ohlsdorf

Leitung:

Mag.^a Bettina Burgstaller

Tel. (0676) 84 55 00 465

Fax: (07613) 5233

E-Mail: laakirchen@vhsooe.at

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

Annahmestellen: Trafik Jaudas, Hauptplatz 9, 4663 Laakirchen
und Trafik Loidl, Gmundner Str. 4, 4663 Laakirchen



Vorchdorf

Leitung:

Roswitha Mörl

Anmeldung und Auskünfte:

Mag.^a Eva Bruderhofer

Tel. (0676) 84 55 00 460

E-Mail: vorchdorf@vhsooe.at

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



Inhaltsverzeichnis

Altmünster – Neukirchen	6
Bad Goisern	11
Bad Ischl	12
Ebensee	14
Gmunden	16
Gesellschaft – Politik – Kultur	16
Wirtschaft – Arbeit – Recht	21
Persönlichkeit	21
Sprachen	22
Computer – Medien – Technik	24
Gesundheit – Bewegung	25
Kreativität – Kunst – Freizeit	29
Pinsdorf	31
Laakirchen	34
Ohlsdorf	36
Vorchdorf	37
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	40
Datenschutzerklärung	44



Altmünster – Neukirchen

Altmünster

Sprachen

Englisch für leicht Fortgeschrittene

Einüben von Alltagssituationen, Konversationen zu verschiedenen Themen, die die Kursteilnehmer:innen selbst aussuchen können. Dieser Sprachkurs dient der Kommunikation in ungezwungener Atmosphäre.

2024-SZAL 3E04 01

Mi 19:00 - 20:40, 10x / 06.03.2024 - 22.05.2024 / 20,00 KE / € 107,00 / AK-Preis € 96,30

Leitung: Yvonne Gregory, Native Speaker / Ort: MS Altmünster

AK

Italienisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre auf klare und verständliche Weise die Grundbegriffe der italienischen Sprache in Wort und Schrift. Mit Schwerpunkt auf das Thema Urlaub werden die wichtigsten Alltagssituationen anhand von praktischen Dialogen geübt. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Kultur und Lebensart Italiens.

2024-SZAL 3I02 01

Mo 18:00 - 19:40, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 20,00 KE / € 182,00 / AK-Preis € 163,80

Leitung: Ursula De Santis-Gerstenberg / Ort: MS Altmünster

AK

Gesundheit – Bewegung

Massage für den Eigengebrauch

Einführung sowie Auffrischung in die klassische Massage für den Eigengebrauch zur Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Bitte bequeme Kleidung, Badebekleidung, eigenes Massageöl, Matte, Decke und Handtuch mitbringen.

2024-SZAL 4M01 01

Fr 18:00 - 20:00, Sa 09:30 - 11:30 / 08.03.2024 - 09.03.2024 / 4,80 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Sylvia Walchetseder, Heilmasseurin / Ort: MS Altmünster

Massage für den Eigengebrauch - Auffrischkurs

Auffrischkurs in der klassischen Massage für den Eigengebrauch zur Linderung von Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Bitte bequeme Kleidung, Badebekleidung, eigenes Massageöl, Matte, Decke und Handtuch mitbringen.

2024-SZAL 4M01 02

Fr 18:00 - 20:00 / 05.04.2024 / 2,40 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Sylvia Walchetseder, Heilmasseurin / Ort: MS Altmünster



Yoga für alle

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Yoga-Flows, sowie Atem- und Entspannungsübungen tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Wir lernen den Körper besser zu spüren und kommen durch Yoga in einen achtsamen Umgang mit uns selbst. Für bessere Beweglichkeit und mehr Gelassenheit im Alltag! Die Yogastunde endet mit einer Meditation. Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn vorhanden eine Yogamatte und ein Sitzkissen.

2024-SZAL 4D01 01

Di 18:30 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 18,00 KE / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Mag.^a Birgit Zwachte, Dipl. Yogatrainerin / Ort: BRG/BORG Schloss Traunsee, Altmünster, Schloss

Rücken-Fitness

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

2024-SZAL 4F14 01

Mo 17:30 - 18:30, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sylvia Walchetseder / Ort: Volksschule Altmünster, Turnsaal

Yogalates

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen. Das Power-Workout ist eine Kombination aus fließenden Bewegungen und Kräftigungsübungen – also ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining.

2024-SZAL 4G58 01

Di 18:00 - 19:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Roswitha Mörl, Dipl. Yogatrainerin, Pilatetrainerin / Ort: Volksschule Altmünster, Turnsaal

2024-SZAL 4G58 02

Do 18:30 - 19:30, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Roswitha Mörl, Dipl. Yogatrainerin, Pilatetrainerin / Ort: Volksschule Altmünster, Turnsaal

Kreativität – Kunst – Freizeit

Malen - one stroke painting mit Acrylfarben

Wie von alleine entstehen bei dieser speziellen Maltechnik Schatten, Highlights und tolle Farbverläufe indem zwei oder mehr Farben mit dem Pinsel aufgenommen und mit einem Strich (one stroke) gemalt werden. Sie werden begeistert sein, wie einfach und schnell ein Bild mit dekorativen Blumen, Blüten, Blättern oder anderem fertig ist. Probieren Sie diese spannende Maltechnik aus und staunen Sie über die Tiefenwirkung Ihres Werkes! Materialliste wird bei Kurseinladung zugesandt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2024-SZAL 5C09 04

Fr 18:30 - 21:00, 3x / 01.03.2024 - 15.03.2024 / 9,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: MS Altmünster



Kulinarik – Lebensraum

Gesunde Küche - Kochen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin - HOLZ

HOLZ – FEUER – ERDE – METALL – WASSER. Diese 5 Wandlungsphasen prägen in der TCM die Kreisläufe, sei es der Tag, das Jahr oder auch das Leben. Jahreszeitlich gesehen herrscht im Frühjahr das Element Holz vor und wir beschäftigen uns damit sowohl theoretisch (was das für uns und unsere Ernährung bedeutet) als auch praktisch mit dazu passenden Rezepten. Ergänzend dazu fließt das uns nährende Element Erde mit ein. Bitte kleine Gefäße für übriggebliebene Speisen mitnehmen. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten (€ 10,00).

2024-SZAL 6K05 01

Sa 08:30 - 11:50 / 09.03.2024 / 4,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Johanna Eicher, dipl. TCM-Praktikerin / Ort: MS Altmünster, Schulküche

Gesunde Küche - Kochen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin - FEUER

HOLZ – FEUER – ERDE – METALL – WASSER. Diese 5 Wandlungsphasen prägen in der TCM die Kreisläufe, sei es der Tag, das Jahr oder auch das Leben. Jahreszeitlich gesehen herrscht im Sommer das Element Feuer vor und wir beschäftigen uns damit sowohl theoretisch (was das für uns und unsere Ernährung bedeutet) als auch praktisch mit dazu passenden Rezepten. Ergänzend dazu fließt das uns nährende Element Erde mit ein. Bitte kleine Gefäße für übriggebliebene Speisen mitnehmen. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten (€ 10,00).

2024-SZAL 6K05 02

Sa 08:30 - 11:50 / 25.05.2024 / 4,00 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Johanna Eicher, dipl. TCM-Praktikerin / Ort: MS Altmünster, Schulküche

Indische Küche

Das Geheimnis der indischen Kochkunst liegt in der Zusammenstellung der Gewürze. Für jedes Gericht wird eine individuelle Komposition aus einer Vielzahl von aromatischen Zutaten zusammengestellt. Die Rezepturen werden als Teil der Familientradition von Generation zu Generation weitergegeben. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten (ca. € 15,00).

2024-SZAL 6L09 01

Fr 17:30 - 20:50 / 15.03.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Azra Shonthu, Native Cook / Ort: MS Altmünster, Schulküche

2024-SZAL 6L09 02

Sa 09:00 - 12:20 / 16.03.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Azra Shonthu, Native Cook / Ort: MS Altmünster, Schulküche

Wildkräuter - Frühlingsdoping mit Wildkräutern und Arzneipflanzen

Bei einer kleinen Wanderung im Grünen lernen Sie die wichtigsten Wildkräuter und Arzneipflanzen auf den heimischen Wiesen und Wäldern kennen. Dabei erfahren Sie über deren Inhaltsstoffe, Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten. In der Schulküche werden anschließend die gesammelten Kräuter zu einem genussvollen Kräutermenü inklusive Doping-Smoothie verarbeitet. Route: Kollmannsberg – Windlegern (evtl. Fahrgemeinschaften bilden). Materialkosten werden mit der Kursleitung extra verrechnet (€ 5,00). Es kann sein dass der Kursabend etwas länger dauert, da die Zeit mit dem Kochen nicht genau berechnet werden kann. Ersatztermin bei Schlechtwetter: Freitag, 3. Mai 2024 von 15:00 – ca. 18:45 Uhr.

2024-SZAL 6P14 01

Fr 15:00 - 18:45 / 26.04.2024 / 4,50 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Anna Maria Hauser, Kräuterpädagogin, Akademische Expertin für Wildkräuter
Treffpunkt: MS Altmünster beim Haupteingang



Wildkräuter - Sommer, Sonne, Kräuterlein ...

Die Sommermonate locken uns mit heißen Temperaturen und viel Sonnenschein in die Natur, die uns in dieser Zeit mit einer prachtvollen Kräuter- und Pflanzenvielfalt beeindruckt. Bei einem ca. 1 ½ stündigen Spaziergang tauchen wir ein in die heimische Sommer-Pflanzenwelt des Naturerlebnispfades Gmundnerberg, wir bestimmen Kräuter und bereiten aus den gängigsten Sommerkräutern anschließend gemeinsam erfrischende Produkte zu.

Treffpunkt: Kapelle am Gmundnerberg, Gmundnerberg 98-92, 4813 Altmünster am Traunsee; anschließend Mittelschule Altmünster, Marktstraße 29, 4813 Altmünster am Traunsee. Mitzubringen: dem Wetter entsprechendes festes Schuhwerk und angepasste Kleidung, Hausschuhe, ggf. Kochschürze, kleine Tasche zum Heimtransportieren der erzeugten Produkte, Materialkostenbeitrag max. € 15,00 Wichtig: Bitte Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und spezielle Ernährungsweise (vegetarisch, vegan etc.) im Zuge der Anmeldung bekannt geben!

