



FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

VÖCKLABRUCK

Ampflwang
Lenzing – Schörfling
Mondsee
Schwanenstadt – Attnang-Puchheim
St. Georgen i. A.
Timelkam – Ungenach
Vöcklabruck



www.facebook.com/vhsooe.at

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

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

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

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

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

Andreas Stangl
AK-Präsident

Region **VÖCKLABRUCK**

Leitung:

Edda Wiesmüller

E-Mail: wels@vhs0oe.at

www.vhs0oe.at



Das neue Frühjahrsprogramm der VHS Oberösterreich ist da und wir hoffen sehr, dass Ihnen unsere vielfältigen Angebote gefallen und wir Sie oft in unseren zahlreichen Kursen vor Ort begrüßen dürfen.

Wir bleiben unserem Motto treu: VHS – steht nicht nur für Volkshochschule, sondern auch für Viele Haben Spaß!

Auch diesmal gibt es wieder viele neue Kurse, aber auch unsere „guten, alten“ Dauerbrenner, bei denen sich auf alle Fälle ein rasches Anmelden auszahlt, weil die Teilnehmer:innenzahl beschränkt ist. Generell bitten wir Sie, sich rechtzeitig bei den Kursen, die Sie besuchen wollen, anzumelden. Das sichert Ihren Platz und erleichtert uns und unseren Referent:innen die Planung. Eine stornofreie Kursabmeldung ist für alle Kurse bis zum 7. Tag vor Kursbeginn möglich.

Wir möchten Sie einladen, unseren Familienvorteil zu nutzen und weisen darauf hin, dass ein Kursbesuch in vielen Fällen zusätzlich durch Förderungen (z. B. Bildungsbonus der Arbeiterkammer Oberösterreich, Bildungskonto des Landes Oberösterreich) gestützt werden kann. Wir informieren Sie gerne.

Bei Kinderkursen (ohne Elternbegleitung) beachten Sie bitte, dass das KIND als der/die TEILNEHMER:IN geführt wird.

Gerne werden wir wieder manche Veranstaltungen online durchführen – jene Kurse, die sich dabei besonders gut bewährt haben, bieten wir Ihnen auch weiterhin oö-weit im Onlineformat an. Mehr dazu erfahren Sie in der Mitte des Kursbuches.

Etwas Änderungen Ihrer Kontaktdaten geben Sie uns bitte zeitnah bekannt, damit wir Sie im Falle von Kursänderungen auch sicher erreichen können – Ihre persönlichen Daten werden von uns nur für interne Zwecke auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen verwendet. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie am Ende des Kursbuches.

Wir wünschen Ihnen schöne, lustige, bereichernde und inspirierende Kurstage und freuen uns auf Sie, Ihre Familie und Freunde!

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

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

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





**PENSIONISTEN
VERBAND
OBERÖSTERREICH**

Sehr geehrte Besucher*innen der VHS!

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

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

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

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

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

Birgit Gerstorfer

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Ampflwang

Leitung:

Eveline Zehentner

Tel. (0676) 84 55 00 501

E-Mail: ampflwang@vhsooe.at

 <https://www.facebook.com/volkshochschule.voecklabruck>



Lenzing – Schörfling

Leitung:

DI Anne Kapeller

Arbeiterkammer Vöcklabruck

1. Stock, rechts – Raum 105

Ferdinand-Öttl-Straße 19, 4840 Vöcklabruck

Tel. (050) 6906-5229 oder (0676) 84 55 00 503

E-Mail: lenzing@vhsooe.at

 <https://www.facebook.com/volkshochschule.voecklabruck>

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr

Telefonisch zusätzlich Montag 17.00 – 18.00 Uhr unter (0676) 84 55 00 503



Mondsee

Leitung:

Annika Bahn

Tel. (0676) 84 55 00 504

E-Mail: mondsee@vhsooe.at

 <https://www.facebook.com/volkshochschule.voecklabruck>



Schwandenstadt – Attnang Puchheim

Leitung:

Martina Schachinger, MBA

Tel. (0676) 84 55 00 506

E-Mail: schwandenstadt@vhsooe.at

 <https://www.facebook.com/volkshochschule.voecklabruck>



St. Georgen i. A.

Leitung:

Claudia Tober

Tel. (0676) 84 55 00 505

E-Mail: st.georgen-attergau@vhsooe.at

 <https://www.facebook.com/vhs.stgeorgen.i.a>



Timelkam – Ungenach

Leitung:

Gertraud Humer

Tel. (0676) 84 55 00 507

E-Mail: timelkam@vhsooe.at

 <https://www.facebook.com/volkshochschule.voecklabruck>



Vöcklabruck

Leitung:

DI Anne Kapeller

Arbeiterkammer Vöcklabruck

1. Stock, rechts – Raum 105

Ferdinand-Öttl-Straße 19, 4840 Vöcklabruck

Tel. (050) 6906-5229 oder (0676) 84 55 00 503

E-Mail: voecklabruck@vhsooe.at

 <https://www.facebook.com/volkshochschule.voecklabruck>

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr

Telefonisch zusätzlich Montag 17.00 – 18.00 Uhr unter (0676) 84 55 00 503



Anmeldung und Beratung Kurse Deutsch Integration:

Ingrid Löberbaur

Tel. (050) 6906-5228

E-Mail: VHSBeratung-vb@vhsooe.at

Bürozeiten: Montag, Dienstag 15.30 – 18.30 Uhr



Inhaltsverzeichnis

Ampflwang	7
Lenzing – Schörfling	12
Mondsee	16
Schwanenstadt – Attnang-Puchheim	22
St. Georgen i. A.	30
Timelkam – Ungenach	43
Vöcklabruck	45
Gesellschaft – Politik – Kultur	45
Wirtschaft – Arbeit – Recht	48
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	48
Sprachen	50
Deutsch Integration	52
Computer – Medien – Technik	53
Gesundheit – Bewegung	54
Kreativität – Kunst – Freizeit	60
Kulinarik – Lebensraum	61
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	64
Datenschutzerklärung	68
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Hefmitte



Ampflwang

Wirtschaft – Arbeit – Recht

Erbrecht - „Erbrecht spezial“ mit Praxisbeispielen

Mit 01.01.2017 wurde das österreichische Erbrechtsgesetz in wesentlichen Bereichen geändert. Ein Notar informiert Sie an diesem Abend über die Grundzüge des Erbrechtes und des Verlassenschaftsverfahrens.

2024-VBAM 8R02 01

Mo 19:00 - 20:40, 1 x / 04.03.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Lukas Binder, Notar / Ort: MS Ampflwang

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 Ärzten, Behörden, Banken und Institutionen vertreten soll, falls Sie dazu nicht mehr in der Lage sind?

All diese Fragen beantwortet Ihnen an diesem Abend der Notar Mag. Lukas Binder.

2024-VBAM 8V05 01

Mo 19:00 - 20:40, 1 x / 11.03.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Lukas Binder, Notar / Ort: MS Ampflwang

Gesundheit – Bewegung

Abnehmen durch Achtsamkeit

Immer neue Empfehlungen für Gewichtsreduktionen, Diäten und Ernährungsumstellungen in den Medien verunsichern, wann, wie und was noch gegessen werden darf; das eigene Bauch- und Körpergefühl geht dadurch verloren. Lernen Sie Ihre Bedürfnisse besser kennen und verstehen, welche Ursachen hinter Ihrem Essverhalten stehen. Statt Kalorien zu zählen, wird auf eine Ernährung mit Bauchgefühl, Herz und Verstand plädiert. So können Sie Ihr Gewicht nachhaltig verändern und dabei auch lernen, dass ein achtsambasiertes Leben Zufriedenheit und Glück einschließt.

2024-VBAM 4A51 01

Di 18:00 - 19:40, 1 x / 19.03.2024 / 2,00 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Andrea Haslinger-Schachermaier, Dipl. Ernährungstrainerin und Ernährungspädagogin

Ort: MS Ampflwang

Wohlbefinden mit TCM - „Ernährung in der kalten Jahreszeit“

Winterspeck oder doch lieber eine warme Winterjacke? Jedes Jahr das gleiche Dilemma! Die Waage scheint nicht mehr zu stimmen! An diesem Abend erfahren wir von den 5 Elementen, der Thermik und Wirkung diverser Nahrungsmittel, welche uns von innen heraus wärmen und welche uns auskühlen, den Stoffwechsel lahm legen und dadurch die Zeiger unserer Waage stetig nach oben wandern lassen. Die Lieblingsgerichte werden wir im Sinne der TCM „umwandeln“. Denn die 5 Elemente-Ernährung ist keine Diät oder Qual, vielmehr eine Bereicherung.

2024-VBAM 4H07 01

Mi 18:00 - 21:20, 1 x / 07.02.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Sonja Summereder, TCM-Ernährungsberaterin n. d. 5 Elementen / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal



Yoga - kräftigendes Yoga: gestärkt und entspannt in den Tag

Wir starten aktiv und mit Energie in den Tag. Die Yogaeinheit besteht aus kräftigenden Yoga-Übungen (Asanas), welche mit einer bewussten Atmung verbunden werden. Als Abschluss erfolgt eine kurze End-Entspannung. Der Kurs vereint kräftigende, dehnende und entspannende Elemente.

