



# FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

## **STEYR - ENNSTAL**

Steyr und Umgebung

Losenstein

Sierning – Bad Hall

Ternberg

Weyer und Umgebung

*Weyer*

*Großraming*

*Reichraming*



**stadt  
steyr**



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

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



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





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

### **Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!**

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

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

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

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

**Andreas Stangl**  
AK-Präsident

# STEYR – ENNSTAL

Leitung:

**Mag.<sup>a</sup> Monika Sträußlberger**

Stelzhamerstraße 11, 4400 Steyr

Tel. (07252) 98243

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

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

 <https://www.facebook.com/vhs.steyr.at>



## Herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule OÖ!

Das vorliegende Kursprogramm informiert Sie über das aktuelle Bildungs- und Freizeitangebot der Volkshochschule Steyr-Ennstal.

Im Rahmen von Kursbesuchen in Ihrer Volkshochschule können Sie zahlreiche Sprachen lernen, Ihre künstlerischen und kreativen Begabungen (weiter) entwickeln, Ihre Gesundheit/Fitness fördern, sich zu unterschiedlichsten Themen informieren und somit Ihre Freizeit sinnvoll gestalten. Die Volkshochschule ist immer auch ein Ort der Begegnung und des sozialen Miteinanders. Bringen Sie daher auch Ihre Freund:innen, Partner:innen und Familie mit, denn gemeinsam macht das Lernen, aktiv Sein und Gestalten doppelt Spaß.

Die Veranstaltungsreihe „NATUR und WIR“ wird fortgesetzt und entspricht dem neuen Themenschwerpunkt des Erwachsenenbildungsforum OÖ: „Guten Morgen, Zukunft! Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!“ Denn heute nachhaltig leben, sichert kommenden Generationen ein gutes und glückliches Leben.

Ergänzt wird das umfassende Präsenzkursangebot oö-weit mit Onlineangeboten. Einen Auszug unseres Onlineprogrammes finden Sie in der Mitte des Kursbuches.

Übrigens, wenn Sie selbst Zeit und Interesse haben, als Kursleiter:in bei der VHS tätig zu werden, dann melden Sie sich bitte bei uns.

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

Mit dem AK-Bildungsbonus geförderte Kurse, erkennen Sie an folgendem Logo. **AK**  
Der Link für die digitale Beantragung wird bereits mit der Einladung ausgesendet.

Das Land OÖ hat eine Unterstützungsmöglichkeit zur Förderung von Lernhilfeangeboten geschaffen. Mit einem Antrag, welcher über die Schule zu stellen ist, können Kinder im Pflichtschulalter über den schulischen Förderunterricht hinaus, einen Gutschein von bis zu € 150,00 für Nachhilfe bei ausgewählten Instituten erhalten. Dieser kann auch bei der VHS OÖ eingelöst werden. Nähere Infos findet man unter: [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

**Anmeldung:** Schriftlich mittels Anmeldekarte, telefonisch, per E-Mail oder im Internet unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at).

**Wichtige Hinweise:** Melden Sie sich bitte rechtzeitig an – Sie sichern sich damit Ihren gewünschten Platz und das Zustandekommen des Kurses.

Die schriftliche Einladung samt Zahlschein erhalten Sie einige Tage vor Kursbeginn. Findet ein Kurs nicht statt, werden Sie telefonisch oder auf schriftlichem Wege verständigt. Zusendungen können am Postweg aber auch verloren gehen oder E-Mails im Spam-Ordner landen. Bei fehlender Information kontaktieren Sie bitte unser Büro! Schulfreie Tage sind prinzipiell kursfreie Tage – außer es ist beim Kurs anders angeführt.

Wir freuen uns auf Sie!

Mag.<sup>a</sup> Monika Sträußlberger, Regionalleitung



**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*

## **Geschätzte Kundinnen und Kunden der VHS!**



Bildung hat in Steyr einen sehr hohen Stellenwert, die Volkshochschule (VHS) der Arbeiterkammer in Steyr nimmt dabei eine wichtige Rolle ein.

Im neuen Frühjahrsprogramm finden Sie ein attraktives, vielfältiges und qualitativ hochwertiges Angebot, das sehr viele Fachbereiche und Interessen abdeckt.

Das VHS-Team arbeitet mit viel Engagement und Fachwissen stetig am Ausbau und an der Aktualisierung seines Bildungs-Angebots. Dieser Einsatz wird belohnt. Die VHS-Kurse sind stets sehr gut besucht, die Rückmeldungen durchwegs positiv. Ein wichtiger Schwerpunkt ist dabei das Thema Integration: Auch im Frühling 2024 wird die VHS mit ihren Kursen Menschen aus anderen Sprach- und Kulturregionen auf dem Weg in unsere Gesellschaft unterstützen.

Herzlichen Dank an das Team der Volkshochschule der Arbeiterkammer für die ausgezeichnete Arbeit sowie allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern viel Erfolg.

**Markus Vogl**

Bürgermeister der Stadt Steyr



Die „aktivKarte senior“ der Stadt Steyr kann bei persönlicher Anmeldung für Kurse der Volkshochschule Steyr eingelöst werden. Das € 50,00-Guthaben für Kultur- bzw. Bildungsveranstaltungen kann mit einer „€ 10,00 Wertgrenze“ pro Veranstaltung eingesetzt werden. Damit reduziert sich der Kurspreis.

# Steyr und Umgebung

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Monika Sträußberger**  
Stelzhamerstraße 11, 4400 Steyr  
Tel. (07252) 98243 – 11 DW  
E-Mail: [steyr@vhs0oe.at](mailto:steyr@vhs0oe.at)  
 <https://www.facebook.com/vhs.steyr.at>



Mitarbeit: **Tanja Wimmer**  
Tel. (07252) 98243 – 12 DW

**Maria Emeder**  
Tel. (07252) 98243 - 13 DW

Wir sind für Sie da:  
Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr.  
Zusätzlich Montag, Dienstag, Donnerstag von 13.00 bis 16.00 Uhr.

Beratung zu den Deutschkursen kann telefonisch vereinbart werden.

In den Schulferien nur eingeschränkt besetzt.



## Losenstein

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Monika Sträußberger**  
Tel. (07252) 98243  
E-Mail: [loosenstein@vhs0oe.at](mailto:loosenstein@vhs0oe.at)  
 <https://www.facebook.com/vhs.steyr.at>

# Sierning – Bad Hall

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Monika Sträußberger**  
Tel. (07252) 98243  
E-Mail: [sierning@vhs00e.at](mailto:sierning@vhs00e.at)  
 <https://www.facebook.com/vhs.steyr.at>

Betreuung vor Ort:  
**Baditta Pernegger**



# Ternberg

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Monika Sträußberger**  
Tel. (07252) 98243  
E-Mail: [ternberg@vhs00e.at](mailto:ternberg@vhs00e.at)  
 <https://www.facebook.com/vhs.steyr.at>

Betreuung vor Ort:  
**Sylvia Ratzberger, MAS**



# Weyer und Umgebung

## Weyer – Großraming – Reichraming

Leitung: **Michaela Hochpöchler / Stefanie Hofer**  
Info Büro: Marktplatz 8, 3335 Weyer  
Tel. (07355) 62 55 37 oder (0676) 84 55 00 372  
E-Mail: [weyer@vhs00e.at](mailto:weyer@vhs00e.at)  
 <https://www.facebook.com/vhs.steyr.at>

Mo – Fr von 9.00 – 12.00 Uhr  
In den Schulferien nur eingeschränkt besetzt.

Kurse können am Kursstandort Weyer im Gemeindeamt auch während der Schulferien stattfinden. Bei diesen Kursen ist extra angeführt, falls ein Ferientermin ausgelassen wird.



<b>Steyr und Umgebung</b>	<b>7</b>
Gesellschaft – Politik – Kultur .....	7
Wirtschaft – Arbeit – Recht .....	15
Persönlichkeit – Erziehung – Schule .....	16
Lernhilfe .....	22
Lernferien .....	22
Ferienprogramm .....	22
Sprachen .....	24
Deutsch Integration .....	30
Computer – Medien – Technik .....	32
Gesundheit – Bewegung .....	35
Kreativität – Kunst – Freizeit .....	50
Kulinarik – Lebensraum .....	56
<b>Losenstein</b>	<b>63</b>
<b>Sierning</b>	<b>65</b>
<b>Bad Hall</b>	<b>67</b>
<b>Ternberg</b>	<b>72</b>
<b>Weyer und Umgebung</b>	<b>76</b>
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	84
Datenschutzerklärung	88
<b>Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm</b>	<b>Heftmitte</b>



# Steyr und Umgebung

## Gesellschaft – Politik – Kultur

### Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

#### Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

#### Besuch einer Landtagsitzung

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

**Ablauf:** 9.30 Uhr: Treffpunkt Landhaus Erdgeschoß, Empfangsschalter. Begrüßung durch Fr. Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Hildegard Griebel-Shehata**

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

**Anmeldung für alle Veranstaltungen:** online unter [www.vhssoe.at](http://www.vhssoe.at) oder weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto:office@vhs-verband-ooe.at)

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft  
für politische Bildung.*



Verband  
Oberösterreichischer  
Volkshochschulen



### Ahnenforschung mit neuen Medien (Kleingruppe)

Schon immer interessiert sich Menschen für ihre Herkunft. Dieser Kurs erleichtert Ihnen den Einstieg in die Suche nach Ihren Vorfahren. Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung zur Verfügung stehen. Eine wichtige Ergänzung zur Familienforschung ist auch die Erforschung der Geschichte alter Häuser. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen, all das erfahren Sie in Theorie und Praxis und zwar betreiben Sie Ahnenforschung mit den neuen Medien mittels Internet (Matriken online, Zeitungsarchiv, Biografien, Digitale Kartenwerke etc.). Günstig wäre, den eigenen Laptop oder ein Tablet mitzubringen. Ein Unkostenbeitrag für Kopien wird eingehoben.

2024-ETST 1K15 01

**Fr 16:30 - 19:00, 2x / 22.03.2024 - 05.04.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 46



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

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



**FORUM OÖ**  
Guten Morgen, Zukunft!

### Lesung & Gespräch MAJA HADERLAP – NACHTFRAUEN

In eindringlichen Bildern erzählt Maja Haderlap in ihrem neuen Roman aus dem Leben dreier Generationen von Frauen, von ihren Verstrickungen in aufgezungene und verinnerlichte Leitbilder und ihrem Ringen um Autonomie. Die Geschichte der **Nachtfrauen** ist eine der Verluste, des Schweigens und der Schuld, in der trotz allem die Nachsicht und der Respekt füreinander, vielleicht sogar die Liebe, nicht aufgegeben werden.

Datum: **15. Februar 2024**  
Eintritt: VVK 12,- | AK 15,-



### Lesung & Gespräch WILHELMINE GOLDMANN – ROTE BANDITEN



Wilhelmine Goldmann gehört zu Vertreter:innen jener Generation, die erst spät angefangen haben, Fragen zu stellen. Die Geschichte ihrer Familie, vor allem die folgenschweren Auswirkungen des österreichischen Bürgerkriegsjahres 1934, blieb ihr lange verborgen. Das Ergebnis jahrelanger Recherche ist eine über das Private hinausgehende Erzählung einer österreichischen Arbeitergeschichte. Am Beispiel ihrer Eltern macht Wilhelmine Goldmann die Entwicklung der Arbeiterklasse aus tiefem Elend zu Bildung und Wohlstand sichtbar.

Datum: **12. März 2024**  
Eintritt: VVK 8,- | AK 10,-

Online-Tickets unter: [shop.museumarbeitswelt.at](http://shop.museumarbeitswelt.at)

Veranstaltungsreihe des Museum Arbeitswelt  
in Kooperation mit der VHS OÖ.

**MUSEUM  
ARBEITSWELT**





**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](http://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](http://www.wilpf.org)

**KOSTENLOSE ONLINE-VORTRÄGE!  
ANMELDUNG UNTER [WWW.VHSOOE.AT](http://WWW.VHSOOE.AT)**



**kultur salzt 2024**

salz kammer gut 2024  
European Capital of Culture  
Bad Ischl Salzkammergut

PROGRAMM  
JAN-NOV 2024

Mehr erfahren

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

Top Partner: Bofffeilen Oberösterreich

Distribution Partner: salzkammergut

Official Partner: Oberösterreichische Landesregierung

salzkammergut-2024.at f i

### Ahnenforschung für leicht Fortgeschrittene mit praktischer Anleitung (Kleingruppe)

Arbeit am Stammbaum über Online-Tools oder auf Papier, konkretes Auswerten von Daten in den Matriken, Interpretation der Matrikendaten und Einfügen in den Stammbaum, Lesen der grundherrschaftlichen Quellen wie Übergaben, Todfallsaufnahmen, Auswertung der Daten aus „Doris“ (oö. Katasterwerk), Lesen und Anwendung von alten Adressbüchern, Zeitungen, Parten und Totenzettel, Ansichten. Verknüpfung der Daten und Entwurf einer Familienchronik als Fotobuch oder Druckwerk. Alle Arbeiten unter der Mithilfe der Referentin. Günstig wäre, den eigenen Laptop oder ein Tablet mitzubringen.

2024-ETST 1K15 02

Fr 16:30 - 19:00, 2x / 26.04.2024 - 03.05.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 46

### Geschichte - Führung durch die Bruckner-Ausstellung im Stadtmuseum Steyr

AK

UN#ERHÖRT, dieser Bruckner. Musik- und Beziehungsgeschichten aus Steyr! Eine Kulturvermittlerin nimmt Sie mit nach Steyr im 19. Jahrhundert. Hier fand Anton Bruckner „Kühle und Ruhe“ zum Komponieren und knüpfte enge freundschaftliche Beziehungen. Der geführte Rundgang lädt Sie ein, Bruckners Spuren in Steyr zu folgen und seine Bekannten kennenzulernen. Die Ausstellung zeigt auf, wie Bruckners Streben nach Anerkennung #ERHÖRT und er seit jeher in Steyr gefeiert wurde. Sie begegnen dem Komponisten und #HÖREN Werke des Meisters. Interaktive Musikinstallationen und zeitgenössische Kompositionen entführen Sie in bisher unbekannte Klangwelten. Die Ausstellung spürt dem Menschen Anton Bruckner in Steyr nach und erzählt UN#ERHÖRTE Geschichten. Führung inkl. Museumseintritt – Anmeldung bei der VHS ist erforderlich!

2024-ETST 1L01 01

Do 15:00 - 16:30 / 06.06.2024 / 1,80 KE / € 9,00 / AK-Preis € 8,10

Leitung: Team Stadtmuseum / Ort: Stadtmuseum Steyr





LiteraturSchiff.at

Verein für Literarische Begegnungen

in Kooperation mit der VHS OÖ

## Anna Baar – He, holde Kunst!

Lesung und Gespräch | Moderation Dominika Meindl

26.01.2024, 19:30 Uhr

Kulturhaus Röda, Gaswerksgasse 2, 4400 Steyr

»Fragte man mich nach der Herkunft, ich sagte: Ich komme von Schubert, Cave, Cohen und so weiter ...«

Anna Baar erzählt von Menschen und Werken, die ihre ästhetische Welterschließung auf unterschiedlichste Weise beeinflusst haben. »He, holde Kunst!« versammelt Randnotizen und literarische Beiträge zu Gesehenem, Gehörtem und Gelesenem, Anekdoten mitunter kurioser Begegnungen auf ihren Streifzügen, Überlegungen zu Rezeption und Kritik und Nachrufe auf frühe Wegbegleiter. Dabei verzichtet sie auf gängige Bewertungen, stellt Berühmtheiten wie Patti Smith, Peter Handke, David Bowie, J. M. Simmel, Mozart oder Hannibal Lecter bedenkenlos zu scheinbar Unscheinbaren – und sich selbst gleich dazu.

Anna Baar wurde in Zagreb / Jugoslawien geboren und lebt in Klagenfurt und Wien. Unter anderem erhielt sie 2022 den Großen Österreichischen Staatspreis.

12/14 Euro im VVK, 16/18 Euro Abendkassa

[www.literaturschiff.at/tickets](http://www.literaturschiff.at/tickets)

[ticket@literaturschiff.at](mailto:ticket@literaturschiff.at)



© Johannes Puch



## Valerie Fritsch – Zitronen

Buchpremiere

Lesung und Gespräch | Moderation Stefanie Jaksch

16.02.2024, 19:30 Uhr

Kulturhaus Röda, Gaswerksgasse 2, 4400 Steyr

Sprachgewaltig, in packenden Bildern und Episoden erzählt Valerie Fritsch in ihrem neuen Roman von der Ungeheuerlichkeit einer Liebe, die hilflos und schwach macht, die den anderen in mentaler und körperlicher Abhängigkeit hält. Ein Entkommen ist nicht vorgesehen, es sei denn um den Preis, selbst schuldig zu werden.

Valerie Fritsch lebt in Graz und Wien. Sie ist Mitglied des Grazer Autorenkollektivs Plattform. Unter anderem erhielt sie den WORTMELDUNGEN-Literaturpreis 2022 (Shortlist).

12/14 Euro im VVK, 16/18 Euro Abendkassa

[www.literaturschiff.at/tickets](http://www.literaturschiff.at/tickets)

[ticket@literaturschiff.at](mailto:ticket@literaturschiff.at)



© Martin Schwarz/Suhrkamp Verlag



**Geschichte - Führung im Stadtmuseum Steyr**

AK

Tauchen Sie in die Welt des Bürgertums und des Adels ein! Eine Kulturvermittlerin begleitet Sie durch die Ausstellung im Stadtmuseum Steyr und erzählt über die Geschichte der Eisenstadt Steyr sowie des Innerberger Stedels. Man besichtigt die historische Schmiede und erkundet die Welt des Bürgertums sowie des Adels. Über eine große Vielfalt an Objekten lassen sich spannende Zeiten und außergewöhnliche Lebensgeschichten nachvollziehen und Sie lernen die Stadt aus neuen Perspektiven kennen. Führung inkl. Museumseintritt – Anmeldung bei der VHS ist erforderlich! Mobile Sitzgelegenheiten sind bei Bedarf vorhanden.

2024-ETST 1L01 02

Fr 10:00 - 11:30 / 21.06.2024 / 1,80 KE / € 9,00 / AK-Preis € 8,10

Leitung: Team Stadtmuseum / Ort: Stadtmuseum Steyr

**Philosophie für DICH**

AK

Wir alle sind Philosophinnen und Philosophen, sobald wir uns weltanschauliche Fragen stellen – z.B.: Können Roboter denken, fühlen, uns eines Tages beherrschen? Was ist der Unterschied zwischen Tier und Mensch? Haben Tiere eine Seele? Was ist Leben / Bewusstsein / Seele / Geist / Künstliche Intelligenz? Wo liegt die Grenze naturwissenschaftlich möglicher Aussagen (z.B. Physik / Biologie / Hirnforschung)? Bin ich wirklich frei in meinem Denken und Handeln? Was ist gut und böse, Gewissen, Ethik? Was ist Freundschaft, Liebe, Sex, geglückte Beziehung? Worin liegt der Sinn meines Daseins, das mit allem, was in meinem Leben für mich Bedeutung hatte, im Tod zu Ende geht? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Worin besteht der Unterschied zwischen europäisch-christlichem Glauben und fernöstlichen Religionen (Beispiel Buddhismus)? Wir wollen gemeinsam, unter Anleitung und in freier Diskussion, ein kritisches und differenzierteres Wissen in diesen und ähnlichen Fragen erwerben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Kein Kurs am 10.5.2024.

2024-ETST 1R01 01

Fr 18:30 - 20:00, 6x / 12.04.2024 - 24.05.2024 / 10,80 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: MMag. Dr. Günter Eder / Ort: VHS Steyr, Raum 43

**„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!



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



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

## Nachhaltiger Konsum - Exkursion: Gemüse und Fisch mit Aquaponik anbauen und züchten!



Lernen Sie dazu ein Pilotprojekt direkt am Bauernhof kennen! Ein Aquaponik-System funktioniert ganz einfach: Mit weniger Wartung als für einen Hühnerstall nötig ist oder Aufwand für ein Stück Land. Damit kann man auf kleinstem Raum viel Gemüse produzieren und hat man zusätzlich noch Fisch: Es ist eine Symbiose von Pflanzenanbau und Fischzucht. Diese Kultivierungsmethode basiert auf der außerordentlichen Effizienz der natürlichen Prozesse in aquatischer Umgebung. Und sie bietet gesunde Nahrung – im Verhältnis zur Zeit, die dafür aufzuwenden ist, mit reichlichem Ertrag! Es ist energie- und platzsparend und belastet die Umwelt nicht. Beispielsweise können Sie bereits mit 1,2 m x 60 cm oder 1m<sup>2</sup> am Fuß eines Erkers/eines großen Südfensters im häuslichen Maßstab damit experimentieren. Ernten Sie Qualitätsnahrung, die Sie mit Ihren eigenen Händen hergestellt haben! Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, am Ausstellungsbesuch „FUTURE FOOD – Essen für die Welt von morgen“ im Museum Arbeitswelt teilzunehmen!  
Kombipacket Exkursion + Führung: € 10,00 p. P.

2024-ETST 1P14 01

**Sa 09:00 - 12:00 / 25.05.2024 / 3,60 KE / € 9,00 / AK-Preis € 9,00**

Leitung: Laëtitia Jouandet, Landarbeiterin und Aquaponik-Pionierin

Ort: Bauernhaus Buchmayr, Schiefereg 7, Kronstorf

## Nachhaltiger Konsum - Ausstellungsbesuch FUTURE FOOD - Essen für die Welt von morgen



Essen ist Freude, sinnliches Erlebnis, ein politischer Akt, vor allem jedoch lebensnotwendig. Die Frage ist nur: Wie werden wir und wie können wir in Zukunft essen? Unterstützt durch die vielfältigen Positionen im Umgang mit Essen, die in der Ausstellung gezeigt werden, steht in diesem geführten Rundgang der Meinungs- und Ideenaustausch im Vordergrund. Am Vormittag besteht die Möglichkeit, an der Exkursion „Gemüse und Fisch mit Aquaponik anbauen und züchten!“ zum Bauernhaus Buchmayr in Kronstorf teilzunehmen! Selbstanreise erforderlich! Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit benötigen. Kombipacket Exkursion + Führung: € 10,00 p. P.

2024-ETST 1P14 02

**Sa 14:00 - 15:30 / 25.05.2024 / 1,80 KE / € 3,50 / AK-Preis € 3,50**

Leitung: Team Museum Arbeitswelt Steyr / Ort: Museum Arbeitswelt Steyr



## Natur und wir - „Das wilde Leben der Bienen“: Honigbienen und ihre wilden Verwandten



Was wissen wir eigentlich wirklich über Honigbiene, Hummel und Co? Nutzen alle Bienen die selben Pflanzen zum Sammeln von Nektar und Pollen? Wo fühlen sie sich wohl und wann und wo können wir sie beobachten? Staatenbildungen oder Einzelgänger? Und haben alle einen Stachel? Auf eine Reise zu den Honigbienen und ihrer wilden Verwandtschaft nimmt Sie Frau Dr.<sup>in</sup> Katja Hintersteiner mit, spricht über Irrtümer und Fehlinformationen und beantwortet gerne im Anschluss all Ihre Fragen zu diesen nützlichen Insekten. Die Referentin ist freiberufliche Ökologin und teilt mit Leidenschaft ihr Wissen über die Vielfalt der Lebensräume und deren ökologischen Zusammenhänge. Neben Fachvorträgen zu den Themen Boden, Wild- und Honigbienen, leitet sie Workshops und bietet Seminare zu vielfältigen Themen im Naturbereich an. Auf einem Bauernhof im Mühlviertel setzt sie das Wissen auch in die Praxis um.

2024-ETST 1P15 03

Fr 18:30 - 20:00 / 12.04.2024 / 1,80 KE / € 5,00 / AK-Preis € 5,00

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Katja Hintersteiner / Ort: Arbeiterkammer Steyr, Sitzungssaal E10

## Natur und wir - Radwerkstatt: DIY Patschenpicken, Fahrradpflege & Co



Mit dem Rad unterwegs zu sein, ist wieder „in“, außerdem gesund und vor allem umweltfreundlich. Voraussetzung für ein sicheres Radfahren sind intakte Fahrräder. Spätestens wenn's beim Radausflug „pffft – pffft“ macht, sollte man wissen, wie man einen Patschen pickt. Weiters werden das Einstellen von Schaltung, Bremsen, Sattel etc. gezeigt und welche Minimalpflege man seinem Fahrrad angedeihen lassen sollte. Nicht behandelt werden die besonderen Bedürfnisse von hydraulischen Bremsen, Scheibenbremsen und Elektrofahrrädern. Bringen Sie Ihr Fahrrad mit und starten Sie danach bequemer, sicherer und umweltbewusster in den Frühling!

2024-ETST 1P15 02

Sa 14:00 - 16:00 / 20.04.2024 / 2,40 KE / € 5,00 / AK-Preis € 5,00

Leitung: DI Gerald Gmachmeir, Ganzjahresradfahrer, Aktivist bei der „Radlobby OÖ“ / Ort: VHS Steyr, Raum 43

## Natur und wir - Faszination Fermentation: Die Kunst des Gärungsprozesses entdecken



Was ist eigentlich Fermentation? Der Referent führt Sie in die Kunst des Gärungsprozesses ein und zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Zutaten köstliche Meisterwerke erschaffen können. Erfahren Sie, wie Mikroorganismen wie Hefen und Bakterien den Gärungsprozess ermöglichen und die Aromen und Texturen der Lebensmittel verändern. Durch den Fermentationsprozess entstehen einzigartige Geschmacksprofile und die Nährstoffdichte wird erhöht. Fermentation ist nicht nur eine kulinarische Technik, sondern auch eine effektive Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln. Von sauer eingelegtem Gemüse über probiotischen Joghurt bis hin zu selbst angesetztem Kombucha – die Möglichkeiten sind endlos! Lassen Sie sich von den gesundheitlichen Vorteilen der probiotischen Kulturen in fermentierten Lebensmitteln inspirieren. Sie erhalten praktische Tipps und Anleitungen, um sicher und erfolgreich zu Hause in die Welt der Fermentation einzutauchen. Exkl. Lebensmittelbeitrag. Der Referent Lukas Leibetseder studiert Biotechnologie auf der Universität für Bodenkultur Wien und stellt hobbymäßig die unterschiedlichsten fermentierten Lebensmitteln her. Somit kann er Teile seines Studiums auch in sein Hobby einfließen lassen.

2024-ETST 1P15 04

Sa 14:00 - 16:00 / 27.04.2024 / 2,40 KE / € 5,00 / AK-Preis € 5,00

Leitung: Lukas Matthias Leibetseder / Ort: Quenghof Steyr, Küche



## Natur und wir - Die Vielfalt und ihre Bedingungen

Bei dieser Exkursion betrachten wir drei verschiedene Biotope und ihre Pflanzenwelt näher: Schotterbank in Rosenegg / Pergerner Wald / Wiese beim Schloss Rosenegg. Wir diskutieren die ökologisch wirksamen Faktoren auf den jeweiligen Standorten und stellen eine Beziehung zu den vorkommenden Arten und ihrer Lebensweise her. Wir stoßen auf die Frage, welche Rolle der Mensch im Gefüge der Umweltfaktoren einnimmt. Damit rückt auch die Thematik des Artenschutzes in den Blick – und was jeder persönlich dazu beitragen kann. Der Referent hat an Renaturierungsstudien mitgearbeitet und sich seit Jahrzehnten für Naturschutz eingesetzt.

2024-ETST 1P15 05

Fr 15:00 - 18:00 / 03.05.2024 / 3,60 KE / € 5,00 / AK-Preis € 5,00

Leitung: Mag. Peter Prack, Biologielehrer, freiberuflicher Biologe

Treffpunkt: Parkplatz bei der Kruglbrücke in Unterhimmel (unterhalb Schloss Rosenegg)



LAND  
OBERÖSTERREICH



## Wirtschaft – Arbeit – Recht

### Geldanlage - Investieren für Frauen

Finanzen regeln, Überblick behalten, Altersvorsorge oder die Grundlage für ein finanziell abgesichertes Leben schaffen – Hört sich gut an, aber wo und wie anfangen? Dieser praxisorientierte Workshop bietet Antworten für alle Frauen, die ihr Geld selbst in die Hand nehmen möchten. Nachhaltige Anlage-Strategien, unabhängig von Alter und persönlicher Finanzlage. Tatsache ist, Frauen verdienen im Schnitt deutlich weniger als Männer – finanzielle Unabhängigkeit und Altersvorsorge erfordern durch diese unterschiedlichen Erwerbsbiografien eine andere Planung. Finanzplanung – explizit weiblich!