2024-SZAL 6P14 02

Fr 14:00 - 18:10 / 07.06.2024 / 5,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Sabine Hoffmann / Treffpunkt: Kapelle am Gmundnerberg

Natur erleben - After-Work-Waldbaden

Loslassen. Erden. Aufblühen. Lassen Sie die Arbeitswoche hinter Ihnen und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, tauchen Sie ein in die gesundheitsfördernde Waldatmosphäre und lassen Sie sich begeistern von der Schönheit der Natur. Mit angeleiteten Sinnes- und Achtsamkeitsübungen baden wir leise und langsam durch den Frühlingwald, wir lassen los, wir erden uns und richten den Blick auf das Wesentliche. Findet bei fast jedem Wetter statt, außer bei Gewitter oder Sturm. Bitte entsprechend Kleidung und Sitzunterlage mitbringen.

2024-SZAL 6N01 01

Fr 14:00 - 16:00 / 12.04.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Mag.^a Cornelia Osterberger, zert. Waldbaden-Trainerin

Treffpunkt: Taferlklausstube, Großalm Landesstraße, Altmünster

Natur erleben - Waldbaden im Frühlingwald

Loslassen. Erden. Aufblühen. Mit bewussten Sinnes- & Achtsamkeitsübungen lassen wir den Alltag gemeinsam hinter uns, richten den Blick auf das Wesentliche und nehmen die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes in uns auf. Still, leise und langsam baden wir gemeinsam durch den Frühlingwald und nehmen uns bewusst Zeit für uns selbst, tauchen ein in die Waldatmosphäre und bewegen dabei uns selbst. Findet bei fast jedem Wetter statt, außer bei Gewitter oder Sturm. Bitte entsprechend Kleidung und Sitzunterlage mitbringen, Getränk und optional eine Jause.

2024-SZAL 6N01 02

Sa 09:00 - 11:00 / 13.04.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Mag.^a Cornelia Osterberger, zert. Waldbaden-Trainerin

Treffpunkt: Taferlklausstube, Großalm Landesstraße, Altmünster



Neukirchen

Gesundheit – Bewegung

Rücken-Fitness

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

2024-SZAL 4F14 02

Mi 18:30 - 19:30, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sylvia Walchetseder / Ort: MS Neukirchen b. Altmünster



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 www.oe.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus



AK
Oberösterreich



Bad Goisern

Gesundheit – Bewegung

Yoga für alle Könnertufen

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. Bitte Matte mitbringen.

2024-SZBG 4D01 01

Fr 17:00 - 18:15, 5x / 01.03.2024 - 05.04.2024 / 7,50 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Antonia Aster / Ort: Landesmusikschule Bad Goisern



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



Deutsch Integration

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



Gefördert aus Mitteln von:



Integrationskurs Deutsch - Informationsveranstaltung

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

2024-SZBI 3M20 01

Di 18:00 - 18:50 / 06.02.2024 / 1,00 KE / Kostenlos!

Leitung: Team Sprachen / Ort: MS 1 (Johann Nestroy) Bad Ischl

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

AK

2024-SZBI 3M11 01

Vorbesprechung: **Di 18:00 / 06.02.2024**

Kurs: 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: MS 1 (Johann Nestroy) Bad Ischl

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

AK

2024-SZBI 3M13 01

Vorbesprechung: **Di 18:00 / 06.02.2024**

Kurs: 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: MS 1 (Johann Nestroy) Bad Ischl

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Infoabend

AK

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-SZBI 3M15 01

Vorbesprechung: **Di 18:00 / 06.02.2024**

Kurs: 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: MS 1 (Johann Nestroy) Bad Ischl

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

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

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

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!



Gesellschaft – Politik – Kultur**Vortrag - Zwangsarbeitslager im Salzkammergut****AK**

Im Salzkammergut gab es zahlreiche Zwangsarbeitslager, deren Existenz heute nur mehr historische Fotos, Dokumente und Zeitzeugenberichte belegen. Im Vortrag werden das Reichsstraßenbaulager „Traunsee“ in Traunkirchen, das Lager Mitterweißenbach, die Außenkommandos des KZ Dachau in Bad Ischl bzw. St. Gilgen sowie Arbeitskommandos von Kriegsgefangenen bei Betrieben thematisiert.

2024-SZES 1V05 01

Di 19:00 - 20:30 / 27.02.2024 / 1,80 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Dr. Wolfgang Quatember / Ort: Zeitgeschichtemuseum

Gesundheit – Bewegung**Babymassage****GUTSCHEIN**

Sie wollen sich intensiv mit Ihrem Baby beschäftigen? Durch sanftes Berühren und Streicheln können Sie schon in den ersten Lebenswochen die Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Babys fördern. Für interessierte Eltern gibt es die Möglichkeit, Babymassage an zwei Terminen kennen zu lernen. Der Kurs ist für Babys bis sieben Monate geeignet und auf Wunsch kann ein Folgekurs gebucht werden. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-SZES 4B11 01

Mo 10:00 - 10:50, 2x / 11.03.2024 - 18.03.2024 / 2,00 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Manuela Putz, Zertifizierte Babymassage Kursleiterin / Ort: Zeitgeschichtemuseum

Dance-Fit

Heiße Rhythmen, fetzige lateinamerikanische Musik und coole Tanzschritte! Ein Fitnessprogramm, welches Elemente aus Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert und so das perfekte Workout für Tanzfreudige bietet.

2024-SZES 4T22 01

Di 18:00 - 19:00, 10x / 27.02.2024 - 30.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Lucie Otto, Zumba® Trainerin / Ort: Volksschule Roith



Kreativität – Kunst – Freizeit

Töpfern - Vorberechung

Im Kurs werden einfache spülmaschinengeeignete Gebrauchsgegenstände für den Haushalt oder Dekoobjekte für den Garten angefertigt und glasiert. Nach der Anmeldung werden 2 Kurshalbtage telefonisch mit Ihnen festgelegt. Materialkosten extra: € 40,00.

2024-SZES 5A67 01

Vorberechung: **Do 18:00 / 21.03.2024**

Kurs: 8,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Rosemarie Mader / Ort: Zeitgeschichtemuseum

Schach für leicht Fortgeschrittene

Viele Schachpartien werden durch Taktik entschieden. Sie erlernen daher anhand von praktischen Beispielen erste wichtige taktische Grundelemente (Gabel, Fesselung, ...).

2024-SZES 5S08 01

Do 17:00 - 18:00, 5x / 29.02.2024 - 28.03.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Mag. Hans Stummer, Internationaler Schachschiedsrichter / Ort: Zeitgeschichtemuseum

Kulinarik – Lebensraum

Obstbaumschnitt - Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des richtigen Obstbaumschnittes kennen: Wuchsgesetze, richtige Schnittzeitpunkte, Unterlagenwahl, Sortenwahl, Pflanz- und Aufbauschnitt, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt. Sie bekommen auch Informationen über das richtige Schnittwerkzeug und Hilfsmittel. Der richtige Obstbaumschnitt gehört zur Pflege der Bäume und erhöht die Ernte bzw. Qualität des Obstes. Bei Nachfrage wird auch ein Praxiskurs angeboten; der Termin wird kurzfristig vereinbart. Für das Skriptum sind € 3,00 extra zu bezahlen.

2024-SZES 6P16 01

Di 18:00 - 20:55 / 19.03.2024 / 3,50 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Ing. Michael Pucher, Gartenfachberater / Ort: Zeitgeschichtemuseum

Pilze unserer Heimat

Dieser Vortrag informiert Sie über die Entstehung, Lebensweise, Aufbau und Form der Pilze. Es wird auf Giftpilze und ihre Gefahren eingegangen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Speisepilze. Wo findet man welche Schwammerl und wie werden sie richtig gesammelt? Anschließend erfahren Sie auch Wissenswertes über die richtige Zubereitung und Konservierung von Speisepilzen. Bei Nachfrage wird auch ein Praxiskurs (Pilzwanderung) angeboten. Skriptum: € 2,00 extra.

2024-SZES 6N04 01

Di 18:30 - 21:25 / 09.04.2024 / 3,50 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Ing. Michael Pucher, Pilzkenner / Ort: Zeitgeschichtemuseum



Gmunden – Pinsdorf

Gmunden

Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagssitzung

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.vhs-ooe.at oder weitere Informationen unter office@vhs-verband-ooe.at

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



**Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen**



österreichische gesellschaft
für politische bildung

Stadtrundgang - Gmunden kennenlernen!

Lernen Sie die bezaubernde Stadt Gmunden näher kennen! Es erwartet Sie ein spannender Stadtspaziergang durch Gmunden mit der staatlich geprüften Fremdenführerin Marianne Heidl. Tauchen Sie ein in die große Vergangenheit von Gmunden! Kommen Sie mit auf eine kurzweilige Zeitreise durch Jahrtausende. Entdecken Sie verborgene Schätze und Plätze, erfahren Sie mehr über berühmte Persönlichkeiten aber auch, wie schwer das Leben in vergangenen Zeiten in dieser alten Bürgerstadt war. Die Kulturhauptstadt Europas Salzkammergut 2024 wird bei diesem Stadtspaziergang auf Schritt und Tritt spürbar sein und Sie erfahren mehr über die Projekte, die in Gmunden verankert sind.

2024-SZGM 1L07 01

Fr 17:30 - 19:00 / 19.04.2024 / 1,80 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Marianne Heidl, Austria Guide staatlich geprüft / Ort: Rathaus Gmunden, unter dem Glockenspiel

2024-SZGM 1L07 02

Sa 10:00 - 11:30 / 25.05.2024 / 1,80 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Marianne Heidl, Austria Guide staatlich geprüft / Ort: Rathaus Gmunden, unter dem Glockenspiel





**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

salzammergut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzammergut

salzt

2024

PROGRAMM
JAN-NOV 2024

Mehr erfahren

Funding Bodies: Bundesministerium für Kultur, Österreichischer Dienst und Sport; Kultur | Austria; Plus Land Oberösterreich; Austria Capital of Culture 2024

Top Partner: Raiffeisen Oberösterreich

Destination Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische Landesregierung

salzkammergut-2024.at

Kulturhauptstadt 2024

Landschaften wie das Salzammergut sind nicht nur Lebens- und Naturräume, sie haben eine politische Geschichte. Neben der aktiven Unterstützung des Nationalsozialismus kam die Tradition des Widerstands gegen die Obrigkeit – im Fall des Hitler-Faschismus besonders zum Ausdruck. Für Ortsfremde unzugängliche Bereiche des Alm Geländes und des Hochgebirges dienten als Rückzugsorte und Verstecke für politisch und aus religiösen Gründen Verfolgte. Die Vertrautheit mit der Kargheit der Umgebung, mit den rauen klimatischen Bedingungen, aber auch der Zusammenhalt der Bewohner:innen in lokalen Kollektiven ermöglichte es den Verfolgten zu überleben. Die Wanderungen in der Salzammergutlandschaft sollen die Erinnerung an die Frauen und Männer im Widerstand im kollektiven Gedächtnis verankern.

culture companion of **salzammergut 2024**
European Capital of Culture
Bad Ischl
Salzkammergut

Kulturhauptstadt 2024 - Wege des Widerstands - Die Geschichte von Leopold Engleitner

Die Zeugen Jehovas verweigern dem Nationalsozialismus die Gefolgschaft. Leopold Engleitner wurde wegen seiner Wehrdienstverweigerung aus Gewissensgründen in mehrere KZ-Lager verschleppt. In den letzten Kriegswochen verbarg er sich auf der Meistereben Alm und in einer nahen Höhle vor der Verfolgung. Diese leichte bis mittelschwere Wanderung führt Sie von Rußbach zur Meistereben Alm, Halleswies See zum Schwarzensee. Ca. 16 km, Auf- und Abstieg 820 m, Gehzeit ohne Pausen ca. 5,5 Stunden. Ausreichende Konditionen sowie festes Schuhwerk und adäquate Kleidung werden vorausgesetzt. Diese Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Schlechtwettertermine: 26.05.2024 und 07.06.2024.