2024-VBAM 4D01 04

Mi 08:00 - 08:50, 4 x / 28.02.2024 - 20.03.2024 / 4,00 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 05

Mi 08:00 - 08:50, 4 x / 03.04.2024 - 24.04.2024 / 4,00 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 06

Mi 08:00 - 08:50, 4 x / 08.05.2024 - 29.05.2024 / 4,00 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 07

Mi 08:00 - 08:50, 4 x / 05.06.2024 - 26.06.2024 / 4,00 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

Yoga - Morgen-Yoga: ausgeglichen & fit

„Starte mit Yoga ausgeglichen und fit in den Tag!“ Yoga ist der optimale Ausgleich zum schnelllebigen Alltag.

In der Yogaeinheit achten wir auf eine ausgewogene Kombination von kräftigenden und dehnenden Yoga-Haltungen (Asanas) sowie speziellen Atem- und Entspannungstechniken.

Die Yogaeinheit ist für Anfänger:innen sowie Fortgeschrittene geeignet.

2024-VBAM 4D01 08

Mi 09:10 - 10:25, 4 x / 28.02.2024 - 20.03.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 09

Mi 09:10 - 10:25, 4 x / 03.04.2024 - 24.04.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 10

Mi 09:10 - 10:25, 4 x / 08.05.2024 - 29.05.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 11

Mi 09:10 - 10:25, 4 x / 05.06.2024 - 26.06.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal



Yoga - sanftes Yoga: leicht & behutsam

Diese Yogaeinheit wird sehr sanft und ruhig ausgeführt. Die Einheit besteht aus gemächlichen Yoga-Haltungen (Asanas) in Kombination mit der richtigen Atmung. Für einen besonders entspannten Körper und Geist wird die Einheit von einer Anfangs- und Endentspannung umrahmt.

2024-VBAM 4D01 12

Mi 10:35 - 11:35, 4 x / 28.02.2024 - 20.03.2024 / 4,80 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 13

Mi 10:35 - 11:35, 4 x / 03.04.2024 - 24.04.2024 / 4,80 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 14

Mi 10:35 - 11:35, 4 x / 08.05.2024 - 29.05.2024 / 4,80 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4D01 15

Mi 10:35 - 11:35, 4 x / 05.06.2024 - 26.06.2024 / 4,80 KE / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Maria Möseneder / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

Fitness - Latino Moves

Es erwartet Sie ein von Latinotänzen geprägtes Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schrittkombinationen und Koordinationsübungen zu Salsa, Merengue, Bachata und Cumbia führen zur Verbesserung der Beweglichkeit und sind zudem ein sehr effektives Training.

2024-VBAM 4G26 02

Di 18:30 - 19:30, 4 x / 27.02.2024 - 19.03.2024 / 4,80 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Iulia Elena Calinescu / Ort: Volksschule Ampflwang

2024-VBAM 4G26 03

Di 18:30 - 19:30, 6 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / 7,20 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Iulia Elena Calinescu / Ort: Volksschule Ampflwang

2024-VBAM 4G26 04

Di 18:30 - 19:30, 6 x / 14.05.2024 - 18.06.2024 / 7,20 KE / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Iulia Elena Calinescu / Ort: Volksschule Ampflwang

Fun-Fitness

Gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Übungen zur Koordinationsverbesserung und Körperformung. Bitte mitbringen: Theraband und Kurzhanteln (ca. 1 kg).

2024-VBAM 4G23 02

Mo 08:00 - 08:50, 4 x / 26.02.2024 - 18.03.2024 / 4,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Monika Dambauer, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4G23 03

Mo 08:00 - 08:50, 6 x / 08.04.2024 - 13.05.2024 / 6,00 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Monika Dambauer, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal

2024-VBAM 4G23 04

Mo 08:00 - 08:50, 6 x / 27.05.2024 - 01.07.2024 / 6,00 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Monika Dambauer, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Musikschule Ampflwang, Ballettsaal



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten - „Hand- und Brushlettering Workshop für Anfänger:innen“

In diesem Workshop lernen Sie die Grundkenntnisse des Hand- und Brushletterings kennen. Wir starten mit einer kleinen Materialkunde und der Gestaltung von Aquarellhintergründen. Danach sehen wir uns verschiedene Schriftarten an, erlernen Schattenlinien zu setzen und widmen uns dann dem Brushlettering. Hier üben wir zuerst die richtige Stiftehaltung mit dem Brushpen und arbeiten uns dann Buchstabe für Buchstabe durch das Brush-Alphabet. Zzgl. € 18,00 Materialkosten (= für alle Materialien, die für den Kurs benötigt werden, wie Unterlagen und ein „Stifte-Starterset“, mit dem Sie zu Hause gleich weitermachen und die erlernten Kenntnisse vertiefen können).

2024-VBAM 5A86 01

Do 18:30 - 21:50, 1 x / 14.03.2024 / 4,00 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Silke Ortler / Ort: MS Ampflwang

Workshop - Seifen - Naturseifen - Imkerseifen selber machen“

In diesem Kurs wird die Grundtechnik des Seifensiedens im Kaltverseifungsverfahren einfach und verständlich vermittelt, die Grundmaterialien anschaulich erklärt sowie das nötige Werkzeug besprochen. Sie lernen hochwertige, reine Naturseifen (z. B. mit Bienenwachs, Propolis und Honig) selber herzustellen. Im Workshop wird eine Imkerseife hergestellt, die Sie mit nach Hause nehmen dürfen. Bitte mitbringen: Arbeitsmantel oder Schürze, Taschenrechner, Schutzbrille (auch für Brillenträger), Gummihandschuhe (keine Einweghandschuhe!), Geschirrtuch oder Handtuch, 4 leere Plastikbecher (Obers, Joghurt, Töpfen) mit Deckel, Behälter zum Transport der eigenen Seifen, Papier und Schreibsachen. Für Skriptum und Material sind zwischen € 15,00 und € 20,00 extra zu bezahlen.

2024-VBAM 5K12 01

Di 18:00 - 20:55, 1 x / 20.02.2024 / 3,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Ing. Michael Pucher, Hobbyimker / Ort: Fam. Pucher, Mitterweg 8, 4690 Oberndorf

Farb- und Typberatung für Damen - „Der Schlüssel zu dir und deinem Styling“ (Modul 1)

Farben beeinflussen unser Lebensgefühl. Sie möchten mehr darüber wissen, welche Farben Ihnen stehen, Ihre Augen und Ihr Strahlen noch mehr hervorheben? Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeitentypen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Innerhalb Ihrer Farbfamilie kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Sollte es der Zeitrahmen zulassen, setzen wir die passenden Farben in einem schnellen Make-up um. Materialkostenbeitrag € 10,00.

2024-VBAM 5K15 01

Fr 15:00 - 18:20, 1 x / 22.03.2024 / 4,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin / Ort: MS Ampflwang



Styling - Stylingcheck - Stilberatung für Damen (Modul 2)

Jede Frau kennt ihre Konfektionsgröße. Ebenso ist es hilfreich, die eigene Silhouettenform zu kennen. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam Ihre Silhouettenform, Gesichtsform und die verschiedenen Stilformen. So können Sie in Zukunft zielsicher zu den richtigen Formen und Schnitten puncto Ausschnitt, Brille, Haarschnitt, Muster, ... greifen, – Ihren eigenen, ganz persönlichen Stil entwickeln und Ihre Kurven gezielt in Szene setzen. Bitte bringen Sie mehrere verschiedene Outfits mit, so können wir Theorie gleich in der Praxis erarbeiten. Exkl. Material- und Skriptkosten € 10,00. (Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist die Teilnahme am Modul 1)

2024-VBAM 5K05 01

Fr 18:30 - 21:50, 1 x / 22.03.2024 / 4,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin / Ort: MS Ampflwang

Kulinarik – Lebensraum

Obstbaumschnitt - Grundkurs

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

2024-VBAM 6P16 01

Di 18:30 - 21:00, 1 x / 06.02.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ing. Michael Pucher, Gartenfachberater / Ort: Volksschule Ampflwang

Pilze unserer Heimat

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

2024-VBAM 6N04 01

Di 18:00 - 20:55, 1 x / 12.03.2024 / 3,50 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

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



Lenzing – Schörfling

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

Sprachtraining für Alltagssituationen, speziell im Urlaub. Für alle, die vor langer Zeit einmal mit Englisch begonnen haben oder Englischunterricht in der Schule hatten, aber seither viel vergessen haben. Es wird versucht, mit Grammatik, aber auch mit Sprachübungen und Texten das vielleicht verschüttete Wissen wieder hervorzubringen!

2024-VBLE 3E03 01

Do 18:00 - 19:00, 8 x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / 9,60 KE / € 57,00 / AK-Preis € 51,30

Leitung: Astrid Lungershausen / Ort: MS Schörfling, Hauptgebäude, 1. Stock

Englisch für leicht Fortgeschrittene

AK

Wenn Sie schon ein paar Englischkurse besucht haben oder Ihr Grundwissen festigen wollen, dann können Sie in diesem Kurs weiter üben, um Ihr Englisch bei der Arbeit, im Alltag oder auf Reisen zu verbessern.

2024-VBLE 3E04 01

Do 19:00 - 20:40, 8 x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / 16,00 KE / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Astrid Lungershausen / Ort: MS Schörfling, Hauptgebäude, 1. Stock

Spanisch für Fortgeschrittene

AK

Zum Kursbuch Perspektivas ¡Ya! A2 und mit Filmen und Videosequenzen in spanischer Originalsprache wird der lockere Umgang mit der Sprache trainiert. Durch Üben finden wir gemeinsam spielerisch viele Formen und Wege zu einer einfachen und sicheren spanischen Kommunikation. Bei Bedarf wird dieser Kurs auch teilweise online durchgeführt.