2024-ETST 8F06 01

Fr 18:30 - 21:50 / 15.03.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Andrea Huber, BA MSc, zertifizierter Business Coach / Ort: VHS Steyr, Raum 48

### Geldanlage - Hilfe, der digitale Euro kommt! Kryptowährung als Alternative?

Die EZB arbeitet schon auf Hochdruck am neuen „Digitalen Euro“. Sie erfahren, welche Auswirkungen dies auf unser tägliches Leben haben kann und ob Kryptowährungen eine Alternative bieten. Auch wird die Frage geklärt, warum diese Technologie unsere Welt verändern wird. In diesem praxisorientierten Workshop wird das Basiswissen in einfacher Sprache vermittelt und beleuchtet, welche Chancen und Risiken bestehen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig: Jede Frage darf und soll gestellt werden.

2024-ETST 8F06 02

Fr 18:30 - 21:50 / 19.04.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Andrea Huber, BA MSc, zertifizierter Business Coach / Ort: VHS Steyr, Raum 48

### Vortrag - Lebensgemeinschaft, Ehe und Scheidung/Trennung

Löst eine Lebensgemeinschaft / Ehe rechtliche Folgen aus? Welche Rechte und Pflichten haben Lebenspartner / Ehegatten? Was ändert sich durch die Ehe? Was sind die Rechtsfolgen bei Trennung / Scheidung? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Rechte und Pflichten in einer Ehe und Lebensgemeinschaft, insbesondere aber auch über deren Rechtsfolgen, welche mit einer Eingehung und auch Auflösung / Scheidung verbunden sind.

2024-ETST 8V05 02

Di 19:00 - 21:00 / 09.04.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Alexandra Pointinger, Rechtsanwältin / Ort: VHS Steyr, Raum 45



### Vortrag - Übergabe, Schenkung, Testament

Wie übertrage ich meine Immobilie richtig? Bei der Weitergabe von Immobilien (Haus, Wohnung, Grundstück) an die nächste Generation sind viele Faktoren, Umstände und Aspekte zu beachten. Neben der Wahl des richtigen Zeitpunktes sind z.B. auch familienrechtliche, erbrechtliche, sozialrechtliche, und nicht zuletzt steuerliche Fragen und Gesichtspunkte maßgeblich und wichtig. Dieser Abend soll künftigen Übergeber:innen aber auch Übernehmer:innen grundlegende Informationen und Einblicke in diese vielschichtige Materie liefern.

2024-ETST 8V05 01

Do 19:00 - 20:30 / 21.03.2024 / 1,80 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Dr. Walter Schütz, Öffentlicher Notar / Ort: VHS Steyr, Raum 45

### Vortrag - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Sie wollen bei Ihrer Betreuung im Krankheits- oder Pflegefall nichts dem Zufall überlassen? Selber entscheiden, wie Ihre medizinische Versorgung im Ernstfall erfolgen soll? Wer Sie betreuen, wer Sie gegenüber Ärzt:innen, Behörden, Banken und Institutionen vertreten soll, falls Sie dazu nicht mehr in der Lage sind? Was ist bei der Testamentserstellung zu beachten und welche Formerfordernisse sind zwingend erforderlich? All diese Fragen werden beantwortet.

2024-ETST 8V05 03

Di 19:00 - 20:00 / 16.04.2024 / 1,20 KE / € 11,00 / AK-Preis € 9,90

Leitung: MMag. Dr. Richard Hingsammer MBL / Ort: VHS Steyr, Raum 47

## 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@vhssoe.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



## Sexualität - Sexuelle Gesundheit

GUTSCHEIN

Sexualität ist ein wichtiger Bereich der menschlichen Gesundheit und beeinflusst sowohl Lebensgefühl und Wohlbefinden einer Person als auch deren partnerschaftliche Beziehung(en) bis ins hohe Alter. Ein Vortrag über das Zusammenwirken von emotionalen, kognitiven und körperlichen Funktionen im Kontext des sexuellen Erlebens, Erkenntnisse und Sprache der Sexualforschung und die häufigsten Themen in der Sexualberatung. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETST 2B03 01

**Mi 19:00 - 21:00 / 24.04.2024** / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Ralph Aichner, Sexualpädagogin, Diplomsozialarbeiter / Ort: VHS Steyr, Raum 47

## Mit Kindern leben - HILFE! Wie kläre ich mein Kind auf?

GUTSCHEIN

Der Impulsvortrag gibt knackig, humorvoll und auf den Punkt gebracht Einblicke in welchen Situationen und Schwierigkeiten sich Eltern beim Thema sexuelle Aufklärung finden und gibt einen Ausblick, aber vor allem Mut, wie einfach, leicht, angenehm und zum Wohlfühlen Sexualerziehung sein kann. Wer möchte kann gerne seine persönlichen Fragen, Themen und Anliegen einbringen. Sie werden sehen wie viel leichter, entspannter und vor allem motivierter Sie von diesem Abend nach Hause gehen werden. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETST 2E04 01

**Mi 18:30 - 20:00 / 06.03.2024** / 1,80 KE / € 13,00 / AK-Preis € 11,70

Leitung: Elisabeth Mursch, klinische Sexologin, psychologische Beraterin / Ort: VHS Steyr, Raum 48

## Pubertät - HILFE! Wie kläre ich einen Teenie auf?

GUTSCHEIN

Pubertät – eine Zeit der viele Eltern mit Angst und Schrecken entgegenblicken. Der Impulsvortrag gibt knackig, humorvoll und auf den Punkt gebracht Einblicke in welchen Situationen und Schwierigkeiten sich Eltern beim Thema sexuelle Aufklärung finden und gibt einen Ausblick, aber vor allem Mut, wie einfach, leicht, angenehm und zum Wohlfühlen Sexualerziehung sein kann. Wer möchte kann gerne seine persönlichen Fragen, Themen und Anliegen einbringen. Sie werden sehen wie viel leichter, entspannter und vor allem motivierter Sie von diesem Abend nach Hause gehen werden. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETST 2E07 01

**Mi 18:30 - 20:00 / 10.04.2024** / 1,80 KE / € 13,00 / AK-Preis € 11,70

Leitung: Elisabeth Mursch, klinische Sexologin, psychologische Beraterin / Ort: VHS Steyr, Raum 44

## Persönlichkeitsentwicklung - „Ich für mich“ (Kleingruppe)

AK

Wie denke ich wenn ich denke? Meine Gedanken, meine Gefühle und meine Emotionen bestimmen mein Verhalten und damit mein Leben. Daher ist es wichtig sich bewusst zu machen, welche Gedanken sind für mich hinderlich und welche bestärken mich. Was macht es oft so schwierig, Veränderungen in seiner Lebensgestaltung zu verinnerlichen? Eigene Gedankenmuster erkennen und seine Gewohnheiten analysieren können. Ich bin nicht Opfer, ich bin Gestalter! Mut zu Veränderungen sind die Chancen für ein positives Morgen.

2024-ETST 2P20 01

**Mo 18:30 - 21:00, 3x / 04.03.2024 - 18.03.2024** / 9,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Hermann Grasl, Dipl. Mental- und Motivationstrainer, Dipl. Lebens- und Sozialberater/Coach  
Ort: VHS Steyr, Raum 44



### **Persönlichkeitsentwicklung - Heute wird ein schöner Tag (Kleingruppe)**

AK

Dieser Workshop setzt sich zum Ziel, ab sofort 24 schöne Stunden pro Tag leben zu dürfen. Wir lernen, dass dies in eigener Verantwortung geschehen kann. Machen Sie jeden Tag zu einem guten Tag, vielleicht sogar zu Ihrem besten Tag – zu Ihrem Lieblingstag. Am ersten Kurstag erarbeiten wir, wie dies mit beinahe spielerischer Leichtigkeit gelingen kann. Am 2. Kurstag reflektieren wir, wie es Ihnen mit der Umsetzung ergangen ist. Mit vollem Elan machen wir uns nun ans Werk, eine Lieblingswoche, ein Lieblingsmonat oder auch ein schönes Jahr zu planen.

2024-ETST 2P20 05

Fr 15:00 - 17:30, 2x / 15.03.2024 - 22.03.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: VHS Steyr, Raum 45

### **Persönlichkeitsentwicklung - Ich und mein persönlicher „innerer Schweinehund“ (Kleingruppe)**

AK

In diesem Workshop geht es um Wünsche und Ziele und um gute Vorsätze. Und dann kommt der „innere Schweinehund“, der uns einen Strich durch die Rechnung macht. Wir können lernen, wie wir diesen (unliebsamen?) Lebensbegleiter einerseits schätzen lernen (welche Vorteile haben wir dadurch?), ihn aber dann letztlich – wenn erwünscht – besiegen und somit die eigenen Bedürfnisse durchsetzen können. Der gute Vorsatz, das Ziel, der Wunsch darf sich verwirklichen.

2024-ETST 2P20 03

Fr 15:00 - 17:30, 2x / 19.04.2024 - 26.04.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: VHS Steyr, Raum 45

### **Persönlichkeitsentwicklung - Mehr Leichtigkeit fürs Leben (Kleingruppe)**

AK

Leicht, gelassen, unbeschwert – locker lassen anstatt fest zu halten – und Neues, Positives darf kommen. Leichtigkeit leicht erreichen können, loslassen, sich befreien von unliebsamen Dingen / Kilos / Gedanken. Sorgenfrei und beschwingt – manchmal kann es leicht sein, kann es leicht gehen, leicht erreichbar sein. Mit einfachen Techniken und gezielten Interventionen können Sie in diesem Workshop die Antwort für Ihre persönliche Leichtigkeit finden.

2024-ETST 2P20 04

Do 17:10 - 20:30 / 07.03.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: VHS Steyr, Raum 45

### **Persönlichkeitsentwicklung - psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken**

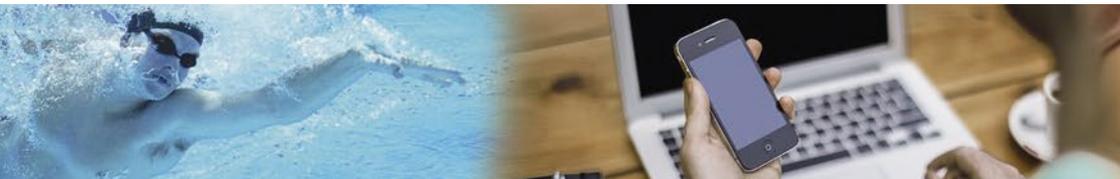
AK

Ständig wechselnde Anforderungen, steigender Erwartungsdruck, selbst auferlegter Leistungsdruck, eigene Ansprüche an sich selbst, Stress und ... sind die täglichen Herausforderungen, welche wir zu bewältigen haben. Um diese besonderen Herausforderungen meistern zu können, bedarf es einer starken, persönlichen „Bewältigungskompetenz“. Die individuelle psychische Widerstandskraft (Resilienz) hilft, schwierige Situationen des Lebens gesund zu überstehen und sich trotz widriger Umstände nicht unterkriegen zu lassen. Resilienz kann man lernen, fördern, stärken und festigen, sodass diese psychische Widerstandskraft auch erhalten bleibt.

2024-ETST 2P20 02

Di 18:30 - 21:00, 2x / 12.03.2024 - 19.03.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Hermann Grasl, Dipl. Mental- und Motivationstrainer, Dipl. Lebens- und Sozialberater/Coach  
Ort: VHS Steyr, Raum 44



## **Mentales Training „Schritte zum Ziel“**

**AK**

Was wünschen Sie sich in Ihrem Leben und wie können Sie erreichen, was Sie möchten? Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, die Sie gerne optimieren würden? Irgendwie fällt es Ihnen aber schwer, einen Weg zu finden oder überhaupt zu erkennen, was genau zu einer Verbesserung führen könnte. Oder wissen Sie es bereits, sind sich aber unsicher, wie Sie Ihr Ziel richtig formulieren oder erreichen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, einfache Techniken kennenzulernen, die Ihnen dabei helfen können, Ziele optimal zu wählen und die richtigen Schritte in die richtige Richtung zu gehen, um ein erfüllteres Leben zu führen.

2024-ETST 2P41 01

Fr 18:30 - 20:30 / 07.06.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Melanie Lerchegger, Dipl. Mentaltrainerin / Ort: VHS Steyr, Raum 46

## **NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - positive Veränderungen mit NLP - Teil 1 (Kleingruppe)**

**AK**

NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren – liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools für eine effektivere zwischenmenschliche Kommunikation. Sie erhalten die Möglichkeit, mit Ihrer Denkweise, Kommunikation und dementsprechendem Handeln Ihr Leben aktiv und positiver zu gestalten. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Disziplin und lernen Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern.

2024-ETST 2P15 01

Do 18:00 - 21:20 / 18.04.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Silvia Hackl, NLP-Master / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## **NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - positive Veränderungen mit NLP - Teil 2 (Kleingruppe)**

**AK**

NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren – liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools für eine effektivere zwischenmenschliche Kommunikation. Dieser NLP-Kurs ist für Personen gedacht, die bereits einen Einblick in die NLP-Disziplin erhalten haben und noch etwas mehr darüber wissen wollen. Insbesondere wird im Teil 2 auf Ihre Erfahrungen, Fragen eingegangen und auch Praxisbeispiele sind Teil dieses Seminars.

2024-ETST 2P15 02

Do 18:00 - 21:20 / 25.04.2024 / 4,00 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Silvia Hackl, NLP-Master / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## **Trauer - Abschied in Würde: Wie Trauer uns dabei helfen kann (Kleingruppe)**

Von einem vertrauten und geliebten Menschen Abschied nehmen zu müssen, ist nicht einfach. Unsere Seele braucht Zeit und Raum dafür. Die Trauer, die wir empfinden, ist ein Zeichen unserer Liebe. Sie kann uns helfen, unser Leben neu zu ordnen. Wie können wir einen Abschied in Würde gestalten? Was lässt uns trotz allem hoffen und leben? Der Vortragende ist seit vielen Jahren als Trauerredner tätig und hält ganz persönlich gestaltete Verabschiedungsfeiern. In diesem Workshop gibt er seine Erfahrungen mit vielen wertvollen Empfehlungen gerne an trauernde Angehörige weiter. Termine sind: 9.3./16.3./6.4.2024.

2024-ETST 2P28 01

Sa 09:00 - 11:30, 3x / 09.03.2024 - 06.04.2024 / 9,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Mag. Ewald Kreuzer, Theologe, Dipl. Lebens- und Sozialberater / Ort: VHS Steyr, Raum 45



**Rhetorik 1 - Reden im Beruf und Alltag**

AK

Sie lernen, wie man souverän spricht, Menschen fasziniert, sich präsentiert, durch Auftreten im Erscheinungsbild (Körpersprache) überzeugt und Reden sowie Vorträge perfekt aufbaut. (Alle Module können auch einzeln gebucht werden.)

2024-ETST 2R02 01

Fr 16:00 - 19:20 / 09.02.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel / Ort: VHS Steyr, Raum 45

**Rhetorik 2 - Schlagfertigkeit in allen Lebenslagen**

AK

Wer hätte nicht liebend gerne die richtige Antwort zur richtigen Zeit? Nie wieder sprachlos in kniffligen Situationen, durch machtvolles Auftreten nie wieder verlegen. Wenn Ihnen keine passende Antwort einfällt, helfen Ihnen einfache Regeln, geschicktes Fragen und passende Redewendungen. Schlagfertigkeit kann erlernt werden, ohne auf Geistesblitze warten zu müssen. Sie sind dann in der Lage bei Bedarf jeden Angreifer problemlos zu entwaffnen, bewahren Ihre Fassung und kontern schnell, elegant und treffsicher jeden verbalen Übergriff. (Alle Module können auch einzeln gebucht werden.)

2024-ETST 2R02 02

Fr 16:00 - 19:20 / 16.02.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel / Ort: VHS Steyr, Raum 45

**Rhetorik 3 - Smalltalk**

AK

Alltagsgespräche locker und gefällig führen, dabei durch Interaktivität sich informieren und Beziehungen knüpfen. Das Nebensächliche – es wird zum Ereignis. (Alle Module können auch einzeln gebucht werden.)

2024-ETST 2R02 03

Fr 16:00 - 19:20 / 12.04.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel / Ort: VHS Steyr, Raum 45

**Rhetorik 4 - Venus und Mars: Polare Gesprächsstile**

GUTSCHEIN

AK

Nichts ist wichtiger in der alltäglichen Kommunikation als das Gegenüber zu erkennen und zu verstehen. Das setzt voraus, dass man sich seiner eigenen Redeweise und der anderer bewusst wird. Dadurch klären sich viele Missverständnisse, bevor sie in Streit und Zerwürfnis eskalieren. In der Gesprächsführung Kompetente legen ihren Standpunkt unmissverständlich dar, öffnen Türen der Zustimmung und Einigkeit, schaffen konfliktfreie Zonen und fördern somit das eigene erfolgreiche Fortkommen sowie Einverständnis in jedweder Partnerschaft. (Alle Module können auch einzeln gebucht werden.) Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETST 2R02 04

Fr 16:00 - 19:20 / 03.05.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel / Ort: VHS Steyr, Raum 45



## Rhetorik 5 - Erfolgreiches Verhandeln und Argumentieren

AK

Leben ist Bewegung, ist Verhandeln, denn nichts ist alternativlos oder in Stein gemeißelt. Allerdings hält sich das Gegenüber allzu selten an die Spielregeln des Fair-Play. Oft nützen die besten Argumente, die logische Beweisführung der weißen Rhetorik nichts, wenn die unlauteren Fallstricke der schwarzen Rhetorik „nicht im Recht zu sein und dennoch Recht zu haben“ die lauterer Absichten durchkreuzen. Plötzlich steht man trotz sachlicher Überlegenheit als Verlierer da. Dagegen hilft das Wissen um Tricks, Fehlschlüsse, Scheinargumente und Irreführungen, die aufs widerstandsschwache Glatteis führen. Letztlich bekommt man nicht, was man verdient, sondern was man verhandelt. (Alle Module können auch einzeln gebucht werden.)

2024-ETST 2R02 05

Fr 16:00 - 19:20 / 17.05.2024 / 4,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Univ. Prof. Dr. mult. Norbert Heinel / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## Vortrag - Die fünf Schlüssel zum Glück

AK

Wie können wir unser Leben so „transformieren“, dass wir es als ein glückliches und sinnerfülltes Leben empfinden? Der Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie Carl Gustav Jung (1875 – 1961) nennt fünf Schlüssel zu einem glücklichen Leben: Körperliche und psychische Gesundheit, gute zwischenmenschliche Beziehungen, eine erfüllende Arbeit, die Wahrnehmungsfähigkeit für Kunst und Natur sowie der Glaube „an etwas“ (Religion, Philosophie, Spiritualität). Im Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie die Kraftquellen in diesen Bereichen für ein glückliches und zufriedenes Leben genützt werden können. Bei Interesse sind zwei Vertiefungsabende in einer Kleingruppe möglich. Termine auf Anfrage!

2024-ETST 2V14 01

Mo 18:30 - 20:10 / 29.04.2024 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mag. Ewald Kreuzer, Theologe, Dipl. Lebens- und Sozialberater / Ort: VHS Steyr, Raum 47

## Lernen leicht gemacht nach Vera F. Birkenbihl

AK

Lernen darf leicht sein. Lernen darf Spaß machen. Ihr Gehirn mag es gehirn-gerecht, bunt und genial abwechslungsreich! Von der Schule bis ins hohe Alter! Lebenslang! Egal, ob Sie selbst effizienter lernen wollen oder ob Sie Schützlinge haben, denen Sie die Freude und den Erfolg beim Lernen vermitteln wollen. In diesem Workshop lernen Sie die besten Techniken zum Lernen, Merken und Erinnern. Freuen Sie sich auf die Nicht-Lern-Lern-Strategien!

2024-ETST 2S02 01

Di 18:00 - 21:00, 3x / 30.04.2024 - 14.05.2024 / 10,80 KE / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Barbara Stangl, Birkenbihl-Master® für gehirn-gerechtes Lernen und Lehren / Ort: VHS Steyr, Raum 44



## Lernhilfe

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

Wir erstellen Ihnen auf Wunsch ein Angebot. Für Deutsch, Englisch und Mathematik können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

Alle Kurse und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Homepage: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
Information, Beratung und Anmeldung: VHS Steyr

## Lernferien

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

### Lernferien Englisch - MS, Unterstufe BG und BRG

2024-ETST 2S22 01

**Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:00 - 11:30 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / 20,00 KE / € 105,00**

Ort: VHS Steyr

### Lernferien Mathematik - MS, Unterstufe BG und BRG

2024-ETST 2S29 01

**Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:00 - 11:30 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / 20,00 KE / € 105,00**

Ort: VHS Steyr

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

2024-ETST 2S27 01

**Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:00 - 11:30 / 02.09.2024 - 06.09.2024 / 20,00 KE / € 105,00**

Ort: VHS Steyr

## Ferienprogramm

### Ferienprogramm - Bogenschießen für Kinder und Jugendliche (8 bis 15 Jahre)

Lerne, den Bogen zu spannen und trainiere Geduld, Konzentration und Zielsicherheit beim Abschießen der Pfeile. Ein Materialbeitrag von € 10,00 wird direkt im Kurs vom Kursleiter eingehoben. Findet bei jeder Witterung statt!

2024-ETST 2S90 06

**Mo 14:00 - 17:00 / 08.07.2024 / 3,60 KE / € 36,00**

Leitung: Leo Danter / Ort: MS Rudigier, Parkanlage



## Ferienprogramm - Korbflechten für Kinder von 6 bis 12 Jahren (Kleingruppe)

In diesem Workshop bekommen die Kinder einen Einblick in das Korbmacher-Handwerk, erlernen die nötigen Flechttechniken und fertigen einen kleinen Korb nach Wunsch. Geschickte Kinder können in dieser Zeit auch zwei Körbchen flechten. Materialien sind beim Kursleiter erhältlich: rund € 3,00 bis € 12,00 je nach Werkstücken.

2024-ETST 2S90 04

**Di 10:00 - 11:40 / 09.07.2024** / 2,00 KE / € 17,00

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: VHS Steyr, Raum 47

---

## Ferienprogramm - ein magischer Vormittag für Volksschulkinder

In diesem Zauberworkshop werden einfache Kunststücke vermittelt und eingeübt. Ziel ist, dass jedes Kind nach Besuch dieses Workshops mindestens 3 Kunststücke beherrschen und einwandfrei vorführen kann. Exkl. Materialkosten von € 8,00.

2024-ETST 2S90 05

**Mi 08:30 - 12:30 / 10.07.2024** / 4,80 KE / € 31,00

Leitung: Zauberfreunde Steyr / Ort: VHS Steyr, Raum 47

---

## Ferienprogramm - Kräuterkurs für Kinder (7 bis 15 Jahre)

Komm, lass uns rausgehen und die wildwachsenden Schätze der Natur besser kennen lernen! Bei unserer gemeinsamen Entdeckungstour lernst du verschiedene, auch essbare Wildpflanzen, die auf der Wiese, im Wald oder am Wegrand so wachsen, kennen. Dabei erzählt die Referentin, welch Superkräfte sie haben und einige werdet ihr auch mitnehmen, um daraus einen wunderschönen Kräuterrahmen für zuhause zu basteln. Beim gemeinsamen Picknick mixt ihr einen erfrischenden Zaubertrank und stärkt euch mit „wildem“ Kräuteraufstrich und Brot. Nichts wie los und ab nach draußen! Findet bei fast jedem Wetter statt, außer bei Starkregen und Sturm. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 2S90 07

**Do 09:30 - 12:30 / 11.07.2024** / 3,60 KE / € 23,00

Leitung: Monika Dorfner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Unterhimmler Au

---

## Ferienprogramm - Maltechniken „MIT WAX & MALEISEN“ (Kleingruppe) ab 10 Jahren

Diese Wachsmaltechnik wurde schon in der Antike angewandt. Das Wort Enkaustik bedeutet, dass etwas eingebraunt wird – heute wird das mit einem Maleisen gemacht. Die Leuchtkraft der Farben inspiriert zu immer neuen Kombinationen. Gemalt wird frei, ohne jegliche Vorlagen. Obwohl Enkaustik eine Maltechnik ist, muss man nicht malen können – man bekommt auch ohne künstlerische Vorkenntnisse tolle Ergebnisse! Es lohnt sich also, das Ganze einmal auszuprobieren und etwas Außergewöhnliches zu machen. Der große Vorteil dabei ist, dass Enkaustik eine Kunstform mit „Geling-Garantie“ ist. Die Kursleiterin stellt die Materialien gegen einen Unkostenbeitrag von € 9,00 zur Verfügung.

2024-ETST 2S90 02

**Do 09:00 - 12:00 / 11.07.2024** / 3,60 KE / € 30,00

Leitung: Angela Hopf, Mitglied Stelzhamerbund und Kunstforum Palette OÖ / Ort: VHS Steyr, Raum 47



### Ferienprogramm - Nähen für Kinder ab 10 Jahren / Upcycling mit altem Stoffmaterial

In einer Kleingruppe wird ein exklusives Geschenk wie Polster, Tasche oder Schürze aus alten Stoffen gefertigt! Für „Neulinge“ gibt es fachkundige Tipps fürs Nähen und bei Bedarf für die Nähmaschine. Bitte Stoff mitbringen (alte Bett- oder Tischwäsche, Herrenhemden, Jeans, Reißverschlüsse, Bänder, Knöpfe – alles, was die „Restkiste“ hergibt). Material kann auch bei der Kursleiterin gekauft werden (bitte dies bei Anmeldung angeben).

2024-ETST 2S90 03

Fr 09:00 - 13:00 / 12.07.2024 / 4,80 KE / € 39,00

Leitung: Dipl. Päd. Beate Brunner / Ort: VHS Steyr, Raum 47

### Ferienprogramm - Theaterwerkstatt - mach (k)ein Theater! (8 bis 12 Jahre)

Kinder haben eine unstillbare Neugier auf die Welt, besonders auf die des Theaters. Sie verbringen eine abwechslungsreiche und ereignisreiche Zeit, in der sie in die Welt des Theaters hineinschnuppern und sie auf spielerische Art und Weise entdecken. Für die Eltern/Geschwister/Omas & Opas wird am letzten Tag eine kleine Aufführung vorbereitet.

2024-ETST 2S90 01

Mo, Di, Mi, Do, Fr 08:30 - 13:30 / 26.08.2024 - 30.08.2024 / 30,00 KE / € 153,00

Leitung: Conny Boes, Schauspielerin / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## Sprachen

### Fremdsprachentraining – Perfektionieren Sie Ihre Sprachkenntnisse

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt. Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten zum Preis von € 516,00 für ein bis vier Teilnehmer:innen an – der Kurspreis teilt sich durch die Anzahl der Teilnehmer:innen. Wir informieren Sie gerne über Fördermöglichkeiten, der VHS-Familienvorteil ist bei diesem Angebot nicht möglich. Von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene, von einfacher Kommunikation bis zum Spezialthema – Sie bestimmen Niveau und Inhalt und wir vereinbaren gemeinsam die Kurstermine.

Gerne organisieren wir ein intensives Training für folgende Sprachen: **Deutsch (Niveau A1 bis C1), Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Griechisch, Japanisch, Koreanisch.**

Information, Beratung und Anmeldung: VHS Steyr

### Sprachenlernen im Selbststudium - die Sprachlernmethode von Vera F. Birkenbihl



Mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl gelingt es Ihnen, sich im Selbststudium einer Sprache zu nähern oder – wenn Sie schon dabei sind, eine Sprache zu erlernen – dies noch gehirn-gerechter und freudvoller zu tun. Bei dieser Technik sind Vokabel und Grammatik pauken tabu! Wenn Sie eine geniale Anleitung wollen, um eine Sprache in erster Linie zu verstehen und Konversation betreiben zu können, ist dieser zweiteilige Kurs ideal für Sie! Auch dann, wenn Sie Schützlinge haben, die Sie im Schulunterricht beim Sprachenlernen unterstützen möchten!