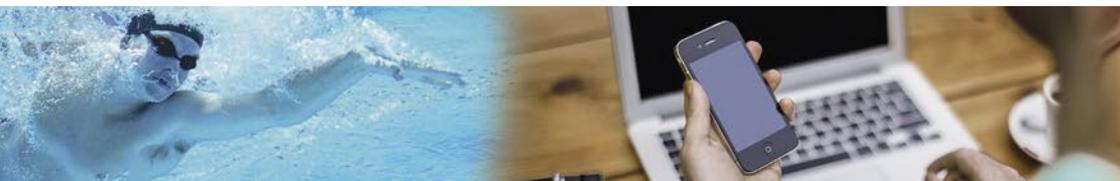
culture companion of **salzammergut 2024**
European Capital of Culture
Bad Ischl
Salzkammergut

In Kooperation mit Kulturhauptstadt Europas 2024 – Bad Ischl Salzammergut. www.salzkammergut-2024.at

2024-SZGM 1X04 05

Sa 09:00 - ca. 17:00 (open end) / 25.05.2024 / 9,60 KE / Kostenlos!

Leitung: Bergführer:in, Historiker:in / Treffpunkt: Schwarzensee, Parkplatz, St. Wolfgang



Kulturhauptstadt 2024 - Wege des Widerstands - Den Salzkammergut Partisanen auf der Spur

culture companion of **salz**ammergut 2024 European Capital of Culture Salzburg Subkammergut

Während dieser Wanderung erfahren Sie die Biographien der 3 hauptbeteiligten Widerstandsaktivisten Sepp Plieseis, Karl Gitzoller und Alois Straubinger. Warum mussten sich die drei Männer in die Berge zurückziehen? Ihre Vorgeschichte, Fluchtmotive und Lebensbedingungen in den Bergen werden ebenso besprochen wie das Klima, Wasser, Kochen, Essen, Feuer, Wildern, Lagerkoller, Versorgung durch Frauen, Netzwerk im Tal etc. Ein:e Bergführer:in und ein:e Historiker:in begleiten Sie bei der Wanderung und bringen Ihnen die Geschichte der 3 Partisanen näher. Mittelschwere Wanderung von der Rettenbachalm über den Beerensattel zum Igel und gleicher Weg retour. Ca. 11 km, Auf- und Abstieg 950 m, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Stunden. Gute Kondition sowie festes Schuhwerk und wetteradäquate Kleidung werden vorausgesetzt! Diese Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Schlechtwettertermine: 22.06.2024 und 23.06.2024 bzw. 21.09.2024 und 22.09.2024.

In Kooperation mit Kulturhauptstadt Europas 2024 – Bad Ischl Salzkammergut. www.salzkammergut-2024.at

2024-SZGM 1X04 01

Sa 08:00 – ca. 17:00 (open end) / 15.06.2024 / 10,80 KE / Kostenlos!

Leitung: Bergführer:in, Historiker:in / Ort: Rettenbach Alm, Bad Ischl

2024-SZGM 1X04 02

Sa 08:00 – ca. 17:00 (open end) / 14.09.2024 / 10,80 KE / Kostenlos!

Leitung: Bergführer:in, 1 Historiker:in / Ort: Rettenbach Alm, Bad Ischl

Kulturhauptstadt 2024 - Wege des Widerstands - Der Sprung in die Freiheit

culture companion of **salz**ammergut 2024 European Capital of Culture Salzburg Subkammergut

Bei dieser Wanderung am Feuerkogel über die Riederhütte, Höllkogel, Spitz Alm und Steinkogel erfahren Sie mehr über die Biographien von Albrecht Gaiswinkler und Johann Grafl. Gaiswinkler dertertierte in Frankreich und absolvierte eine Ausbildung beim SOE (Special Operation Executive) in England. Johann Grafl stieß dann in Österreich dazu und 8. April 1945 sprangen sie im Auftrag der britischen Alliierten mit dem Fallschirm im Hölleengebirge ab statt am Hohen Zinken aufgrund des Wetters und eines Flugfehlers. Bei der Riederhütte hatten die beiden Kontakt mit der Hüttenwirtin Frau Puchinger. Sie stiegen zur Haltestelle Steinkogel ab und fuhren mit dem Zug nach Bad Aussee. Ein:e Bergführer:in und ein:e Historiker:in begleiten sie bei dieser Wanderung. Diese mittelschwere Wanderung führt Sie vom Feuerkogel über die Riederhütte, Höllkogel, Spitz Alm und Steinkogel. Ca. 15 km, Aufstieg 490 m, Abstieg 1.650 m, Gehzeit ohne Pausen ca. 5,5 Stunden. Ausreichende Kondition sowie festes Schuhwerk und adäquate Kleidung werden vorausgesetzt. Diese Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Schlechtwettertermine: 12.07.2024 und 13.07.2024. Die Kosten für die Seilbahn sind nicht enthalten und privat zu bezahlen.

In Kooperation mit Kulturhauptstadt Europas 2024 – Bad Ischl Salzkammergut. www.salzkammergut-2024.at

2024-SZGM 1X04 04

Sa 08:00 – ca. 17:00 (open end) / 06.07.2024 / 10,80 KE / Kostenlos!

Leitung: Bergführer:in, Historiker:in / Treffpunkt: Feuerkogel Seilbahn Ebensee



Kulturhauptstadt 2024 - Wege des Widerstands - Karl Gitzollers Flucht vor der GESTAPO

culture companion of **salz** kammer
gut 2024 European
Capital of Culture
Bierhöf
Salzkammergut

In der Schöffau befand sich das Versteck von Karl Gitzoller auf der Kogler Hütte.

Ein:e Bergführer:in und ein:e Historiker:in begleiten Sie und erzählen aus dem Leben von Karl Gitzoller, seinen Verstecken und seinem Gang zum Igel mit Sepp Plieseis. Diese leichte bis mittelschwere Wanderung führt Sie zur Schöffau Alm. Ca. 16 km, Auf- und Abstieg 900 m, Gehzeit ohne Pausen ca. 5,5 Stunden. Ausreichende Konditionen sowie festes Schuhwerk und adäquate Kleidung werden vorausgesetzt.

Diese Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Schlechtwettertermine: 19.07.2024 und 21.07.2024.

In Kooperation mit Kulturhauptstadt Europas 2024 – Bad Ischl Salzkammergut. <https://www.salzkammergut-2024.at>

2024-SZGM 1X04 06

Sa 09:00 - ca. 17:00 (open end) / 20.07.2024 / 9,60 KE / Kostenlos!

Leitung: Bergführer:in, Historiker:in / Treffpunkt: Gasthaus Wacht, Strobl

Kulturhauptstadt 2024 - Wege des Widerstands - Flugblätter gegen das NS-Regime

culture companion of **salz** kammer
gut 2024 European
Capital of Culture
Bierhöf
Salzkammergut

Mehre junge Ischler wurden wegen der Produktion von Flugblättern verhaftet.

Alois Straubinger gelang die Flucht aus einer Zelle des Kreisgerichts Wels im August 1942. Er musste sich 1,5 Jahre lang im Verborgenen halten. Zahlreiche Almen, darunter die Kriemoos Alm, dienten ihm wochenlang als Versteck vor der Verfolgung durch die GESTAPO. Ein:e Bergführer:in und ein:e Historiker:in begleiten Sie und erzählen aus dem Leben von Alois Straubinger. Diese leichte bis mittelschwere Wanderung führt Sie von der Goisern zur Kriemoos Alm und zur Hütteneck Alm. Ca. 16 km, Auf- und Abstieg 560 m, Gehzeit ohne Pausen ca. 4,5 Stunden. Ausreichende Konditionen sowie festes Schuhwerk und adäquate Kleidung werden vorausgesetzt. Diese Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Schlechtwettertermine: 26.07.2024 und 28.07.2024.

In Kooperation mit Kulturhauptstadt Europas 2024 – Bad Ischl Salzkammergut. www.salzkammergut-2024.at

2024-SZGM 1X04 07

Sa 09:00 - ca. 17:00 (open end) / 27.07.2024 / 9,60 KE / Kostenlos!

Leitung: Bergführer:in, Historiker:in / Treffpunkt: Bad Goisern Mitte, Parkplatz (Nähe Stephaneum)

Kulturhauptstadt 2024 - Wege des Widerstands - Auf der Fluchtroute von Sepp Plieseis

culture companion of **salz** kammer
gut 2024 European
Capital of Culture
Bierhöf
Salzkammergut

Unterwegs auf der Fluchtroute von Sepp Plieseis. Sepp Plieseis flüchtete gemeinsam mit Karl Gitzoller aus dem KZ-Lager bei Adnet über die gesamte Osternhorngruppe nach Bad Ischl, ehe sie im Toten Gebirge einen Unterschlupf errichteten. Der Pitschenberg liegt im Zentrum der Fluchtroute. Diese leichte bis mittelschwere Wanderung führt Sie von der Postalm auf den Pitschenberg und wieder retour. Ca. 15 km, Auf- und Abstieg 460 m, Gehzeit ohne Pausen ca. 4,5 Stunden. Ausreichende Konditionen sowie festes Schuhwerk und adäquate Kleidung werden vorausgesetzt. Diese Wanderung findet nur bei gutem Wetter statt. Schlechtwettertermine: 4.10.2024 und 5.10.2024.

In Kooperation mit Kulturhauptstadt Europas 2024 - Bad Ischl Salzkammergut. www.salzkammergut-2024.at

2024-SZGM 1X04 03

Sa 09:00 - ca. 17:00 (open end) / 28.09.2024 / 9,60 KE / Kostenlos!