2024-VBLE 3S03 01

Do 17:30 - 19:10, 12 x / 01.02.2024 - 02.05.2024 / 24,00 KE / € 142,00 / AK-Preis € 127,80

Leitung: Monica Nieto Ramirez, Native Speaker / Ort: MS Schörfling, Hauptgebäude, 1. Stock

Spanische Konversation

AK

In lockerer Atmosphäre wird freies Sprechen geübt. Dieser Kurs kann bei Bedarf teilweise auch online durchgeführt werden.

2024-VBLE 3S04 01

Di 17:30 - 19:10, 8 x / 13.02.2024 - 16.04.2024 / 16,00 KE / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Mag.^a Maria Hornsby-Tichy / Ort: MS Schörfling, Hauptgebäude, 1. Stock



Gesundheit – Bewegung

Yoga für einen gesunden Rücken

Rund um die Wirbelsäule – starker Rücken und beweglicher Körper! In der Yogaeinheit achten wir auf eine ausgewogene Kombination von kräftigenden und dehrenden Yoga-Haltungen für den Rücken. Sanfte Dehnübungen verringern muskuläre Spannungen, steigern unsere Beweglichkeit und unterstützen den Körper, gesund zu bleiben. Entspannungsübungen harmonisieren und bringen uns in Balance. Bitte Matte und Turnkleidung mitnehmen. Es findet ab 25.01. – 21.03.2024 auch schon ein Yoga Kurs für einen gesunden Rücken zur selben Zeit statt. 2024-VBLE 4D01 01

2024-VBLE 4D01 03

Do 19:35 - 20:50, 4 x / 04.04.2024 - 25.04.2024 / 6,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Evelyn Ersthofner, Yogalehrerin / Ort: MS Schörfling, Gym.Raum

Bewegung im Gleichgewicht - flow toning - Ganzkörpertraining

Ganzkörperkräftigung ohne Gehopse. Diese Einheit dient zum Muskelaufbau und ist besonders für Menschen mit Knie-, Rücken- oder Beckenbodenproblemen geeignet. Optimal für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen! Pilates-, Yoga- und Aerobic-elemente verschmelzen zum Flow. Schnupperkurs zu diesem Kurs findet von 16.01. – 23.01.2024 zur selben Uhrzeit statt – 2024-VBLE 4D34 01.

2024-VBLE 4D34 02

Di 17:30 - 18:20, 8 x / 06.02.2024 - 09.04.2024 / 8,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Sabine Tatzber, Dipl. Aerobic Trainerin, Piloxing® Instructor / Ort: MS Schörfling, Gym.Raum

Ismakogie® zum Kennenlernen - für intelligente „Faule“

Schultergürtel-Wirbelsäule-Gelenke. Bewusst bewegen im täglichen Leben mit Ismakogie! Das sanfte Muskeltraining führt durch Anspannen und Lösen von einzelnen Muskeln und Muskelgruppen zu rhythmischen Schwingungen im Körper. Es stellt sich ein völlig neues Körpergefühl ein, Muskelverspannungen sowie Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme können sich wesentlich verbessern, die Sinnesorgane werden geschärft. Durch die aufrechte Körperhaltung ist die physiologisch richtige Atmung wieder möglich, wodurch die Organe mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Die Ismakogie bietet die Möglichkeit, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben, ohne den Körper zu überfordern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke.

2024-VBLE 4F21 01

Mo 19:15 - 20:55, 2 x / 05.02.2024 - 12.02.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Ulrike Mittermair, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: MS Schörfling, Hauptgebäude, 1. Stock

Ismakogie® für Fortgeschrittene - für intelligente „Faule“

Sie sollten bereits einen Ismakogie-Kurs besucht haben. Naturgemäße Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Sanftes, Gelenke schonendes und stärkendes Muskeltraining von den Füßen, über Beine, Becken, Rumpf, Schultergürtel, Arme, bis zum Gesicht. Vorbeugen und Lindern von Haltungsschäden. Aktivieren von Konzentration und Koordination. Die richtige Atmung stellt sich ein. Geeignet für Frauen und Männer unabhängig von Alter und Figur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Handtuch.

2024-VBLE 4F21 02

Mo 19:15 - 20:55, 4 x / 26.02.2024 - 18.03.2024 / 8,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Ulrike Mittermair, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: MS Schörfling, Hauptgebäude, 1. Stock



Ismakogie® - „Dauerlifiting“ durch sanftes Gesichtsmuskeltraining**AK**

Eine schlaffe Körperhaltung bedeutet auch ein hängendes, schlaffes Gesicht. Die gesunde, natürlich aufgerichtete Körperhaltung wirkt sich daher auch positiv auf die Gesichtsmuskelspannung aus und führt zu einem „Dauerlifiting“. Mit den Übungen der ISMAKOGIE können Sie nicht nur alle Regionen Ihres Körpers positiv beeinflussen, sondern betreiben quasi auch Schönheitspflege für Ihr Gesicht. Denn die ISMAKOGIE berücksichtigt die Tatsache, dass kein Körperteil isoliert und ohne Wirkung auf das Ganze beeinflusst werden kann.

An allen positiven oder negativen Aktionen ist der Körper immer in seiner Gesamtheit beteiligt.

Es ist von Vorteil, wenn Sie schon einmal einen Kennenlernkurs absolviert haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Handtuch.

2024-VBLE 4F21 03

Mo 19:15 - 20:55, 2 x / 08.04.2024 - 15.04.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Ulrike Mittermair, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: MS Schörfling, Hauptgebäude, 1. Stock

Aerobic Aqua im Hallenbad Vöcklabruck

Diese Aerobic-Variante ist fitnessorientiert, jedoch gelenkschonend und findet im Flachwasser in Brusthöhe statt. Beim Aerobic Aqua werden nicht nur Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Durch den Wasserauftrieb und den Wasserwiderstand werden die Gelenke entlastet und zugleich die Muskelkraft und Ausdauer trainiert. Spezielle Hilfsmittel, wie Schwimmanodeln, Hanteln und Paddels, kommen hier zum Einsatz. Ermäßigter Hallenbadeintritt extra. Max. 15 Personen! Es findet von 16.01. – 13.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Aerobic Aqua Kurs statt. 2024-VBLE 4G14 03

2024-VBLE 4G14 04

Di 17:00 - 17:50, 10 x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / 10,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Daniela Averdunk, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin / Ort: Hallenbad Vöcklabruck

2024-VBLE 4G14 06

Di 18:00 - 18:50, 10 x / 27.02.2024 - 07.05.2024 / 10,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Daniela Averdunk, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin / Ort: Hallenbad Vöcklabruck

Aerobic Step

Ein gelenkschonendes Ausdauer- und Koordinationstraining mit dem Stepper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper werden Gefäß- und Beinmuskulatur beansprucht. Auch die Arme werden vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Schonend für Gelenke und eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, dank der fließenden und natürlichen Bewegungsabläufe. Es findet von 18.01. – 15.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Aerobic Step Kurs statt. 2024-VBLE 4G14 01

2024-VBLE 4G14 02

Do 18:00 - 19:00, 10 x / 29.02.2024 - 02.05.2024 / 12,00 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Daniela Averdunk, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin

Ort: Kulturzentrum Lenzing, Ballettsaal



Piloxing®

Piloxing® ist ein Fitnesstrend aus den USA und sorgt auch in Österreich für purzelnde Kilos und einen straffen Körper. Die Zusammensetzung aus Pilates, Boxen und Rhythmus bietet ein ideales Intervalltraining, das Fett verbrennt, das Herz-Kreislauf-System trainiert, die Muskeln aufbaut und den gesamten Körper formt und strafft. Gerade durch die Pilateselemente werden selbst tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt und insgesamt die Körperhaltung verbessert. Schnupperkurs zu diesem Kurs findet von 18.01. – 25.01.2024 zur selben Zeit statt – 2024-VBLE 4G97 01

2024-VBLE 4G97 02

Do 17:00 - 17:50, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 10,00 KE / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Sabine Tatzber, Piloxing® Instructor / Ort: Kulturzentrum Lenzing, Ballettsaal

Kulinarik – Lebensraum

Natur erleben - Waldbaden durch den Frühlingwald: Loslassen, erden, aufblühen

Mit bewussten Sinnes- und Achtsamkeitsübungen lassen wir den Alltag gemeinsam hinter uns, richten den Blick auf das Wesentliche und nehmen die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes in uns auf. Unsere stille Waldreise führt uns durch einen Mischwald und mit angeleiteten Übungen unterstützen wir Sie, Ihre Körper- und Sinneswahrnehmung zu stärken, Ihr Bewusstsein zu schärfen und den Alltag hinter sich zu lassen. Die Waldumgebung hat einen besonders positiven Einfluss auf unsere physische und psychische Gesundheit. Die gute Luft und die Ruhe im Wald sind Balsam für Körper, Geist und Seele. Je regelmäßiger wir Zeit im Wald verbringen, desto größer ist die positive Wirkung. Unser gemeinsamer Weg führt uns über Forst- und Waldwege, Wanderpfade und Waldplätze, ca. 5 km lang, und ungefähr 200 Höhenmeter legen wir in rund 4 Stunden zurück. Die Wanderung findet bei fast jedem Wetter statt (außer bei Gewitter und Sturm), daher bitte entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, eine Sitzunterlage, eine Jause und Getränke mitbringen. Bitte unbedingt pünktlich beim Treffpunkt sein!