2024-ETST 2S09 01

Di 18:00 - 21:00, 2x / 09.04.2024 - 16.04.2024 / 7,20 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Barbara Stangl, Birkenbihl-Master® für gehirn-gerechtes Lernen und Lehren / Ort: VHS Steyr, Raum 44



## Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen“ soll Ihnen helfen den richtigen Kurs zu finden:

Kursbeschreibung	Bez.	Ihr Niveau entspricht ungefähr folgender Beschreibung:
<b>Anfänger:innen mit Vorkenntnissen</b>	<b>A1</b>	<p><b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.</p> <p><b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder in Katalogen.</p> <p><b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p><b>Schreiben:</b> einfache Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen und einfache Briefe schreiben.</p>
<b>leicht Fortgeschrittene</b>	<b>A2</b>	<p><b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen einfachen Mitteilungen verstehen.</p> <p><b>Lesen:</b> einfache Texte, z. B. Fahrpläne, Speisekarten, verstehen</p> <p><b>Sprechen:</b> einfache Alltagsgespräche führen.</p> <p><b>Schreiben:</b> kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.</p>
<b>Fortgeschrittene</b>	<b>B1</b>	<p><b>Hören:</b> das Wesentliche von Sendungen und Unterhaltungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.</p> <p><b>Lesen:</b> Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen.</p> <p><b>Sprechen:</b> an Gesprächen über Reisen, Arbeit, Familie oder aktuellen Ereignissen teilnehmen.</p> <p><b>Schreiben:</b> einfache Texte über vertraute Themen schreiben.</p>
<b>weit Fortgeschrittene</b>	<b>B2</b>	<p><b>Hören:</b> längeren Reden, Reportagen und Vorträgen folgen und sie verstehen.</p> <p><b>Lesen:</b> Artikel und Berichte lesen und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.</p> <p><b>Sprechen:</b> sich mit Muttersprachlern verständigen und an Diskussionen beteiligen.</p> <p><b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z. B. Berichte oder Aufsätze schreiben.</p>
	<b>C1</b>	<p><b>Hören:</b> längeren Reden folgen und im Fernsehen die meisten Filme und Sendungen verstehen.</p> <p><b>Lesen:</b> komplexe Texte, Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.</p> <p><b>Sprechen:</b> sich spontan, fließend und präzise ausdrücken.</p> <p><b>Schreiben:</b> in Berichten, Aufsätzen und Briefen über komplexe Sachverhalte schreiben.</p>
	<b>C2</b>	<p><b>Hören:</b> praktisch alles mühelos verstehen.</p> <p><b>Lesen:</b> jede Art von Texten mühelos lesen.</p> <p><b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Diskussionen und Gesprächen beteiligen.</p> <p><b>Schreiben:</b> Informationen aus verschiedenen schriftlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.</p>



**Minikurs - Japanisch**

MINIKURS

Sprachen verbinden uns und unsere Welt. Durch sie können wir während unserer Reisen in noch unbekannte Länder und Kulturen mehr erleben. Damit auch Sie während Ihres Urlaubes in Japan dieses „mehr“ erfahren können, bieten wir Ihnen in einem Kurzseminar kompakt und unterhaltend einen Einblick in das Land, die Leute, die Kultur und Sprache. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Ein Unkostenbeitrag für Kopien wird eingehoben. Bei Interesse kann im Anschluss ein Folgekurs organisiert werden.

2024-ETST 3X90 01

**Mo 18:00 - 19:40, 2x / 22.04.2024 - 29.04.2024** / 4,00 KE / € 15,00 / AK-Preis € 15,00

Leitung: Kanade Weingartmann, Native Speaker / Ort: VHS Steyr, Raum 41

**Englisch ganz von vorne - 8. Semester**

AK

Ein Kurs für alle, die gern Englisch sprechen und schon einen Grundkurs (6 – 7 Semester) besucht haben. Sie werden Schritt für Schritt in die englische Sprache eingeführt und lernen Grundwortschatz, Aussprache, Redewendungen für wichtige Alltagssituationen und Basisgrammatik. Kursvoraussetzung: A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Lehrbuch: Sterling Silver · Englisch für Senioren – Third Edition · A1: Band 2, ISBN-Nr.: 978-3-464-20580-8. Wir starten etwa bei Kapitel 19. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-ETST 3E20 01

**Mo 15:30 - 17:30, 6x / 05.02.2024 - 18.03.2024** / 14,40 KE / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Gerhard Forsthuber / Ort: VHS Steyr, Raum 44

**Englisch ganz von vorne - 8. Semester (Folgekurs)**

AK

Ein Kurs für alle, die gern Englisch sprechen und schon einen Grundkurs (6 – 7 Semester) besucht haben. Sie werden Schritt für Schritt in die englische Sprache eingeführt und lernen Grundwortschatz, Aussprache, Redewendungen für wichtige Alltagssituationen und Basisgrammatik. Kursvoraussetzung: A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Lehrbuch: Sterling Silver · Englisch für Senioren – Third Edition · A1: Band 2, ISBN-Nr.: 978-3-464-20580-8. Ab welchem Kapitel gestartet wird, kann im VHS-Büro erfragt werden. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-ETST 3E20 02

**Mo 15:30 - 17:30, 5x / 13.05.2024 - 17.06.2024** / 12,00 KE / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Gerhard Forsthuber / Ort: VHS Steyr, Raum 44

**Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - 1. Semester (intensiv)**

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Ihr Englischunterricht schon lange zurück liegt und Sie alles von Anfang an erlernen wollen. Ohne Druck werden die Grundlagen der englischen Sprache erarbeitet. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

2024-ETST 3E03 02

**Mi 19:00 - 20:30, 10x / 06.03.2024 - 22.05.2024** / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Inna Kucherenko, BA MA / Ort: VHS Steyr, Raum 41



## Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - 2. Semester (intensiv)

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Ihr Englischunterricht schon lange zurück liegt und Sie in entspannter Atmosphäre (noch einmal) alles von Anfang an erlernen wollen. Ohne Druck werden die Grundlagen der englischen Sprache erarbeitet. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Lehrbuch: Go for it! A1, ISBN-Nr.: 978-3-19-102938-8, wir starten ca. bei Unit 4. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

2024-ETST 3E03 01

**Mi 16:30 - 18:00, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024** / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Margit Gratzl / Ort: VHS Steyr, Raum 42

## Englisch für Senior:innen (intensiv)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die über keine oder nur geringe Englischkenntnisse verfügen. Sie lernen ohne Stress in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Kursziel: A1 nach dem europäischen Referenzrahmen. Lehrbuch: Sterling Silver · Englisch für Senioren – Third Edition · A1: Band 1, ISBN-Nr.: 978-3-464-20578-5.

2024-ETST 3E09 01

**Mo 09:00 - 10:30, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024** / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Brigitte Eggenberger / Ort: VHS Steyr, Raum 48

## Französisch für Anfänger:innen - 2. Semester (intensiv)

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. Bienvenue! Lehrbuch: Voyages neu A1 Kurs- und Übungsbuch Französisch mit 2 Audio-CDs, ISBN-Nr.: 978-3-12-529412-7. Wir starten etwa bei Kapitel 4. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen! Kein Kurs am 29.5.2024.

2024-ETST 3F02 01

**Mi 18:30 - 20:00, 12x / 13.03.2024 - 19.06.2024** / 21,60 KE / € 171,00 / AK-Preis € 153,90

Leitung: Doris Pfaffermayr, BA / Ort: VHS Steyr, Raum 48

## Spanisch für Anfänger:innen - 2. Semester (Kleingruppe)

AK

Schwerpunkt ist das Sprechen! Spaß mit viel Sprechpraxis, Grundgrammatik; Aufbau des Vokabulars – Gruppenarbeit bzw. Landeskunde. Hörverständnisübungen werden gezielt eingesetzt. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ISBN-Nr.: 978-3-12-514671-6. Wir beginnen bei Lektion 3. Für Quereinsteiger:innen besteht die Möglichkeit der Kurszuteilung persönlich durch den Trainer oder schriftlich durch das Absolvieren eines Einstufungstests, der im VHS-Büro aufliegt oder zugesendet werden kann.

2024-ETST 3S01 02

**Do 17:30 - 19:00, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024** / 18,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Mag. Rene Reithuber / Ort: VHS Steyr, Raum 42



**Spanisch für Anfänger:innen - 3. Semester (Kleingruppe)**

AK

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Spanisch lernen wollen. Das Sprechen steht im Mittelpunkt! Dazu gehören der Aufbau des erforderlichen Wortschatzes und die dafür notwendigen, grammatikalischen Grundkenntnisse. Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN-Nr.: 978-312-514980-9. Wir beginnen ca. bei Lektion 6. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2024-ETST 3S01 01

**Mo 15:45 - 17:15, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024** / 18,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lesly Ivett Widner, MSc, Native Speaker / Ort: VHS Steyr, Raum 48**Spanisch für Anfänger:innen - 4. Semester (Kleingruppe)**

AK

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Spanisch lernen wollen. Das Sprechen steht im Mittelpunkt! Dazu gehören der Aufbau des erforderlichen Wortschatzes und die dafür notwendigen, grammatikalischen Grundkenntnisse. Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN-Nr.: 978-312-514980-9. Wir beginnen bei Lektion 10. Für Quereinsteiger:innen besteht die Möglichkeit der Kurszuteilung persönlich durch den Trainer oder schriftlich durch das Absolvieren eines Einstufungstests, der im VHS-Büro aufliegt oder zugesendet werden kann.

2024-ETST 3S01 03

**Do 19:00 - 20:30, 10x / 08.02.2024 - 25.04.2024** / 18,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Mag. Rene Reithuber / Ort: VHS Steyr, Raum 42

**Spanisch für leicht Fortgeschrittene - 12. Semester (Kleingruppe)**

AK

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Spanisch lernen wollen. Das Sprechen steht im Mittelpunkt! Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN-Nr.: 978-312-514990-8. Wir beginnen bei Lektion 10. Für Quereinsteiger:innen besteht die Möglichkeit der Kurszuteilung persönlich durch den Trainer oder schriftlich durch das Absolvieren eines Einstufungstests, der im VHS-Büro aufliegt oder zugesendet werden kann.

2024-ETST 3S02 01

**Mo 17:30 - 19:00, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024** / 18,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Mag. Rene Reithuber / Ort: VHS Steyr, Raum 43

**Spanisch für Fortgeschrittene - 16. Semester (Kleingruppe)**

AK

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Spanisch lernen wollen. Das Sprechen steht im Mittelpunkt! Kursvoraussetzung: A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Lehrbuch: Con gusto B1, ISBN-Nr.: 978-312-515010-2. Wir beginnen bei Lektion 8. Für Quereinsteiger:innen besteht die Möglichkeit der Kurszuteilung persönlich durch den Trainer oder schriftlich durch das Absolvieren eines Einstufungstests, der im VHS-Büro aufliegt oder zugesendet werden kann.

2024-ETST 3S03 01

**Mo 19:00 - 20:30, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024** / 18,00 KE / € 135,00 / AK-Preis € 121,50

Leitung: Mag. Rene Reithuber / Ort: VHS Steyr, Raum 43



## Spanisch für die Reise - leicht Fortgeschrittene (intensiv)

AK

Mithilfe unterhaltsamer Lernmittel wird gelernt, die wichtigsten Sprachsituationen in spanischsprachigen Ländern zu meistern. Lernen Sie Vokabel und Redewendungen oder frischen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf, um Ihre Reise mit sprachlicher Selbstsicherheit genießen zu können. Reale Beispiele des alltäglichen Lebens in Lateinamerika mit Essen, Musik und Tanz werden verwendet. Kursvoraussetzung: A1-A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2024-ETST 3S05 01

**Mo 17:15 - 18:45, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024** / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Lesly Ivett Widner, MSc, Native Speaker / Ort: VHS Steyr, Raum 48

## Arabisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (intensiv)

AK

Vertiefung in Struktur, Schrift, Verwendung und Kultur für nicht-muttersprachliche Personen mit Basiskenntnissen zum besseren Kennenlernen der Sprache. Sie lernen wichtige Begriffe des Arabischen, die Formulierung einfacher Sätze, grammatikalische Eigenheiten, Schrift und Redewendungen zur Bewältigung von Alltagssituationen. Ein Unkostenbeitrag für Kopien wird eingehoben.

2024-ETST 3A03 01

**Do 17:30 - 19:10, 10x / 07.03.2024 - 23.05.2024** / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Raphael Drabek, MBA, Dolmetscher und Übersetzer / Ort: VHS Steyr, Raum 48

## Griechisch für Anfänger:innen - 1. Semester (intensiv)

AK

Sprachen verbinden uns und unsere Welt. Durch sie können wir während unserer Reisen in noch unbekannte Länder und Kulturen mehr erleben. Damit auch Sie während Ihres Urlaubes in Griechenland dieses „mehr“ erfahren können, bieten wir Ihnen kompakt und unterhaltend einen Einblick in das Land, die Leute, die Kultur und Sprache. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Lehrbuch: Jassu! (A1-A2): „Neugriechisch für Anfänger. Lehrbuch + 2 Audio-CDs“, ISBN-Nr.: 978-3125288904.

2024-ETST 3G01 01

**Di 19:00 - 20:40, 10x / 30.01.2024 - 16.04.2024** / 20,00 KE / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Georgios Kouvaris, BSc MSc, Native Speaker / Ort: VHS Steyr, Raum 42

## Koreanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (intensiv)

AK

Sind Sie bereit, sich auf Koreanisch zu äußern? Jeder, der sich für koreanische Kultur, koreanisches Essen, K-Drama und K-Pop interessiert, ist willkommen. Der sprachliche Schwerpunkt liegt auf dem Beherrschen der wichtigen alltäglichen Ausdrücke. Sie haben schon das koreanische Alphabet „Hangul“ gelernt. Jetzt lernen und üben Sie Sprechen im Alltag, Lesen, Schreiben sowie Grammatik. Sie lernen auch die interessante koreanische Kultur kennen. Ein Unkostenbeitrag für Kopien wird eingehoben. Kein Kurs am 8.3.2024.

2024-ETST 3W23 01

**Fr 18:30 - 20:00, 10x / 09.02.2024 - 03.05.2024** / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Lim Seongjoon, Native Speaker / Ort: VHS Steyr, Raum 47



**Kroatisch für leicht Fortgeschrittene - 15. Semester (Kleingruppe)****AK**

Lernen Sie Kroatisch für den Urlaub, den Beruf oder ganz einfach, um sich mit Freund:innen, Verwandten und Bekannten besser verständigen zu können. Kursvoraussetzung: A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Lehrbuch: Dobro dosli 2 von Jasna Baresic, Schulbuchverlag Skolska knjiga, ISBN-Nr.: 978-953-0-21924-3. Termine sind: 6.2/13.2/27.2/5.3/19.3/ 9.4/16.4./30.4./7.5.2024.

2024-ETST 3K01 01

**Di 19:00 - 20:30, 9x / 06.02.2024 - 07.05.2024** / 16,20 KE / € 122,00 / AK-Preis € 109,80

Leitung: Jasna Petrovic, Native Speaker / Ort: VHS Steyr, Raum 41

**Deutsch Konversation - Deutsch Dialektkurs - German Dialect (intensiv)****AK**

Don't feel like a stranger anymore. Get to know some of the most common phrases and expressions in German dialect.

2024-ETST 3D10 01

**Di 17:30 - 19:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024** / 18,00 KE / € 143,00 / AK-Preis € 128,70Leitung: Mag.<sup>a</sup> Brigitte Eggenberger / Ort: VHS Steyr, Raum 41**Deutsch Integration**

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

Gefördert aus Mitteln von:

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

2024-ETST 3M11 01

**Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:45 - 11:30, 20x / 04.03.2024 - 08.04.2024** / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 44

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

Voraussetzung: A1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

In Teil 2 wird auf die A1-Prüfung intensiv vorbereitet. Kein Kurs am 9.5./10.5.2024.

2024-ETST 3M12 02

**Di,Do 18:00 - 20:45, 20x / 12.03.2024 - 28.05.2024** / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 46

2024-ETST 3M12 03

**Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:45 - 11:30, 20x / 15.04.2024 - 15.05.2024** / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 44



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



Voraussetzung: Niveau A1. Kein Kurs in den Semesterferien und am 30.5./31.5.2024.

2024-ETST 3M13 01

**Mi,Do,Fr bzw. Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:15, 20x / 31.01.2024 - 13.03.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 47

2024-ETST 3M13 02

**Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:45 - 11:30, 20x / 21.05.2024 - 19.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 44

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



Voraussetzung: A2 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

In Teil 2 wird auf die A2-Prüfung intensiv vorbereitet. Kein Kurs in den Semester- und Osterferien.

2024-ETST 3M14 01

**Mo,Mi 18:00 - 20:45, 20x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 45

2024-ETST 3M14 02

**Mo,Di,Mi,Do 08:30 - 11:15, 20x / 18.03.2024 - 29.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 47

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



Voraussetzung: Niveau A2. Kein Kurs in Semester- und Osterferien und am 1.5./20.5.2024.

2024-ETST 3M15 02

**Mo,Mi,Fr 08:30 - 11:15, 20x / 12.02.2024 - 12.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 46

2024-ETST 3M15 01

**Mo,Mi+2x Fr 18:00 - 20:45, 20x / 29.04.2024 - 03.07.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## Deutsch B1 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache



Voraussetzung: B1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse.

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

Kein Kurs am 9.5./10.5./30.5./31.5.2024.

2024-ETST 3M16 01

**Mo,Mi 18:00 - 20:45, 20x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 46

2024-ETST 3M16 02

**Mo,Mi,Fr 08:30 - 11:15, 20x / 22.04.2024 - 14.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 46



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

Voraussetzung: Niveau B1.

2024-ETST 3M27 01

**Mo, Mi, +3 x Fr 18:00 - 20:45, 20x / 06.05.2024 - 03.07.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00**

Leitung: Team Sprachen / Ort: VHS Steyr, Raum 46

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

In Kooperation mit dem BFI OÖ werden monatlich Prüfungen angeboten:

**ÖIF: A1** – € 195,00 / **A2** – € 195,00 / **B1** – € 209,00**ÖSD: A1** – € 189,00 / **A2** – € 189,00 / **B1** – € 205,00 / **B2** – € 220,00 / **C1** – € 229,00

Termine auf Anfrage: BFI Steyr – Robert Huber, robert.huber@bfi-ooe.at, 07252/45490-3168.

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!

**Computer – Medien – Technik****Computer Grundkurs - mit dem eigenen Laptop (Kleingruppe)****AK**

Bedienung des Computers auf Basis der Betriebssysteme Windows 7, Windows 8 und Windows 10.

WLAN und die Systemsteuerung sind wesentliche Elemente dieses Kurses. Das Verwalten, Speichern und Drucken von Daten und Bildern, Einführung in die Textverarbeitung sind Thema. Erste Schritte im Internet und e-mailing. Der Kurs ist für Teilnehmer:innen mit keinen oder geringen Computerkenntnissen gedacht.

(Nicht für Apple-Geräte geeignet!)

2024-ETST 7F13 01

**Fr 10:30 - 12:30, 3x / 08.03.2024 - 22.03.2024 / 7,20 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Gerhard Sträublmayr / Ort: VHS Steyr, Raum 45

**Smartphone - Digitales Amt ID Austria: Teil 1****AK**

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

2024-ETST 7C02 04

**Di 17:00 - 19:30 / 16.04.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## Smartphone - Digitales Amt ID Austria: Teil 2

AK

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

2024-ETST 7C02 05

Di 17:00 - 19:30 / 23.04.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## Smartphone - Mein „Wischhandy“ und ich: Teil 1

AK

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

2024-ETST 7C02 01

Do 17:00 - 19:30 / 11.04.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 44

## Smartphone - Was mein „Wischhandy“ alles kann: Teil 2

AK

Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Im Workshop erfahren Sie mehr zu Themen wie persönliche und System-Einstellungen sowie über Zugänge zum Internet und lernen praktische Anwendungen, wie im Internet surfen, Emails schreiben, App Downloads und Updates durchführen. Sie erhalten Tipps für nützliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. (Dieser Kurs ist nicht für Apple/iOS geeignet).

2024-ETST 7C02 02

Do 17:00 - 19:30 / 25.04.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 44

## Smartphone - Mit dem „Wischhandy“ in Kontakt bleiben: Teil 3

AK

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

2024-ETST 7C02 03

Do 17:00 - 19:30 / 16.05.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 44



### Fotografieren - „Lerne deine Kamera kennen und nütze sie als Werkzeug“

Der Berufsfotograf H. Minarik zeigt auf verständliche Art und Weise, wie man die Kamera richtig benutzt und die Einstellungsmöglichkeiten effektiv bedient, ganz egal, ob mit einer Kompakt- oder Spiegelreflexkamera. Lichtverhältnisse und Bildaufbau, sowie das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit, werden mit Hilfe von zahlreichen Beispielen erarbeitet. Ein umfassendes Handbuch dient dabei als Unterstützung.

2024-ETST 7T03 03

**Mo 18:30 - 22:00, 3x / 08.04.2024 - 22.04.2024** / 12,60 KE / € 123,00 / AK-Preis € 110,70

Leitung: Harald Minarik, Berufsfotograf / Ort: VHS Steyr, Raum 44

### Fotografieren „Im Fokus“ - City FOTOWALK (Kleingruppe)

Für begeisterte Hobbyfotograf:innen, die bei ihren Touren durch Städte besondere Eindrücke festhalten wollen. Kleine FOTOTOUR in der Stadt Steyr. Sie fotografieren Straßen, Gebäude, Motive im Stadtpark und schärfen dabei Ihren Blick für interessante Details; etwas witterungsabhängig, aber auch bei wolkigem oder regnerischem Wetter entstehen meist beeindruckende Bilder. Bitte mitnehmen: Digitale Spiegelreflexkamera oder eine System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten; Sie sollten mit den wichtigsten Funktionen dieser Kamera vertraut sein.

2024-ETST 7T03 01

**Fr 14:00 - 16:30 / 26.04.2024** / 3,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: Treffpunkt: Zwischenbrücken

### Fotografieren „Im Fokus“ - RAW Fotoentwicklung mit AfterShot™ Pro3

Für fortgeschrittene leidenschaftliche Hobbyfotograf:innen, die das Beste aus ihren Aufnahmen herausholen möchten. Dieser RAW Konverter und Fotoeditor hilft Ihnen, Ihr wahres kreatives Potential zu entfalten und befreit Sie von hohen Kosten, nie endenden Abos und stundenlangem Arbeiten am Computer. Mit AfterShot™ Pro3 können Sie Ihre Fotos schneller importieren, RAW bearbeiten, verarbeiten und ausgeben und sind früher wieder bei Ihrem eigentlichen Hobby, dem Fotografieren. Bringen Sie zum Kurs bitte einen Laptop (mit dem Sie vertraut sind) und mehrere von Ihren aufgenommenen RAW-Dateien mit. Bitte laden Sie schon vorab die 30 Tage kostenlose Testversion auf Ihren Laptop.

2024-ETST 7T03 02

**Di 18:30 - 21:00, 2x / 30.04.2024 - 07.05.2024** / 6,00 KE / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: VHS Steyr, Raum 47

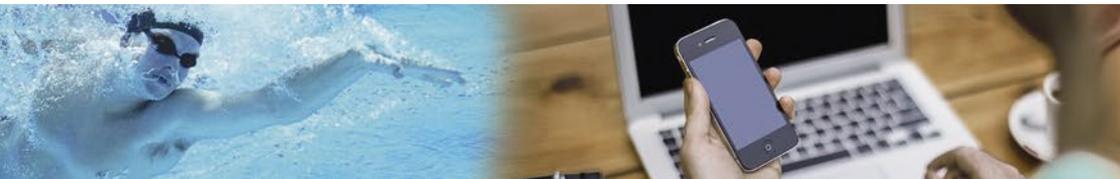
### Video mit dem Smartphone erstellen, schneiden und gestalten (Kleingruppe)

Um ansprechende Videos zu erstellen, ist heutzutage auch ein Smartphone ausreichend. Mit dem Smartphone aufgenommene Videos können direkt am Handy verarbeitet, geschnitten und mit Texten sowie Musik versehen werden. In einfachen Schritten wird im Kurs auf Bearbeitung von Kurzvideos am Smartphone eingegangen. Alles was Sie dazu brauchen ist ein Smartphone oder Tablet (ab Android 8 oder iOS 11).

2024-ETST 7T10 01

**Do 18:00 - 20:00 / 14.03.2024** / 2,40 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: VHS Steyr, Raum 45



## Gesundheit – Bewegung

### Vortrag und Buchpräsentation „Neu aufblühen!“ - Rat und Hilfe bei Depressionen

900.000 Menschen in Österreich – seit Corona verstärkt auch Kinder und Jugendliche – leiden an psychischen Problemen wie Depressionen, Ängsten, Einsamkeit, Schlafstörungen, Schuldgefühlen und Suizidgedanken. Angehörige leiden mit und fühlen sich oft rat- und hilflos. Wie kann geholfen werden? Der Vortrag informiert sachlich und leicht verständlich über Ursachen, Erkennung und Behandlung von Depressionen. Dabei werden vom Vortragenden, der mehrere Selbsthilfegruppen und einen Verein für psychische Gesundheit gegründet hat, viele hilfreiche Tipps gegeben, wie die psychische Gesundheit gestärkt werden kann. Die Veranstaltung ist eine Kombination aus Vortrag und Lesung aus dem Buch „Neu aufblühen!“, in dem Betroffene durch ihre persönlichen Erfahrungsberichte andere ermutigen wollen, nicht aufzugeben und zu neuer Lebensfreude zu finden. Dieser praktische Buch-Ratgeber kann an diesem Abend auch erworben werden. Im Anschluss an den Vortrag stellt sich die Steyrer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige vor.

2024-ETST 4V01 02

**Mo 18:30 - 21:00 / 22.04.2024** / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Mag. Ewald Kreuzer, Theologe, Dipl. Lebens- und Sozialberater / Ort: VHS Steyr, Raum 47

### Vortrag „Mein Darm - Gesundheit aus der Körpermitte“

Der Darm ist zu einem großen Teil für die körperliche und emotionale Gesundheit des Menschen verantwortlich. Er beeinflusst unser Gehirn und unsere Gefühle und ist zu 80 % der Sitz des Immunsystems. Außerdem spielt ein gesunder Darm eine wesentliche Rolle beim schlank werden und schlank bleiben. Erfahren Sie, wie Ihr Darm Ihre Gesundheit beeinflusst und wie Sie Verdauungsprobleme / Unverträglichkeiten / Allergien in den Griff bekommen. Lernen Sie, wie sich Ihr Gewicht durch Darmgesundheit selbst reguliert und wie Sie Ihren Darm optimal sanieren, entgiften und pflegen können. Inklusiv praktischer Anwendungen, welche sofort selbstständig zu Hause durchgeführt werden können!

2024-ETST 4V01 01

**Di 19:00 - 20:30 / 13.02.2024** / 1,80 KE / € 16,00 / AK-Preis € 14,40

Leitung: Christine Bradatsch, Trainerin für Darmgesundheit, Ärztlich geprüfte Fastenleiterin  
Ort: VHS Steyr, Raum 45

### Darmgesundheit - Workshop mit Information, Verkostung und Rückengymnastik

Erfahren Sie in einem Impulsvortrag, wie Ihr Darm Ihre Gesundheit beeinflusst und wie Sie Verdauungsprobleme / Unverträglichkeiten / Allergien in den Griff bekommen. Lernen Sie, wie sich Ihr Gewicht durch Darmgesundheit selbst reguliert und wie Sie Ihren Darm optimal sanieren, entgiften und pflegen. Dazu werden praktische Anwendungen gezeigt, welche sofort selbstständig zu Hause durchgeführt werden können. Sie verkosten einen basischen Brei, Heilerde, Bitterkräuter und Leber/Galle Tee. Abschließend machen Sie Übungen für den Rücken – zur Stärkung der Mitte und verbesserten Peristaltik. Exkl. Lebensmittelbeitrag (€ 6,00).