Leitung: 1 Bergführer:in, 1 Historiker:in / Ort: Postalm Parkplatz, Strobl



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Vortrag - Erben und Vererben

Was kommt nach dem Tod? Informieren Sie sich über das rechtliche Schicksal von Vermögen und Schulden nach dem Tod. Begriffe wie Pflichtteil, Pflichtteilsverzicht, Kodizill, Testament, Schenkung auf den Todesfall und viele weitere Begriffe werden erklärt und praktische Hinweise gegeben.

Zum Abschluss wird gemeinsam ein einfaches Testament errichtet.

2024-SZGM 8V05 01

Mi 19:00 - 20:30 / 07.02.2024 / 1,80 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Andreas Stieger, Rechtsanwalt / Ort: HAK Gmunden

Persönlichkeit

Persönlichkeitsentwicklung - Verhandlungsgeschick im Alltag



Ein gutes Verhandlungsgeschick ist eine der wertvollsten, hilfreichsten und erstrebenswertesten Fähigkeiten im Leben. Jede Situation im Alltag (Situation mit Partner, Eltern, Kindern, Nachbarn, Kollegen etc) ist mit Verhandlungsgeschick viel besser und erfreulicher meisterbar. Entdecken Sie in diesem Workshop, wie man Verhandlungsgeschick entwickelt und damit für alle Beteiligten Situationen angenehm und erfreulich gestaltet.

2024-SZGM 2P20 01

Do 18:00 - 20:30 / 14.03.2024 / 3,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

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

Mentales Training - „Die Sprache des Unterbewusstseins“



Bringen Sie Ihr Unterbewusstsein (= unconscious mind) in Form! Ihr Unterbewusstsein beeinflusst Sie und Ihr Leben täglich und es birgt ungeahnte Möglichkeiten der Erleichterung in sich! Lernen Sie in diesem Workshop die kinderleichte und faszinierende Sprache des Unterbewusstseins kennen und für sich selbst auf simple und unterhaltsame Weise einzusetzen. Sie werden sehen: Das macht Spaß und eröffnet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Leben. Seien Sie dabei!

2024-SZGM 2P41 01

Mi 18:00 - 20:30 / 15.05.2024 / 3,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

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

Mentales Training - Die Kraft der Gedanken - das hilfreiche Mindset!



Lassen Sie sich inspirieren! Entdecken Sie die Power, das Leben positiv(er) und freudvoll(er) zu gestalten. Reflektieren Sie: Hilft Ihnen das, was Sie über Dinge, Menschen, Situationen, etc. glauben, ihre Ziele und Herzenswünsche zu realisieren, oder steht es Ihnen eher im Weg? Und wie kann man Hinderliches verändern, überwinden, anders sehen? Holen Sie sich das Handwerkszeug dafür an diesem Abend!

2024-SZGM 2P41 02

Mi 18:00 - 20:30 / 14.02.2024 / 3,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

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

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache - ONLINE



Ein Blick sagt mehr als 1000 Worte. Entdecken Sie, was Ihr Gesicht und Ihr Körper verrät. Nützen Sie die nonverbalen Signale für mehr Erfolg im Privat- und Berufsleben. Kursthemen: Bedeutung von Mimik, Gestik und Körperhaltung verstehen, die eigene Körpersprache bewusst einsetzen und die des Gegenübers deuten. Praxisbeispiele üben, beobachten und Übungen analysieren. Der Kurs wird live über ZOOM geführt.

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-SZGM 2R12 01

Do 18:00 - 20:30 / 07.03.2024 / 3,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Gudrun Scharax-Jeske, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin, Dipl. Intuitionstrainerin / Ort: Online



Sprachen

Englisch - English Conversation - 2. Teil des Jahreskurses

AK

Spotlightartikeln lesen und besprechen; Handouts helfen den Wortschatz zu erweitern und den Unterricht lebendig zu gestalten. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-SZGM 3E20 02

Mi 10:30 - 12:00, 11x / 31.01.2024 - 24.04.2024 / 19,80 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Christina Schmidt, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Gmunden

Englisch am Vormittag - 2. Teil des Jahreskurses

AK

Das Lehrbuch (Headway A2) bietet viele Möglichkeiten miteinander Englisch zu sprechen und nebenbei ein bisschen Grammatik aufzufrischen! Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-SZGM 3E20 01

Mi 08:45 - 10:15, 11x / 31.01.2024 - 24.04.2024 / 19,80 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Christina Schmidt, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Gmunden

Englisch für leicht Fortgeschrittene am Vormittag - Semesterkurs

AK

Für Kursteilnehmer:innen mit Vorkenntnissen, die sich bereits in einfacher Form auf Englisch verständigen können („Hauptschulenglisch“). Sprachübungen, Wortschatz und Grammatikwiederholung.

2024-SZGM 3E04 01

Mo 09:00 - 10:40, 7x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 14,00 KE / € 101,00 / AK-Preis € 90,90

Leitung: Ronel Noska, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Gmunden

Französisch für Anfänger:innen - Kleingruppe

AK

Sind Sie auch fasziniert von der französischen Kultur und dieser wundervoll klingenden Sprache? Möchten Sie Grundlagen der französischen Sprache erlernen und einfache Gespräche führen können? Dann sind Sie in diesem Grundkurs für Anfänger:innen genau richtig! Je mehr Sie verstehen und selbst ausdrücken können, desto mehr werden Sie sich in diese bezaubernde Sprache verlieben. In der Kleingruppe ist ein intensives Arbeiten möglich. Bienvenue! Kein Kurs am 17.4. und 24.04.2024!

2024-SZGM 3F02 01

Mi 17:30 - 19:10, 10x / 28.02.2024 - 29.05.2024 / 20,00 KE / € 182,00 / AK-Preis € 163,80

Leitung: Mag.^a Julia Kriechbaum / Ort: BG/BRG Gmunden

Französisch Spezial - Semesterkurs - ONLINE

AK

Wer Französisch einmal gelernt hat und nicht vergessen möchte, ist in diesem Kurs perfekt aufgehoben. Es wird viel in der Fremdsprache geplaudert und die Grammatik nebenbei wiederholt. Was benötigen Sie zur Teilnahme? Smartphone, Tablet oder Laptop mit Kamera und ein gemütliches Plätzchen daheim. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-SZGM 3F07 01

Mo 18:00 - 19:40, 12x / 05.02.2024 - 13.05.2024 / 24,00 KE / € 172,00 / AK-Preis € 154,80

Leitung: Mag.^a Anette Plank / 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“

ÖGB

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

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

AK

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

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

AK

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

Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

AK

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

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

AK

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

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

AK

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

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

AK

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

Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

AK

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

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

AK

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

Mentales Training für Anfänger:innen

AK

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

Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

AK

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

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

GUTSCHEIN AK

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

Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

GUTSCHEIN

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

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

GUTSCHEIN

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

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

GUTSCHEIN

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

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



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

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



Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

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



Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

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



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

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



Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

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



Gebärdensprache für Anfänger:innen

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



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe

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



Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1

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



Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2

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



Portugiesisch für Anfänger:innen

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

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



Russisch für Anfänger:innen

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

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

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



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

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



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe)

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



Bildbearbeitung mit GIMP

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



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Web-Design - WordPress Basics

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

AK

Social Media - Instagram your business

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

AK

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

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

Gesunder Schlaf - Schlafprävention

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

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

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

AK

Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag

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

AK

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude

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

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda

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

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition!

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

Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“

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

AK

Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“

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

AK

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

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

AK

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

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

MINIKURS

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

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

AK

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

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

AK

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

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

AK

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken

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

WYDA - Keltisches YOGA

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Qi Gong

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

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



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

Bodystyling mit Theraband

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

Pilates

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

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

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

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

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

Ukulele für Anfänger:innen

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

Mein Garten „Wasser ernten“

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



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

Hauttiere - „Alles was ein Hund zum Glücklichsein braucht“

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

Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

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

Hauttiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

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

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

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

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



Italienisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

AK

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre auf klare und verständliche Weise die Grundbegriffe der italienischen Sprache in Wort und Schrift. Mit Schwerpunkt auf das Thema Urlaub werden die wichtigsten Alltagssituationen anhand von praktischen Dialogen geübt. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Kultur und Lebensart Italiens.

2024-SZGM 3I02 02

Do 10:30 - 12:10, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 20,00 KE / € 182,00 / AK-Preis € 163,80

Leitung: Ursula De Santis-Gerstenberg / Ort: Arbeiterkammer Gmunden

Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

AK

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre auf klare und verständliche Weise die Grundbegriffe der italienischen Sprache in Wort und Schrift. Mit Schwerpunkt auf das Thema Urlaub werden die wichtigsten Alltagssituationen anhand von praktischen Dialogen geübt. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Kultur und Lebensart Italiens. Fortsetzungskurs vom Herbstsemester. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-SZGM 3I02 01

Di 18:00 - 19:40, 10x / 13.02.2024 - 30.04.2024 / 20,00 KE / € 182,00 / AK-Preis € 163,80

Leitung: Ursula De Santis-Gerstenberg / Ort: HAK Gmunden

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Kleingruppe

AK

Un caffè alla mattina – Wir entdecken gemeinsam die italienische Sprache und treffen uns dazu morgens in der Kleingruppe. Bereits mit einigen Vorkenntnissen ausgestattet, erweitern wir unsere Sprachkenntnisse, um sie in praktischen Situationen auf Reisen und im Urlaub anwenden zu können. Quereinsteiger:innen sind immer willkommen.

2024-SZGM 3I07 01

Do 09:00 - 10:10, 8x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / 11,20 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Mag.^a Lisa Kendler / Ort: Arbeiterkammer Gmunden

Italienisch für Fortgeschrittene - Semesterkurs

AK

In diesem Kurs wird die bereits erworbene Sprachkompetenz erweitert und geübt. Der Schwerpunkt wird dabei auf praxisbezogene Kommunikation nach dem Vorbild realer Sprachsituationen gelegt und durch Textlektüre zur Lebensart und Kultur Italiens ergänzt. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

Kursbuch: Linea Diretta 1B Neu.

2024-SZGM 3I09 01

Fr 09:00 - 10:40, 12x / 09.02.2024 - 10.05.2024 / 24,00 KE / € 172,00 / AK-Preis € 154,80

Leitung: Ursula De Santis-Gerstenberg / Ort: Arbeiterkammer Gmunden

Griechisch für Anfänger:innen - Kleingruppe

AK

Erlernen Sie die Grundlagen der griechischen Sprache: Lesen, Schreiben, Grundgrammatik. Lehrbuch: Kalimera sowie Grammatikzettel und Übungsblätter. Der Kurs findet entweder in Präsenz oder online statt, je nach Gegebenheiten. Die Kurstermine finden ca. 14-täglich statt.