2024-VBLE 6N01 01

Sa 09:00 - 13:10, 1 x / 20.04.2024 / 5,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Cornelia Osterberger, zert. Waldbaden-Trainerin

Treffpunkt: Holzbrücke gegenüber Gasthaus Kienklause, Steinbach am Attersee

Wanderung - Wildkräuter im Frühling

Bei einem Spaziergang durch die Natur Frühlingkräuter entdecken! Unser Augenmerk liegt bei diesem gemütlichen Spaziergang auf den Kräutern, die vor allem im Frühling zu finden sind und aus denen wir dann eine kleine Kräuterjause zaubern werden. Kleiner Unkostenbeitrag von € 7,00 für das kulinarische Extra. Bitte mitbringen: Korb oder Leinensackerl, ev. Sitzkissen, dem Wetter angepasste Kleidung.

2024-VBLE 6N03 01

Fr 14:30 - 17:00, 1 x / 22.03.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Ulrike Schmidt / Treffpunkt: Parkplatz Wengermühle, Lenzing

Wanderung mit Sabine - mit Wildkräuterlunch

Eine kulinarische, kreative Wanderung durch Mutter Natur mit gemeinsamem Herstellen kleiner Snacks und Getränke. Kleiner Unkostenbeitrag von € 5,00 für das kulinarische Extra.

Bitte mitbringen: Korb oder Leinensackerl, ev. Sitzkissen, dem Wetter angepasste Kleidung.

2024-VBLE 6N03 02

Sa 10:00 - 13:20, 1 x / 27.04.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Mag.^a Sabine Ablinger, Kräuterpädagogin i.A.

Treffpunkt: ehem. LWFS, Wachtbergstraße 28, Weyregg am Attersee



Sprachen

Italienisch für Fortgeschrittene

AK

Dieser Kurs richtet sich an Italienliebhaber:innen mit leicht fortgeschrittenen Italienischkenntnissen. Während der Kurseinheiten werden typische Situationen aus dem italienischen Alltag besprochen, dabei die Grammatik gefestigt sowie der Wortschatz erweitert. Besonders wird auf mündliche Kommunikation in der Fremdsprache geachtet. Als Kursbuch und wichtige Lernunterlage dient das Lehr- und Arbeitsbuch „Nuovo Espresso 2“ (Hueber Verlag). A presto!

2024-VBMS 3I09 01

Fr 17:00 - 18:40, 10 x / 02.02.2024 - 19.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Mag.^a Eleonora Fischer / Ort: Sport-MS Mondsee

Spanisch für Anfänger:innen

AK

In diesem Kurs erwerben Sie erste Spanischkenntnisse oder frischen Ihr bereits erworbenes Schulvokabular wieder auf, um die wichtigsten Alltagssituation in Spanien oder Südamerika meistern zu können. In entspannter Atmosphäre wird besonderer Wert auf mündliche Kompetenz und Festigung des Wortschatzes gelegt. Als Kursbuch und wichtige Lernunterlage dient „Nuevas Perspectivas 1 „ (Veritas Verlag). ¡Hasta luego!

2024-VBMS 3S01 01

Do 18:00 - 19:40, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Mag.^a Eleonora Fischer / Ort: Sport-MS Mondsee

Gesundheit – Bewegung

Yoga - Herz-Kreislauf Yoga am Vormittag

Effektive und dennoch einfach zu praktizierende Yogaübungen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Als Ergänzung bei Rehabilitation und vor allem auch als Prävention. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

2024-VBMS 4D01 10

Di 09:00 - 10:15, 5 x / 20.02.2024 - 19.03.2024 / 7,50 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 22

Di 09:00 - 10:15, 10 x / 09.04.2024 - 11.06.2024 / 15,00 KE / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

Yoga - Herz-Kreislauf Yoga in der Kleingruppe

Effektive und dennoch einfach zu praktizierende Yogaübungen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Als Ergänzung bei Rehabilitation und vor allem auch als Prävention. Bitte bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

2024-VBMS 4D01 12

Di 18:45 - 19:45, 5 x / 20.02.2024 - 19.03.2024 / 6,00 KE / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5



Yoga - Achtsamkeit und Meditation

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die sanfte 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-VBMS 4D01 02

Mo 17:30 - 18:30, 5 x / 19.02.2024 - 18.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 04

Mo 18:45 - 19:45, 5 x / 19.02.2024 - 18.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 06

Di 17:30 - 18:30, 5 x / 20.02.2024 - 19.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 08

Mi 18:30 - 19:30, 5 x / 21.02.2024 - 20.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 16

Mi 19:40 - 20:40, 5 x / 21.02.2024 - 20.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 17

Mo 17:30 - 18:30, 6 x / 08.04.2024 - 13.05.2024 / 7,20 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 18

Mo 18:45 - 19:45, 6 x / 08.04.2024 - 13.05.2024 / 7,20 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 19

Mi 17:15 - 18:15, 5 x / 10.04.2024 - 22.05.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 20

Mi 18:30 - 19:30, 5 x / 10.04.2024 - 22.05.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 21

Mi 19:45 - 20:45, 5 x / 10.04.2024 - 22.05.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5



Yoga - Stress im Körper reduzieren

Nehmen Sie sich bewusst in einer Kleingruppe Zeit, um mit der Unterstützung von Atmung (Breathwork), achtsamen Yogaübungen sowie Progressiver Muskelentspannung (PME) nach E. Jacobson zu erfahren, wie Stress durch gezielte Atmung und Bewegung abgebaut werden kann. Nach diesem Kurs kann sich dadurch Ruhe und Flexibilität einstellen. Ein idealer Start ins Wochenende! Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für Geübte.

2024-VBMS 4D01 23

Fr 16:30 - 19:00, 1 x / 12.04.2024 / 3,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 24

Fr 16:30 - 19:00, 1 x / 19.04.2024 / 3,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

2024-VBMS 4D01 25

Fr 16:30 - 19:00, 1 x / 26.04.2024 / 3,00 KE / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5

Yoga mit physiotherapeutischem Ansatz

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-VBMS 4D01 13

Fr 18:00 - 19:30, 5 x / 16.02.2024 - 22.03.2024 / 9,00 KE / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Daiva Pakalniene, Yogatrainerin / Ort: Kindergarten St. Lorenz

2024-VBMS 4D01 26

Fr 18:00 - 19:30, 10 x / 22.03.2024 - 14.06.2024 / 18,00 KE / € 126,00 / AK-Preis € 113,40

Leitung: Daiva Pakalniene, Yogatrainerin / Ort: Kindergarten St. Lorenz

Beckenbodentraining mit Yogaübungen

Die Beckenbodenmuskeln stützen die inneren Organe wie Blase, Gebärmutter und Darm. Durch Beckenbodenschwäche können Probleme wie Blasenschwäche, Senkung, Hämorrhoiden entstehen. Mit gezielten Übungen kann die Spannkraft der Muskeln erhöht und erhalten sowie die Stabilität im Becken gefördert werden. Damit beugen Sie auch Problemen in der Zukunft vor.

2024-VBMS 4F22 02

Mi 17:15 - 18:15, 5 x / 21.02.2024 - 20.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Birgit Graf, Yogatrainerin / Ort: ZENtrum Schlosshof 5



Pilates - Yogalates - Wirbelsäulengymnastik - Yoga

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

2024-VBMS 4G11 03

Di 17:05 - 17:55, 10 x / 13.02.2024 - 30.04.2024 / 10,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Gabriele Pesl, Yogatrainerin, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Mondsee

2024-VBMS 4G11 04

Di 18:00 - 18:50, 10 x / 13.02.2024 - 30.04.2024 / 10,00 KE / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Gabriele Pesl, Yogatrainerin, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Mondsee

2024-VBMS 4G11 05

Di 17:05 - 17:55, 4 x / 14.05.2024 - 04.06.2024 / 4,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Gabriele Pesl, Yogatrainerin, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Mondsee

2024-VBMS 4G11 06

Di 18:00 - 18:50, 5 x / 14.05.2024 - 04.06.2024 / 4,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Gabriele Pesl, Yogatrainerin, Pilatetrainerin / Ort: Kindergarten Mondsee

Kreativität – Kunst – Freizeit

Maltechniken - Enkaustik und Aquarell mit Brusho

Eine einmalige Gelegenheit an den zwei Abenden je ein Malmedium auszuprobieren. Für einen geringen Beitrag stellt die Kursleiterin die Materialien zur Verfügung und es brauchen keine teuren Neuanschaffungen zum Kennenlernen der kreativen Techniken gemacht werden. Kursmittelbeitrag: € 16,00. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

2024-VBMS 5C01 01

Fr 18:30 - 21:00, 2 x / 05.04.2024 - 12.04.2024 / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: Sport-MS Mondsee

Malen - „one stroke painting“ mit Acrylfarben

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

2024-VBMS 5C09 01

Do 18:30 - 21:00, 3 x / 29.02.2024 - 14.03.2024 / 9,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: Sport-MS Mondsee



Improvisationstheater - SO EIN THEATER! Schon gehört, schon ausprobiert?