2024-ETST 4A13 01

**Fr 13:30 - 16:30 / 08.03.2024** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Christine Bradatsch, Trainerin für Darmgesundheit, Ärztlich geprüfte Fastenleiterin  
Ort: VHS Steyr, Raum 46



### Good Aging - Vitalität & Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter (Einführungsabend)

Möchten Sie in Ihrem fortgeschrittenen Alter auch einen „Goldenen Herbst“ erleben? Good Aging, statt graue und triste Novembertage? Entdecken Sie mit uns das Geheimnis für Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Die Wissenschaft hat längst herausgefunden, dass das genetische Potential 120 Jahre beträgt. Was sind die Gründe, dass kaum ein Mensch dieses Alter erreicht und die Menschen vierzig oder fünfzig Jahre früher ihre Gesundheit und Vitalität verlieren? In diesem Kurs spannen wir den Bogen von der Altersforschung, über die Themen der gesunden Ernährung, bis hin zum wichtigsten Bereich „gesunde Zelle – gesunder Körper“. Wir besprechen die wichtigsten altersbedingten Krankheiten und ihre Vermeidung. Mit einer frühzeitigen effektiven Prävention und Gesundheitsförderung können wir viele Risikofaktoren, die ein gesundes Altern unmöglich machen ausschalten. Gehen wir mit gutem Beispiel für unsere jüngere Generation voran und werden wir zum positiven Beispiel. Good Aging ist möglich! Wir laden Sie ein, zum Einführungsabend (1. Kurstermin) zu kommen, wo sich die erfahrene Kursleiterin mit ihrem Good Aging Programm vorstellen wird und entscheiden Sie dann über Ihre Teilnahme an diesem spannenden Kurs.

2024-ETST 4A10 01

Do 17:30 - 19:00 / 08.02.2024 / 1,80 KE / € 13,00 / AK-Preis € 11,70

Leitung: Jutta Moser, MAS in Prävention u. Gesundheitsförderung, Dipl. Gesundheits- u. Krankenschwester  
Ort: VHS Steyr, Raum 43

### Good Aging - Vitalität & Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter

Möchten Sie in Ihrem fortgeschrittenen Alter auch einen „Goldenen Herbst“ erleben? Good Aging, statt graue und triste Novembertage? Entdecken Sie mit uns das Geheimnis für Vitalität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Die Wissenschaft hat längst herausgefunden, dass das genetische Potential 120 Jahre beträgt. Was sind die Gründe, dass kaum ein Mensch dieses Alter erreicht und die Menschen vierzig oder fünfzig Jahre früher ihre Gesundheit und Vitalität verlieren? In diesem Kurs spannen wir den Bogen von der Altersforschung, über die Themen der gesunden Ernährung, bis hin zum wichtigsten Bereich „gesunde Zelle – gesunder Körper“. Wir besprechen die wichtigsten altersbedingten Krankheiten und ihre Vermeidung. Mit einer frühzeitigen effektiven Prävention und Gesundheitsförderung können wir viele Risikofaktoren, die ein gesundes Altern unmöglich machen ausschalten. Gehen wir mit gutem Beispiel für unsere jüngere Generation voran und werden wir zum positiven Beispiel. Good Aging ist möglich!

2024-ETST 4A10 02

Do 17:30 - 19:00, 10x / 15.02.2024 - 02.05.2024 / 18,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Jutta Moser, MAS in Prävention u. Gesundheitsförderung, Dipl. Gesundheits- u. Krankenschwester  
Ort: VHS Steyr, Raum 43

### Demenz - „Der Demenz ein Schnippchen schlagen“

Demenz ist in aller Munde, vielseitig gefürchtet, vielfach unterschätzt. Hier erfahren Sie einfache Methoden, der Erkrankung die kalte Schulter zu zeigen und durch verschiedene Lebensweisen/Strategien die Erkrankung sogar nach Bekanntwerden im Verlauf zu verzögern.

2024-ETST 4A36 01

Do 19:00 - 22:00 / 14.03.2024 / 3,60 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Wolfgang Altrichter, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger / Ort: VHS Steyr, Raum 44

**AK**



## Hausmittel Massage

Wie wirkt und hilft Massage als Hausmittel? Wie kann ich bei Verspannungen Linderung verschaffen? Was kann ich bei ständig kalten Füßen tun? Wie kann ich bei Kopfschmerzen vorgehen? Was kann bei Stress helfen? Was kann bei Unruhe und Schlaflosigkeit gut sein? Diese und viele andere Fallbeispiele werden besprochen und Techniken geübt. Bitte wenn möglich, zu zweit anmelden (mit Freund:in, Partner:in, Familienmitglied). Exkl. Unterlagen (€ 5,00), diese können Sie, wenn gewünscht, bei der Kursleiterin erwerben.

2024-ETST 4A42 01

**Mi 17:00 - 18:40, 2x / 17.04.2024 - 24.04.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Isabell Stollnberger, Masseurin / Ort: LWBFS Kleinraming



## 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](http://www.gesundheitskasse.at/leichterleben)

## In Steyr startet im Frühjahr folgender Kurs:

### Leichter leben!

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

**06.03.2024 – 29.05.2024, Mi,Do 18:00 – 19:30**

**Leitung: Mag.<sup>a</sup> Gudrun Bertignoll, Mag.<sup>a</sup> Renate Pelzguter**

**Ort: VHS Steyr, Raum 44**



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



**Leben in Balance - Good Morning! Jetzt bin ich bereit für den Tag!**

AK

Morgenroutine als ein wichtiges Element, um auf Dauer leistungsfähig, vital und glücklich zu sein! Aufstehen müssen – schnell unter die Dusche, rasch einen Kaffee zum Mitnehmen und dann im Eiltempo zum Termin. Hektik am frühen Morgen kann Stress verursachen, der sich den ganzen Tag über fortsetzt. Sinnvolle Morgenrituale helfen, den Tag mit der richtigen Energie und Motivation zu beginnen. Sie bringen Struktur und Rhythmus in das Leben. In Anlehnung an die LIFE S.A.V.E.R.S. Methode aus „Miracle Morning“ von Hal Elrod bietet Ihnen dieser (geführte) 2-teilige Workshop eine einzigartige Erfahrung. Die Methode besteht aus sechs Elementen, die Selbstreflexion fördern, Ziele setzen helfen und Raum für Dankbarkeit schaffen. Sie ermöglicht, sich zu zentrieren, meditatives Entspannen, mit faszial orientierten Körperübungen leicht in Bewegung zu kommen.

Austausch in der Gruppe sowie Tipps zur Integration in Ihren Alltag runden den Workshop ab.

2024-ETST 4C16 02

Fr 16:30 - 18:30, 2x / 12.04.2024 - 19.04.2024 / 4,80 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Birgit Jell, Diplomierte Body-Vitaltrainerin / Ort: VHS Steyr, Raum 44

**Atemtechnik - Die große Kraft des Atems**

AK

Der Atem ist die größte Kraftquelle des Lebens. Es ist möglich, wochenlang auf feste Nahrung und tagelang auf Trinken zu verzichten, aber ohne Atem würden wir in wenigen Minuten sterben. Jene, die schlecht atmen, schlagen sich mit unzähligen, unnötigen Problemen herum, sei es mit der Gesundheit, dem Gefühlsleben oder mit dem Beruf. Bei diesem Kurs werden verschiedene Atmungen, vom Standpunkt moderner Physiologie und altbewährte Atemübungen anderer Kulturen, gelehrt. Diese Atemübungen regelmäßig auszuführen ist übrigens eine der besten Methoden, um sich das Rauchen abzugewöhnen!

2024-ETST 4C05 01

Fr 17:15 - 18:15, 4x / 12.04.2024 - 03.05.2024 / 4,80 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Leo Danter / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

**Meditation am Vormittag**

AK

Meditation ist eine Quelle der Kraft und des inneren Friedens. Vielen erscheint es schwierig, in die Stille zu kommen, oftmals auch nur ruhig zu sitzen, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. An diesen Vormittagen lernen Sie dynamische Formen der Meditation kennen, aber auch geführte Reisen in die eigene innere Welt und verschiedene Körperwahrnehmungsübungen. Ein Mix, der zum Abschalten, Besinnen und Auftanken einlädt.

2024-ETST 4C06 01

Sa 09:30 - 12:00, 2x / 09.03.2024 - 16.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Maria Müllner, Dipl. Meditationsleiterin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

**Meditation - „Kundalini Meditation“**

AK

Die Kundalini Meditation ist eine dynamische Meditationsform und als solche optimal zur Stressreduktion geeignet. Dabei wird durch sanftes (oder stärkeres) Schütteln der Körper bewegt und der Geist kann in die Stille finden. Auf diese Weise lassen sich die Belastungen des Tages abschütteln und kann eine tiefe Entspannung eintreten. Die wöchentlichen Wiederholungen erlauben dem Körper, immer tiefere Schichten von Erstarrungen zu erreichen, zu lösen und so ins Fließen zu bringen.

2024-ETST 4C06 02

Mi 16:45 - 18:15, 6x / 20.03.2024 - 08.05.2024 / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Maria Müllner, Dipl. Meditationsleiterin / Ort: Arbeiterkammer Steyr, Gymnastiksaal Keller



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Entspannungstraining

AK

Die in den 20er Jahren von E. Jacobson entwickelte Entspannungsmethode ist heute eines der weitverbreitetsten und besterforschten Entspannungsverfahren. Sie baut nicht auf die alleinige Vorstellungskraft auf, sondern folgt einer aktiven muskulären Vorgehensweise. Innere Unruhe und Stress gehen mit einer Anspannung in der Muskulatur einher, ebenso wirkt die Entspannung von Muskulatur positiv und beruhigend auf unsere Psyche. Das Entspannungsverfahren ist bei richtiger Anleitung einfach zu erlernen und kann zusätzlich oder anschließend an den Kurs selbstständig durchgeführt werden. PMR verbessert die Fähigkeit, Alltagsbelastungen in günstiger Weise zu bewältigen, kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität erhöhen.

2024-ETST 4C29 01

Do 20:00 - 21:00, 6x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Christina Pöhacker, M.Sc. Health & Fitness, PMR-Trainerin / Ort: VS Wehrgraben, Gymnastikraum

## Massage für Anfänger:innen

Hier lernen Sie Massage für den Hausgebrauch. Sie können diese wirkungsvollen Techniken zur Linderung von allerlei Verspannungen am Ende dieses Kurses bei sich selbst und Ihren Liebsten selbstständig anwenden. Fallbeispiele können besprochen werden. Bitte wenn möglich, zu zweit anmelden (mit Freund:in, Partner:in, Familienmitglied). Exkl. Unterlagen (€ 5,00), diese können Sie, wenn gewünscht, bei der Kursleiterin erwerben.

2024-ETST 4M01 01

Fr 18:00 - 20:05, 2x / 08.03.2024 - 15.03.2024 / 5,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Isabell Stollnberger, Masseurin / Ort: VHS Steyr, Raum 44

## Kindermassage - 3 bis 6 Jahre (Kleingruppe)

Es erwarten Sie und Ihr Kind zwei spielerische Kursstunden mit vielen Übungen, die eine positive Wirkung auf Koordination, Konzentration und Gleichgewicht haben können und eine bewusst gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind. Die Kinder werden von ihren Eltern verwöhnt – nach Lust und Laune auch umgekehrt! Mit Streichel- und Massagegeschichten, die auch gut zu Hause als Ritual eingeführt werden können. Durch Aktivierung der Reflexzonen an Händen, Füßen, Ohren und Wirbelsäule können die Organe, das Immunsystem und der ganze Körper gestärkt werden! Berührungen können entspannend und beruhigend wirken und einen positiven Einfluss auf Motorik und Muskeltonus, Verdauungsprobleme, Schnupfen und Husten haben. Kursunterlagen mit vielen Massagegeschichten und Tipps können, wenn gewünscht, um € 5,00 bei der Kursleitung erstanden werden.

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

2024-ETST 4M24 01

Fr 15:00 - 15:50, 2x / 22.03.2024 - 05.04.2024 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Isabell Stollnberger, Masseurin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

## Yoga - Original

Yoga ist heutzutage die Bezeichnung für grenzenlose Beliebigkeit für körperliches und geistiges Training geworden. Es gibt aber eine überschaubare Überlieferung des Original-HATHA-YOGA, den dieser Kurs zum Inhalt hat. Die praktischen Übungen setzen sich aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), „Siegel“ (Mudras) und Meditation (Dhyana) zusammen. Die Kursteilnehmer:innen können sich einen guten Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel erwarten; weiters jahrhundertlang bewährte Übungen zur Belebung, Entspannung, Selbsterfahrung. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit wird trainiert, was zu optimaler Bewegungsfreiheit im Alltag führt und ganz besonders die Jugendlichkeit fördert.

2024-ETST 4D01 06

Mi 19:30 - 21:00, 6x / 10.04.2024 - 22.05.2024 / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Leo Danter, Ausbilder für Original-Yoga

Ort: VS 1 Promenade - Gymnastiksaal, (Eingang Gabelsbergerstr.)



### Yoga - Original und Entspannung

Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga. Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist verbessert die Körperfunktionen, dient als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen und beinhaltet leicht erlernbare Übungen.

2024-ETST 4D01 05

**Mi 19:30 - 21:00, 6x / 07.02.2024 - 20.03.2024** / 10,80 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Leo Danter, Ausbilder für Original-Yoga

Ort: VS 1 Promenade - Gymnastiksaal, (Eingang Gabelsbergerstr.)

### Yoga - Rückenfokus

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-ETST 4D01 03

**Di 16:30 - 18:00, 6x / 30.01.2024 - 12.03.2024** / 10,80 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Barbara Wieser, Diplomierte Yogalehrerin / Ort: Arbeiterkammer Steyr, Gymnastiksaal Keller

### Yoga am Wochenende

Yoga ist eine individuelle Reise zu sich selbst, denn der Geist kommt von innen heraus zur Ruhe; durch die Zügelung der Sinne und die Beseitigung von Erwartungen kann ein Fenster der inneren Ruhe gefunden werden. In diesem Wochenendkurs üben wir klassische Yoga-Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Mudras (Siegel) sowie die philosophischen Aspekte des Yoga. Yoga kann von jedem praktiziert werden, von alt bis jung, da man immer auf den eigenen Körper hört und nur so weit geht, wie es einem gut tut, kein Wettbewerb oder Vergleich. Dieser Intensiv-Wochenendkurs richtet sich an alle Altersgruppen und an alle, die schon etwas Erfahrung mit Yoga haben. Er ist für alle, die etwas Neues lernen oder ihre Praxis vertiefen möchten, für alle, die nach Ausgeglichenheit und Erdung im Leben sowie nach mehr körperlicher Flexibilität und geistiger Klarheit suchen.

2024-ETST 4D01 01

**Fr 18:00 - 20:30, Sa 09:00 - 15:00, 30 Min. Pause / 02.02.2024 - 03.02.2024** /

9,60 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Ing. Mathew Docherty, MA, RYS Yogalehrer / Ort: VHS Steyr, Raum 46

### Qi Gong für Anfänger:innen

Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Beginnend von der Grundstellung im Qi Gong über einfache Übungen erarbeiten wir uns Shi Shi Ho. Am Ende des Kurses sollten die Übungen selbstständig ausgeführt werden können.

2024-ETST 4D04 02

**Di 19:30 - 20:45, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024** / 15,00 KE / € 103,00 / AK-Preis € 92,70

Leitung: Markus Greiter / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal



## Die fünf tibetischen Verjüngungsübungen

Das populäre Energie-Programm mit Bezugnahme auf original Tibet-Riten. Es besteht aus fünf Körperübungen mit bewusster Atemführung. Ergänzt werden diese mit angenehmen Ausgleichsübungen und Alternativstellungen, sodass jede:r dieses Trainingsprogramm erlernen und auf der höchsten Wiederholungsstufe ausführen kann. Wenn möglich, 5 bis 10 Minuten täglich helfen bei gewünschter Gewichtsreduktion und führen zu guter Kondition und Fitness!

2024-ETST 4D35 01

**Fr 17:15 - 20:15 / 09.02.2024** / 3,60 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Leo Danter / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

---

## FeetUp® Workshop für Einsteiger:innen (Kleinstgruppe)

„Stell deine Welt auf den Kopf.“ In diesem Einsteiger:innen-Workshop lernen wir Schritt für Schritt den FeetUp® Hocker in unsere Yoga Praxis zu integrieren. Mit Trainerunterstützung tauchen wir in den Hocker ein und halten uns kopfüber in Balance. Kein Druck am Kopf und die Halswirbelsäule ist entlastet. Unterschiedliche Asanas werden probiert und vertieft. Der ganze Körper wird trainiert. Kraft, Beweglichkeit, Balance und auch für Entspannung ist gesorgt. Dieses Training ist grundsätzlich für jeden geeignet, jedoch wird bei folgenden Umständen abgeraten: Schwangerschaft, hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck, Augenkrankheiten, bei Krankheit im Allgemeinen und nach Operationen. Leihgebühr € 10,00 für Hocker ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen.

2024-ETST 4D42 02

**Sa 10:00 - 12:30 / 27.04.2024** / 3,00 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, FeetUp® Teacher

Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

---

## Selbstverteidigung für die ganze Familie

In diesem Selbstverteidigungskurs erlernen Sie einfache, jedoch effektive und fast überall anwendbare Verteidigungstechniken, die das Selbstvertrauen stärken. Alle Techniken sind so aufgebaut, dass diese auch nach Ende des Kurses jederzeit zuhause wiederholt und geübt werden können. Dieser Kurs ist ideal für Geschwister, Eltern mit Kindern und/oder Paare, Freund:innen. Beachten Sie den VHS-Familienvorteil für Personen im selben Haushalt: 1 Familienmitglied bezahlt den vollen Preis und jedes weitere erhält eine Ermäßigung von 30 %.

2024-ETST 4D15 01

**Di 19:00 - 20:40, 3x / 30.04.2024 - 14.05.2024** / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer

Ort: Arbeiterkammer Steyr, Gymnastiksaal Keller

---

## Rücken-Fitness

Effektiv, funktionell und abwechslungsreich, das ist unser „Starker Rücken“. Häufig treten Schmerzen und Beschwerden auf, wenn das muskuläre System die Bewegungsanforderungen im Alltag nicht mehr bewältigen kann. In einem ganzheitlichen Ansatz trainieren wir deshalb keine einzelnen Muskelgruppen an Maschinen, sondern Bewegungsmuster, bei denen immer mehrere Muskelgruppen aktiviert werden müssen, um genau diesen Anforderungen gerecht zu werden und Ihren Rücken für die alltäglichen Belastungen zu stärken.

Kein Kurs am 26.3/2.4.2024.

2024-ETST 4F14 02

**Di 18:00 - 19:00, 5x / 05.03.2024 - 16.04.2024** / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Christina Pöhacker, M.Sc. Health & Fitness, FIT-Lehrwartin / Ort: MS Tabor, Gymnastikraum



### Rücken-Fitness mit Theraband

AK

Das Theraband ist ein vielfältig einsetzbares Trainingsgerät (Latexband) und bietet eine einfache, individuell gut dosierbare Methode zur Muskelkräftigung und ist somit auch für Untrainierte geeignet. Sie beginnen mit einer Mobilisation der Wirbelgelenke, kräftigen die Muskulatur des gesamten Körpers (Schwerpunkt Rücken) und beenden die Übungseinheit mit einem Entspannungsteil.

2024-ETST 4F14 01

**Mi 18:30 - 20:00, 8x / 06.03.2024 - 08.05.2024** / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Sibylle Krivinka, Gewerbliche Masseurin / Ort: Arbeiterkammer Steyr, Gymnastiksaal Keller

### Gymnastik am Nachmittag - Beweglich im Alter (50/60+) - Kleingruppe

AK

Funktionale Übungen, um das Muskel-Faszien-System anzuregen, Gelenke zu entlasten, Beine, Beckenboden, Mitte, Schultergürtel zu beleben. Ziel ist, allgemein beweglicher zu werden und sich wohler/lebendiger zu fühlen.

2024-ETST 4G29 01

**Mi 16:20 - 17:10, 4x / 06.03.2024 - 03.04.2024** / 4,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Erika Steiger, Dipl. Ismakogie-Lehrerin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

### Bewegungsfreude - Kogni-Fit (Training für Kopf und Körper)

AK

Kogni-Fit ist ein kognitives Bewegungstraining für Kopf und Körper. Es fördert die Lösungsorientierung und kann Stress reduzieren. Bewegungen werden effizienter und präventiv kann man Krankheiten wie Demenz sowie dem natürlichen biologischen Alterungsprozess entgegenwirken. Kein Kurs am 26.3./2.4.2024.

2024-ETST 4G72 01

**Di 19:00 - 20:00, 5x / 05.03.2024 - 16.04.2024** / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Christina Pöhacker, M.Sc. Health & Fitness, FIT-Lehrwartin / Ort: MS Tabor, Gymnastikraum

### Fitness - Genuss-Sport

Hinter Genuss-Sport versteckt sich ein Faszien-Training mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Faszienrolle, Faszien- oder Tennisball. Es ist eine Kombination aus gezielten Kraft- und Dehnungsübungen. Das Training erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht und ist daher eine schonende Art, den Körper zu fordern. Durch die Kombination von Kraft- und Dehnungsübungen wird den verklebten und verfilzten fasziellen Strukturen der Kampf angesagt, sie werden trainiert und wieder aktiviert. Durch regelmäßiges Training kann der Bewegungsradius von Gelenken Schritt für Schritt wieder erweitert werden und auch die Körperwahrnehmung wird nachhaltig geschult. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kein Kurs am 3.4./10.4.2024.

2024-ETST 4G26 01

**Mi 18:15 - 19:05, 9x / 31.01.2024 - 24.04.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Tabor, Gymnastikraum

2024-ETST 4G26 02

**Mi 18:15 - 19:05, 7x / 08.05.2024 - 19.06.2024** / 7,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Tabor, Gymnastikraum



## Fatburning - Mix

Voraussetzung: körperliche Fitness. Abwechslungsreiches, intensives Intervalltraining, gezielte Übungen zur Straffung und Kräftigung von Problemzonen. Nach dem schweißtreibenden Workout können Sie das anschließende Stretch-Relax-Programm genießen.

2024-ETST 4G17 01

**Mo 19:00 - 20:00, 6x / 04.03.2024 - 22.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40**

Leitung: Daniela Loderer, Dipl. Aerobic Instruktoria / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

2024-ETST 4G17 02

**Mo 19:00 - 20:00, 6x / 06.05.2024 - 17.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40**

Leitung: Daniela Loderer, Dipl. Aerobic Instruktoria / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

---

## Step Aerobic-Workout

In diesen Step Aerobic Einheiten werden bei schwungvoller Musik Ausdauer, Muskulatur und Koordination trainiert. Einfache Schrittkombinationen werden aufgebaut und zu einer abwechslungsreichen Choreographie zusammengestellt. Weiters wird ein athletischer Teil eingebaut, der anschließend in einen Kraftteil überleitet. Zum Schluss folgt ein Stretchingteil. Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

2024-ETST 4G18 03

**Di 19:00 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 12,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80**

Leitung: Sabine Holzner, Dipl. Step-Aerobic Instruktoria / Ort: HAK Steyr, Turnsaal 3

2024-ETST 4G18 01

**Mo 17:00 - 17:50, 9x / 12.02.2024 - 29.04.2024 / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Sabine Holzner, Dipl. Step-Aerobic Instruktoria / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

2024-ETST 4G18 02

**Mo 17:00 - 17:50, 6x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10**

Leitung: Sabine Holzner, Dipl. Step-Aerobic Instruktoria / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

---

## Pilates - Matwork Classic

Voraussetzung: körperliche Fitness. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das acht Prinzipien vereint. Entspannung – Konzentration – Atmung – Ausrichtung – Zentrierung – Bewegung – Koordination und Kondition. Pilates kann von Einsteiger:innen bis zu Profis praktiziert werden. Pilates fördert eine gute Körperhaltung, eine schlanke/starke Figur und die Gesundheit.

2024-ETST 4G11 02

**Mo 20:00 - 21:00, 6x / 04.03.2024 - 22.04.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40**

Leitung: Daniela Loderer, Pilatetrainerin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

2024-ETST 4G11 03

**Mo 20:00 - 21:00, 6x / 06.05.2024 - 17.06.2024 / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40**

Leitung: Daniela Loderer, Pilatetrainerin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal



### Pilates - Matwork Power

Voraussetzung: körperliche Fitness. Ein Programm mit verschiedenen Geräten (Bällen, Tubes, ...) für Körper und Geist, bei dem speziell die Tiefenmuskulatur der Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und die Wirbelsäule verlängert wird. Bewusste Atmung und das Powerhouse, unser Kraftzentrum, stehen im Mittelpunkt jeder Übung. Ideal gegen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen, zur Steigerung der Körperwahrnehmung und Haltungsbesserung.

2024-ETST 4G11 04

**Mi 18:00 - 19:30, 6x / 06.03.2024 - 17.04.2024** / 10,80 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Daniela Loderer, Pilatetrainerin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

2024-ETST 4G11 05

**Mi 18:00 - 19:00, 4x / 15.05.2024 - 05.06.2024** / 4,80 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Daniela Loderer, Pilatetrainerin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

### Yogalates

Yogalates ist eine Kombination aus Pilates und Yoga. Bei beiden Methoden wird konzentriert und mit bewusster Atmung trainiert. Eine Einheit beginnt im Sitzen auf einem Hocker, damit die Wirbelsäule unbelastet in alle Richtungen aufgewärmt werden kann. Die beugenden, streckenden, kreisenden und spiralförmigen Bewegungen mobilisieren und stärken Muskeln, Faszien und Gelenke. Auch auf der Matte geht es um eine starke Körpermitte, wobei Bauch, Beckenboden und Po gestärkt werden. Der ganze Körper wird stabiler und beweglicher, Rückenschmerzen wird vorgebeugt und man fühlt sich wohl in seiner Haut!

Der Redondball hilft, den Körper noch bewusster zu spüren.

2024-ETST 4G58 01

**Mi 17:15 - 18:30, 6x / 31.01.2024 - 13.03.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Lucie Bayer, Pilatetrainerin, Yogatrainerin / Ort: Pfarramt Aschach, Dachgeschoß

### smovey® und Bewegung mit Entspannung im Sitzen

Dieser Kurs ist vor allem für Menschen geeignet, welche nach einer Zeit der Inaktivität wieder Bewegung und körperliche Aktivität in ihr Leben bringen möchten oder die mit körperlichen Einschränkungen belastet sind.

Freude und Spaß ist garantiert – ganz nach dem Motto von smovey®: „swing, move & smile!“

Die smovey®-Ringe können um € 2,00 von der Kursleiterin geliehen werden.

2024-ETST 4G30 01

**Mi 16:00 - 18:30 / 06.03.2024** / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Claudia Reininger, BA, smoveyMasterCoach / Ort: VHS Steyr, Raum 47

### Aquagymnastik

Aquagymnastik ist eine besonders intensive Wassergymnastik, die reichlich an Kalorien verbrennt und die gesamte Muskulatur lockert, dehnt, strafft und massiert. Absolut gelenk- und wirbelsäulenschonend, gegen Cellulite und Stress, außerdem stoffwechselfördernd und verdauungsfördernd – ein Training für jedes Alter. Hallenbadeintritt ist nicht im Kursbeitrag enthalten.

2024-ETST 4G41 03

**Do 19:00 - 20:00, 12x / 01.02.2024 - 02.05.2024** / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Prof.<sup>in</sup> Violeta Radic, Z-Aquatrainning Instruktoren / Ort: Hallenbad Steyr



# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Anmeldung: [www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/](http://www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/) oder per Mail

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



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

## Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“

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

**ÖGB**

## Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

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

**AK**

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

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

**AK**

## Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

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

**AK**

## Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

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

**AK**

## Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

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

**AK**

## Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

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

**AK**

## Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

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

**AK**

## Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

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

**AK**

## Mentales Training für Anfänger:innen

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

**AK**

## Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

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

**AK**

## Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

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

**GUTSCHEIN AK**

## Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

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

**GUTSCHEIN**

## Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

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

**GUTSCHEIN**

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

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

**GUTSCHEIN**

# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

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

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



## Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

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



## Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

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



## Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

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



## Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

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



## Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



## Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



## Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

2024-UUEB 2S04 01 Mo 18:00 - 19:30 / 12.02.2024 / KL: Mag.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> 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.<sup>a</sup> Evelyn Högner / eidenberg@vhsooe.at

## Bodystyling mit Theraband

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

## Pilates

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

## Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

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

## Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

## Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

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

## Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

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

## Ukulele für Anfänger:innen

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

## Mein Garten „Wasser ernten“

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



LAND  
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

## Hauttiere - „Alles was ein Hund zum Glückhlichsein braucht“

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

## Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

## Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

## Weitere Tipps – Online auf [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

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

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



## Aquagymnastik - Gruppe 1

Aquagymnastik ist eine besonders intensive Wassergymnastik, die reichlich an Kalorien verbrennt und die gesamte Muskulatur lockert, dehnt, strafft und massiert. Absolut gelenk- und wirbelsäulenschonend, gegen Cellulite und Stress, außerdem stoffwechselfördernd und verdauungsfördernd – ein Training für jedes Alter. Hallenbadeintritt ist nicht im Kursbeitrag enthalten.