2024-SZGM 3G01 01

Do 18:30 - 19:30, 7x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 8,40 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Mag. Philipp Ortner / Ort: HAK Gmunden

Griechisch für leicht Fortgeschrittene - 2. Teil des Jahreskurses - Kleingruppe

AK

In lockerer und angenehmer Atmosphäre werden Kenntnisse im Lesen und Schreiben vertieft. Sie erwerben Grundkenntnisse in der Grammatik und sind in der Lage, kurze Dialoge zu sprechen. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die kulturellen Besonderheiten des Landes. Kursbuch: Kalimera. Der Kurs findet entweder in Präsenz oder online statt, je nach Gegebenheiten. Die Kurstermine finden ca. 14-täglich statt.

2024-SZGM 3G02 01

Do 18:30 - 19:30, 7x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 8,40 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Mag. Philipp Ortner / Ort: HAK Gmunden



Japanisch für Anfänger:innen – Kleingruppe - ONLINE

AK

Kennenlernen der Grundstruktur der japanischen Schrift: Verständigung in Alltagssituationen, Begrüßung, typische Redewendungen, Fragen verstehen, beantworten über Beruf, Nationalität, Uhrzeiten, Wochentage, Einkäufe, Hobbys etc. Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: ISBN-13: 978-3875487084. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-SZGM 3W18 01

Sa 18:00 - 19:15, 10x / 02.03.2024 - 11.05.2024 / 15,00 KE / € 137,00 / AK-Preis € 123,30

Leitung: Agnes Rieger / Ort: Online

Japanisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe - ONLINE

AK

Kennenlernen der Grundstruktur der japanischen Schrift: Verständigung in Alltagssituationen, Begrüßung, typische Redewendungen, Fragen verstehen, beantworten über Beruf, Nationalität, Uhrzeiten, Wochentage, Einkäufe, Hobbys etc. Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai: ISBN-13: 978-3875487084. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-SZGM 3W18 02

Sa 20:00 - 21:15, 10x / 03.02.2024 - 13.04.2024 / 15,00 KE / € 137,00 / AK-Preis € 123,30

Leitung: Agnes Rieger / Ort: Online

Kroatisch für Anfänger:innen - Kleingruppe

AK

Lernen Sie Kroatisch für die Reise! Sie möchten sich im Urlaub oder auf der Geschäftsreise verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Werden Sie fit für den Kroatien-Urlaub im Sommer. Durch die geringe Teilnehmer:innenzahl ist ein intensives Arbeiten möglich.

2024-SZGM 3K01 01

Mi 17:30 - 18:45, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 15,00 KE / € 137,00 / AK-Preis € 123,30

Leitung: Mag.^a Silvia Grabler / Ort: HAK Gmunden

Computer – Medien – Technik

Smartphone - Mein Smartphone/Tablet und ich

AK

Für alle, die ihr Smartphone oder Tablet besser kennenlernen möchten. In der Kleingruppe werden alle Fragen über Smartphones/Tablets beantwortet und, abhängig von Ihren individuellen Wünschen, der Umgang mit diversen Funktionen, die über das Telefonieren hinausgehen, geübt. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die ein Smartphone/Tablet anschaffen wollen und noch unschlüssig bzgl. Verwendung, Funktionen und Preis sind. WICHTIG: Für ein wertvolles Üben im Kurs sollten Sie Ihre E-Mail-Daten und Smartphonedaten (Benutzernamen und Passwörter, PIN-Codes usw.) wissen, bzw. ggf. notieren und in den Kurs mitnehmen. Falls bereits vorhanden, bitte Apple-ID oder Gmail Benutzernamen (E-Mail-Adressen) und Passwörter mitbringen.

2024-SZGM 7C02 01

Sa 08:00 - 10:30 / 23.03.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag. Dr. Florian Minichberger MA / Ort: HAK Gmunden

2024-SZGM 7C02 02

Sa 08:00 - 10:30 / 27.04.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag. Dr. Florian Minichberger MA / Ort: HAK Gmunden



Computer Aufbaukurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene auch für die Generation 50+

AK

Nach diesem Kurs können Anfänger:innen E-Mails mit Anhängen versenden sowie diverse Dokumente (Texte, Auflistungen, usw.) erstellen. Fortgeschrittene Teilnehmer:innen erlangen vertiefende Kenntnisse. Dieser Kurs ist für Interessierte jeden Alters geeignet. Bitte Notebook, wenn vorhanden und USB-Stick mitbringen.

2024-SZGM 7F14 01

Sa 08:00 - 11:20, 3x / 11.05.2024 - 25.05.2024 / 12,00 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Mag. Dr. Florian Minichberger MA / Ort: HAK Gmunden

Gesundheit – Bewegung

Achtsamkeitstraining - Alphalauf

AK

Alphalauf verbindet Laufen mit mentalen Übungen. Dieser langsame, bewusste und entspannte Lauf ist für Laufanfänger:innen sowie ambitionierte Hobbyläufer:innen gleichermaßen geeignet und führt zu aktiver Erholung, körperlichem und mentalem Wohlbefinden. Beim Alphalauf überwiegen im Gehirn die sogenannten Alpha-Wellen. Ein idealer Zustand um Stress-Symptome abzubauen und anhaltende Vitalität zu erlangen.

2024-SZGM 4C09 01

Di 18:00 - 19:40, 3x / 30.04.2024 - 14.05.2024 / 6,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Isabella Berlesreiter, diplomierte Alphalauf Coach / Ort: Gmunden, Info folgt

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken - ONLINE

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken? Sich von Stress und belastenden Gefühlen befreien? Ver- und Anspannungen loswerden? Ja? Dann entdecken Sie großartige einfache ganzheitlichen Methoden, um Ihre Energie zu aktivieren und zu stärken – für mehr Lebensfreude und Lebensenergie! Wir starten mit einer kurzen Meditation zum Kraft tanken und aktivieren dann unsere Energieleitbahnen.

Auch Farben können zu mehr Wohlbefinden beitragen. Der Kurs wird live über ZOOM geführt.

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-SZGM 4H20 01

Do 18:00 - 20:30 / 01.02.2024 / 3,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Gudrun Scharax-Jeske, Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin, Dipl. Intuitionstrainerin / Ort: Online

Atemtechnik im Yoga - Semesterkurs

„Sich des Atmens bewusst zu werden ist eine Möglichkeit, im gegenwärtigen Moment anzukommen“ (Tich Nhat Hanh) Pranayama ist die Atemtechnik im Yoga. Das Wort setzt sich zusammen aus Prana (unsere Lebensenergie) und Ayama (Kontrolle). Es umfasst alle Techniken der Ein- und Ausatmung sowie des Atemanhalts, und mit Hilfe dieser Übungen lernen wir, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern und so unsere Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen. Mitzubringen: bequeme Kleidung (vor allem kein einengender Hosenbund), Matte und ein Sitzkissen. Dieser Kurs kann einzeln oder in Verbindung mit den Kursen 4D01 Yoga und 4C06 Meditation gebucht werden.

2024-SZGM 4C05 01

Mo 18:30 - 18:50, 16x / 12.02.2024 - 24.06.2024 / 6,40 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Sabine Pührimair / Ort: Tanzstudio Gmunden



Yoga - Asanas - Semesterkurs

Yoga ist eine rund 5000 Jahre alte Lebensphilosophie aus Indien mit einem eingegliederten Übungssystem, das helfen kann, Einheit und Harmonie mit uns selbst und unserem Umfeld zu erfahren. Ein Aspekt von Yoga sind die Körperübungen, die Asanas. Eine regelmäßige Yogapraxis bringt nicht nur die körperliche Fitness wieder in Schwung, sondern steigert auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit und verhilft uns mit der Zeit zu einer gelassenen und liebevollen inneren Haltung gegenüber uns selbst und den Herausforderungen des täglichen Alltags. Mitzubringen: bequeme nicht zu weite Kleidung, Matte, Sitzkissen. Dieser Kurs ist einzeln als auch in Verbindung mit den Kursen 4C05 Atemtechnik und 4C06 Meditation buchbar.

2024-SZGM 4D01 12

Mo 19:00 - 20:00, 16x / 12.02.2024 - 24.06.2024 / 19,20 KE / € 114,00 / AK-Preis € 102,60

Leitung: Sabine Pührimair / Ort: Tanzstudio Gmunden

Meditation - Semesterkurs



Meditation ist als effektives Entspannungsverfahren etabliert, doch sie ist vor allem ein mentales Training mit beeindruckender Wirkkraft. Meditation verändert die Gehirnmasse und senkt den Cholesterinspiegel, erhöht unsere Resilienz, die emotionale Stabilität und Gelassenheit im Alltag, aber insbesondere auch in Krisensituationen, sie verhilft uns zu mehr Achtsamkeit und Geduld, steigert die Konzentration, die geistige Flexibilität und Intuition. Wer meditiert schläft besser, hat ein reduziertes Schmerzempfinden und ein stärkeres Immunsystem. Dieser Kurs ist sowohl einzeln buchbar als auch in Kombination mit 4C05 Atemtechnik und/oder 4D01 Yoga. Mitzubringen: bequeme Kleidung (vor allem kein einengender Hosenbund), Matte und ein Sitzkissen.

2024-SZGM 4C06 01

Mo 20:10 - 20:40, 16x / 12.02.2024 - 24.06.2024 / 9,60 KE / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Sabine Pührimair / Ort: Tanzstudio Gmunden

Yoga and more am Mittwoch - Semesterkurs

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-SZGM 4D01 09

Mi 18:00 - 19:00, 13x / 28.02.2024 - 05.06.2024 / 15,60 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Monika Loidl / Ort: Pensionat Gmunden, großer Turnsaal

2024-SZGM 4D01 11

Mi 20:00 - 21:00, 13x / 28.02.2024 - 05.06.2024 / 15,60 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Monika Loidl / Ort: Pensionat Gmunden, großer Turnsaal

Rücken-Fitness - Semesterkurs

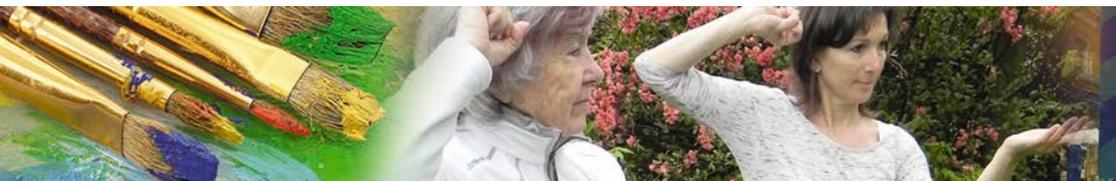


Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor.

2024-SZGM 4F14 02

Mi 17:00 - 18:00, 13x / 28.02.2024 - 05.06.2024 / 15,60 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Monika Loidl / Ort: Pensionat Gmunden, großer Turnsaal



Aerobic - Classic

Der Megatrend der 80iger Jahre! Diese Stunde ist ein dynamisches und vielseitiges Fitnessstraining zu motivierender Musik. Eine klassische Stunde, die sich aus 4 Teilen zusammensetzt: Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Training, Cool-down und Dehnen.