THEATERIMPRO mit ein wenig Clownerie! Anhand von Übungen und einem spielerischen Umgang mit dem Gestalten von Szenen ohne Textlernen möchten wir Sie in die Welt der Theaterimprovisation entführen, garniert mit etwas Clownerie ohne Salto. Theaterimpro ist Spaß, Freude und Lust am Spiel und Ausprobieren von manch Neuem.

2024-VBMS 5S09 02

Di 18:00 - 19:40, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 12,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Sylvia Teske / Ort: Kindergarten St. Lorenz

2024-VBMS 5S09 03

Di 18:00 - 19:40, 6 x / 09.04.2024 - 14.05.2024 / 12,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Sylvia Teske / Ort: Kindergarten St. Lorenz

Improvisationstheater - SO EIN THEATER! Für 10- bis 14-Jährige

THEATERIMPRO mit ein wenig Clownerie! Anhand von Übungen und einem spielerischen Umgang mit dem Gestalten von Szenen ohne Textlernen möchten wir euch in die Welt der Theaterimprovisation entführen, garniert mit etwas Clownerie ohne Salto. Theaterimpro ist Spaß, Freude und Lust am Spiel und Ausprobieren von manch Neuem.

2024-VBMS 5S14 01

Fr 15:00 - 16:40, Sa 10:00 - 11:40, 2 x / 16.02.2024 - 17.02.2024 / 4,00 KE / € 28,00

Leitung: Sylvia Teske / Ort: Schülerhort Mondsee

Improvisationstheater - SO EIN THEATER! Für Volksschüler:innen

THEATERIMPRO mit ein wenig Clownerie! Anhand von Übungen und einem spielerischen Umgang mit dem Gestalten von Szenen ohne Textlernen möchten wir euch in die Welt der Theaterimprovisation entführen, garniert mit etwas Clownerie ohne Salto. Theaterimpro ist Spaß, Freude und Lust am Spiel und Ausprobieren von manch Neuem.

2024-VBMS 5S14 02

Fr 15:00 - 16:40, Sa 10:00 - 11:40, 2 x / 23.02.2024 - 24.02.2024 / 4,00 KE / € 28,00

Leitung: Sylvia Teske / Ort: Schülerhort Mondsee



Kulinarik – Lebensraum

Natur erleben - Alpakas und Yaks ganz nah sein - hautnah die Tiere kennenlernen

Alpakas und Yaks sind beides sehr ruhige Tierarten, deren Ausstrahlung sich oft auf uns Menschen überträgt. Bei einer Führung am Edinger Hof lernen Sie die besonderen Tiere kennen. Neben vielen interessanten Informationen zu den Tieren sind Sie auch eingeladen, hautnah in Kontakt mit ihnen zu treten. Nach einem Besuch auf der Alpakaweide, wo die neugierigen Fellnasen Sie in Ruhe beschnuppern können, können Sie sich überraschen lassen, wie sich eine so weiche Alpakanasen beim Füttern aus Ihren Händen anfühlt. Auch die Yaks besuchen wir an ihrer Weide. Sie werden erstaunt sein, welche Laute diese imposanten Tiere von sich geben. Bitte adäquate Kleidung tragen, die Führung findet bei jeder Witterung statt, ausgenommen Sturm, Gewitter und Starkregen. Tragen Sie nicht übermäßig Parfüm, Alpakas sind sehr sensibel auf Düfte und mögen kein Parfüm. Während der Führung sind keine Hunde erlaubt.

2024-VBMS 6N01 02

Do 13:00 - 14:00, 1 x / 01.02.2024 / 1,20 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Lisa Schruckmayr / Ort: Edinger Hof, St. Lorenz

2024-VBMS 6N01 03

Do 13:00 - 14:00, 1 x / 07.03.2024 / 1,20 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Lisa Schruckmayr / Ort: Edinger Hof, St. Lorenz

2024-VBMS 6N01 04

Do 13:00 - 14:00, 1 x / 04.04.2024 / 1,20 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Lisa Schruckmayr / Ort: Edinger Hof, St. Lorenz

2024-VBMS 6N01 05

Do 13:00 - 14:00, 1 x / 06.06.2024 / 1,20 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Lisa Schruckmayr / Ort: Edinger Hof, St. Lorenz

2024-VBMS 6N01 06

Do 13:00 - 14:00, 1 x / 04.07.2024 / 1,20 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Lisa Schruckmayr / Ort: Edinger Hof, St. Lorenz



Schwanenstadt – Attnang-Puchheim

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Mentales Training - Innere Stärke finden

AK

Mentaltraining ist eine wirksame Methode, um die mentale Stärke und Leistungsfähigkeit zu verbessern und kann für jeden Lebensbereich angewendet werden. Es umfasst verschiedene Techniken wie Visualisierung, Achtsamkeitsübungen, Journaling etc. Durch die bewusste Verwendung dieser Techniken kann man lernen, seine Gedanken und Emotionen zu lenken und seine inneren Kräfte zu aktivieren. Zudem ermöglicht es, negative Gedankenmuster zu erkennen und positive Denkmuster zu etablieren, um ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen. In diesem Workshop lernen Sie, was Mentaltraining ist, wie es funktioniert und welche positiven Effekte es auf das gesamte Leben hat.

2024-VBSS 2P41 01

Mi 18:00 - 20:30, 1 x / 28.02.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag.^a Tina Seferagic, Mentaltrainerin, Psychosoziale Beraterin / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt

Sprachen

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Konversation

AK

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre persönlichen Italienischkenntnisse. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Konversation mit Themen wie Reisen, Familie und Freunde, Tätigkeiten im Alltag, Tagesablauf, Orientierung in der Stadt, Verkehrsmittel, nach dem Weg fragen bzw. den Weg erklären.

2024-VBSS 3I07 01

Do 18:30 - 21:00, 7 x / 29.02.2024 - 18.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Giosuè Maddaluno, Native Speaker / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt

Latein für leicht Fortgeschrittene - 14-tägig

AK

Tauchen Sie ein in die Welt der Antike und trainieren Sie Ihr Gedächtnis. Dieser Kurs verbindet grammatikalische Grundlagen der lateinischen Sprache – wobei mit kreativen und innovativen Ideen geübt wird – mit römischer Geschichte! Kulturgeschichtliche Themen sind u.a.: Alltag im alten Rom, Römische Küche, Kelten und Römer, Politik, Recht, Medizin usw. Dabei bringen Sie Ihr Gehirn ordentlich in Schwung! Am letzten Kursabend wird ab 18:30 Uhr in einer Doppelleinheit römisch gekocht und gemeinsam gegessen! Materialkosten dafür sind direkt bei der Trainerin zu bezahlen!

2024-VBSS 3L01 02

Di 18:50 - 20:30, 7 x, 14-tägig / 05.03.2024 - 30.04.2024 / 14,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Mag.^a Michaela Öhlinger, Lernberaterin, Lateinlehrerin / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt



Gesundheit – Bewegung

Frauengesundheit - Einführung in den weiblichen Zyklus

Entdecken Sie die faszinierende Reise Ihres Zyklus und die Macht, die darin liegt. Mit ihrem fundierten Wissen lädt unsere Kursleiterin Sie ein, die Zügel Ihres Lebens wieder fest in die Hand zu nehmen. Dabei ist es ihr besonders wichtig, Ihnen praktische Tools in die Hand zu geben, damit Sie sich in jeder Phase selbstbestimmt unterstützen können. Durch Wissen werden Sie nicht länger den Launen Ihrer Hormone ausgeliefert sein, sondern in bewusster Handlungsfähigkeit erstrahlen. Wenn Sie sich nach mehr Stabilität, Ausgeglichenheit und Verständnis für Ihren eigenen Zyklus sehnen, dann sind Sie hier genau richtig. Sie verdienen es, in jeder Phase Ihres Lebens im Einklang mit sich selbst zu sein.

2024-VBSS 4A26 01

Di 19:00 - 21:05, 1 x / 27.02.2024 / 2,50 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Susanne Rosenauer, Dipl. Sozialpädagogin / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt

Frauengesundheit - Körperliche Aspekte des Zyklus

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Ihrer Hormone und wie sie Ihren Körper beeinflussen. Wir tauchen tief in die körperlichen Veränderungen während der Menstruation ein und finden heraus, warum sie eigentlich einer unserer größten Schätze ist. Vertrauen Sie wieder auf die Weisheit Ihres Körpers und lassen Sie uns gemeinsam die natürlichen Heilmittel erkunden, die Ihnen während des Zyklus zur Verfügung stehen. Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen und kostengünstigen Maßnahmen Beschwerden lindern und Ihr Wohlbefinden steigern können. Geben Sie Ihrem Körper die Liebe und Aufmerksamkeit, die er verdient.

2024-VBSS 4A26 02

Di 19:00 - 21:05, 1 x / 12.03.2024 / 2,50 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Susanne Rosenauer, Dipl. Sozialpädagogin / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt

Frauengesundheit - Emotionale Reise durch den Zyklus

Erkennen Sie die emotionalen Achterbahnen Ihres Zyklus und finden Sie heraus, wie Sie sie harmonisieren können. Atemübungen werden dabei Ihre treuen Begleiter sein, um Ihre emotionale Balance zu stärken. Jede Emotion, die Sie fühlen, ist ein kostbares Geschenk, und unser Zyklus spiegelt diese Vielfalt wider. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen Wege zu finden, wie Sie Ihre Emotionen in jeder Phase liebevoll annehmen und genießen können. Lassen Sie uns zusammen atmen, uns von der Kraft ätherischer Öle unterstützen und den Umgang mit Stimmungsschwankungen meistern. Wenn Sie bereit sind, Ihre emotionale Reise im Einklang mit Ihrem Zyklus zu erleben, dann sind Sie hier genau richtig!