2024-ETST 4G41 01

**Do 18:00 - 19:00, 6x / 01.02./15.02./07.03./21.03./11.04./25.04.2024** / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Prof.<sup>in</sup> Violeta Radic, Z-Aquatrainning Instruktoria / Ort: Hallenbad Steyr

---

## Aquagymnastik - Gruppe 2

Aquagymnastik ist eine besonders intensive Wassergymnastik, die reichlich an Kalorien verbrennt und die gesamte Muskulatur lockert, dehnt, strafft und massiert. Absolut gelenk- und wirbelsäulenschonend, gegen Cellulite und Stress, außerdem stoffwechselfördernd und verdauungsfördernd – ein Training für jedes Alter. Hallenbadeintritt ist nicht im Kursbeitrag enthalten.

2024-ETST 4G41 02

**Do 18:00 - 19:00, 6x / 08.02./29.02./14.03./04.04./18.04./02.05.2024** / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Prof.<sup>in</sup> Violeta Radic, Z-Aquatrainning Instruktoria / Ort: Hallenbad Steyr

---

## Aquagymnastik - Gruppe 1

Aquagymnastik ist eine besonders intensive Wassergymnastik, die reichlich an Kalorien verbrennt und die gesamte Muskulatur lockert, dehnt, strafft und massiert. Absolut gelenk- und wirbelsäulenschonend, gegen Cellulite und Stress, außerdem stoffwechselfördernd und verdauungsfördernd – ein Training für jedes Alter. Hallenbadeintritt ist bereits im Kursbeitrag enthalten.

2024-ETST 4G41 04

**Mo 13:45 - 14:45, 3x / 05.02./26.02./11.03.2024** / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Nicolas Delvigne, Schwimm- und Aquagymnastiktrainer / Ort: Hallenbad St. Ulrich/Steyr

---

## Aquagymnastik - Gruppe 2

Aquagymnastik ist eine besonders intensive Wassergymnastik, die reichlich an Kalorien verbrennt und die gesamte Muskulatur lockert, dehnt, strafft und massiert. Absolut gelenk- und wirbelsäulenschonend, gegen Cellulite und Stress, außerdem stoffwechselfördernd und verdauungsfördernd – ein Training für jedes Alter. Hallenbadeintritt ist bereits im Kursbeitrag enthalten.

2024-ETST 4G41 05

**Mo 13:45 - 14:45, 3x / 12.02./04.03./18.03.2024** / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Nicolas Delvigne, Schwimm- und Aquagymnastiktrainer / Ort: Hallenbad St. Ulrich/Steyr



### Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit

„Kraft – Ausdauer und Beweglichkeit“ ist ein kräftigendes Ganzkörperworkout und Stabilisationstraining. Mit klassischen Übungen aus Bauch, Beine & Po, funktionellem Training und RückenFit wird der Körper gekräftigt und geformt. Die Stunde wird mit sanften Stretching-Übungen abgerundet und somit wird auch die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kein Kurs am 3.4./10.4.2024.

2024-ETST 4G47 01

**Mi 19:15 - 20:05, 9x / 31.01.2024 - 24.04.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Tabor, Gymnastikraum

2024-ETST 4G47 02

**Mi 19:15 - 20:05, 7x / 08.05.2024 - 19.06.2024** / 7,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Tabor, Gymnastikraum

### Kick&Punch

Ein vom Schattenboxen inspiriertes Intervalltraining mit abwechslungsreichen Bewegungen und gezielten Kräftigungsübungen für eine starke Körpermitte. Die Fettverbrennung wird angeregt, alle Muskeln werden gekräftigt, die Koordination verbessert und Ihr Körper sichtlich gestrafft. Durch die Konzentration auf die Bewegungen vergisst man den Alltag und taucht ganz in das Fitnessprogramm ein. Es ist ein Powerworkout von dem Körper und Geist profitieren und das Beste an diesem Training, es macht Spaß! Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kein Kurs am 3.4./10.4.2024.

2024-ETST 4G98 01

**Mi 20:15 - 21:05, 9x / 31.01.2024 - 24.04.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Tabor, Gymnastikraum

### Tanzen - „Ritmo Latino“

Einfache Schrittkombinationen und Koordinationsübungen zu Salsa, Merengue, Bachata und Cumbia führen zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Steigerung des Wohlbefindens. Keine Vorkenntnisse! Kein Paartanz! Für jede Altersstufe geeignet!

2024-ETST 4T01 03

**Fr 16:00 - 17:00, 6x / 09.02.2024 - 22.03.2024** / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Dipl. Päd. Ursula Klinglmayr, MA / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

### Tanzen - Tanz dich frei und froh

Tanzen macht Spaß und verbessert die Stimmung! Wir tanzen nur für uns selbst, ohne Leistungsdruck. Jede Bewegungsform, kombiniert mit Spaß, stimuliert die Neuroplastizität und erneuert die Netzwerkbildung im Gehirn. Nach dem Aufwärmen gibt es einen Bewegungsvorschlag rund um ein Thema aus dem Leben, zur freien Gestaltung. Diese Körperarbeit und unsere Gedankenwelt inspirieren die Tanzideen. Alleine oder auch in Zusammenarbeit entsteht ein intuitiver und kreativer Tanz, unterstützt von verschiedenster passender Musik. Sich im Hier und Jetzt zu spüren, tut einfach gut!

2024-ETST 4T01 01

**Di 17:45 - 19:15, 6x / 30.01.2024 - 12.03.2024** / 10,80 KE / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Lucie Bayer, Tanzpädagogin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal



## Tanzen - Wir tanzen Tango Argentino!

Tango Argentino ist hinhören, hineinspüren, in Bewegung kommen, damit spielen ... Mit den einfach umsetzbaren Grundelementen finden die Teilnehmer:innen ganz rasch in das Tanzen. Darauf aufbauend entwickeln sich für den Tango charakteristische Tanzelemente. Es können sich sowohl Einzelpersonen als auch Paare anmelden.

2024-ETST 4T01 04

**Di 19:00 - 20:30, 3x / 09.04.2024 - 23.04.2024** / 5,40 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Maria Riedler, Dr. Alois Riedler / Ort: Casa de Tango, Erwin-Puschmann-Str. 10

---

## Tanzen mit Parkinson - Den Körper mit Musik in Schwung bringen

Menschen mit Parkinson, M.S., Rheuma oder anderen motorischen Schwierigkeiten profitieren von kreativer, tänzerischer Bewegung. Jeder kann tanzen, auf den Beinen, auch im Sitzen auf einem Stuhl, im Rollstuhl oder mit Rollator. Die Musik bringt uns leicht und schwungvoll in Bewegung und lässt vielleicht die Krankheit im Moment vergessen. Wir genießen den Spaß im Hier und Jetzt und die positiven Effekte auf die Mobilität und auf das Wohlbefinden. Die Glückshormone sprudeln!

2024-ETST 4T01 05

**Di 15:00 - 16:30, 3x / 05.03.2024 - 19.03.2024** / 5,40 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Lucie Bayer, Tanzpädagogin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

---

## Tanzen für Kinder mit psychomotorischem Fokus (4 bis 7 Jahre)

Tanzen macht Spaß. Ausgehend von einer Spielidee aus der kindlichen Vorstellungswelt werden individuelle Bewegungsmöglichkeiten erfunden und erprobt. Kreativer Kindertanz bietet viele Ausdrucksformen: So kann vor Freude getanzt werden, aber auch Traurigkeit kann non-verbal kommuniziert werden. Über Bewegung lernen Kinder ihren Körper zu spüren und auf ihren Körper zu hören. Und so ganz nebenbei fördert es sowohl die motorisch-körperliche Entwicklung als auch Fantasie und Musikalität. Wie die Gehirnforschung zeigt, wird die kognitive Entwicklung stimuliert durch Bewegungsvielfalt, besonders in Verbindung mit Musik.

2024-ETST 4T03 01

**Di 16:45 - 17:35, 6x / 30.01.2024 - 12.03.2024** / 6,00 KE / € 36,00

Leitung: Lucie Bayer, Tanzpädagogin, Motopädagogin / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

---

## Line Dance für Anfänger:innen

Fitness und Spaß für Körper und Geist! Line Dance ist eine Tanzart mit festgelegten, sich wiederholenden Schritten, die einzeln in Linien (Lines) nebeneinander und hintereinander zu Pop- und Disco- und Country-Stücken getanzt werden. Geeignet für jede Altersschicht. Egal ob Mann oder Frau! Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. Ein Einstieg in das Line Dance, um die Grundschritte kennen zu lernen.

2024-ETST 4T06 04

**Di 19:00 - 20:30, 5x / 12.03.2024 - 16.04.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Daniel Kahl, Dipl. Übungsleiter für Line Dance / Ort: Altes Theater Steyr, Bewegungsraum



### Line Dance für Fortgeschrittene

Fitness und Spaß für Körper und Geist! Line Dance ist eine Tanzart mit festgelegten, sich wiederholenden Schritten, die einzeln in Linien (Lines) nebeneinander und hintereinander zu Pop- und Disco- und Country-Stücken getanzt werden. Geeignet für jede Altersschicht. Egal ob Mann oder Frau! Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. Vorkenntnisse sind von Vorteil.

2024-ETST 4T06 02

**Mi 19:00 - 20:30, 5x / 13.03.2024 - 17.04.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Daniel Kahl, Dipl. Übungsleiter für Line Dance / Ort: Stadttheater Steyr, Ballettraum

2024-ETST 4T06 03

**Mi 19:00 - 20:30, 5x / 08.05.2024 - 05.06.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Daniel Kahl, Dipl. Übungsleiter für Line Dance / Ort: Stadttheater Steyr, Ballettraum

### Line Dance - Aufbaukurs

Fitness und Spaß für Körper und Geist! Line Dance ist eine Tanzart mit festgelegten, sich wiederholenden Schritten, die einzeln in Linien (Lines) nebeneinander und hintereinander zu Pop- und Disco- und Country-Stücken getanzt werden. Geeignet für jede Altersschicht. Egal ob Mann oder Frau! Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. Es werden vermehrt Tänze aus den vorangegangenen Kursen getanzt, um an den Fortgeschrittenenkurs anzuschließen.

2024-ETST 4T06 05

**Di 19:00 - 20:30, 5x / 07.05.2024 - 04.06.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Daniel Kahl, Dipl. Übungsleiter für Line Dance / Ort: Altes Theater Steyr, Bewegungsraum

### Line Dance für leicht Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung

Fitness und Spaß für Körper und Geist! Line Dance ist eine Tanzart mit festgelegten, sich wiederholenden Schritten, die einzeln in Linien (Lines) nebeneinander und hintereinander zu Countrymusik getanzt werden. Geeignet für jede Altersstufe. Egal ob Mann oder Frau! Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2024-ETST 4T06 06

**Do 18:30 - 20:00, 8x / 08.02.2024 - 11.04.2024** / 14,40 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingeborg Hartl / Ort: VS 1 Promenade - Gymnastiksaal, (Eingang Gabelsbergerstr.)

### Bauchtanz für Anfängerinnen

Für Einsteigerinnen und Frauen mit Vorkenntnissen der Grundfiguren. Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt den Kursteilnehmerinnen Kraft und Anmut der Weiblichkeit, ein gutes Körperbewusstsein und Sinn für Rhythmik. Für jede Frau, egal welchen Alters, Größe oder Gewichts geeignet!

2024-ETST 4T08 01

**Di 18:30 - 20:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024** / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Nooshin Talaie, Bauchtanz Trainerin / Ort: Landesmusikschule Steyr, Ballettraum



## Tanzwerkstatt - Lindy-Hop zum Kennenlernen

Das ideale Valentinstagsgeschenk! Tanzen zur Musik der 1920er bis 1940er Jahre. In Mode und Musik lebt die Ära des Swing wieder auf und in vielen Städten weltweit boomen die Swing-Tanzszenen. In diesem Schnupperkurs geht es um die Grundlagen von Lindy Hop. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldungen mit und ohne Partner:in sind willkommen.

2024-ETST 4T15 02

**Mi 19:45 - 21:25 / 14.02.2024** / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Ralph Aichner, Swing in Steyr, Gerda Sträußlberger / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

## Tanzwerkstatt - Balboa zum Kennenlernen

Balboa ist ein relativ entspannter Paartanz aus der Swing-Ära, der zu schneller Musik auf engem Raum getanzt wird. Die Grundschriffe sind leicht zu lernen und das Spiel von lead und follow ist dynamisch und grazil zugleich. Nicht umsonst wird Balboa auch der „Tango des Swing“ genannt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldungen mit und ohne Partner:in sind willkommen.

2024-ETST 4T15 03

**Mi 19:45 - 21:25 / 13.03.2024** / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Ralph Aichner, Swing in Steyr, Gerda Sträußlberger / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

## Tanzwerkstatt - 40er-Charleston zum Kennenlernen

... it's swing time ... Tanzen zur Musik der 1920er bis 1940er Jahre. In Mode und Musik lebt die Ära des Swing wieder auf und in vielen Städten weltweit boomen die Swing-Tanzszenen. In diesem Einsteiger:innenkurs geht es um die Grundlagen vom 40er Jahre-Charleston bzw. Lindy-Charleston, wie der Tanz auch genannt wird. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldungen mit und ohne Partner:in sind willkommen.

2024-ETST 4T15 04

**Mi 19:45 - 21:25 / 17.04.2024** / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Ralph Aichner, Swing in Steyr, Gerda Sträußlberger / Ort: VHS Steyr, Gymnastiksaal

## Tanzwerkstatt - Shim-Sham - Solo-Routine

Shim-Sham ist eine bekannte Solo-Jazz-Routine, die auch in der weltweiten Swingtanz-Szene getanzt wird. Häufig ist sie ein Höhepunkt von Tanz-Events, weil viele Menschen die Schritte kennen und spontan mitmachen können. Inhalt dieses Workshops ist eine durch den Tänzer und Choreographen Frankie Manning bekannt gewordene Version der ursprünglichen Step-Tanz-Routine. Sie ist mit einiger Übung, auch ohne Vorkenntnisse, relativ leicht zu erlernen! Anmeldungen mit und ohne Partner:in sind willkommen.

2024-ETST 4T15 05

**Fr 19:00 - 21:30 / 01.03.2024** / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Ralph Aichner, Swing in Steyr / Ort: Stadttheater Steyr, Ballettraum

## Tanzwerkstatt - The Jitterbug Stroll - Solo-Routine

Der Jitterbug Stroll ist ein Swing Line Dance, der 1922 von Ryan Francois, einem Lindy Hop Tänzer und Lehrer, choreografiert wurde. Er ist mit einiger Übung, auch ohne Vorkenntnisse, relativ leicht zu erlernen! Für Swing- und Jazz-Begeisterte und Menschen, die sich gern rhythmisch und dynamisch in Bewegung bringen. Anmeldungen mit und ohne Partner:in sind willkommen.

2024-ETST 4T15 06

**Fr 19:00 - 21:30 / 26.04.2024** / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Ralph Aichner, Swing in Steyr / Ort: Stadttheater Steyr, Ballettraum



### Kinderballett im Volksschulalter (6 bis 10 Jahre)

Was ist Ballett? Tanzt man zu klassischer Musik oder Rockmusik? In diesen Tanzeinheiten kannst du in die Welt des Balletts hinein schnuppern und ein paar Grundschnitte lernen.

2024-ETST 4T17 02

Do 15:00 - 15:50, 3x / 11.04.2024 - 25.04.2024 / 3,00 KE / € 19,00

Leitung: Silvana Hönlinger, Staatlich diplomierte Ballett- und Tanzpädagogin / Ort: TanzRaum Steyr

### Bogenschießen

„ZEN in der Kunst des Bogenschießens“ machte Bogenschießen als spirituelle Disziplin bekannt. Körperkraft und Treffgenauigkeit im Sinne eines sportlichen Wettkampfes ist dabei weniger wichtig – es geht in erster Linie um Harmonie von Bewegung, Atmung und Geist. Erlernen der gebräuchlichsten Technik den Bogen zu spannen und damit verbunden Training von Geduld, Konzentration und Zielsicherheit beim Abschießen der Pfeile. Bogenschießen ist mit geeigneter Ausrüstung – die zur Verfügung gestellt wird – für alle erlernbar – entweder als Konzentrationsübung, Ausgleichssport oder als „Weg“ im Geiste von ZEN und TAO. in Materialbeitrag von € 10,00 wird direkt im Kurs vom Kursleiter eingehoben. Findet bei jeder Witterung statt!

2024-ETST 4S16 01

Sa 13:15 - 17:00 / 06.07.2024 / 4,50 KE / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Leo Danter / Ort: MS Rudigier, Parkanlage

### Tischtennis

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Technik verbessern wollen, vor allem aber auch an Hobbyspieler:innen, die vielleicht noch kaum die Möglichkeit hatten, die Grundtechniken im Tischtennis kennen zu lernen.

2024-ETST 4S50 01

Di 19:30 - 21:00, 10x / 06.02.2024 - 23.04.2024 / 18,00 KE / € 115,00 / AK-Preis € 103,50

Leitung: Alois Mayrhofer, Staatlich geprüfter Lehrwart für Tischtennis

Ort: VS 1 Promenade - Turnsaal, Eingang Gabelsbergerstr.

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreativwerkstatt - Nachhaltig kreativ: Papierschöpfen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf beim Papierschöpfen! Aus altem Papier wie z.B. Eierkartons oder Bastelpapierresten entstehen einzigartige, neue Papierbögen. Sie erlernen die Technik des Papierschöpfens und können jederzeit ohne viel Aufwand Ihr eigenes Papier für Glückwunschkarten oder Geschenkverpackungen zu Hause herstellen!

2024-ETST 5A03 01

Fr 14:00 - 17:00 / 07.06.2024 / 3,60 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Nikola Rohacs-Bimminger / Ort: VHS Steyr, Raum 47

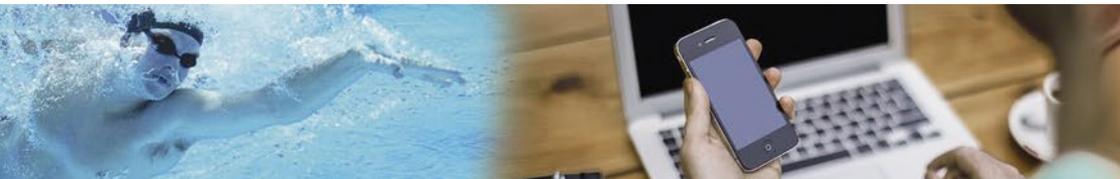
### Kreatives Gestalten - „Happy Stones“

Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen, etc. malen. Eine meditative Arbeit, bei der Sie sehr gut Energie tanken können. Exkl. Materialkosten. Für Farben (pauschal € 5,00) plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in div. Größen ab € 4,50.

2024-ETST 5A86 03

Do 17:00 - 21:00 / 25.04.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sabine Schimani / Ort: VHS Steyr, Raum 47



## Kreatives Gestalten - Experimenteller Siebdruck

Sie werden SW-Kopien von A4-Fotos (Selbstportraits, Portraits von Kindern, Freund:innen usw.) in Kunstwerke verwandeln, die sich durch ein modernes Flair auszeichnen. Von den mitgebrachten Foto(s)-SW-Kopien fertigen Sie eine Schablone an. Durch einen mit Fliegengitter bespannten Bilderrahmen werden Sie dann Ihr eigenes Kunstwerk auf Stoff, Papier oder Zeitungspapier weiterverarbeiten. Das Ergebnis ist ein außergewöhnliches Portrait, das auch als nicht alltägliches, sehr persönliches und originelles Geschenk Freude bereiten wird. Exkl. Materialkosten.

2024-ETST 5A86 02

**Fr 14:00 - 20:00 / 15.03.2024** / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Christiana Althuber, Bildende Künstlerin / Ort: VHS Steyr, Raum 43

---

## Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten! (Kleingruppe)

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode, dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und direkt beim Kursleiter vorbestellen, Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z. B.: Einkaufskorb € 38,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2024-ETST 5A27 01

**Mi 18:30 - 21:00 / 13.03.2024** / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: VHS Steyr, Raum 47

---

## Seifen - Naturseife sieden

Seifensieden ist ein altes Handwerk und hat eine lange Tradition. So wertvoll wie Gold, war ein Stück Seife und wurde auch früher so gehandelt. In der letzten Zeit lebt dieses Hobby wieder mehr auf und spiegelt das Geschick der Siederin /des Sieders wieder. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse zur Seifenherstellung im Kaltverfahren einfach und verständlich vermittelt. Exkl. Material (für 500 g Seife) und Skriptum von € 18,00.

2024-ETST 5A65 01

**Mo 17:00 - 20:00 / 11.03.2024** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Iris Lehner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Steyr, Raum 43

---

## Schriften - Kalligraphie: Die stille Kunst eine Feder zu führen

Ausgehend von der eigenen Handschrift beginnen wir am Beispiel „Englische Schrift“ (Spitzfeder) eine Kursivschrift mit Haar- und Schattenstrichen. Briefumschläge, Tischkärtchen, Einladungen, Gratulations-Schreiben und anderes können damit gefertigt werden. Auf Wunsch wird auch die Kurrentschrift durchgenommen. Weiters behandeln wir die „Humanistische Kursive“ (Breitfeder) sowie romanische „Minuskel“ als einfache und klare Schrift (Breitfeder). Bei Bedarf und Interesse auch noch andere Schriften wie z.B. „Schwabacher Fraktur“. Inkl. Materialkosten.

2024-ETST 5A60 01

**Mi 18:00 - 19:40, 5x / 10.04.2024 - 15.05.2024** / 10,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Prof. MMag. Alois Wimmer / Ort: VHS Steyr, Raum 43



**Maltechniken „MIT WAX & MALEISEN“ - Enkaustik zum Kennenlernen (Kleingruppe)**

Enkaustik eine Maltechnik mit Tradition. Schon in der Antike wurden wunderschöne Bildkompositionen in Holz eingebrannt, mit Bienenwachs, Farbpigmenten und im Feuer erhitzten Spachteln. Heute ist Enkaustik eine einfache Maltechnik, ideal für zu Hause mit wenig Platzbedarf und schnellen Resultaten. Die Leuchtkraft der Farben inspiriert zu immer neuen Kombinationen. Gemalt wird frei, ohne jegliche Vorlagen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Falls jemand bereits Enkaustik-Malzubehör hat, bitte mitnehmen (oder Materialbeitrag € 9,00).

Teilnehmer:innen ab 11 Jahren sind willkommen!

2024-ETST 5C01 01

**Fr 15:00 - 18:00 / 08.03.2024** / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Angela Hopf, Mitglied Stelzhamerbund und Kunstforum Palette OÖ / Ort: VHS Steyr, Raum 47

**Malen und Zeichnen - Acrylmalen in Mischtechnik für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**

Alle Malinteressierten sind herzlich willkommen, ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene. Sei es die Freude am Experimentieren oder die Verwirklichung eines neuen Raumdesigns – es gibt immer einen Grund, ein Gemälde entstehen zu lassen. In jedem Fall wird dabei professionelle Unterstützung durch die Kursleiterin angeboten.

Exkl. Materialkosten.

2024-ETST 5C03 01

**Mi 18:30 - 21:00, 4x / 20.03.2024 - 17.04.2024** / 12,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Renate Steinert, Künstlerin / Ort: VHS Steyr, Raum 47

**Aquarell - Malen von Blumen und Blumenkompositionen**

Für alle, die Freude am Malen haben! In einfachen Schritten malen Sie Blumen und Blumenkompositionen mit Aquarellfarben. Dabei widmen wir uns verschiedenen Maltechniken und erkunden das Mischen von Farben und Farbtönen. Exkl. Materialkosten.

2024-ETST 5C08 01

**Sa 15:00 - 18:00, 3x / 13.04.2024 - 27.04.2024** / 10,80 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Karin Girkingner / Ort: VHS Steyr, Raum 47

**Malen - Arno Sterns Malort in der Praxis (Kleingruppe)**

Wann haben Sie das letzte Mal einen Pinsel in der Hand gehalten? Tauchen Sie hier ein in die Welt des Malorts nach Arno Stern! Jeder kann malen! Es gilt die Vernunft zu überwinden – im geschützten Rahmen loslassen und loslegen! Lernen Sie in diesen Stunden sich selbst Raum zu geben, vielleicht die Augen zu schließen, nur auf das eigene Empfinden zu achten und absichtslos, ohne Bewertung, zu malen! Verspüren Sie eine innere Sehnsucht? Dann sind Sie hier richtig! Ein Materialbeitrag von € 15,00 für alle 4 Kurstage ist vor Ort zu entrichten. Es wird mit weichen Naturhaarpinseln und leuchtenden Gouachefarben gemalt.

2024-ETST 5C09 01

**Fr 18:00 - 19:30, 4x / 19.04.2024 - 10.05.2024** / 7,20 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Dipl.- Päd. Barbara Raunegger / Ort: Atelier Raunegger



## Hochzeit & Hochzeitsplanung „Do it yourself“

Sie sind verlobt? Sie planen Ihre Hochzeit? In diesem Workshop erfahren Sie in 45 Schritten die perfekte und einfache Planung – direkt vom Profi. Wo können Sie sparen, was ist notwendig und ratsam? Ein interaktiver Workshop für alle Selberplaner. Das erlernte Wissen ist auch für Party- oder Polterabendplanungen anzuwenden und daher nicht nur auf Hochzeiten beschränkt. Alle Teilnehmer:innen erhalten ein Planungs-E-Book.

2024-ETST 5F22 01

Fr 16:00 - 19:00 / 22.03.2024 / 3,60 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Jennifer Brandstätter, Diplomierte Eventmanagerin / Ort: VHS Steyr, Raum 44

## Klöppeln ist „SPITZE“

Ein altes Kunsthandwerk (seit dem 15. Jhd.): Mit Klöppel (mit Garn umwickelte Holzstäbchen) drehen und kreuzen, um damit eine fertige Spitze zu erhalten. Es gibt nicht nur traditionelle, sondern auch moderne Spitzen für Schals, Boleros, Westen und vieles mehr. Anfänger:innen werden Grundkenntnisse vermittelt, um ein fertiges Deckchen zu erklöppeln. (Klöppel und Klöppelpolster können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.) Fortgeschrittenen wird Hilfestellung geboten.

2024-ETST 5H12 01

Mi 17:30 - 20:50, 5x / 07.02.2024 - 13.03.2024 / 20,00 KE / € 114,00 / AK-Preis € 102,60

Leitung: Irene Hofer / Ort: VHS Steyr, Raum 43

## Spinnen - Von der Rohwolle zum fertigen Garn (Kleingruppe)

Haben Sie Lust zu spinnen? Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie Schafwolle verarbeitet wird? Eindrucksvoll wird in diesem Kurs die Herstellung von Wolle gezeigt. Die Arbeitsschritte waschen, richtiges trocknen, vorbürsten, ausreinigen und kardieren eines Vlieses und sogar das Spinnen und Verzwirnen des fertigen Garnes werden vorgezeigt. Und jeder einzelne Arbeitsschritt kann auch selbst probiert und geübt werden!

2024-ETST 5H02 01

Fr 18:00 - 19:40, 2x / 12.04.2024 - 19.04.2024 / 4,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Isabell Stollnberger / Ort: VHS Steyr, Raum 45

## Zuschneiden und Nähen eines schönen Dessous (Kleingruppe)

Nähen Sie Ihre (exklusive) Unterwäsche doch selber nach Ihren eigenen Wünschen! Im Dessous-Kurs lernen Sie eine Dessous-Unterwäsche (Trägerhemd mit Spitze, Slip, BH) nach einem fertigen Schnittmuster zu nähen. Schnitt und Material bringt die Kursleiterin mit und ist extra zu zahlen (ca. € 30,00). Nähkenntnisse sind unbedingt erforderlich und eine eigene Nähmaschine mitbringen! Bei Bedarf stehen 2 Nähmaschinen zur Verfügung.