2024-SZGM 4G14 03

Mo 18:55 - 19:55, 5x / 12.02.2024 - 11.03.2024 / 6,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Daniela Averdunk, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin

Ort: Holly's Barn, Gmunden

Aerobic - Step

Ein gelenkschonendes Ausdauer- und Koordinationstraining mit dem Stepper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper werden Gesäß- und Beinmuskulatur beansprucht. Auch die Arme werden vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Schonend für Gelenke und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems aufgrund der fließenden und natürlichen Bewegungsabläufen.

2024-SZGM 4G14 01

Mo 17:45 - 18:45, 5x / 12.02.2024 - 11.03.2024 / 6,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Daniela Averdunk, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin

Ort: Holly's Barn, Gmunden

**Leichter leben!****Mit der ÖGK zu Ihrem gesunden Gewicht**

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

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

Information und Anmeldung:

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

In Gmunden startet im Frühjahr folgender Kurs:**Leichter leben!**

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

03.04.2024 – 26.06.2024, Mi 17:45 – 19:45

Leitung: Mag.^a Diana Lüftinger, Mag.^a Bianca Hummelbrunner

Ort: ÖGK Gmunden



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



Pilates - ONLINE

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

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-SZGM 4G11 01

Do 19:40 - 20:40, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Roswitha Mörl, Pilatetrainerin / Ort: Online

Functional Training - HIIT - Semesterkurs

HIIT ist ein Intervalltraining, das ermöglicht, schnell Fett abzubauen und die Ausdauer zu erhöhen.

Wer anstrebt, seine allgemeine Form zu steigern, die Muskulatur zu straffen und sein Aussehen zu verbessern, liegt mit Functional HIIT richtig. Für alle, die bereit sind, sich zu quälen.

2024-SZGM 4G55 02

Mi 19:00 - 20:00, 13x / 28.02.2024 - 05.06.2024 / 15,60 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Monika Loidl / Ort: Pensionat Gmunden, großer Turnsaal

Piloxing® SSP & Pilates Flow by Piloxing®

PILOXING® SSP vereint die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining.

Es ist ein super effektives Gruppenworkout. Bei diesem Fitnessstraining geht es um Spaß und um gleichzeitig die Kondition zu stärken, tieferliegende Muskelgruppen zu trainieren und jede Menge Kalorien zu verbrennen.

Bei PILATES FLOW by PILOXING® kräftigt, strafft und verbessert man die Flexibilität und das Wohlbefinden in einem Training. Sie stärken Ihren Rücken, fordern Ihre Bauchmuskeln und dehnen gleichzeitig den ganzen Körper! In diesem Kurs wird der Pilatesball verwendet. Bälle können bei Bedarf bei der Kursleiterin um € 1,00 pro Abend ausgeliehen werden bzw. auch bei ihr bestellt werden.

2024-SZGM 4G97 02

Do 17:45 - 19:00, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / 15,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Susanne Tückmantel, Piloxing® Elite SSP Instructor / Ort: MS Gmunden-Traundorf

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

PILOXING® KNOCKOUT ist ein hochintensives Intervalltraining, welches Boxen, Pilates und Plyometrie kombiniert.

Diese Kombination heizt mit abwechslungsreiche Sports Drills ordentlich ein. Man kann dabei seine eigene Intensität wählen und so ist dieses funktionale Training für jedes Sportlevel geeignet. Piloxing® ist ein forderndes Ganzkörpertraining, das Fett verbrennt und Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und damit effektiv den Körper formt und strafft. PILATES FLOW by PILOXING® – Kräftigen, straffen und verbessern Sie die Flexibilität und das Wohlbefinden in einem Training. Stärken Sie Ihren Rücken, fordern Sie die Bauchmuskeln und dehnen gleichzeitig den ganzen Körper! In diesem Kurs wird der Pilatesball verwendet. Bälle können bei Bedarf bei der Kursleiterin um € 1,00 pro Abend ausgeliehen werden bzw. auch bei ihr bestellt werden.

2024-SZGM 4G86 02

Do 19:00 - 20:15, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / 15,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Susanne Tückmantel, Piloxing® Elite Knockout Instructor / Ort: MS Gmunden-Traundorf



Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing® - ONLINE

PILOXING® KNOCKOUT ist ein hochintensives Intervalltraining, welches Boxen, Pilates und Plyometrie kombiniert. Diese Kombination heizt mit abwechslungsreiche Sports Drills ordentlich ein. Man kann dabei seine eigene Intensität wählen und so ist dieses funktionale Training für jedes Sportlevel geeignet. Piloxing® ist ein forderndes Ganzkörpertraining, das Fett verbrennt und Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und damit effektiv den Körper formt und strafft. PILATES FLOW by PILOXING® – Kräftigen, straffen und verbessern Sie die Flexibilität und das Wohlbefinden in einem Training. Stärken Sie Ihren Rücken, fordern Sie die Bauchmuskeln und dehnen gleichzeitig den ganzen Körper! Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. In diesem Kurs wird ein Pilatesball verwendet.

2024-SZGM 4G86 04

Do 19:00 - 20:15, 10x / 29.02.2024 - 16.05.2024 / 15,00 KE / € 88,00 / AK-Preis € 79,20

Leitung: Susanne Tückmantel, Piloxing® Elite Knockout Instructor / Ort: Online

Dance-Fit - 60ies Dance Workout

Sie begeben sich musikalisch in die wilden 60er Jahre und tanzen (ohne Partner) zur Musik dieser Zeit. Nach einer kurzen Aufwärm- und Kräftigungsphase werden einfache Choreografien eingeübt, die von Tanzstilen wie Rock'n'Roll, Boogie und Swing inspiriert sind. Dabei stehen Spaß und Freude an der Musik im Vordergrund. Alle Levels sind herzlich willkommen. Wichtig: Es wird nicht über mehrere Termine an einer Choreographie gearbeitet sondern jede Woche an etwas Neuem – dadurch verliert man nicht den Anschluss, wenn man einmal nicht dabei sein kann.

2024-SZGM 4T22 01

Mo 16:30 - 17:30, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Kathrin Pacher / Ort: Holly's Barn, Gmunden

Kreativität – Kunst – Freizeit

Töpferei für Wohnung und Garten

Gestalten Sie Heim-Deko und Gartenkeramik wie z.B. Zauntiere, Garten-Obelisken, Vogeltränken, Schalen, Figuren etc. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und schaffen Sie eigene Kunstwerke. Am ersten Abend arbeiten Sie in Plattenaufbautechnik mit dem Ton. Unter Anleitung und mit Hilfe von Formen, Stempeln und Schabern gestalten Sie ganz persönliche Kunstwerke. Damit aus Ton eine Keramik wird, muss diese auf jeden Fall gebrannt werden. Der Rohbrand wird auf 950°C erhitzt. Am zweiten Abend glasieren Sie den Rohbrand um eine glatte farbige Oberfläche zu erhalten, danach wird der glasierte Rohbrand noch einmal gebrannt. Der Glasurbrand wird auf 1050°C erhitzt. Materialkosten extra, Abrechnung nach Verbrauch. Pro Kilo glasierte Keramik € 7,00.

2024-SZGM 5A67 01

Di 19:00 - 22:00, 2x / 06.02.2024 + 27.02.2024 / 7,20 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50

Leitung: Annemarie Gnigler / Ort: HAK Gmunden



Malen - Acryl für Anfänger:innen

Willkommen zum lebendigen und spannenden Acryl Malkurs für Anfänger:innen! Im Laufe mehrerer spannender Sitzungen werden Sie die Vielseitigkeit von Acryl erforschen und Ihren inneren Künstler freisetzen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Acrylmalerei, einschließlich Farbmischung, Pinseltechniken und Komposition. Durch Schritt-für-Schritt-Demonstrationen und praktische Übungen entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten und gewinnen Vertrauen in die Schaffung Ihrer eigenen einzigartigen Meisterwerke. Egal, ob Sie absolute:r Anfänger:in sind oder bereits Erfahrung haben, dieser Kurs soll Ihre Leidenschaft für die Acrylmalerei inspirieren und Sie in die Lage versetzen, eigene Kunstwerke zu erschaffen. Bitte mitbringen: Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Wasserglas, Schürze, Servietten, Maltuch, Leinwände nach Bedarf, Malspachtel. Alle weiteren Materialien nach Vorliebe und Vorhandensein.

2024-SZGM 5C09 02

Fr 16:00 - 19:00, Sa 9:00 - 12:00, 13:00 - 18:00 / 05.04.2024 - 06.04.2024 /

13,20 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Lena Stöllinger / Ort: HAK Gmunden

Zeichnen lernen für Anfänger:innen - Grundlagenkurs

In diesem Zeichenkurs für Anfänger:innen lernen Sie die Grundlagen des Zeichnens von Materialkunde und Perspektivenlehre bis hin zum räumlichen Sehen kennen. Im weiteren Schritt werden diese Erkenntnisse direkt auf konkrete Techniken angewandt und verschiedene Materialien erprobt. Sie sind nach dem Kurs in der Lage, ihre Zeichenfähigkeiten selbstständig und gezielt zu vertiefen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Skizzenblock A4 (für draußen), Radiergummi, Bleistift H4, H2, HB, B2, B4.

2024-SZGM 5C11 01

Fr 16:00 - 19:00, Sa 9:00 - 12:00, 13:00 - 18:00 / 15.03.2024 - 16.03.2024 /

13,20 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Lena Stöllinger / Ort: HAK Gmunden

Gitarre für Anfänger:innen und Kinder ab 8 Jahren

Die Teilnehmer:innen musizieren nicht nach Noten, sondern erlernen gemeinsame Akkorde und Schlagrhythmen. Eigene Gitarre erforderlich. Keine Vorkenntnisse nötig!

2024-SZGM 5M08 01

Di 18:00 - 18:50, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 10,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Andrea Höniges / Ort: HAK Gmunden

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Die Teilnehmer:innen musizieren nicht nach Noten, sondern erlernen gemeinsame Akkorde und Schlagrhythmen. Eigene Gitarre erforderlich. Aufbauend auf den Anfänger:innenkurs, leichte Vorkenntnisse Voraussetzung.