2024-VBSS 4A26 03

Di 19:00 - 21:05, 1 x / 09.04.2024 / 2,50 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Susanne Rosenauer, Dipl. Sozialpädagogin / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt



Resilienz bei Kindern & Jugendlichen

Resilienz bei Kindern & Jugendlichen – Stärken fördern, Krisen bewältigen und Mobbing entgegenwirken. Krisen sind ein fester Bestandteil unseres Lebens. Daher ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche frühzeitig lernen, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu selbstbewussten und resilienten Menschen unterstützen können und warum Resilienz vor Mobbing schützen kann. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-VBSS 4C15 01

Do 19:00 - 20:40, 1 x / 04.04.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Sandra Mayringer, Dipl. Psychologische Beraterin & Mobbingpräventionstrainerin, Zert. Resilienztrainerin
Ort: Polytechn. Schule Schwananstadt

Yoga - Teenageryoga - Du bist einfach wunderbar

Für Mädchen von 11 bis 14 Jahren. Teenageryoga ist eine großartige Möglichkeit, um Jugendlichen dabei zu helfen, mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Der Yoga-Kurs für Teenager ist speziell auf die Bedürfnisse dieser Altersgruppe zugeschnitten und bietet eine Kombination aus körperlicher Betätigung, Entspannung und Achtsamkeit. Durch regelmäßiges Yoga können Teenager ihre körperliche Fitness verbessern, Stress abbauen und ihre Konzentration steigern. Gleichzeitig fördert Yoga auch das Selbstbewusstsein und die Selbstakzeptanz der Jugendlichen. Probieren Sie es aus und lassen Sie Ihre Teenager von den vielen Vorteilen des Yoga profitieren!

2024-VBSS 4D01 01

Di 18:00 - 19:00, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Sandra Mayringer, Dipl. Teenageryogalehrerin / Ort: Volksschule Schwananstadt, Gymnastiksaal

Yoga für Kinder - Kinder ganzheitlich mit Yoga fördern

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren. Kinderyoga ist eine wunderbare Möglichkeit, um Kindern spielerisch Entspannung und Bewegung zu vermitteln. Mit kindgerechten Übungen und Geschichten können die Yoginis ihre Körperwahrnehmung verbessern, ihre Konzentration steigern und ihre Fantasie anregen. Gleichzeitig fördert Kinderyoga auch die soziale Kompetenz und das Selbstbewusstsein der Kinder. Probieren Sie es aus und lassen Sie Ihre Kinder in die Welt des Yoga eintauchen!

2024-VBSS 4D02 01

Di 17:00 - 18:00, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 48,00

Leitung: Sandra Mayringer, Dipl. Kinderyogalehrerin / Ort: Volksschule Schwananstadt, Gymnastiksaal

Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik

Wer rastet, der rostet! Zur Erhaltung unserer Knochengesundheit ist regelmäßige körperliche Aktivität die beste Prävention: Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie entsprechende Atemtechnik, um unseren Haltungsapparat beweglich zu erhalten.

2024-VBSS 4F11 04

Mo 18:30 - 19:30, 6 x / 11.03.2024 - 29.04.2024 / 7,20 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Doris Weixlbaumer, Dipl. Wirbelsäulentrainerin / Ort: Volksschule Schwananstadt, Gymnastiksaal

AK

Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik für Fortgeschrittene (laufender Kurs)

Wer rastet, der rostet! Zur Erhaltung unserer Knochengesundheit ist regelmäßige körperliche Aktivität die beste Prävention: Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie entsprechende Atemtechnik, um unseren Haltungsapparat beweglich zu erhalten.

2024-VBSS 4F11 03

Mo 17:30 - 18:30, 6 x / 11.03.2024 - 29.04.2024 / 7,20 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Doris Weixlbaumer, Dipl. Wirbelsäulentrainerin / Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal

2024-VBSS 4F11 06

Mo 17:30 - 18:30, 6 x / 13.05.2024 - 24.06.2024 / 7,20 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Doris Weixlbaumer, Dipl. Wirbelsäulentrainerin / Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal

Fitness - Latino Moves

Es erwartet Sie ein von Latino tänzen geprägtes Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schrittkombinationen und Koordinationsübungen zu Salsa, Merengue, Bachata und Cumbia führen zur Verbesserung der Beweglichkeit und sind zudem ein sehr effektives Training.

2024-VBSS 4G26 02

Do 19:45 - 20:35, 6 x / 08.02.2024 - 21.03.2024 / 6,00 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Iulia Elena Calinescu / Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal

2024-VBSS 4G26 03

Do 19:45 - 20:35, 6 x / 11.04.2024 - 23.05.2024 / 6,00 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Iulia Elena Calinescu / Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal

High Intensity Interval Training (HIIT)

Das hochintensive Intervalltraining ist eine spezielle Art des Ausdauertrainings, ein Wechsel aus hoch intensiven Aerobic-Moves und weniger intensivem Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Steigerung der Ausdauer. Die wohl schnellste und effektivste Methode für mehr Muskelmasse und eine intensivere Fettverbrennung – auch noch lange nach dem Training! Bitte Matten und – wenn vorhanden – Hanteln mitbringen!

2024-VBSS 4G61 02

Mi 17:15 - 18:00, 5 x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / 4,50 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Martina Nußbaumer, bodyART®, Funktional Fit und Natural Flow Trainerin, deepWORK® Instructor
Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal

2024-VBSS 4G61 03

Mi 17:15 - 18:00, 5 x / 17.04.2024 - 22.05.2024 / 4,50 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Martina Nußbaumer, bodyART®, Funktional Fit und Natural Flow Trainerin, deepWORK® Instructor
Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal

Pilates

Pilates ist ein sehr beliebtes Ganzkörpertraining. Dabei liegt der Schwerpunkt in der Rumpfstabilisierung und bei der Stärkung der Bauchmuskulatur (Powerhouse). Pilates formt die Figur, stärkt die Muskulatur und das Training verbessert vor allem die Körperhaltung. Der Pilatesball wird in dieser Stunde integriert, um die Körperwahrnehmung zu schulen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Dieses Training ist für jede Altersstufe und jedes Fitnesslevel geeignet.

2024-VBSS 4G11 04

Do 18:30 - 19:30, 6 x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Doris Weixlbaumer, Dipl. Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal



Pilates für Fortgeschrittene (laufender Kurs)

Pilates ist ein sehr beliebtes Ganzkörpertraining. Dabei liegt der Schwerpunkt in der Rumpfstabilisierung und bei der Stärkung der Bauchmuskulatur (Powerhouse). Pilates formt die Figur, stärkt die Muskulatur und das Training verbessert vor allem die Körperhaltung. Der Pilatesball wird in dieser Stunde integriert, um die Körperwahrnehmung zu schulen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Dieses Training ist für jede Altersstufe und jedes Fitnesslevel geeignet.

2024-VBSS 4G11 03

Do 17:30 - 18:30, 6 x / 14.03.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Doris Weixlbaumer, Dipl. Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Schwananstadt, Gymnastiksaal

2024-VBSS 4G11 05

Do 17:30 - 18:30, 6 x / 16.05.2024 - 27.06.2024 / 7,20 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Doris Weixlbaumer, Dipl. Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Schwananstadt, Gymnastiksaal

Poledance - Pre Basics

Sie haben noch keinerlei sportliche oder tänzerische Vorerfahrung und möchten Pole Dance kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Entdecken Sie durch Pole Dance neue Seiten an sich! Egal, wie alt oder welche Statur Sie haben. Wir fangen bei Null an und arbeiten daran, Kraft, Ausdruck, Eleganz und Beweglichkeit zu erlernen oder zu verbessern. In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken, um Ihre ersten gelungenen Schritte an, um und auch auf der Pole zu setzen.

2024-VBSS 4G70 01

Do 17:00 - 18:30, 4 x / 04.04.2024 - 25.04.2024 / 7,20 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Nina Aistleitner / Ort: Dance Moves by Lis - Studio Lindach, Laakirchen

Poledance und Chairdance

Sie möchten Tanz mit Fitness verbinden? Dann ist dieser Kurs genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie in einer Einheit eine kleine Chair Dance Choreografie und in der zweiten Einheit werden Ihnen die Grundtechniken von Pole Dance beigebracht.

2024-VBSS 4G70 02

Fr 16:00 - 17:00, 2 x / 10.05.2024 - 17.05.2024 / 2,40 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Nina Aistleitner / Ort: Dance Moves by Lis - Studio Lindach, Laakirchen

bodyART®

bodyART® ist wie das Leben – Einatmen, ausatmen – Anspannen, loslassen – Mobilisieren, stabilisieren. Wer die auf Yin und Yang beruhenden Bewegungsformen für sich entdeckt, wird sein Gleichgewicht finden.

2024-VBSS 4G54 02

Mi 18:10 - 19:10, 5 x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Martina Nußbaumer, bodyART® Trainerin / Ort: Volksschule Schwananstadt, Gymnastiksaal

2024-VBSS 4G54 03

Mi 18:10 - 19:10, 5 x / 17.04.2024 - 22.05.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Martina Nußbaumer, bodyART® Trainerin / Ort: Volksschule Schwananstadt, Gymnastiksaal



Kick&Punch

Kick&Punch ist ein energiegeladenes Training, das Elemente aus diversen Kampfsportarten (z.B. Boxen) und Aerobic kombiniert. Das Training ist ein intensives Ganzkörperworkout, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität verbessert. Durch die schnellen und dynamischen Bewegungen werden Kalorien verbrannt und die Herz-Kreislauf-Fitness verbessert. Es eignet sich für alle Fitnesslevels und bietet eine abwechslungsreiche und spaßige Möglichkeit, fit zu bleiben.