2024-ETST 5N04 03

Mi 17:00 - 20:00, 2x / 12.06.2024 - 19.06.2024 / 7,20 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Dipl. Päd. Beate Brunner / Ort: VHS Steyr, Raum 47



### Zuschneiden und Nähen für alle

Dieser Kurs ist für alle Nähbegeisterten und jene, die es noch werden möchten. In diesem Kurs können Sie verschiedene Nähstücke Ihrer Wahl fertigen. Schnitte werden an Ihre Maße angepasst und Grundkenntnisse des Nähens oder Verbesserung der Verarbeitungstechniken erlernt, auch mit Overlock wird gearbeitet. Eine eigene Nähmaschine muss zum Kurs mitgebracht werden. Bei Bedarf stehen 2 Nähmaschinen zur Verfügung. Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

2024-ETST 5N04 02

**Di 08:30 - 11:30, 5x / 05.03.2024 - 09.04.2024** / 18,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Dipl. Päd. Beate Brunner / Ort: VHS Steyr, Raum 46

2024-ETST 5N04 01

**Mi 17:00 - 20:00, 5x / 08.05.2024 - 05.06.2024** / 18,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Dipl. Päd. Beate Brunner / Ort: VHS Steyr, Raum 47

### Farb- und Typberatung (Kleingruppe)

Farben sind das beste Anti-Aging Programm. Die richtigen Farben lassen uns erstrahlen und rücken uns ins beste Licht. Durch die Farbanalyse werden Sie erleben, welcher Farbtyp Sie sind und in welchen Farben Sie sich am wohlsten fühlen. Es ist der Gesamt-Ausdruck, die Gestalt, die Haut und die Wahl der Kleidung, die Ihre Persönlichkeit zur Geltung bringt. 1. Tag: Farbtyp bestimmen und Hautanalyse. 2. Tag: Stilberatung und Haarfarbe. Max. 6 Personen, individuelle Beratung garantiert. Kurspreis exkl. Skript und Materialkosten (je nach Bedarf, max. € 20,00).

2024-ETST 5K15 01

**Fr 15:00 - 20:00, 2x / 08.03.2024 - 22.03.2024** / 12,00 KE / € 110,00 / AK-Preis € 99,00

Leitung: Sabina Freigner, Dipl. Visagistin, Beauty Coach, Farb- und Stilberaterin / Ort: VHS Steyr, Raum 43

### Ätherische Öle selbst gemacht - Hydrolate & ätherische Öle für den Eigenbedarf

Hydrolate sind Pflanzenwässer, die bei der Herstellung ätherischer Öle lange Zeit als Nebenprodukt galten. Mittlerweile gewinnen die Hydrolate aufgrund ihrer sanften Wirksamkeit in der Alten- und Kinderpflege an Bedeutung. Auch die ätherischen Öle verrichten bei Unkonzentriertheit oder Ängsten, aber auch zur mentalen Stärkung und Entspannung, gute Dienste. In diesem Kurs werden Sie mit der Geschichte der Hydrolate und der ätherischen Öle vertraut gemacht. Sie lernen einige ausgewählte Pflanzen und die Einsatzmöglichkeiten Ihres ätherischen Öls / ihres Hydrolats kennen. Im Praxisteil stellen Sie selbst einfache Rezepturen für den Eigenbedarf her. Exkl. Materialbeitrag (ca. € 30,00).

2024-ETST 5K07 01

**Do 18:00 - 21:00 / 11.04.2024** / 3,60 KE / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Michaela Lechner, MA MBA, Referentin für Pflanzenheilkunde, Natur- und Grüne-Kosmetik  
Ort: VHS Steyr, Raum 45

### Make-up Workshop - wichtige Basics

Typgerechtes Schminken, Step by Step. Grundlagen der Visagistik, richtiges Grundieren und Modellieren, Gesichtsvermessung, perfekte Augenbrauen. Einfache Techniken und jede Menge Tipps und Tricks vom Profi. 1. Tag: Theorie und Beratung. 2. Tag: Praxis und Schminktechniken. Max. 6 Personen, individuelle Beratung garantiert. Kurspreis exkl. Kosten für Skript und Material (je nach Bedarf max. € 20,00).

2024-ETST 5K22 01

**Di 17:30 - 21:00, 2x / 07.05.2024 - 14.05.2024** / 8,40 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Elböck, Dipl. Visagistin, Make-up Artist / Ort: VHS Steyr, Raum 45



## Naturkosmetik - Mix

Verschönern Sie Ihr Leben mit hochwertigen Naturkosmetikprodukten. In diesem Workshop lernen Sie Pflegeprodukte nachhaltig und selbst herzustellen. Gemeinsam werden Sie Gesichtscrème oder Handcreme, Kokosmilch-Badepralinen, Deo, Körperpeeling, Rosenblütenbadesalz, Bodyshea, Cremedeo „Salbei-Melisse“ oder einen Lippenbalsam und ein Lippenpeeling herstellen. Mit Ihren selbst gemachten Beauty- und Wellnessprodukten, dem dazu gehörenden Manuskript und breitem Wissen zum Thema Naturkosmetik gehen Sie wohlduftend nach Hause. Exkl. Material- und Skriptumkosten von € 20,00.

2024-ETST 5K30 01

**Di 17:00 - 19:30 / 13.02.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Iris Lehner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Steyr, Raum 47

---

## Naturkosmetik - Salben und Tinkturen

In diesem Workshop zaubern Sie aus den Geschenken der Natur eine Wohltat für den Körper. Hier erfahren Sie mehr über die Wirkung unterschiedlicher Kräuter, Heilpflanzen und anderer natürlicher Zutaten. Stellen Sie sich die für Ihre Bedürfnisse passende Heilsalbe einfach selbst zusammen: Salbe bei Verspannung im Nacken, Heilsalbe aus frischen Kräutern, Salbe zur Linderung bei Sportverletzung, Narbensalbe, Beinwellsalbe, Rosenblütensalbe und vieles mehr. Exkl. Material- und Skriptumkosten von € 20,00.

2024-ETST 5K30 02

**Do 17:00 - 19:30 / 15.02.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Iris Lehner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Steyr, Raum 45

---

## Naturkosmetik - Styling und Pflege für die Haare

Waschen, Stylen & Pflegen mit der Kraft der Natur – in diesem Workshop dreht sich alles um die Schönheit der Haare. Im Workshop lernen Sie, einige dieser Produkte herzustellen: Haarshampoo, Conditioner, nährende Haarmaske / Haarpackung, Leave-In-Pflegefluid für mehr Volumen und Spannkraft, Schaumfestiger, Haargel/Styling-Mousse, Styling-Spray, Styling-Gel „strong“, Fön-Festiger zum Sprühen, Haarspray. Exkl. Material- und Skriptumkosten von € 22,00.

2024-ETST 5K30 04

**Di 17:00 - 19:30 / 23.04.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Iris Lehner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Steyr, Raum 47

---

## Naturkosmetik aus Bienenprodukten (Propolis)

In diesem Workshop erlernen Sie die kosmetische Herstellung von Cremes und Körperpflegeprodukten speziell aus Bienenprodukten. Die Inhaltsstoffe: 100 % Natur. Herstellung einiger Produkte mit Propolis wie z.B. Propolis-Lindenblütencreme, Propolis-Honig intensiv Pflegecreme, Propolis-Balsam mit Lavendel, Propolis-Lippenpflegestift für zarte Lippen, Propolis-Lippenpflegestift bei Herpes, Propolis-Aloe Vera Zahncreme, Propolis-Ölgel für den Körper, Propolis-Zinkpaste mit Honig, Propolis-Rosmarin-Seife, Propolis-Brennnessel-Seife, Propolis-Lavendel-Seife. Exkl. Material- und Skriptumkosten von € 20,00.

2024-ETST 5K30 03

**Di 17:00 - 19:30 / 09.04.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Iris Lehner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Steyr, Raum 47



### **Trommeln - AfroCubanisch / Brasilianisch (Kleingruppe)**

Einfach Trommeln mit elementaren und natürlichen Bewegungen – das ist „Fallenschlagen“. Der Referent zeigt beim Spielen die Plätze und Wege auf der Trommel, damit Sie mit einem Minimum an Bewegung ein Maximum an Klangqualität erreichen können. Das wirkt auf jeder Art von Trommel, funktioniert natürlich, physikalisch logisch und mit Händen oder Stöcken. Einfach elementar ... Keine Vorkenntnisse notwendig! Teilnehmer:innen ab 12 Jahren sind willkommen! Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, wenn eine Leihtrommel (Leihgebühr € 3,00 pro Abend) benötigt wird!

2024-ETST 5M15 01

**Mi 18:00 - 20:15, 5x / 10.04.2024 - 15.05.2024** / 13,50 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Dozent Jack Plaat / Ort: Altes Theater Steyr, Bewegungsraum

## **Kulinarik – Lebensraum**

### **Backen - Spaß beim Backen mit Oma/Opa (Kleingruppe)**

Omas/Opas sollen ermuntert werden, mit ihren Enkerln zu backen, den Kindern ihre Erfahrungen machen zu lassen und ihnen Zeit zu schenken! Und vielleicht entsteht ja eine tolle Überraschung für den VATERTAG ... Es werden verschiedene, auch lustig bunte und verzierte Muffins gebacken und untereinander ausgetauscht. Sinn ist es, die Freude am gemeinsamen Tun und die Entdeckerlust zu wecken, miteinander Neues auszuprobieren, zu scheitern, darüber zu lachen, erneut zu versuchen und die wunderschönsten Leckereien zu kreieren, so ganz nach dem Motto: Unperfekt ist perfekt. Mit diesem Workshop sollen in erster Linie Omas/Opas mit Enkerln im Volksschulalter angesprochen werden, die wenig Backerfahrung haben und vielleicht einen kleinen Anstoß brauchen, um sich über neue Dinge zu trauen. Exkl. Lebensmittelbeitrag. Preis gilt als Paar-Preis für 1 Erwachsenen und 1 Kind. Bei der Anmeldung bitte Daten des Erwachsenen bekanntgeben.

2024-ETST 6B16 02

**Sa 14:00 - 17:00 / 08.06.2024** / 3,60 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Regina Leibetseder-Graßler / Ort: Quenghof Steyr, Küche

### **Backen von persischen Süßspeisen**

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene persische Süßspeisen zuzubereiten, wie zum Beispiel Shirini Keshmeshi (persische Rosinenplätzchen), Muffine Gerdo Mos (Bananen-Walnuss Muffin) oder Keike Tawalod (Geburtstags-torte). Sie entdecken die exotischen Aromen der persischen Küche und werden begeistert sein. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6B16 01

**Fr 16:00 - 20:00 / 12.04.2024** / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Mahsa Zamani Vazifekhoran, Native Cook / Ort: Quenghof Steyr, Küche

### **Vegane Küche - Ein veganes Valentinsmenü**

Am 14. Februar ist Valentinstag. Zeit für ein gemeinsames romantisches Essen, denn Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen, doch Tierleid hat nichts – schon gar nicht am Valentinstag – auf dem Teller zu suchen. Deshalb zaubern wir in diesem Kochworkshop gemeinsam ein pflanzliches mehrgängiges Valentinsmenü. Dieses können Sie dann am Valentinstag ganz romantisch zu zweit zuhause zubereiten, mit Kerzenschein und angenehmer Musik dieses Geschmackserlebnis genießen oder Sie überraschen einfach Ihre:n Liebste:n mit diesem pflanzlichen Menü. Egal ob in Gesellschaft oder allein, lassen Sie sich mit diesen Gerichten Ihre Sinne verwöhnen. Im Kurs werden vorwiegend regionale Bio-Produkte verwendet. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6K03 01

**Sa 15:00 - 20:00 / 03.02.2024** / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Verena Altenburger, Dipl. Vegan-Ernährungstrainerin / Ort: Quenghof Steyr, Küche



## **Vegane Küche - Einfach saisonal vegan Kochen im WINTER**

Wie leicht, vielfältig und vor allem lecker die vegane Küche sein kann, erfahren Sie in diesem Kochworkshop. Sie kochen gemeinsam – ganz nach der Saison – schnelle, gesunde sowie schmackhafte pflanzliche und alltagstaugliche Gerichte, die Sie jederzeit in das tägliche Leben integrieren können. Ob als Neuling in der pflanzlichen Vielfalt oder bereits mit Erfahrung, einfach saisonal vegan Kochen im WINTER ist für alle geeignet. Im Kurs werden vorwiegend regionale Bio-Produkte verwendet. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6K03 02

**Fr 16:00 - 21:00 / 16.02.2024** / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Verena Altenburger, Dipl. Vegan-Ernährungstrainerin / Ort: Quenghof Steyr, Küche

---

## **Vegane Küche - Eine vegane Osterjause**

Auch während der Ostertage ist vegan sein einfach und bedeutet keinesfalls Verzicht. Erfahren Sie in diesem Kochworkshop, wie Sie eine Osterjause ganz ohne Tierleid und dafür mit umso mehr Geschmack zubereiten können. Es gibt unzählige Gerichte, die sich für den veganen Ostertisch hervorragend eignen, wie die traditionelle Osterpinze, das Osterlamm und auch Eifreisalat. Also lassen Sie sich davon überraschen, dass auch ein pflanzlicher Ostertisch üppig gedeckt sein kann und noch dazu wunderbar schmecken wird. So steht einem genussvollen und entspannten veganen Osterfest nichts mehr im Wege. Im Kurs werden vorwiegend regionale Bio-Produkte verwendet. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6K03 03

**Sa 15:00 - 20:00 / 16.03.2024** / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Verena Altenburger, Dipl. Vegan-Ernährungstrainerin / Ort: Quenghof Steyr, Küche

---

## **Vegane Küche - Leckere Aufstriche und Allerlei**

Rein pflanzlich und verdammt lecker – das werden die Aufstriche in diesem Kochworkshop werden! Sie erfahren, wie einfach die Herstellung ist und welche Grundzutaten benötigt werden, damit Sie leckere pflanzliche Brotaufstriche aus wenigen Zutaten ganz einfach selbst zubereiten können. Die Brotaufstriche sind frisch, aromatisch, schmecken köstlich und eignen sich ideal als herzhafter Dip, ob für ein schnelles Frühstück, zum Abendessen oder für einen gesunden Snack. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und bestimmen Sie selbst, welche Variationen Sie kreieren. Im Kurs werden vorwiegend regionale Bio-Produkte verwendet. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6K03 04

**Fr 16:00 - 21:00 / 03.05.2024** / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Verena Altenburger, Dipl. Vegan-Ernährungstrainerin / Ort: Quenghof Steyr, Küche

---

## **Gesunde Küche - Basische, rein pflanzliche Küche**

Entlasten, entgiften und sich dabei satt essen! Die perfekte Zeit um seinen Körper eine Auszeit zu gönnen. Entlasten, entgiften, entschlacken, entsäuern, fasten, ... erfahren Sie an diesem Nachmittag, dass diese Worte nichts mit Verzicht zu tun haben müssen. Basisches Essen schmeckt gut, macht satt und glücklich. Dieser Nachmittag steht im Zeichen von gesundem Genuss. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6K05 01

**Sa 15:00 - 19:00 / 10.02.2024** / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Lisa Kerbler / Ort: Quenghof Steyr, Küche



**Gesunde Küche - Kochen für ein langes Leben!**

Good Aging setzt eine gesunde Küche voraus. Im Fernsehen boomen alle möglichen Kochsendungen und Zeitungen sind voll von Rezeptvorschlägen. Dienen sie wirklich unserer Gesundheit? Gleichzeitig werden so viele Fertigprodukte gekauft, wie nie zuvor. Bleiben wir vorsichtig, beobachten wir, was uns als neuester „Hype“ angeboten wird! Machen wir das Kochen wieder zu unserem eigenen Hobby, das uns entspannt und gleichzeitig immer gesünder werden lässt. Dieser Koch-Workshop hilft Ihnen dabei, die Lebensmittel so zu wählen, zu kombinieren und zu verwenden, dass sie Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit fördern. Essen soll eine Quelle der Freude und Entspannung bleiben, aber nicht gleichzeitig zu einer Gesundheitsfalle werden. Sie erhalten Ideen und praktische Hinweise, um Kochen für ein langes Leben in Ihrem Alltag zu einer freudigen Realität werden zu lassen. Gesund kochen ist leichter, als die meisten Menschen denken und mit ein bisschen Basiswissen werden Sie anschließend viele eigene Ideen und Rezepte entwickeln. Fangen Sie an und beginnen Sie mit „Kochen für ein langes Leben“! In diesem Koch-Workshop kochen wir vegetarisch. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6K05 03

**Sa 09:00 - 13:00 / 04.05.2024** / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Jutta Moser, MAS in Prävention u. Gesundheitsförderung, Dipl. Gesundheits- u. Krankenschwester  
Ort: Quenghof Steyr, Küche

**Gesunde Küche - Pflanzliche Küche mit Reis**

Als absolute Reis-Liebhaberin und Autorin des Kochbuches „Wurscht, Hauptsach‘ vegan ... und mit Reis“ lernt man bei diesem Kochkurs die Vielseitigkeit der weißen Körner kennen. Reis ist so viel mehr als nur eine Beilage und in unterschiedlichsten Arten, Formen und Geschmacksrichtungen einsetzbar. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6K05 02

**Sa 15:00 - 19:00 / 13.04.2024** / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Lisa Kerbler / Ort: Quenghof Steyr, Küche

**Internationale Küche - Kulinarische und kulturelle Reise durch Korea**

Lernen Sie die traditionelle und gesunde Küche aus Korea kennen. Sie kochen Gerichte wie Kimbap, Mandu (Maultaschen), Ddeok-bo-kki (Reiskekse) oder Japchae (Glasnudeln) samt Beilagen. In lockerer Umgebung erfahren Sie einiges über die Tischmanieren in Korea. Sie essen Ihre selbst zubereiteten Speisen mit den Stäbchen. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6L01 02

**Fr 16:00 - 20:00 / 08.03.2024** / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Lim Seongjoon, Native Cook / Ort: Quenghof Steyr, Küche

**Türkische Küche - Klassiker aus der türkischen Küche**

Machen Sie eine kulinarische Reise in die türkische Küche. Gemeinsam werden Sie ein paar klassische, traditionelle Gerichte aus der türkischen Küche zubereiten. Die berühmten Börek mit verschiedenen Füllungen, Bulgur Salat, türkische Apfelkekse und vieles mehr! (Dieser Kurs ist auch für Vegetarier geeignet.) Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6L14 01

**Fr 18:00 - 21:30 / 15.03.2024** / 4,20 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Elif Gecal, Native Cook / Ort: Quenghof Steyr, Küche



## Indische Küche - vegetarische Gerichte

Gemeinsam tauchen wir in die Wunderwelt der indischen Gewürze ein und werden beispielsweise Raita (Joghurt mit Gurke/Gewürzen) und Pulao (schmackhaftes Reisgericht) zubereiten und anschließend gemeinsam genießen. Exkl. Lebensmittelbeitrag von rund € 20,00.

2024-ETST 6L09 01

Fr 17:00 - 20:00 / 02.02.2024 / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Kaberi Hanskar, Native Cook / Ort: Quenghof Steyr, Küche

---

## Indische Küche - Gerichte mit Huhn

Gemeinsam tauchen wir in die Wunderwelt der indischen Gewürze ein und werden beispielsweise Raita (Joghurt mit Gemüse/Gewürzen) und Biryani (herzhaftes Reisgericht mit Huhn) zubereiten und anschließend gemeinsam genießen. Exkl. Lebensmittelbeitrag von rund € 25,00.

2024-ETST 6L09 02

Fr 17:00 - 20:00 / 09.02.2024 / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Kaberi Hanskar, Native Cook / Ort: Quenghof Steyr, Küche

---

## Orientalische Küche - persisches Fingerfood

Unternehmen Sie mit uns eine Entdeckungsreise in die köstliche Welt des Orients und stillen Sie Ihr kulinarisches Fernweh! Sie lernen die Besonderheiten der persischen Geschmackswelt mit ihren einmaligen Gewürzmischungen kennen. Zubereitet wird persisches Fingerfood wie zum Beispiel Rolete Panir Kalbas (Pikante Roulade), Tahchin Morgh (herzhafter Reiskuchen mit Hühnchen) oder Salad Olivieh (Eiersalat mit Hühnchen und Kartoffeln). Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETST 6L10 01

Fr 16:00 - 20:00 / 26.04.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Mahsa Zamani Vazifekhoran, Native Cook / Ort: Quenghof Steyr, Küche

---

## Wildkräuter Wanderung - Kennenlernen heimischer Frühlingskräuter

Während einer kleinen Wanderung durch die Au lernen wir mit allen Sinnen Frühlingskräuter zu bestimmen und erfahren, wie wir diese Heil- und Genussmittel in der eigenen Hausapotheke oder Küche für unsere Gesundheit nutzen können. Nach dem Winter stellt uns die Natur vor allem Heilmittel für Lunge, Blut und Stoffwechsel zur Verfügung! Bei einem anschließenden Kräuterimbiss bleibt auch Zeit, eigene Erfahrungen auszutauschen. Exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum. Treffpunkt: schwarze Brücke, Unterhimmel.

2024-ETST 6P14 01

Fr 16:00 - 18:30 / 15.03.2024 / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Monika Dorfner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Unterhimmler Au

---

## Wildkräuter Wanderung - Kennenlernen heimischer Sommerkräuter

Während einer geführten Kräuterwanderung durch die Streuobstwiesen entdecken wir die aktuell blühenden Sommerkräuter und erfahren, wie wir die konzentrierte Energie der Sonne für die eigene Speisekammer und Hausapotheke nutzen können. Bei einem anschließenden Kräuterimbiss bleibt auch Zeit, eigene Erfahrungen auszutauschen. Es wartet ein entspannter, sehr interessanter Nachmittag auf Sie! Exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum. Treffpunkt: schwarze Brücke, Unterhimmel.

2024-ETST 6P14 02

Fr 16:00 - 18:30 / 14.06.2024 / 3,00 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Monika Dorfner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Unterhimmler Au



### Obstbaumschnitt - mehr Ertrag durch fachgerechten Schnitt

Lernen Sie die Grundlagen botanisch richtigen Obstbaumschnittes kennen. Im Speziellen sind dies: Wuchsgesetze, richtige Schnittzeitpunkte, Unterlagenwahl, Sortenwahl, Pflanz- und Aufbauschnitt, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.

2024-ETST 6P16 01

**Di 18:30 - 21:30 / 13.02.2024** / 3,60 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Ing. Eduard Stützner, selbstständiger Gartengestalter / Ort: VHS Steyr, Raum 44

### Obstbaumschnitt - 2. Teil: Praxis

Ziel des Baumschnittes ist es, Baumformen zu bilden, welche gut entwickelte, aromatische und lagerfähige gesunde Früchte hervorbringen. Die richtigen Schnittmaßnahmen sowie das Erkennen von Blütenknospen, Holzknospen, Leitästen und Fruchtlästen erlernen Sie in diesem Praxisnachmittag. Der Garten wird noch bekannt gegeben. Im Kurs eingebettete theoretische Ausführungen zu wichtigen Aspekten der Obstgehölzpflege runden das Kursangebot ab. Der Referent arbeitet seit mehr als 30 Jahren als selbstständiger Unternehmer in diesem Fachbereich!

2024-ETST 6P16 02

**Sa 09:00 - 12:00 / 09.03.2024** / 3,60 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Ing. Eduard Stützner, selbstständiger Gartengestalter / Ort: Steyr, Info folgt

### Geocaching - Steyrer „underground“ - Luftschutzbunker aus dem 2. Weltkrieg

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche. Ausgestattet mit einem GPS-Gerät (Smartphone) und den Koordinaten begeben Sie sich zum Steyrer „underground“: Die immer noch vorhandenen Luftschutzbunker sind Ziel der Tour. Los geht es beim Krankenhaus, dann zum Stollen der Erinnerung, Tabor- und Ennsleitenbunker, schließlich nach Münichholz, wo der Endpunkt „final“ ist. Wegen der weiten Entfernungen werden Fahrgemeinschaften gebildet, kurze Wanderungen sind aber nötig. Auch geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren mit Begleitperson.

2024-ETST 6N09 01

**Sa 14:00 - 17:00 / 04.05.2024** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: Treffpunkt Haupteingang Krankenhaus

### Hundehalterkurs - Allgemeiner Sachkundenachweis

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

2024-ETST 6N13 03

**Di 18:30 - 21:30, 2x / 12.03.2024 - 19.03.2024** / 7,20 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Christina Hebenstreit, Gerald Zellinger / Ort: VHS Steyr, Raum 45

2024-ETST 6N13 02

**Fr 14:00 - 20:30; Pause 17:00 - 17:30 / 26.04.2024** / 7,20 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Dr. Leopold Pfeil, Karl Freinthalder / Ort: VHS Steyr, Raum 44

2024-ETST 6N13 04

**Di 18:30 - 21:30, 2x / 11.06.2024 - 18.06.2024** / 7,20 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Christina Hebenstreit, Gerald Zellinger / Ort: VHS Steyr, Raum 45



## **Rund ums Wohnen - Der Immobilienmarkt im Wandel - Tipps & Tricks ...**

... zum Immobilienverkauf, Ankauf, Erbe, Schenkung. Die eigene Immobilie ist für viele Menschen der größte Vermögenswert und sollte auch so behandelt werden. Der Immobilienmarkt war jahrelang ein Garant für Vermögensaufbau, doch dieser ist jetzt stark im Wandel. Egal ob höhere Zinsen, schwierigere Kreditvergabe oder immer mehr Steuern und Regulierungen – das Thema Immobilienverkauf / Ankauf und Schenkung / Erbe ist umfangreicher geworden. In diesem Kurs lernen Sie praxisnahe vom Profi und können dabei auch eigene Fragen und Problemstellungen erläutern.

2024-ETST 6A16 02

**Do 18:00 - 21:00 / 07.03.2024** / 3,60 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Ing. Christoph Eiber, MBA, akademischer Immobilienmanager / Ort: VHS Steyr, Raum 44

---

## **Rund ums Wohnen - Mein Zuhause - meine Wohlfühloase**

Ein gesunder Wohlfühlwohnraum schafft ein Gefühl der Ausgeglichenheit, der Zufrieden- und Geborgenheit, er kann uns stärken, uns Kraft und Vitalität geben. So soll sich der Mensch in seinem persönlichen Reich wohlfühlen, Energie auftanken und sich entfalten können. Mit bewusster Achtsamkeit für den Wohnraum und der Durchführung von kleinen Veränderungen wie z.B. mit dem gezielten Einsatz von Farben, Symbolen, Bildern oder Gegenständen können Sie Ihre persönliche und authentische Wohlfühloase schaffen. Entdecken Sie Ihren Wohnraum neu – bereichern Sie ihn mit neugeschaffener Energie und lassen Sie sich von der Wirkung überraschen!

2024-ETST 6A16 01

**Fr 17:00 - 20:20 / 08.03.2024** / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Silvia Hackl / Ort: VHS Steyr, Raum 45

---

## **Nachhaltig leben - Reinigungsmittel selbst gemacht**

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie einfach und kostengünstig Sie z.B. Geschirrspültabs, Waschmittel flüssig oder in Pulverform, Allzweckreiniger, Zauberpaste, Wannen- und Fliesenreiniger, Toiletten- und Urinsteinreiniger, Möbelreiniger, Geschirrspülreiniger, WC-Tabs, ... selbst herstellen können. Mit Ihren selbst gemachten Reiniger- und Putzmittelprodukten, dem dazu gehörenden Manuskript und breitem Wissen zum Thema „Nachhaltig leben – Reinigungsmittel selbst gemacht“, gehen Sie wohlfühlend nach Hause. Exkl. Material- und Skriptumkosten von € 15,00.

2024-ETST 6A25 01

**Di 17:00 - 19:30 / 12.03.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Iris Lehner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Steyr, Raum 47

---

## **Fit im Straßenverkehr - Auffrischung für Führerscheinbesitzer:innen Klassen A bis C**

Es werden die aktuellen Verkehrsvorschriften und Richtlinien erläutert. Neuerungen im Führerscheingesetz und der Straßenverkehrsordnung werden erklärt. Insbesondere wird auf das Verhalten bei Unfällen mit Sachschäden und Personenschäden eingegangen. Im Kurs frischen Sie Ihr Wissen auf, um sich sicher als Verkehrsteilnehmer:in im Straßenverkehr bewegen zu können.