2024-SZGM 5M08 02

Di 19:00 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Andrea Höniges / Ort: HAK Gmunden



Gesundheit – Bewegung

Yoga - Hatha Yoga

Wohltuend in die Woche starten! Hatha Yoga aktiviert Körper und Geist. Es baut Stress ab und fördert die innere Ruhe – genau das Richtige, um gut die Woche zu beginnen. Zu einer klassischen Hatha Yoga Stunde gehören entspannende, langsame und wechselnde Yoga Haltungen (Asanas), verschiedene Atemübungen (Pranayama) und eine kurze Meditation. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Leichtigkeit und Stärke sowie Flexibilität und Kraft gewinnen möchten und sich am Anfang einer (Arbeits-)woche etwas Gutes tun wollen. Bitte mitnehmen: Yogamatte, evtl. Yogablock/Kissen/Decke.

2024-SZGM 4D01 17

Mo 17:15 - 18:15, 10x / 15.04.2024 - 24.06.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sophie Berger, Yogalehrerin / Ort: Rahstorfer-Haus

2024-SZGM 4D01 14

Mo 18:30 - 19:30, 10x / 15.04.2024 - 24.06.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sophie Berger, Yogalehrerin / Ort: Rahstorfer-Haus

Yoga - YIN YOGA

YIN YOGA – Wohlfinden steigern und den Schlaf verbessern. Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und tendenziell passiver Yoga Stil, der meist im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Es ist eine gute Achtsamkeitspraxis, da jede Asana zwischen 3-5 Minuten gehalten wird. Mit diesem Yoga Stil werden das tieferliegende Bindegewebe sowie Bänder, Sehnen, Gelenke, Knochen und Faszien gestärkt. Durch Dehnung, Kompression und Belastung des jeweiligen Gewebes wird dieses gekräftigt und die Meridiane & der Energiefluss aktiviert. Yin Yoga eignet sich auch sehr gut für Anfänger:innen, da man individuell nach eigenem Tempo die Intensität der Übungen bestimmt und sich Stück für Stück in den Asanas weiter vortastet. Yin Yoga kann vor dem Schlafengehen Wunder wirken. Denn durch die richtigen, sanften Übungen wird die Herzfrequenz verlangsamt, die Atmung ruhiger und der Stress des Tages abgebaut. Das kann sich positiv auf den Schlaf auswirken. Bitte mitnehmen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Decke/Yogablock und/oder Kissen.

2024-SZGM 4D01 16

Do 19:15 - 20:15, 10x / 11.04.2024 - 27.06.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sophie Berger, Yogalehrerin / Ort: Rahstorfer-Haus

Yoga and more

Wohltuend in die Woche starten! Yoga aktiviert Körper und Geist. Es baut Stress ab und fördert die innere Ruhe – genau das Richtige, um gut die Woche zu beginnen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Leichtigkeit und Stärke sowie Flexibilität und Kraft gewinnen möchten und sich am Anfang einer (Arbeits-)woche etwas Gutes tun wollen. Bitte mitnehmen: Yogamatte, evtl. Yogablock/Kissen/Decke.

2024-SZGM 4D01 18

Mo 17:15 - 18:15, 7x / 05.02.2024 - 08.04.2024 / 8,40 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Roswitha Mörl, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Rahstorfer-Haus

2024-SZGM 4D01 19

Mo 18:30 - 19:30, 7x / 05.02.2024 - 08.04.2024 / 8,40 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Roswitha Mörl, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Rahstorfer-Haus



Rücken-Fitness and more - Semesterkurs

AK

Abwechslungsreiche Rücken-Fitness-Stunde mit Yoga- und Pilateselementen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat, stärken unsere Körpermitte und beugen Alltagsbeschwerden vor. Bitte Matte, Hanteln, Getränk und Handtuch mitbringen.

2024-SZGM 4F14 03

Mi 17:00 - 18:00, 12x / 28.02.2024 - 29.05.2024 / 14,40 KE / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Elfriede Hasenleithner / Ort: Rahstorfer-Haus

2024-SZGM 4F14 04

Mi 18:15 - 19:15, 12x / 28.02.2024 - 29.05.2024 / 14,40 KE / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Elfriede Hasenleithner / Ort: Rahstorfer-Haus

Rücken-Fitness and more am Vormittag

AK

Abwechslungsreiche Rücken-Fitness-Stunde mit Yoga- und Pilateselementen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat, stärken unsere Körpermitte und beugen Alltagsbeschwerden vor. Bitte Matte, Hanteln, Getränk und Handtuch mitbringen.

2024-SZGM 4F14 05

Do 08:20 - 09:20, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Elfriede Hasenleithner / Ort: Rahstorfer-Haus

Gymnastik - Rein in die Bewegung

Dieser Kurs ist für alle Personen geeignet, die ein ganzheitliches Fitnessprogramm suchen. Trainieren Sie für einen gesunden und belastbaren, schmerzfreien Körper. Für Männer und Frauen. Bitte Matte, Handtuch und Wasserflasche mitbringen.

2024-SZGM 4G29 01

Mi 08:20 - 09:20, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sylvia Walchetseder / Ort: Rahstorfer-Haus

Fit fürs Leben

AK

Verbessern Sie mit Schwung und Spaß Ihre Ausdauer, Kondition und Körperhaltung. Mit lockernen Bewegungsübungen hartnäckigen Verspannungen entgegenwirken, Gelenke lockern und die Körperhaltung verbessern. Das aktivierende Bewegungsprogramm für jedes Alter.

2024-SZGM 4G01 01

Mi 09:30 - 10:30, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sylvia Walchetseder / Ort: Rahstorfer-Haus

Bodystyling & Faszien-Stretching

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer mit integriertem Faszientraining. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden ohne Hilfsgeräte langsam steigend trainiert. Abgerundet wird jede Einheit mit dem Faszientraining, dies fördert Ihre Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und das geistige Wohlbefinden. Durch viele abwechslungsreiche Übungen fühlen Sie sich ausgeglichener, fitter und vitaler. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle, Tennisball und Trinkflasche.

2024-SZGM 4G15 02

Do 17:00 - 18:00, 8x / 15.02.2024 - 18.04.2024 / 9,60 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Monika Kästner, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Rahstorfer-Haus



High Intensity Interval Training (HIIT)

In diesem hochintensiven Intervall-Training wird Ihre Fettverbrennung in kürzester Zeit angekurbelt und die Kalorien purzeln nur so dahin. Diese Trainingsmethode wechselt immer zwischen intensiven Trainingsintervallen und anschließenden Pausenintervallen ab. In diesem Kurs steigern Sie nicht nur Ihre Fitness, sondern verbessern vor allem Ihre Kraftausdauer, Beweglichkeit, Dehnbarkeit und Koordination. Lassen Sie mit Spaß und Freude an der Bewegung die Kalorien purzeln! Mitzubringen: Trinkflasche & Trainingsmatte.

2024-SZGM 4G61 02

Do 18:10 - 19:00, 8x / 15.02.2024 - 18.04.2024 / 8,00 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10
Leitung: Monika Kästner, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Rahstorfer-Haus

2024-SZGM 4G61 06

Fr 17:15 - 18:15, 6x / 01.03.2024 - 05.04.2024 / 7,20 KE / € 43,00 / AK-Preis € 38,70
Leitung: Doris Kreiseder, Aerobic- und HIIT Trainerin / Ort: Rahstorfer-Haus

Tanzen - orientalischer Tanz / Bauchtanz

Mit leichten Tanzschritten zu fröhlicher Musik werden Körper und Geist auf sanfte Art trainiert und Verspannungen gelöst. Diese Art von Bewegung ist für Frauen in jedem Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein großes Tuch.

2024-SZGM 4T01 01

Fr 09:30 - 10:30, 6x / 12.04.2024 - 24.05.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20
Leitung: Mitra Arefnia / Ort: Rahstorfer-Haus



Laakirchen – Ohlsdorf

Laakirchen

Lernhilfe

Lernhilfe Mathematik und Spanisch

Permanente Lernbegleitung, Schularbeitsvorbereitung und Hilfe bei den Hausübungen. Wir bieten auch jederzeit Individualcoaching an! Für Mathematik können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter www.familienkarte.at

2024-SZLA 2S53 01

Fr 16:00 - 16:50, 5x / 23.02.2024 - 05.04.2024 / 5,00 KE / € 50,00

Leitung: Mag.^a Bettina Burgstaller, Pädagogin für Mathematik und Spanisch / Ort: MS Laakirchen

Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene

Auch Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-SZLA 3E06 01

Do 19:00 - 20:40, 6x / 29.02.2024 - 11.04.2024 / 12,00 KE / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Annemarie Lamprecht / Ort: MS Laakirchen



Gesundheit – Bewegung

Yoga - Morgenroutine

Für alle die den Tag mit Spaß und Bewegung beginnen wollen. Yoga, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken, die unser tägliches Leben bereichern – physische und geistige Übungen, die uns in allen Lebenslagen helfen unsere Ruhe und Konzentration im Laufe des Tages zu bewahren.

2024-SZLA 4D01 01

Do 07:30 - 08:20, 8x / 01.02.2024 - 04.04.2024 / 8,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Petra Bergant / Ort: MS Laakirchen

2024-SZLA 4D01 02

Do 07:30 - 08:20, 8x / 11.04.2024 - 30.05.2024 / 8,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Petra Bergant / Ort: MS Laakirchen



Yoga für Alle

Immunsystem stärken, fit für den Alltag sein und nach einem Arbeitstag entspannen oder einfach loslassen. Übungen für einen besseren Schlaf, aber auch für einen harmonischen Alltag. Dieser Kurs ist für alle, die fit für die Wintermonate sein möchten.

2024-SZLA 4D01 03

Di 18:30 - 20:10, 8x / 06.02.2024 - 09.04.2024 / 16,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Petra Bergant / Ort: MS Laakirchen

2024-SZLA 4D01 04

Di 18:30 - 20:10, 8x / 16.04.2024 - 28.05.2024 / 14,00 KE / € 101,00 / AK-Preis € 90,90

Leitung: Petra Bergant / Ort: MS Laakirchen

Zumba®

Zumba® beschreibt ein Tanzworkout, dass sich durch einen Mix aus unterschiedlichsten Rhythmen & Tanzstilen auszeichnet. Jeder Song hat seine Choreographie. Daraus entsteht ein abwechslungsreiches Training das sowohl Koordination sowie Kondition fordert und Beweglichkeit fördert.