2024-VBSS 4G98 01

Mi 19:15 - 20:05, 5 x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / 5,00 KE / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Julia Pfrendl, Dipl. Power Pump Trainerin, Dipl. Tabata, HIIT & Co. Trainerin

Ort: Volksschule Schwanenstadt, Gymnastiksaal

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreatives Gestalten - Beton-Kunst

An diesen beiden Abenden können Reliefs, Schilder, Gefäße, Kugeln oder andere Objekte Ihrer Wahl aus Beton geformt werden. Mit Metallelementen, Glassteinen oder Fliesenteilen bekommen die Objekte, die man für den Innen- und Außenbereich verwenden kann, eine persönliche Note. Bringen Sie bitte Plastikschüsseln in verschiedenen Größen + einen Blumenuntersetzer, ev. Silikonformen zum Gießen, Keksausstecher und einen Schuhkarton für den Heimtransport mit. Zudem können persönliche Dekorationsgegenstände verwendet werden. Zusätzliche Materialkosten ca. € 25,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBAP 5A86 01

Mo 18:00 - 20:30, 2 x / 05.02.2024 - 12.02.2024 / 6,00 KE / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Petra Glasner / Ort: MS Attnang-Puchheim, Werkraum

Seifen - Handgemachte Naturseifen

Die Seifensiederei ist ein jahrtausendealtes Handwerk. An zwei Abenden werden wir gemeinsam aus natürlichen Bestandteilen (Öle und Fette, ätherische Öle oder Parfüms, Tonerde oder Seifenfarben, starke Lauge) handgemachte Seifen herstellen. Naturseifen, die keine Konservierungsstoffe, keine Haltbarmacher und keine chemischen Zusatzstoffe enthalten. Materialkosten sind vor Ort zu entrichten.

2024-VBAP 5A65 01

Mo 18:00 - 22:10, Di 18:00 - 19:40, 2 x / 18.03.2024 - 19.03.2024 / 7,00 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Mag.^a Helene Rebhahn / Ort: Tagesheimstätte Attnang-Puchheim

Kulinarik – Lebensraum

Kochen - gemeinsam mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur Tipps, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Speisen zubereiten, sondern auch, wie es auf kreative Weise gesunde Lebensmittel kennenlernt und akzeptiert. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche und kreative Gerichte für 4- bis 10-jährige Kinder zu.

Lebensmittelkosten von € 10,00 sind bei der Referentin zu bezahlen.

2024-VBAP 6F21 01

Sa 08:30 - 11:30, 1 x / 13.04.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: MS Attnang-Puchheim, Schulküche



Kochen - Veganes Bella Italia

Leckere cremige Pasta, frische Pizza aus dem Ofen und das alles ist auch pflanzlich vollwertig möglich. Es werden gemeinsam leckere Klassiker der italienischen Küche vegan zubereitet, die zu Hause jederzeit ein mediterranes Flair zaubern können. Falls Sie schon immer gerne mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin den Kochlöffel schwingen wollten, würde sich das Datum (Valentinstag) sehr gut eignen. Selbstverständlich aber auch ohne! Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten (ca. € 12,00)

2024-VBSS 6F21 01

Mi 17:30 - 20:30, 1 x / 14.02.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: MS 2 Schwanenstadt, Schulküche

Kochen - Die feine Pilzküche

Entdecke die köstliche Welt der Pilze. Sie können wunderbar in der veganen und vegetarischen Küche als nachhaltiger Fleischersatz eingesetzt werden. Gemeinsam werden einfache unkomplizierte Pilz-Gerichte gekocht.

2024-VBAP 6F21 02

Mi 17:30 - 20:30, 1 x / 06.03.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: MS Attnang-Puchheim, Schulküche

Brennworkshop - Von der Maische bis zum edlen Brand

Sie gewinnen einen Einblick in die Kunst des Schnapsbrennens. Seien Sie einen Tag aktiv dabei – vom Einmaischen bis zum Brennen. Gerne geht unser Profi in der Zubereitung von Likören und Schnäpsen auf Ihre individuellen Fragen und Anliegen ein. Natürlich darf auch verkostet werden.

2024-VBSS 6G20 01

Sa 09:00 - 16:00, 1 x / 09.03.2024 / 8,40 KE / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Thomas Schmalwieser / Ort: Meine Brennerei, Herrenschützing 8, 4691 Schlatt

Mein Garten - Hühnerhaltung

Als diplomierte Selbstversorgungspädagogin und Hühnerhalterin im eigenen Garten wird unsere Referentin in einem interaktiven Vortrag anschaulich alle wichtigen Punkte zu diesem Thema genau erläutern und auch von ihren eigenen Erfahrungen berichten (Was braucht mein Huhn? Was ist zu beachten? Wieviel Arbeit kommt auf mich zu? Was bedeutet es, Hühner zu halten? Darf ich das überhaupt? u.v.m.). Selbstverständlich wird sie auch auf alle Fragen eingehen.

2024-VBSS 6P15 05

Fr 17:00 - 19:55, 1 x / 15.03.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Claudia Danner, Österreichische Foodbloggerin / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt

Mein Garten - Pflanzenvermehrung: Mango, Süßkartoffel, Avocado

Als diplomierte Selbstversorgungspädagogin wird Ihnen unsere Referentin zeigen, wie Sie Mango, Süßkartoffel und Avocado selber vermehren können, und sie wird in einem interaktiven Vortrag aufklären, warum sich manche Pflanzen vermehren lassen und manche nicht, was die perfekten Voraussetzungen dafür sind und was man unbedingt beachten soll. Wenn Sie direkt mitmachen möchten: bitte einen Kern von Mango und/oder Avocado, eine Süßkartoffel sowie 2 kleine Trinkgläser mitbringen. Materialkosten fallen nur bei direkter Mitarbeit zum Mitnachhausnehmen an.

2024-VBSS 6P15 04

Do 17:00 - 19:30, 1 x / 04.04.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Claudia Danner, Österreichische Foodbloggerin / Ort: Polytechn. Schule Schwanenstadt



Wildkräuter - Mit Kräuterkraft in den Frühling

Endlich ist der letzte Schnee geschmolzen und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf! Damit auch wir voller Energie in den Frühling starten können, erkunden wir bei einem ca. 1stündigen Spaziergang durch die Schwanenstädter Au die Pflanzenwelt, bestimmen und sammeln Kräuter, die wir anschließend gemeinsam zu naturbelassenen Produkten verarbeiten. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten.

2024-VBSS 6P14 01

Do 17:00 - 21:10, 1 x / 18.04.2024 / 5,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Sabine Hoffmann, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: MS 2 Schwanenstadt, Schulküche

Wildkräuter - Kräuter-Radtour entlang von Ager und Traun

Die Sommermonate locken uns mit heißen Temperaturen und viel Sonnenschein in die Natur, die uns in dieser Zeit mit einer prachtvollen Kräuter- und Pflanzenvielfalt beeindruckt. Aus diesem Grund schwingen wir uns gemeinsam aufs Rad und fahren gemütlich entlang des R6-Radweges in Richtung Lambach. Auf der Lambacher Badeinsel legen wir eine kurze Rast ein, bevor wir am Rückweg bei einigen Zwischenstopps die Pflanzenwelt am Flussufer kennenlernen (Tourlänge ca. 20 km). Mitzubringen: Straßenverkehrstaugliches Fahrrad (geeignet für Schotterwege) inkl. Fahrradhelm, Getränk, ev. Sitzunterlage. Die Radtour findet nur bei Schönwetter statt.

2024-VBSS 6P14 02

Sa 11:00 - 15:10, 1 x / 22.06.2024 / 5,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Sabine Hoffmann, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: MS 2 Schwanenstadt

Obstbaumschnitt - Praxis im Obstgarten

Endlich lernen, wie man seine Obstbäume und Sträucher richtig schneidet! Begleiten Sie einen erfahrenen Baumschneider bei der Arbeit und lernen Sie, wie Sie die verschiedenen Obstbaumarten und Sträucher behandeln müssen, um die richtige Wuchsform zu erhalten und den Fruchtansatz zu fördern. Bitte gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung mitnehmen!

2024-VBSS 6P16 01

Fr 13:30 - 17:40, 1 x / 08.03.2024 / 5,00 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Christian Köppl, Köppl Gartengestaltung / Ort: Schwanenstadt, Info folgt



St. Georgen i. A.

Wirtschaft – Arbeit – Recht

Erbrecht - „Erbrecht spezial“ mit Praxisbeispielen

Mit 01.01.2017 wurde das österreichische Erbrechtsgesetz in wesentlichen Bereichen geändert. Ein Notar informiert Sie an diesem Abend über die Grundzüge des Erbrechtes und des Verlassenschaftsverfahrens.

2024-VBSG 8R02 01

Mo 19:00 - 20:40, 1 x / 26.02.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Lukas Binder, Notar / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A.

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 Ärzten, Behörden, Banken und Institutionen vertreten soll, falls Sie dazu nicht mehr in der Lage sind? All diese Fragen beantwortet Ihnen an diesem Abend der Notar Mag. Lukas Binder.