2024-ETST 6T19 01

**Fr 18:00 - 20:30, 2x / 08.03.2024 - 15.03.2024** / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Werner Graf, ehem. Polizeibeamter und Ausbilder, GWB - Ausbildungsberechtigter  
Ort: VHS Steyr, Raum 46

**AK**

**Fit im Straßenverkehr - Unfallverhütung: Vorbeugung und richtiges Lenkerverhalten****AK**

Wie beugt man Unfällen vor, was kann man verbessern und wie verhält man sich – als Zeugen oder als Beteiligte – richtig? Speziell wird auf das Thema eingegangen, wie man den EU Unfallbericht richtig verwendet, was hat man beim Befüllen zu beachten, welche Eintragungen sind wichtig, welche Schritte und Folgemaßnahmen zur Schadensabwicklung sind zu erledigen. Welche Pflichten hat man nach einem Verkehrsunfall, um nicht bei Gericht anhängig zu sein oder in die Verwaltungsstrafenfalle zu tappen? Jeder Euro Strafe oder Schadenersatz ist zu viel!

2024-ETST 6T19 02

**Fr 18:00 - 20:30 / 19.04.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Werner Graf, ehem. Polizeibeamter und Ausbildner, GWB - Ausbildungsberechtigter

Ort: VHS Steyr, Raum 46

**Fit im Straßenverkehr -****Trendige Fortbewegungsmittel: Richtiges Verhalten von Kindern/Eltern**

Welche Kleinfahrzeuge bzw. Trendsportgeräte gibt es? Welche Regeln gelten für deren Benützung im Straßenverkehr? Welche Verkehrsflächen darf man mit welchem Kleinfahrzeug benutzen? Gerade Kinder und Jugendliche sind begeisterte Tester von neuen Fortbewegungsmitteln. Für Eltern gilt es dabei zu beachten, dass es für E- Scooter, SegWay, Einrad, Sidewalker, Boards usw., Alters- und Verwendungsvorschriften gibt. Wer haftet bei Unfällen und Schadensfällen? An diesem Abend erfahren Sie, was Ihr Kind mit den Kleinfahrzeugen darf, wie es sich zu verhalten hat und welche Regeln einzuhalten sind, um Zahlungsklagen zu vermeiden. Wie kann ich mich absichern oder wodurch habe ich Sicherheiten als Elternteil?

2024-ETST 6T19 03

**Mo 18:00 - 20:30 / 06.05.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Werner Graf, ehem. Polizeibeamter und Ausbildner, GWB - Ausbildungsberechtigter

Ort: VHS Steyr, Raum 44



## Gesundheit – Bewegung

### Fußreflexzonenmassage - Reflexzonen und Techniken aus der TCM

Hier lernen Sie Fußreflexzonenmassage und viele weitere wirkungsvolle Techniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie können das Erlernte zur Linderung von allerlei Unpässlichkeiten im Alltag am Ende dieses Kurses bei sich selbst und Ihren Liebsten selbstständig anwenden. Fallbeispiele können besprochen werden. Bitte, wenn möglich, zu zweit anmelden (mit Freund:in, Partner:in, Familienmitglied). Exkl. Unterlagen (€ 5,00), diese können Sie, wenn gewünscht, bei der Kursleiterin erwerben.

2024-ETLO 4M10 01

**Fr 18:00 - 20:05, 2x / 06.03.2024 - 13.03.2024** / 5,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Isabell Stollnberger, Masseurin / Ort: MS Losenstein, Klassenzimmer

### Yoga

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

2024-ETLO 4D01 01

**Mi 18:30 - 20:00, 3x / 10.04.2024 - 24.04.2024** / 5,40 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Sabine Wimmer, Diplomierte Yogalehrerin / Ort: MS Losenstein, Gymnastiksaal

### Qi Gong für Anfänger:innen

Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Beginnend von der Grundstellung im Qi Gong über einfache Übungen erarbeiten wir uns Shi Shi Ho. Am Ende des Kurses sollten die Übungen selbstständig ausgeführt werden können. ACHTUNG: Am 5.2 und 12.2 beginnt der Kurs um 15 min. früher! 17:45 – 19:00 Uhr. Ab 26.2.24 dann wie angegeben von 18:00 – 19:15 Uhr!

2024-ETLO 4D04 01

**Mo 18:00 - 19:15, 10x / 05.02.2024 - 29.04.2024** / 15,00 KE / € 103,00 / AK-Preis € 92,70

Leitung: Markus Greiter / Ort: MS Losenstein, Gymnastiksaal

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreatives Gestalten - Schmieden: Arbeiten mit glühendem Eisen - Anfänger:innen

In der Kleinstgruppe werden Sie mit einem Hammer am Amboss glühende Gegenstände formen. Dazu wird die richtige Handhabung des Schmiedens gezeigt und in der Schmiedewerkstatt praktiziert: Freies Formen, Nagelschmieden, das Spitzen von Eisen und vieles mehr. Preis inkl. Werkstattbenützung und Material.

2024-ETLO 5A86 01

**Sa 08:40 - 12:00 / 20.04.2024** / 4,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Walter Gugglberger, Kunstschmied / Ort: Schmiedewerkstatt Gugglberger, Losenstein



### **Kreatives Gestalten - Schmieden: Arbeiten mit glühendem Eisen - Fortgeschrittene**

Voraussetzung: Besuch des Anfänger:innenkurses oder bereits Schmiedeerfahrung. In der Kleinstgruppe werden Sie mit einem Hammer am Amboss glühende Gegenstände formen. Dazu wird die richtige Handhabung des Schmiedens gezeigt und in der Schmiedewerkstatt praktiziert: Freies Formen, Nagelschmieden, das Spitzen von Eisen und vieles mehr. Preis inkl. Werkstattbenützung und Material.

2024-ETLO 5A86 02

**Sa 08:40 - 12:00 / 27.04.2024** / 4,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Walter Gugglberger, Kunstschmied / Ort: Schmiedewerkstatt Gugglberger, Losenstein

### **Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten! (Kleingruppe)**

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode, dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und direkt beim Kursleiter vorbestellen, Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z. B.: Einkaufskorb € 38,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2024-ETLO 5A27 02

**Mi 18:30 - 21:00 / 22.05.2024** / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS Losenstein, Werkraum

## **Kulinarik – Lebensraum**

### **Gesunde Küche - Gesunde Zelle, gesunder Körper!**

Es gibt Zeiten, in denen die Ernährung etwas aus den Ufern geraten ist, die Gesundheit darunter gelitten hat und wir dem Körper mit einer gesunden Ernährung wieder besondere Aufmerksamkeit schenken möchten. In diesem Workshop wollen wir unseren Zellen besondere Aufmerksamkeit schenken. Welche Lebensmittel wählen wir, damit wir unsere 100 Billionen Zellen, die unser Körper besitzt, schützen und sie sich neu regenerieren können? Kochen für gesunde Zellen ist keine Diät, sondern eine erfreuliche und kreative Art zu kochen und gleichzeitig eine Freude für alle Organe, die wiederum aus Zellen bestehen. Wie schon Hildegard von Bingen sagte: „Gib deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Fangen wir an und bieten wir unseren Zellen das Beste, damit sie uns in ein langes, gesundes Leben begleiten. In diesem Koch-Workshop kochen wir vegetarisch. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETLO 6K05 01

**Sa 09:00 - 13:00 / 16.03.2024** / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Jutta Moser, MAS in Prävention u. Gesundheitsförderung, Dipl. Gesundheits- u. Krankenschwester  
Ort: MS Losenstein, Küche



# Sierning – Bad Hall

## Sierning

### Persönlichkeit – Erziehung – Schule

#### Mentales Training „Raus aus den alten Schuhen“



Glaubenssätze – ob positiv oder negativ – beeinflussen unser Leben sehr stark, egal ob bewusst oder unbewusst. Sie sorgen dafür, dass wir im Alltag schneller reagieren, ohne weiter darüber nachdenken zu müssen. Allerdings können negative Glaubenssätze uns massiv in unserem Denken und Handeln einschränken und hindern uns manchmal daran, großartige Chancen zu ergreifen. Schauen wir uns gemeinsam an, welche Glaubenssätze in Ihrem Leben hinderlich sind und wie wir diese auflösen und ins Positive umwandeln können, um befreit und selbstbewusst neue Wege gehen zu können.

2024-ETSI/2P41 03

Mi 18:30 - 20:30 / 08.05.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Melanie Lercheegger, Dipl. Mentaltrainerin / Ort: Haus der Begegnung, Sierning, Kursraum 1. Stock

#### Mentales Training „Wege zum Glück“



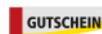
Was braucht es, um mehr Glück im Leben zu erfahren? Wer kennt nicht das Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied“? In diesem Satz liegt sehr viel Wahrheit, denn glücklich durchs Leben zu gehen ist zum Großteil eine Sache der persönlichen Einstellung und der richtigen Lenkung der Aufmerksamkeit. Gemeinsam werden die „13 Wege zum Glück“ beleuchtet und was wir selbst dafür tun können, um auf der Glücksseite des Lebens zu wandeln.

2024-ETSI/2P41 02

Fr 18:30 - 20:30 / 26.04.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Melanie Lercheegger, Dipl. Mentaltrainerin / Ort: Haus der Begegnung, Sierning, Kursraum 1. Stock

#### Mentales Training - Slow down & relax, Mama!



Mit Hilfe von Mental- und Achtsamkeitstraining zu einem entspannten Mama-Alltag voll Harmonie, Gelassenheit und Magic Moments! Jede Mama kennt das Gedankenkarussell, den Mental-load und die damit verbundenen, nicht enden wollenden Aufgaben. Wir versuchen, die Balance zwischen unseren vielen Rollenbildern zu halten und alles bestmöglich zu managen, teilweise bis zur Erschöpfung. Es ist höchste Zeit für mehr Self-care und Me-time, denn Tatsache ist – nur wenn es uns selbst gut geht, geht es auch unserer Familie gut. In dieser Workshop-Reihe erfahren Sie hilfreiche Tools für einen entspannteren Mama-Alltag. Sie erlernen Methoden, um in Stresssituationen gelassener zu reagieren und schneller wieder in die eigene Mitte zu kommen. Erleben Sie, welche wundervollen Momente mit Ihren Kindern durch Mental- und Achtsamkeitstraining zu Magic Moments werden können. Natürlich kommt an diesen wertvollen Auszeit-Abenden auch die Entspannung nicht zu kurz. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETSI/2P41 01

Fr 18:30 - 20:30, 6x / 08.03.2024 - 19.04.2024 / 14,40 KE / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Melanie Lercheegger, Dipl. Elementarpädagogin, Dipl. Montessoripädagogin, Dipl. Mentaltrainerin  
Ort: Haus der Begegnung, Sierning, Kursraum 1. Stock



### Vortrag - Informationen über Legasthenie und Dyskalkulie

GUTSCHEIN

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum Thema Legasthenie und Dyskalkulie. Welche Auffälligkeiten gibt es vor Schuleintritt und während der Schulzeit? Was kann man als Elternteil tun? Was kann die Schule / die Lehrkraft tun? Wie kann man Gewissheit bekommen? Wie kann man mit diesem speziellen „Zustand“ im Alltag umgehen – welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es für Kind und Eltern? Auch individuelle Fragen können geklärt werden. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETSI 2V14 01

**Di 19:00 - 20:30 / 19.03.2024** / 1,80 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Alexandra Kammerhofer-Halik, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin / Ort: MS Sierning

## Sprachen

### Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - 5. Semester (Kleingruppe)

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Ihr Englischunterricht schon lange zurück liegt und Sie in entspannter Atmosphäre (noch einmal) alles von Anfang an erlernen wollen. Ohne Druck werden die Grundlagen der englischen Sprache erarbeitet. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

2024-ETSI 3E03 01

**Mi 08:30 - 10:10, 10x / 07.02.2024 - 24.04.2024** / 20,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Margit Gratzl / Ort: Haus der Begegnung, Sierning, Kursraum EG

## Kreativität – Kunst – Freizeit

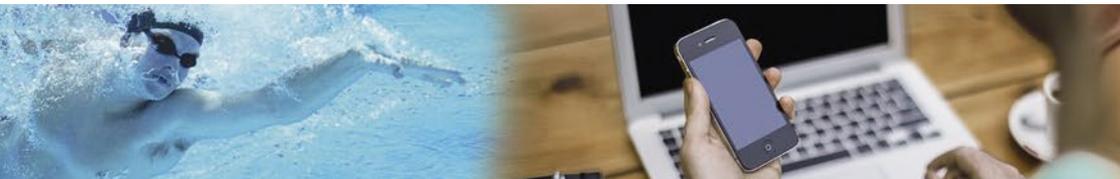
### Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten! (Kleingruppe)

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode, dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflechten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndeltasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und direkt beim Kursleiter vorbestellen, Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z. B.: Einkaufskorb € 38,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2024-ETSI 5A27 01

**Do 18:30 - 21:00 / 25.04.2024** / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS Sierning, Werkraum, linker Eingang



**Bad Hall****Persönlichkeit – Erziehung – Schule****Mit Kindern leben - HILFE! Wie kläre ich mein Kind auf?****GUTSCHEIN**

Der Impulsvortrag gibt knackig, humorvoll und auf den Punkt gebracht Einblicke in welchen Situationen und Schwierigkeiten sich Eltern beim Thema sexuelle Aufklärung finden und gibt einen Ausblick, aber vor allem Mut, wie einfach, leicht, angenehm und zum Wohlfühlen Sexualerziehung sein kann. Wer möchte kann gerne seine persönlichen Fragen, Themen und Anliegen einbringen. Sie werden sehen wie viel leichter, entspannter und vor allem motivierter Sie von diesem Abend nach Hause gehen werden. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETSI 2E04 01

**Mi 18:30 - 20:00 / 15.05.2024 / 1,80 KE / € 13,00 / AK-Preis € 11,70**

Leitung: Elisabeth Mursch, klinische Sexologin, psychologische Beraterin / Ort: MS Bad Hall, Eingang Linzerstr.

**Pubertät - HILFE! Wie kläre ich einen Teenie auf?****GUTSCHEIN**

Pubertät – eine Zeit der viele Eltern mit Angst und Schrecken entgegenblicken. Der Impulsvortrag gibt knackig, humorvoll und auf den Punkt gebracht Einblicke in welchen Situationen und Schwierigkeiten sich Eltern beim Thema sexuelle Aufklärung finden und gibt einen Ausblick, aber vor allem Mut, wie einfach, leicht, angenehm und zum Wohlfühlen Sexualerziehung sein kann. Wer möchte kann gerne seine persönlichen Fragen, Themen und Anliegen einbringen. Sie werden sehen wie viel leichter, entspannter und vor allem motivierter Sie von diesem Abend nach Hause gehen werden. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-ETSI 2E07 01

**Mi 18:30 - 20:00 / 22.05.2024 / 1,80 KE / € 13,00 / AK-Preis € 11,70**

Leitung: Elisabeth Mursch, klinische Sexologin, psychologische Beraterin / Ort: MS Bad Hall, Eingang Linzerstr.

**Sprachen****Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (langsames Lerntempo - Kleingruppe)****AK**

Dieser Kurs ist ideal für Personen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie werden langsam an die englische Sprache herangeführt und lernen, sich auf einfache Weise auf Englisch zu verständigen. Der Inhalt wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen angepasst. Lehrbuch: Great! A1 (Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs), ISBN-Nr.: 978-3-12-501480-0. Wir setzen den Kurs vom Herbstsemester fort. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

2024-ETSI 3E03 02

**Do 18:30 - 20:10, 10x / 07.03.2024 - 23.05.2024 / 20,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00**

Leitung: Angie Moshhammer, Native Speaker / Ort: MS Bad Hall, Eingang Linzerstr.



**Englische Konversation für leicht Fortgeschrittene**

AK

Gespräch über Alltagssituationen, z.B. Familie, Hobbies, Reise, Einkauf, auf Basis von Gesprächsimpulsen. Dadurch festigen Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit. Unterlagen (Kopien) werden zur Verfügung gestellt. Ein Unkostenbeitrag dafür wird eingehoben. Niveau A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen! Kein Kurs am 10.05.2024.

2024-ETSI 3E07 01

Fr 18:30 - 20:10, 10x / 08.03.2024 - 24.05.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Angie Moshammer, Native Speaker / Ort: MS Bad Hall, Eingang Linzerstr.

**Französisch für Anfänger:innen - 4. Semester (Kleingruppe)**

AK

Steigen Sie ein und lernen Sie in angenehmer Atmosphäre und ohne Druck die Grundlagen der wunderschönen französischen Sprache. Ideal auch für Wiedereinsteiger:innen. Sie lernen ein einfaches Gespräch zu führen: mit einfachen Texten, Dialogen und Schreibübungen sowie den dazugehörigen Grammatikkenntnissen. Inhalt und Tempo werden den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen angepasst. Lehrbuch Chapeau! A1, ISBN-Nr.: 978-3-19-0034345. Bei Fragen zur Einstufung, bitte im VHS Büro melden!

2024-ETSI 3F02 01

Mi 18:30 - 20:10, 10x / 14.02.2024 - 08.05.2024 / 20,00 KE / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Kerstin Tak-Wakolbinger / Ort: MS Bad Hall, Eingang Linzerstr.**Gesundheit – Bewegung****Vortrag - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele**

Fasten kurbelt die Selbstheilungskräfte der Zellen an und hilft dem Körper dabei, überschüssige Säuren und Stoffwechselendprodukte abzubauen. Ganz nebenbei purzeln die Kilos! In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die verschiedenen Methoden und welche für wen geeignet sind. Wann und wie oft sollen wir fasten? Was ist Autophagie? Warum wirkt regelmäßiges FASTEN verjüngend und lebensverlängernd? Und was passiert überhaupt im Körper, warum fühlen so viele eine ungeahnte Erleichterung und sogar einen Höhenflug? Antworten und die Startmöglichkeiten gibt es an diesem Abend. Erste Rezepte zum Ausprobieren, Tipps für den Alltag nehmen Sie gleich mit nach Hause.

2024-ETSI 4V01 01

Di 18:30 - 20:30 / 05.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin / Ort: MS Bad Hall, Eingang Linzerstr.

**Vortrag - Ihr Darm schlägt ALARM!**

Wie unser Darm und Psyche zusammenhängen, das beleuchtet Frau Molner hier, denn es ist ihr täglich Brot. Der Darm und unsere Bakterienvielfalt ist wohl eines der aktuell am meisten beforschten Themen. Sie beleuchten einerseits die Ernährungsseite, die Lebensweise, die Psyche – was hat das alles mit dem Darm zu tun? Warum beeinflusst Stress unsere Verdauung? Was ist zu tun, wenn das Immunsystem schwächelt? Wie kann das Mikrobiom aufgebaut und gepflegt werden? Tipps für Ihre sofortige Umsetzung, aktuelle Infos aus dem Fundus und erste Lösungsschritte hören Sie zu diesem spannenden Thema!

2024-ETSI 4V01 02

Di 18:30 - 20:30 / 23.04.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin / Ort: MS Bad Hall, Eingang Linzerstr.



## FeetUp® Workshop für Einsteiger:innen (Kleinstgruppe)

„Stell deine Welt auf den Kopf.“ In diesem Einsteiger:innen-Workshop lernen wir Schritt für Schritt den FeetUp® Hocker in unsere Yoga Praxis zu integrieren. Mit Trainerunterstützung tauchen wir in den Hocker ein und halten uns kopfüber in Balance. Kein Druck am Kopf und die Halswirbelsäule ist entlastet. Unterschiedliche Asanas werden probiert und vertieft. Der ganze Körper wird trainiert. Kraft, Beweglichkeit, Balance und auch für Entspannung ist gesorgt. Dieses Training ist grundsätzlich für jeden geeignet, jedoch wird bei folgenden Umständen abgeraten: Schwangerschaft, hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck, Augenkrankheiten, bei Krankheit im Allgemeinen und nach Operationen. Leihgebühr € 10,00 für Hocker ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen.

2024-ETSI 4D42 04

**Sa 10:00 - 12:30 / 20.04.2024** / 3,00 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, FeetUp® Teacher

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

---

## FeetUp® Training (Kleinstgruppe)

Voraussetzung: Besuch eines FeetUp® Einsteiger:innen-Workshops oder einer Schnuppereinheit. Es ist an der Zeit, die Perspektive zu wechseln und die Welt auf den Kopf zu stellen. Mit dem FeetUp® Hocker ist das ganz einfach. Wir kombinieren Haltungen aus dem Yoga und nehmen den FeetUp® Hocker, um diese zu vertiefen und um uns in eine Umkehrhaltung zu bringen. Diese Umkehrhaltung wird ganz ohne Druck auf den Kopf oder die Halswirbelsäule erreicht. Herz über Kopf-Haltungen werden viele positive Eigenschaften nachgesagt. Durch die umgedrehte Körperhaltung entlastet es die Gelenke und Organe und es unterstützt die Venentätigkeit. Dieses Training stärkt den gesamten Körper, aber besonders die Körpermitte. Es fördert die Stabilität und die Koordination. UND, es macht Spaß! Dieses Training ist grundsätzlich für jeden geeignet, jedoch wird bei folgenden Umständen abgeraten: Schwangerschaft, hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck, Augenkrankheiten, bei Krankheit im Allgemeinen und nach Operationen. Leihgebühr € 5,00/Termin für Hocker ist direkt an die Kursleitung zu bezahlen. Kein Kurs am 11.4.2024.

2024-ETSI 4D42 02

**Do 19:30 - 20:20, 10x / 01.02.2024 - 25.04.2024** / 10,00 KE / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, FeetUp® Teacher

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

2024-ETSI 4D42 05

**Do 19:30 - 20:20, 5x / 16.05.2024 - 20.06.2024** / 5,00 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, FeetUp® Teacher

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

---

## Bodywork - Kraft - Ausdauer - Faszien

Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht mit klassischen Übungen aus Bauch, Beine & Po, funktionellem Training und RückenFit. Mit gezielten Kraft- und Dehnungsübungen sagen wir den verfilzten fasziellen Strukturen den Kampf an und bringen unseren Körper wieder in Schwung. Durch regelmäßiges Training kann Muskulatur aufgebaut, der Körper gestrafft, die Haltung verbessert und der Bewegungsradius der Gelenke erweitert werden. Stress wird abgebaut und die Körperwahrnehmung nachhaltig geschult. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kein Kurs am 8.4.2024.

2024-ETSI 4G31 01

**Mo 19:30 - 20:20, 10x / 29.01.2024 - 29.04.2024** / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

2024-ETSI 4G31 02

**Mo 19:30 - 20:20, 6x / 06.05.2024 - 17.06.2024** / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall



## Yogalates

Yogalates kombiniert Elemente und Übungen aus Yoga und Pilates. Der Körper wird mit gezielten fließenden Übungen und Haltungen gedehnt und gekräftigt. Diese Form des Trainings wirkt sich positiv auf die Muskulatur, die Faszien, die Gelenke, den Kreislauf und die mentale Fitness aus. Die Beweglichkeit wird gefördert und durch das Eintauchen in die fließenden Bewegungen wird Stress abgebaut. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kein Kurs am 2.4./ 9.4.2024.

2024-ETSI 4G58 01

**Di 18:30 - 19:20, 10x / 30.01.2024 - 30.04.2024** / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

2024-ETSI 4G58 04

**Do 18:30 - 19:20, 10x / 01.02.2024 - 25.04.2024** / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

2024-ETSI 4G58 02

**Di 18:30 - 19:20, 7x / 07.05.2024 - 18.06.2024** / 7,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

2024-ETSI 4G58 03

**Di 18:30 - 19:20, 5x / 16.05.2024 - 20.06.2024** / 5,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

## Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit

„Kraft – Ausdauer und Beweglichkeit“ ist ein kräftigendes Ganzkörperworkout und Stabilisationstraining. Mit klassischen Übungen aus Bauch, Beine & Po, funktionellem Training und RückenFit wird der Körper gekräftigt und geformt. Die Stunde wird mit sanften Stretching-Übungen abgerundet und somit auch die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kein Kurs am 8.4.2024.

2024-ETSI 4G47 01

**Mo 18:30 - 19:20, 10x / 29.01.2024 - 29.04.2024** / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

2024-ETSI 4G47 02

**Mo 18:30 - 19:20, 6x / 06.05.2024 - 17.06.2024** / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall



## Kick&Punch

Ein vom Schattenboxen inspiriertes Intervalltraining mit abwechslungsreichen Bewegungen und gezielten Kräftigungsübungen für eine starke Körpermitte. Die Fettverbrennung wird angeregt, alle Muskeln werden gekräftigt, die Koordination verbessert und dein Körper sichtlich gestrafft. Durch die Konzentration auf die Bewegungen vergisst man den Alltag und taucht ganz in das Fitnessprogramm ein. Es ist ein Powerworkout von dem Körper und Geist profitieren und das Beste an diesem Training, es macht Spaß!

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Kein Kurs am 2.4./9.4.2024.

2024-ETSI 4G98 01

**Di 19:30 - 20:20, 10x / 30.01.2024 - 30.04.2024** / 10,00 KE / € 64,00 / AK-Preis € 57,60

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

2024-ETSI 4G98 02

**Di 19:30 - 20:20, 7x / 07.05.2024 - 18.06.2024** / 7,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Sabine Mitteregger, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Bert's Fitness, Kremsmünstererstr. 17, Bad Hall

## Kulinarik – Lebensraum

### Vegane Küche - Einfach saisonal vegan Kochen im FRÜHLING

Wie leicht, vielfältig und vor allem lecker die vegane Küche sein kann, erfahren Sie in diesem Kochworkshop. Sie kochen gemeinsam – ganz nach der Saison – schnelle, gesunde sowie schmackhafte pflanzliche und alltagstaugliche Gerichte, die Sie jederzeit in das tägliche Leben integrieren können. Ob als Neuling in der pflanzlichen Vielfalt oder bereits mit Erfahrung, einfach saisonal vegan Kochen im FRÜHLING ist für alle geeignet. Im Kurs werden vorwiegend regionale Bio-Produkte verwendet. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETSI 6K03 01

**Fr 13:00 - 18:00 / 26.04.2024** / 6,00 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Verena Altenburger, Dipl. Vegan-Ernährungstrainerin

Ort: Bezirksbauernkammer Kirchdorf Steyr, Adlwang, Küche



## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Gedächtnistraining - Bringen Sie Ihre „grauen Zellen“ in Schwung (Kleingruppe) **AK**

Erinnern Sie sich noch an Ihren 1. Kuss? Mit Sicherheit, den vergisst man nicht! Schwieriger ist es da schon beim Namen der netten Bekanntschaft aus der Nachbarschaft. Oder sind Sie sich nicht sicher, ob Sie den Herd ausgeschaltet haben? Erfahren Sie, welcher Lerntyp Sie sind und lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Fitness steigern und Ihr Gedächtnis und Ihre Merkfähigkeit trainieren.

2024-ETTB 2P48 01

**Mo 18:00 - 19:30, 3x / 05.02.2024 - 26.02.2024 / 5,40 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10**

Leitung: Sylvia Ratzberger, MAS, Sozialpädagogin / Ort: MS Ternberg, Klasse EG rechts

### Vortrag - Die fünf Schlüssel zum Glück **AK**

Wie können wir unser Leben so „transformieren“, dass wir es als ein glückliches und sinnerfülltes Leben empfinden? Der Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie Carl Gustav Jung (1875 – 1961) nennt fünf Schlüssel zu einem glücklichen Leben: Körperliche und psychische Gesundheit, gute zwischenmenschliche Beziehungen, eine erfüllende Arbeit, die Wahrnehmungsfähigkeit für Kunst und Natur sowie der Glaube „an etwas“ (Religion, Philosophie, Spiritualität). Im Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie die Kraftquellen in diesen Bereichen für ein glückliches und zufriedenes Leben genützt werden können. Bei Interesse sind zwei Vertiefungsabende in einer Kleingruppe möglich. Termine auf Anfrage!