2024-SZLA 4G75 01

Mo 17:45 - 18:45, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Monika Nedomlel, Zumba® Trainerin / Ort: Sporthalle Laakirchen, Gymnastiksaal

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - Einkaufskorb, Dirndeltasche, Flaschenkorb

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

2024-SZLA 5A27 01

Mi 18:30 - 21:00 / 14.02.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS Laakirchen

Malen - Enkaustik und Aquarell mit Brusho

Eine einmalige Gelegenheit an einem Tag zwei verschiedene Malmedien auszuprobieren. Für einen geringen Beitrag stellt die Kursleiterin die Materialien zur Verfügung und es brauchen keine teuren Neuanschaffungen zum Kennenlernen der kreativen Techniken gemacht werden. Materialkosten sind vor Ort zu entrichten (ca. € 16,00). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2024-SZLA 5C09 01

Sa 13:00 - 18:00 / 06.04.2024 / 6,00 KE / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: MS Laakirchen



Kulinarik – Lebensraum

Pilze unserer Heimat

Dieser Vortrag informiert Sie über die Entstehung, Lebensweise, Aufbau und Form der Pilze. Es wird auf Giftpilze und ihre Gefahren eingegangen. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Speisepilze. Wo findet man welche Schwammerl und wie werden sie richtig gesammelt? Anschließend erfahren Sie auch Wissenswertes über die richtige Zubereitung und Konservierung von Speisepilzen. Bei Nachfrage wird auch ein Praxiskurs (Pilzwanderung) angeboten. Für das Skriptum sind € 2,00 extra zu bezahlen.

2024-SZLA 6N04 01

Di 18:30 - 21:25 / 05.03.2024 / 3,50 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Ing. Michael Pucher, Pilzkenner / Ort: MS Laakirchen

Ohlsdorf

Gesundheit – Bewegung

High Intensity Interval Training (HIIT)

Das hochintensive Intervalltraining ist eine spezielle Art des Ausdauertrainings, ein Wechsel aus kurzen intensiven und weniger intensiven Übungen. Zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Steigerung der Ausdauer. Die wohl schnellste und effektivste Methode für mehr Muskelmasse und eine intensivere Fettverbrennung.

2024-SZLA 4G61 02

Mo 18:00 - 19:00, 6x / 05.02.2024 - 18.03.2024 / 7,20 KE / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Doris Kreiseder, Aerobic- und HIIT Trainerin / Ort: Volksschule Ohlsdorf

Bodywork

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

2024-SZLA 4G31 02

Mo 19:00 - 20:00, 6x / 05.02.2024 - 18.03.2024 / 7,20 KE / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Doris Kreiseder, Aerobic- und HIIT Trainerin / Ort: Volksschule Ohlsdorf

Pilates

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

2024-SZLA 4G11 02

Mi 18:00 - 18:50, 6x / 07.02.2024 - 13.03.2024 / 6,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Silvia Hufnagl, Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Ohlsdorf



Gesundheit – Bewegung

Yoga - geführte Meditationen

Unsere moderne hektische und äußerst komplexe Welt benötigt einen Ausgleich, um in einer persönlichen Lebensbalance zu bleiben. Die geführten Meditations- und Achtsamkeitsübungen bauen Stress ab, stärken die Lebensfreude sowie das Immunsystem. Erst wenn man sich in einer inneren Ruhe befindet, spürt man Lösungen für seine Alltagsprobleme. Mittlerweile ist der Effekt von Achtsamkeitsmeditationen wissenschaftlich belegt und findet bei uns im Westen immer größeren Anklang. Mitzubringen: eigene Yogamatte und warme Decke.

2024-SZVD 4D01 01

Do 20:20 - 21:00, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 8,00 KE / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Marina Gundendorfer-Scheiber / Ort: MS Vorchdorf, Spiegelsaal (Musikschule)

Yoga - Sivananda & Vinyasa Yoga

Sivananda & Vinyasa Yoga für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. „Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie“. Swami Sivananda. Erst die Praxis kann der Theorie die angemessene Bedeutung geben. Im Mittelpunkt der Yogastunden stehen das Wechselspiel von Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen), Vedanta (geführte Kurzmeditation) und richtiger Entspannung auf den Ebenen Körper Geist Seele. Die Yogastunden dienen dazu, den Fokus auf das „Hier und Jetzt“ zu lenken, den Geist zur Ruhe zu bringen und Lebensenergie zu tanken. Mitzubringen: eigene Yogamatte, eventuell Decke für die Endentspannung und Yogablock.

2024-SZVD 4D01 02

Do 18:00 - 19:00, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 12,00 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Marina Gundendorfer-Scheiber / Ort: MS Vorchdorf, Spiegelsaal (Musikschule)



Yoga - Flow Yoga, Meditation

Eine Meditation in Bewegung: Bei Flow Yoga verschmelzen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit. Der Yogi gleitet ohne Pause von einer Übung zu nächsten und ist vollkommen auf sich konzentriert. Bei diesem Yoga-Stil steht das Erleben im Vordergrund und ist somit die perfekte Methode zum Abschalten. Mitzubringen: eigene Yogamatte und warme Decke.

2024-SZVD 4D01 05

Do 18:00 - 19:30 / 16.05.2024 / 1,80 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Marina Gundendorfer-Scheiber / Ort: MS Vorchdorf, Spiegelsaal (Musikschule)



Yoga - Wanderyoga, Meditation, Eisbaden

Wanderyoga inmitten der Natur Salzkammergut (Laudachsee) – ein Platz, der Ruhe spendet. Der Duft von feuchtem Gras, weichem Moosboden, üppiger Vegetation und ein atemberaubender Blick entführen uns in eine Welt zum Bewegen und Innehalten. Oben werden verschiedene Yogaübungen mit Meditation- und Achtsamkeitsübungen kombiniert mit anschließendem Eisbaden im Laudachsee. Bei Schlechtwetter wird der Termin auf 13.04.2024 verschoben. Mitzubringen: Yogamatte, warme bequeme Kleidung, Getränk.

2024-SZVD 4D01 06

Sa 09:00 - 12:00 / 06.04.2024 / 3,50 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Roswitha Mörl, Dipl. Yogatrainerin / Treffpunkt: Parkplatz Kranichsteg, St. Konrad



Yoga - Yin Yoga für alle - Fasziyoga

Fasziyoga dient dazu, den Körper zu vitalisieren – bis in die kleinste Zelle. Man arbeitet mit Hilfe langer langsamer Stellungen, um die netzartige Struktur – die Faszien – zu dehnen, zu aktivieren und zu energetisieren. Entspannte Yogamuskulatur hilft den Körper zu entspannen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, um dabei dem Körper mehr Halt und Elastizität zu schenken. Yin Yoga ist eine Wohltat für den gesamten physischen und mentalen Körper! Keine Vorkenntnisse nötig! Mitzubringen: eigene Yogamatte, eventuell Decke für die Endentspannung, Yogablock bzw. eine Faszienrolle wenn vorhanden.

2024-SZVD 4D01 03

Do 19:15 - 20:15, 10x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 12,00 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Marina Gundendorfer-Scheiber / Ort: MS Vorchdorf, Spiegelsaal (Musikschule)



Körperhaltung und Rücken für Senior:innen

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

2024-SZVD 4F10 02

Di 08:30 - 09:30, 10x / 05.03.2024 - 07.05.2024 / 12,00 KE / € 65,00 / AK-Preis € 58,50

Leitung: Doris Kreiseder / Ort: Volksheim Vorchdorf



Gesunder Rücken - Workshop

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

2024-SZVD 4F12 01

Fr 18:00 - 20:00 / 09.02.2024 / 2,40 KE / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: Roswitha Mörl, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: Vorchdorf, Info folgt



Rücken-Fitness

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

2024-SZVD 4F14 01

Fr 16:00 - 17:00, 6x / 02.02.2024 - 08.03.2024 / 7,20 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Zita Banhegyi, dipl. Fitnesstrainerin / Ort: Volksheim Vorchdorf



BBP

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

2024-SZVD 4G19 01

Fr 17:10 - 18:20, 6x / 02.02.2024 - 08.03.2024 / 8,40 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Zita Banhegyi, dipl. Fitnesstrainerin / Ort: Volksheim Vorchdorf



Pilates

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

2024-SZVD 4G11 01

Di 19:40 - 20:40, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Roswitha Mörl, Pilatestrainerin / Ort: Volksheim Vorchdorf



Kulinarik – Lebensraum

Kräuter - Frühlingserwachen mit Kräuterkraft

Die Sonne gewinnt an Kraft, an den Bäumen sind erste Knospen zu erkennen und die Pflanzen beginnen zu sprießen ... der Frühling hält Einzug! Damit wir voller Elan das Frühjahr genießen können, erkunden wir bei einem ca 1,5 stündigen Spaziergang durch die Wiesen und Wälder um die Alm die Pflanzenwelt, bestimmen und sammeln Kräuter, die wir anschließend gemeinsam zu naturbelassenen Produkten verarbeiten. Mitzubringen: dem Wetter entsprechendes festes Schuhwerk und angepasste Kleidung, Hausschuhe, ggf. Kochschürze, Tasche zum Heimtransportieren der erzeugten Produkte, Materialkostenbeitrag € 15,00. Wichtig: bitte Nahrungsmittelunverträglichkeiten und spezielle Ernährungsweise (vegetarisch, vegan etc.) im Zuge der Anmeldung bekannt geben!

2024-SZVD 6H13 01

Sa 11:00 - 15:10 / 04.05.2024 / 5,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Sabine Hoffmann / Treffpunkt: Volksheim Vorchdorf, anschließend MS Vorchdorf, Lehrküche 2.Stock

Thailändische Küche

Frisch und knackig – es werden gemeinsam Thai-Frühlingsrollen und Fisch oder Hühnchen zubereitet. Auch für Vegetarier geeignet, aber bitte vorab um Mitteilung. Bitte Schürze, Lebensmittelbeitrag € 15,00 und Behälter mitnehmen.

2024-SZVD 6L15 01

Sa 10:00 - 14:10 / 27.04.2024 / 5,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Nudjaree Pöll, Native Cook / Ort: MS Vorchdorf, Lehrküche 2.Stock

2024-SZVD 6L15 02

Sa 10:00 - 14:10 / 25.05.2024 / 5,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Nudjaree Pöll, Native Cook / Ort: MS Vorchdorf, Lehrküche 2.Stock



Anmeldung

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

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

Kursbeitrag und Anwesenheit

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

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

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

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

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

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

Stornierung

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

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

AK-Leistungskarte

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

Hausordnung

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

Haftung

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

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

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

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

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

Datenschutz

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

In eigener Sache

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

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer

AK Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

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

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



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

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

Impressum

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



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



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53401-2311-1014

BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



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

Beratungstermine nach Vereinbarung

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

AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

bildungsinfo@akooe.at

ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung



= Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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

AK
Oberösterreich



MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK - Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

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

Datenschutzerklärung

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

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

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

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

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
SALZKAMMERGUT

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☺: Kontakte Seite 3 bis 4

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

SALZKAMMERGUT

Herakhstraße 15b

4810 Gmunden



VOLKSHOCHSCHULE
SALZKAMMERGUT

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☺: Kontakte Seite 3 bis 4

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

SALZKAMMERGUT

Herakhstraße 15b

4810 Gmunden



**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: _____