2024-ETTB 2V14 01

**Di 18:30 - 20:10 / 11.06.2024 / 2,00 KE / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Mag. Ewald Kreuzer, Theologe, Dipl. Lebens- und Sozialberater / Ort: MS Ternberg, Klasse EG rechts

## Sprachen

### Deutsch Spezial - Gesprächs- und Schreibimpulse zum Thema Persönlichkeitsbildung **AK**

Für alle, die ihre Deutschkenntnisse auf kreative Art verbessern wollen und beim Wortschatz bereits A2-Niveau erreichen. Mit spannenden Gesprächs- und Schreibimpulsen rund um das Thema Persönlichkeitsbildung, schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem man sich ohne Stress und Lehrbücher selbst besser kennenlernen und nebenbei den sprachlichen Ausdruck verfeinern kann. In der Kleingruppe wird auf Wünsche eingegangen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

2024-ETTB 3D07 01

**Do 18:00 - 19:40, 14-täglich, 5x / 15.02./29.02./14.03./04.04./18.04.2024 / 10,00 KE / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**

Leitung: DI Eva Bacher, DAF/DaZ Trainerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: MS Ternberg, Klasse EG rechts



## Computer – Medien – Technik

### Smartphone - Mein „Wischhandy“ und ich: Teil 1

AK

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

2024-ETTB 7C02 01

Di 18:00 - 20:30 / 07.05.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: MS Ternberg, EDV-Raum

### Smartphone - Was mein „Wischhandy“ alles kann: Teil 2

AK

Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Im Workshop erfahren Sie mehr zu Themen wie persönliche und System-Einstellungen sowie über Zugänge zum Internet und lernen praktische Anwendungen, wie im Internet surfen, Emails schreiben, App Downloads und Updates durchführen. Sie erhalten Tipps für nützliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. (Dieser Kurs ist nicht für Apple/iOS geeignet).

2024-ETTB 7C02 02

Di 18:00 - 20:30 / 14.05.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: MS Ternberg, EDV-Raum

### Smartphone - Mit dem „Wischhandy“ in Kontakt bleiben: Teil 3

AK

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

2024-ETTB 7C02 03

Di 18:00 - 20:30 / 28.05.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: MS Ternberg

## Gesundheit – Bewegung

### Vortrag - Ihr Darm schlägt ALARM!

Wie unser Darm und Psyche zusammenhängen, das beleuchtet die Kursleiterin hier, denn es ist ihr tägliches Brot. Der Darm und unsere Bakterienvielfalt ist wohl eines der aktuell am meisten beforschten Themen. Sie beleuchten einerseits die Ernährungsseite, die Lebensweise, die Psyche, was hat das alles mit dem Darm zu tun? Warum beeinflusst Stress unsere Verdauung? Was ist zu tun, wenn das Immunsystem schwächelt? Wie kann das Mikrobiom aufgebaut und gepflegt werden? Tipps für Ihre sofortige Umsetzung, aktuelle Infos aus dem Fundus und erste Lösungsschritte hören Sie zu diesem spannenden Thema!

2024-ETTB 4V01 02

Mi 18:30 - 20:30 / 20.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin / Ort: MS Ternberg, Klasse EG rechts



### Vortrag - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

Fasten kurbelt die Selbstheilungskräfte der Zellen an und hilft dem Körper dabei, überschüssige Säuren und Stoffwechselendprodukte abzubauen. Ganz nebenbei purzeln die Kilos! In diesem Vortrag gibt die Kursleiterin einen Überblick über die verschiedenen Methoden und welche für wen geeignet sind. Wann und wie oft sollen wir fasten? Was ist Autophagie? Warum wirkt regelmäßiges FASTEN verjüngend und lebensverlängernd? Und was passiert überhaupt im Körper, warum fühlen so viele eine ungeahnte Erleichterung und sogar einen Höhenflug? Antworten und die Startmöglichkeiten gibt es in diesem Vortrag. Rezepte zum Ausprobieren und Tipps für den Alltag nehmen Sie gleich mit nach Hause.

2024-ETTB 4V01 01

**Mi 18:30 - 20:30 / 24.04.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90**

Leitung: Klaudia Molner, zert. Gesundheitscoach, ärztl. gepr. Fastenleiterin / Ort: MS Ternberg, Klasse EG rechts

### Tanzen und Bewegung: „Stand up and dance!“

Nach verschiedenen Tanz- und Musikrichtungen wird gemeinsam oder alleine für sich getanzt. Es ist ein einfaches Training mit leichten Choreographien. „Einfach“ ist das Zauberwort! Ausgiebiges Kräftigen und Dehnen runden das Training ab. Sie fühlen sich gestärkt, entspannt, energetisiert – auf allen Ebenen bewegt. Meditationen bzw. Fantasiereisen runden auf Wunsch diese 90 Minuten ab.

2024-ETTB 4T01 01

**Mi 18:00 - 19:30, 5x / 06.03.2024 - 10.04.2024 / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Christina Schrattecker, Bewegungs- und Tanzpädagogin / Ort: MS Ternberg, Kultursaal

## Kulinarik – Lebensraum

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



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

### Gesunde Küche - Prävention von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ II

Niemand rutscht gerne in ein Übergewicht, das mit zunehmendem Zeiger auf der Waage zu einem immer größer werdenden Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ II wird. Das Nahrungsmittelangebot der Moderne ist so gestaltet, dass es uns süchtig macht. Die Gesellschaft wird über die Mechanismen, die die Industrie bewusst wählt, um den Umsatz zu fördern, nicht informiert. In diesem Workshop schauen wir genau, was uns Menschen verleitet, über die „Schnur zu hauen“. Mit zunehmendem Alter ist es wichtig, über diese Mechanismen Bescheid zu wissen, damit das Gewicht nicht Jahr für Jahr steigt. Sie erfahren Ernährungstipps, Zubereitungsmethoden und alle wertvollen „Tricks“, damit Sie Ihr Gewicht auch mit zunehmendem Alter halten oder nötigenfalls auch reduzieren können. Auch hier geht es nicht um eine besondere Diät-Form, sondern um die Erweiterung von Wissen um Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten, die einem langen Leben in Gesundheit und Vitalität zugrunde liegen. Freuen Sie sich auf einen anregenden Workshop, der die Freude eines guten Essens weiterhin ermöglicht, aber gleichzeitig der Figur und der Gesundheit dient. In diesem Koch-Workshop kochen wir vegetarisch. Exkl. Lebensmittelbeitrag.

2024-ETTB 6K05 01

**Fr 15:00 - 19:00 / 26.04.2024 / 4,80 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70**

Leitung: Jutta Moser, MAS in Prävention u. Gesundheitsförderung, Dipl. Gesundheits- u. Krankenschwester  
Ort: MS Ternberg, Küche



### **Kräuter Wanderung in Trattenbach**

Während einer Wanderung in Trattenbach, lernen wir gemeinsam die dort wachsenden Kräuter mit allen Sinnen kennen. Im Nachhinein werden wir die gesammelten Kräuter verarbeiten und etwas Leckeres daraus kochen und verspeisen. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich. Im Kurspreis sind die Lebensmittelkosten enthalten; der Kurspreis ist in bar an EULE zu bezahlen. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Eule, FAB Organos veranstaltet.

2024-ETTB 6P23 01

**Fr 14:30 - 18:00 / 19.04.2024** / 4,20 KE / € 20,00 / AK-Preis € 20,00

Leitung: Monika Ostermann, Kräuterpädagogin / Ort: Pöllnreithnergut Fam. Ostermann, Trattenbach

---

### **Wildkräuter Wanderung - Kennenlernen heimischer Frühlingskräuter**

Während einer kleinen Wanderung in der Umgebung lernen wir mit allen Sinnen Frühlingskräuter zu bestimmen und erfahren, wie wir diese Heil- und Genussmittel in der eigenen Hausapotheke oder Küche für unsere Gesundheit nutzen können. Nach dem Winter stellt uns die Natur vor allem Heilmittel für Lunge, Blut und Stoffwechsel zur Verfügung! Im Anschluss werden Sie dann die verschiedenen Möglichkeiten der Verarbeitung erlernen.

Je nach Saison variieren die Herstellungsarten (Kräuterimbiss, Salben, Sirup oder Tinkturen).

Exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum von ca. € 10,00.

2024-ETTB 6P14 01

**Sa 09:00 - 12:00 / 04.05.2024** / 3,60 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Monika Dorfner, Dipl. Kräuterpädagogin / Treffpunkt: vor der MS Ternberg

---

### **Fit im Straßenverkehr - Unfallverhütung: Vorbeugung und richtiges Lenkerverhalten**

**AK**

Wie beugt man Unfällen vor, was kann man verbessern und wie verhält man sich – als Zeugen oder als Beteiligte – richtig? Speziell wird auf das Thema eingegangen, wie man den EU Unfallbericht richtig verwendet, was hat man beim Befüllen zu beachten, welche Eintragungen sind wichtig, welche Schritte und Folgemaßnahmen zur Schadensabwicklung sind zu erledigen. Welche Pflichten hat man nach einem Verkehrsunfall, um nicht bei Gericht anhängig zu sein oder in die Verwaltungsstrafenfalle zu tappen? Jeder Euro Strafe oder Schadenersatz ist zu viel!

2024-ETTB 6T19 01

**Fr 15:00 - 17:30 / 17.05.2024** / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Werner Graf, ehem. Polizeibeamter und Ausbilder, GWB - Ausbildungsberechtigter

Ort: MS Ternberg, Klasse EG rechts



# Weyer und Umgebung

## Weyer

### Gesellschaft – Politik – Kultur

#### Ahnenforschung mit neuen Medien (Kleingruppe)

Schon immer interessierten sich Menschen für ihre Herkunft. Dieser Kurs erleichtert Ihnen den Einstieg in die Suche nach Ihren Vorfahren. Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung zur Verfügung stehen. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen, all das erfahren Sie in Theorie und Praxis und zwar betreiben Sie Ahnenforschung mit den neuen Medien mittels Internet (Matriken online, Zeitungsarchiv, Biografien, Digitale Kartenwerke etc.). Bitte den eigenen Laptop oder ein Tablet (Akku bitte vorher aufladen!) zum Kurs mitbringen.

2024-ETWE 1K15 01

Fr 16:30 - 20:00 / 16.02.2024 / 4,20 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: Gemeindeamt Weyer, Bibliothek

#### Geschichte und Natur genießen am GEH:DENK:WEG in Weyer



Entdecken Sie gemeinsam mit Margarete Schmözl an neun informativen Stationen Interessantes über das Leben der Flößer, das Ende des Zweiten Weltkrieges, den Kasten an der Reith oder den Brückeneinsturz. Genießen Sie die Natur auf dem 2,5 km langen Themenrundweg entlang des Gaffenzbaches und der Enns und erleben Sie die vielfältige Geschichte an diesem besonderen Ort.

2024-ETWE 1L01 01

Sa 14:00 - 16:00 / 04.05.2024 / 2,40 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Ort: Weyer, Info folgt

### Persönlichkeit – Erziehung – Schule

#### Gedächtnistraining - Bringen Sie Ihre „grauen Zellen“ in Schwung (Kleingruppe)



Erinnern Sie sich noch an Ihren 1. Kuss? Mit Sicherheit, den vergisst man nicht! Schwieriger ist es da schon beim Namen der netten Bekanntschaft aus der Nachbarschaft. Oder sind Sie sich nicht sicher, ob Sie den Herd ausgeschaltet haben? Erfahren Sie, welcher Lerntyp Sie sind und lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Fitness steigern und Ihr Gedächtnis und Ihre Merkfähigkeit trainieren.

2024-ETWE 2P48 01

Mo 18:00 - 19:30, 3x / 04.03.2024 - 18.03.2024 / 5,40 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Sylvia Ratzberger, MAS, Sozialpädagogin / Ort: Gemeindeamt Weyer



## Sprachen

### Französisch für Anfänger:innen - ON Y VA - überraschend einfach - einfach Französisch (intensiv)

AK

Ein Kurs für alle, die gerne Französisch lernen möchten. Wir trainieren die vier Fertigkeiten: Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben mit abwechslungsreichen Übungen. Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger:innen gut geeignet. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kein Kurs am 22.2./28.3.2024.

2024-ETWE 3F02 01

Do 14:00 - 15:30, 8x / 08.02.2024 - 11.04.2024 / 14,40 KE / € 114,00 / AK-Preis € 102,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Maria Sweeney / Ort: Gemeindeamt Weyer

### Italienisch für Anfänger:innen - 1. Semester (intensiv)

AK

Ein Kurs für alle, die gern Italienisch lernen möchten, um einfache Alltags- und Urlaubssituationen zu bewältigen. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Kein Kurs am 22.2./28.3.2024.

2024-ETWE 3I02 01

Do 15:30 - 17:00, 8x / 08.02.2024 - 11.04.2024 / 14,40 KE / € 114,00 / AK-Preis € 102,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Maria Sweeney / Ort: Gemeindeamt Weyer

### Chinesisch für Anfänger:innen (Intensiv)

AK

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundprinzipien der chinesischen Sprache. Sie lernen das Pinyin-System, um die verschiedenen Silben zu verstehen, die den verschiedenen chinesischen Zeichen zugeordnet sind. Zudem wird das Schreiben und Lesen der ersten, einfachen chinesischen Schriftzeichen gelernt. Das Ziel des Kurses ist, einen Einblick in die chinesische Sprache zu bekommen, sowie das Lesen, Schreiben und Sprechen einfacher Sätze.

2024-ETWE 3W17 01

Di 18:30 - 19:30, 10x / 05.03.2024 - 14.05.2024 / 12,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Martha Maderthaler / Ort: Gemeindeamt Weyer

## Computer – Medien – Technik

### Smartphone - Mein „Wischhandy“ und ich: Teil 1

AK

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

2024-ETWE 7C02 01

Fr 16:30 - 19:00 / 01.03.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: Gemeindeamt Weyer



### Smartphone - Was mein „Wischhandy“ alles kann: Teil 2

AK

Ein Smartphone gehört heute einfach dazu. Im Workshop erfahren Sie mehr zu Themen wie persönliche und System-Einstellungen sowie über Zugänge zum Internet und lernen praktische Anwendungen, wie im Internet surfen, Emails schreiben, App Downloads und Updates durchführen. Sie erhalten Tipps für nützliche Apps, um Fotos zu machen und zu verwalten, um Filme anzuschauen, um Zeitungen zu lesen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können. (Dieser Kurs ist nicht für Apple/iOS geeignet).

2024-ETWE 7C02 02

Fr 16:30 - 19:00 / 08.03.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: Gemeindeamt Weyer

### Smartphone - Mit dem „Wischhandy“ in Kontakt bleiben: Teil 3

AK

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

2024-ETWE 7C02 03

Fr 16:30 - 19:00 / 15.03.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: Gemeindeamt Weyer

## Gesundheit – Bewegung

### Massage für Anfänger:innen

Hier lernen Sie Massage für den Hausgebrauch. Sie können diese wirkungsvollen Techniken zur Linderung von allerlei Verspannungen am Ende dieses Kurses bei sich selbst und Ihren Liebsten selbstständig anwenden. Fallbeispiele können besprochen werden. Bitte wenn möglich, zu zweit anmelden (mit Freund:in, Partner:in, Familienmitglied). Exkl. Unterlagen (€ 5,00), diese können Sie, wenn gewünscht, bei der Kursleiterin erwerben.

2024-ETWE 4M01 01

Fr 18:00 - 20:05, 2x / 26.04.2024 - 03.05.2024 / 5,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Isabell Stollnberger, Masseurin / Ort: Gemeindeamt Weyer

### Kindermassage - 3 bis 6 Jahre (Kleinstgruppe)

Es erwarten Sie und Ihr Kind zwei spielerische Kursstunden mit vielen Übungen, die eine positive Wirkung auf Koordination, Konzentration und Gleichgewicht haben können und eine bewusst gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind. Die Kinder werden von ihren Eltern verwöhnt – nach Lust und Laune auch umgekehrt! Mit Streichel- und Massagegeschichten, die auch gut zu Hause als Ritual eingeführt werden können. Durch Aktivierung der Reflexzonen an Händen, Füßen, Ohren und Wirbelsäule können die Organe, das Immunsystem und der ganze Körper gestärkt werden! Berührungen können entspannend und beruhigend wirken und einen positiven Einfluss auf Motorik und Muskeltonus, Verdauungsprobleme, Schnupfen und Husten haben. Kursunterlagen mit vielen Massagegeschichten und Tipps können, wenn gewünscht, um € 5,00 bei der Kursleitung erstanden werden. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-ETWE 4M24 01

Fr 16:30 - 17:30, 2x / 26.04.2024 - 03.05.2024 / 2,40 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Isabell Stollnberger, Masseurin / Ort: Gemeindeamt Weyer, Bibliothek



## Yoga für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Im hektischen Alltag haben wir oft wenig Zeit, innezuhalten und in uns hineinzuspüren. Sobald wir auf die Matte steigen, nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst. Zeit zum Atmen, zum Entspannen und natürlich zum Bewegen, denn die Asanas (Körperübungen) sind ein wesentlicher Teil der Yogapraxis! Der Referentin ist besonders wichtig, dass es bei Yoga nicht um Leistung geht, sondern jeder: individuell ist. Wichtige Aspekte sind außerdem Atmung, Meditation und Entspannung. Der Kurs findet 14-täglich statt!

2024-ETWE 4D01 01

**Fr 19:00 - 20:30, 8x / 22.03.2024 - 28.06.2024** / 14,40 KE / € 123,00 / AK-Preis € 110,70

Leitung: Luzia Krenn, Yogalehrerin / Ort: MS Weyer, Gymnastiksaal

---

## Qi Gong Shaolin (Kleingruppe)

Im Kurs erlernen Sie die verschiedenen Bewegungen des Shaolin Yi-Jin-Jing Qi Gong. Qi Gong dient vor allem der Gesundheit des Körpers, sowie der Aufrechterhaltung der Gesundheit. Die Bewegungen beruhen auf dem Prinzip von Yin und Yang und werden langsam und koordiniert mit dem Atem ausgeführt.

2024-ETWE 4D04 01

**Di 17:00 - 18:00, 10x / 05.03.2024 - 14.05.2024** / 12,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Martha Maderthaner, zertifizierte Shaolin Yi Jin Jing Qi Gong-Trainerin / Ort: Pfarrzentrum Weyer

---

## Shaolin Kungfu - für Erwachsene und Kinder (Kleingruppe)

Im Shaolin Kungfu lernen Sie die Basisübungen, um Kraft aufzubauen und den Körper gut zu dehnen. Im Kurs werden die ersten beiden Faust-Formen vom Shaolin Kungfu gelernt. Großer Wert wird auf das korrekte Aufwärmen gelegt, um Verletzungen zu verhindern. Für Kinder geeignet (10 % Ermäßigung bei Kurspreis, 30 % wenn Begleitperson aus Familie ebenfalls angemeldet ist).

2024-ETWE 4D17 01

**Di 15:30 - 16:30, 10x / 05.03.2024 - 14.05.2024** / 12,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Martha Maderthaner, zertifizierte Shaolin Yi-Jin-Jing Qi Gong Trainerin / Ort: Pfarrzentrum Weyer

---

## Pilates

Als sanfte Trainingsmethode mit einer speziellen Atemtechnik ist Pilates ideal, um im eigenen Tempo und dem Schwierigkeitsgrad angepasst, die Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, sowie Körper und Geist in Einklang zu bringen. Speziell die Tiefenmuskulatur der Körpermitte wird gestärkt (Powerhouse). Die Koordination und die Haltung werden verbessert, ebenso die Balance, die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit. Rückenproblemen wird vorgebeugt. Geräte wie Ball oder Pilatesrolle bringen Abwechslung in den Kurs (Geräte werden zur Verfügung gestellt). Besonders viel Wert wird auf genaue und bewusste Bewegungen gelegt. Kein Kurs am 06.02.2024.

2024-ETWE 4G11 01

**Di 19:30 - 20:45, 6x / 30.01.2024 - 19.03.2024** / 9,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Theresia Gugerbauer, Pilates Instruktorenin / Ort: Volksschule Weyer

---

## Line Dance Anfangstänze

Fitness und Spaß für Körper und Geist! Line Dance ist eine Tanzart mit festgelegten, sich wiederholenden Schritten, die einzeln in Linien (Lines) nebeneinander und hintereinander zu Pop- und Disco- und Country-Stücken getanzt werden. Geeignet für jede Altersschicht – auch für Senior:innen! Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2024-ETWE 4T06 02

**Mi 09:00 - 10:15, 6x / 21.02.2024 - 27.03.2024** / 9,00 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Ingrid Buder / Ort: Pfarrheim Weyer



### Line Dance für Kinder ab 8 Jahren

Fitness und Spaß für Körper und Geist! Line Dance ist eine Tanzart mit festgelegten, sich wiederholenden Schritten, die einzeln in Linien (Lines) nebeneinander und hintereinander zu Pop- und Disco- und Country-Stücken getanzt werden. Geeignet für Kinder ab 8 Jahren. Die Kinder brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2024-ETWE 4T07 01

**Fr 16:00 - 17:15, 4x / 05.04.2024 - 26.04.2024** / 6,00 KE / € 38,00

Leitung: Ingrid Buder / Ort: Pfarrzentrum Weyer

## Kreativität – Kunst – Freizeit

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



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

### Kreativwerkstatt - Werken mit Ton

In diesem Kurs lernen Sie mit einfachen Techniken und Tricks, Ihre eigenen Werke aus Ton zu zaubern wie beispielsweise kleine Schalen, Schüsseln oder kleine Figuren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und formen Sie Ihr persönliches Kunstwerk. Es macht große Freude, mit Ton zu arbeiten. Beim 1. Termin Sa 09:00 – 13:00 Uhr wird Ihr Werkstück geformt. Beim 2. Termin Mo 17:00 – 19:00 Uhr können Sie Ihr Werkstück mit Farben schön gestalten. Bereits ermäßigter Preis, keine weiteren Förderungen mehr möglich, der Kurspreis ist in bar vor Ort an EULE zu bezahlen. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Eule, FAB Organos veranstaltet.

2024-ETWE 5A93 01

**Sa 09:00 - 13:00, Mo 17:00 - 19:00, 2x / 02.03.2024 + 11.03.2024** / 7,20 KE / € 30,00 / AK-Preis € 30,00

Leitung: Maria Berger, Keramikerin / Ort: Gemeindeamt Weyer

Eule

### Korbflechten - Körbe und mehr - selbst geflochten! (Kleingruppe)

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode, dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und direkt beim Kursleiter vorbestellen, Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z. B.: Einkaufskorb € 38,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert. Dieser Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

2024-ETWE 5A27 01

**Mi 18:30 - 21:00 / 17.04.2024** / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Gemeindeamt Weyer



### Maltechniken in Acryl

Es wird gemalt, gespachtelt und gekratzt. Es entstehen abstrakte Landschaften oder Stimmungsbilder! Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, nur Freude am Gestalten eines Bildes. Exkl. Materialkosten.

2024-ETWE 5C01 01

**Mi 18:30 - 21:00, 3x / 03.04.2024 - 17.04.2024** / 9,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Martina Hüttenbrenner / Ort: Gemeindeamt Weyer

### Bemalen von Keramik (Kleinstgruppe)

Bemalen Sie Rohkeramik, z. B. Übertöpfe, Teller, Schüsseln u.v.m. nach Ihrem eigenen Geschmack. Nach Fertigstellung werden die Keramiken gebrannt. Exkl. Materialkosten (Rohkeramiken und Farben können im Kurs käuflich erworben werden).

2024-ETWE 5C02 01

**Mo 14:00 - 16:30, 3x / 26.02.2024 - 11.03.2024** / 9,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Gertraud Haidler / Ort: Studio Haidler, Anger 42, Weyer

## Kulinarik – Lebensraum

### Kräuter - Köstliche Frühlingskräuter gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Einfache Gesundheitstipps und Hausmittel aus den Wildkräutern vor der Haustür. Wir entdecken den tollen Geschmack vom geliebten, köstlichen Unkraut. Viele interessante Verarbeitungsmöglichkeiten und Anwendungstipps erfahren wir von der Wildkräuterexpertin Karoline Postlmayr.

2024-ETWE 6P10 02

**Fr 18:00 - 19:40 / 22.03.2024** / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Karoline Postlmayr, Heilkräuterexpertin / Ort: Gemeindeamt Weyer

### Kräuter - Mit Kräuterpower in den Frühling

Im Frühling stecken die frischen Kräuter voller wertvoller Inhaltsstoffe, die Körper und Seele guttun. Einige dieser Kraftpakete in unseren täglichen Speiseplan einzubauen, hilft langfristig, gesund und vital zu bleiben. Wie man Bärlauch, Gundelrebe, Giersch & Co sicher erkennt und wie sie am besten anzuwenden sind, erfahren Sie bei diesem Kräuterspaziergang. Findet nur bei trockenem Wetter statt. Spaziergang auf kinderwagentauglicher Strecke.

2024-ETWE 6P10 01

**Fr 16:00 - 18:00 / 05.04.2024** / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: DI Simone Riegler-Tauer, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Treffpunkt Katzensteiner Mühle



# Großbraming

## Gesundheit – Bewegung

### Zumba® Fitness

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und verschiedenen Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Kurs findet auch in den Semester- und Osterferien statt!

2024-ETWE 4G75 01

**Do 19:30 - 20:30, 10x / 22.02.2024 - 25.04.2024** / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Diana Brandner, Zumba® Trainerin / Ort: MS Großbraming, Gymnastiksaal

### Zumba® Step

Zumba Step® von Fitness First ist Ihr Kurs, um mit viel Spaß den ganzen Körper zu trainieren. Hier verbinden wir mitreißende Zumba Rhythmen mit intensiver Step Aerobic: Ein perfektes Ausdauer-Training, das Ihren Kreislauf in Schwung bringt und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt. Kurs findet auch in den Semester- und Osterferien statt.

2024-ETWE 4G76 01

**Do 18:30 - 19:30, 10x / 22.02.2024 - 25.04.2024** / 12,00 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Diana Brandner, Zumba® Step Trainerin / Ort: MS Großbraming, Gymnastiksaal

### Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. Kein Kurs am 27.03.2024 (Osterferien).

2024-ETWE 4T06 03

**Mi 18:30 - 19:30, 6x / 28.02.2024 - 10.04.2024** / 7,20 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Rosina Bürscher / Ort: Musikschule Großbraming, Ballettraum



## Reichraming

### Gesellschaft – Kultur

#### Ahnenforschung mit neuen Medien (Kleingruppe)

Schon immer interessiert sich Menschen für ihre Herkunft. Dieser Kurs erleichtert Ihnen den Einstieg in die Suche nach Ihren Vorfahren. Sie erhalten einen Überblick über die vielfältigen Quellen, die Ihnen für Familienforschung zur Verfügung stehen. Wie Sie Ihre Nachforschungen beginnen, wie Sie weiter vorgehen und worauf Sie besonders achten müssen, all das erfahren Sie in Theorie und Praxis und zwar betreiben Sie Ahnenforschung mit den neuen Medien mittels Internet (Matriken online, Zeitungsarchiv, Biografien, Digitale Kartenwerke etc.). Bitte den eigenen Laptop oder ein Tablet (Akku bitte vorher aufladen!) zum Kurs mitbringen.

2024-ETWE 1K15 02

Fr 16:30 - 20:00 / 23.02.2024 - 23.02.2024 / 4,20 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Prof.<sup>in</sup> Katharina Ulbrich / Ort: TDZ Ennstal, Reichraming

## 150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.

Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!

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



**AK**  
Oberösterreich



## **Anmeldung**

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

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

## **Kursbeitrag und Anwesenheit**

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

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

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

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

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

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

## **Stornierung**

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

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

## **AK-Leistungskarte**

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

## **Hausordnung**

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

## **Haftung**

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

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

## **Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse**

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

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

## Datenschutz

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

## In eigener Sache

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

## Legende

AK-Preis ..... Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer



..... Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

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

## Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

### VHS Familienvorteil



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

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

## Impressum

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



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



# BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



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

## **Beratungstermine nach Vereinbarung**

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

## **AK-Bildungsberatung**

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

[bildungsinfo@akooe.at](mailto:bildungsinfo@akooe.at)

[ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung](http://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](https://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](mailto:service@vhsooe.at),  
Brief an: Volkshochschule Oberösterreich, Bulgariplatz 12, 4020 Linz  
oder telefonisch: Tel. (0732) 66 11 71

## 3. Ihre Rechte

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

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

# 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**  
STEYR – ENNSTAL

Der bequemste Weg zur Anmeldung:  
online: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
per Mail oder ☺: Kontakte Seite 4 bis 5

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

STEYR – ENNSTAL

Stelzhammerstraße 11

4400 Steyr



**VOLKSHOCHSCHULE**  
STEYR – ENNSTAL

Der bequemste Weg zur Anmeldung:  
online: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
per Mail oder ☺: Kontakte Seite 4 bis 5

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An die



**VOLKSHOCHSCHULE**

STEYR – ENNSTAL

Stelzhammerstraße 11

4400 Steyr



**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](mailto:info@pvoe.at) eine Mitgliedsanmeldung anfordern.

**Gutschein für  
PVÖ-Mitglieder**

**€ 5,-**

Name: \_\_\_\_\_

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_

Kursnummer: \_\_\_\_\_