2024-VBSG 8V05 01

Mo 19:00 - 20:40, 1 x / 18.03.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Lukas Binder, Notar / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A.

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

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

GUTSCHEIN

In diesem Workshop erfahren Sie, mit welchen Methoden und Übungen Sie die Konzentration Ihres Kindes stärken, den Selbstwert steigern und wie Sie für die notwendige Entspannung sorgen können. Somit wird es nicht nur für Ihr Kind leichter, sondern auch für Sie. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-VBSG 2E08 01

Do 19:30 - 21:00, 1 x / 14.03.2024 / 1,80 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Bettina Lahner, Dipl. Kinder- & Jugendmentaltrainerin / Ort: Online

Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft - ONLINE

GUTSCHEIN

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre innere Stärke entdecken und nutzen können, um das Beste aus Ihrem Mama-Dasein herauszuholen. In diesem Vortrag bekommen Sie praktische Werkzeuge und Einblicke, um den Alltag zu meistern, Stress zu bewältigen und das Gleichgewicht zwischen Familie und Selbstfürsorge zu finden. Der Kurs wird live über ZOOM geführt.

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

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-VBSG 2E08 02

Mi 19:30 - 21:00, 1 x / 17.04.2024 / 1,80 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Bettina Lahner, Dipl. Mentaltrainerin / Ort: Online



Kreatives Schreiben mit selbst hergestellten Blütentinten

AK

Gemeinsam stellen wir aus getrockneten Blütenblättern verschiedene Tinten her. Anschließend üben wir mit Hilfe von Techniken aus dem Bereich des kreativen Schreibens, einander unsere Empfindungen zu beschreiben.

2024-VBSG 2L04 02

Sa 10:00 - 18:00, 1 x / 23.03.2024 / 9,00 KE / € 69,00 / AK-Preis € 62,10

Leitung: Dr. Silke Rosenbüchler, Zertifizierte Schreibwerkstättenleiterin

Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Zeichensaal

Kreatives Schreiben - Bullet-Journal

AK

Im ersten Teil dieses Kurses werden die verschiedenen Grundelemente eines Bullet-Journals erklärt und gemeinsam erstellt. Im zweiten Teil liegt der Schwerpunkt auf der Darstellung von Projekten und dem raschen Wiederfinden verschiedener Inhalte. Weiters wird gezeigt, wie das Bullet-Journal als Unterstützung zu einer achtsamen Selbstevaluierung verwendet werden kann.

2024-VBSG 2L04 01

Fr 16:00 - 20:00, 2 x / 05.04.2024 - 24.05.2024 / 9,60 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Dr. Silke Rosenbüchler, Zertifizierte Schreibwerkstättenleiterin

Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Zeichensaal

Sprachen

Englisch - lustig und ganz von vorne

AK

Ganz ohne Lehrbuch haben Sie in diesem Kurs die Chance, ein Basiswissen in Englisch aufzubauen. Ein aktivitätsreicher Unterricht wird dafür sorgen, dass Sie möglichst viel sprechen und einfache Wörter und Phrasen beherrschen lernen.

2024-VBSG 3E20 02

Di 09:30 - 11:15, 8 x / 06.02.2024 - 09.04.2024 / 16,80 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Hanna Klein, Native Speaker / Ort: Bewegungsraum Wachter

Englisch für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

AK

Für alle, die sich mit den Basics der englischen Sprache anfreunden wollen. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin, sich durch alltägliche Themen mit Englisch vertraut zu machen und möglichst viel zu sprechen. Kursbuch: Headway A1 Student's Book CEF Edition (Oxford Verlag) ist selbst zu besorgen und in den Kurskosten nicht enthalten.

2024-VBSG 3E20 01

Mo 19:00 - 20:45, 12 x / 05.02.2024 - 13.05.2024 / 25,20 KE / € 149,00 / AK-Preis € 134,10

Leitung: Hanna Klein, Native Speaker / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A.



Computer – Medien – Technik

Social Media - Instagram your business - ONLINE

AK

So verkaufen Sie Ihre Dienstleistung und Produkte über Instagram – ohne Web-Shop oder teure Werbeanzeigen! Schluss mit stundenlangem Liken und Posten ohne Ergebnis. In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen für Ihren professionellen Auftritt auf Instagram. Sie erfahren, wie Sie den Algorithmus für sich gewinnen und mehr Menschen erreichen, wie Sie mit Ihrem Instagram-Profil Kund:innen magisch anziehen und Beiträge veröffentlichen, die zu tatsächlichen Verkäufen führen. Dieser Kurs läuft über „Zoom“ und ist auch für „Technik-ungeübte“ sehr gut geeignet. Alles, was Sie dazu brauchen, ist ein PC oder Handy mit Kamera und Mikrofon und eine funktionierende Internetverbindung. Alle Teilnehmer:innen erhalten kurz vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-VBSG 7C20 01

Mo 18:30 - 20:35, 1 x / 29.01.2024 / 2,50 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Martina Lörracher-Leeb, Social Media Managerin / Ort: Online

2024-VBSG 7C20 02

Fr 09:00 - 11:05, 1 x / 12.04.2024 / 2,50 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Martina Lörracher-Leeb, Social Media Managerin / Ort: Online

Gesundheit – Bewegung

Wohlbefinden mit Ätherischen Ölen - Einstieg in die Welt der ätherischen Öle

Düfte und Öle wirken unmittelbar auf Körper und Psyche. Sie können die Stimmung heben, aktivieren, beruhigen, unsere Organe unterstützen oder den Schlaf positiv beeinflussen. Bei diesem Workshop lernen Sie die hilfreiche Kraft der ätherischen Öle und viele Anwendungsmöglichkeiten kennen.

2024-VBSG 4H03 01

Do 19:30 - 21:10, 1 x / 15.02.2024 / 2,00 KE / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Bettina Lahner / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Zeichensaal

Fußreflexzonenmassage für daheim

In den Füßen spiegelt sich unser gesamter Körper wieder. Störungen von Organen, Organsystemen oder des Bewegungsapparates werden in den entsprechenden Fußreflexzonen sichtbar. Die Fußreflexzonenmassage ist eine rein reflektorische Massage, die mittels Fingerdruck diese entsprechenden Organ- und/oder Körperzonen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Sie bekommen eine einfache Einführung in die anatomischen Strukturen der Füße, die verschiedenen Organ- und Körperzonen und erlernen die verschiedenen Grifftechniken und dessen Anwendungsgebiete.

2024-VBSG 4M10 01

Di 17:30 - 18:20, 5 x / 05.03.2024 - 09.04.2024 / 5,00 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Angelika Jochimstal, Heilmasseurin / Ort: Bewegungsraum Wachter



Akupressur und Triggerpunkte für den Hausgebrauch

Ein Triggerpunkt ist ein verhärteter, verdickter Punkt in der Muskulatur, der durch Fehlhaltung, Stress, Überbelastung und/oder Traumen entstanden ist. Muskelfasern ziehen sich zusammen und können sich nicht mehr selbstständig voneinander lösen – die Funktion des Muskels wird dadurch eingeschränkt und das betroffene Areal weniger durchblutet. Der Triggerpunkt löst bei Druck lokale und/oder ausstrahlende Schmerzen aus. Akupressurpunkte liegen auf den sogenannten Meridianen-Leitbahnen in unserem Körper. Die Meridianlehre stammt aus der Traditionell Chinesischen Medizin. In einem gesunden Körper kann die Lebensenergie Chi ungehindert fließen. Wird dieser Fluss blockiert, können gesundheitliche Probleme entstehen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Triggerpunkte ertastet und wo am Körper sich die Akupressur-Punkte befinden und wie Sie mittels Fingerdruck die Verhärtung lösen.

2024-VBSG 4M26 01

Di 17:30 - 18:20, 5 x / 30.04.2024 - 28.05.2024 / 5,00 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Angelika Jochimstal, Heilmasseurin / Ort: Bewegungsraum Wachter

Yoga & Darmgesundheit - ONLINE

Im Laufe des Lebens nehmen wir mehr als 30.000 Tonnen Nahrung zu uns, die unseren Magen-Darm-Trakt durchlaufen. Nahrung, aus der wir die Energie für unser tägliches Leben gewinnen, die uns im besten Fall nährt. Unser „Bauchhirn“ beherbergt Millionen von Nervenzellen und ist somit das größte Nervensystem nach dem Gehirn. In der heutigen Zeit weiß man, wie wichtig der Darm für die Gesundheit ist und dass unser Immunsystem stark davon abhängig ist, wie der Zustand im Darm ist. Allergien, Hautkrankheiten, Übergewicht ... und auch unsere Gefühlswelt sind eng mit unserem Darm verknüpft. In diesem Workshop erklären wir Ihnen zuerst theoretisch, was Gesundheit mit dem Darm zu tun hat, und danach, im praktischen Teil, wie man mit Yoga die Darmgesundheit auf ganz natürlichem Weg fördern und pflegen kann. Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-VBSG 4D01 05

Sa 08:30 - 11:00, 1 x / 10.02.2024 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Online

Yoga - After Work Yoga - Ihr Ausgleich zu einem anstrengenden Tag - ONLINE

Sie hatten einen stressigen Arbeitstag und wissen eigentlich, dass Ihnen gerade jetzt Bewegung gut tut? Jetzt noch extra zu einem Kurs fahren möchten Sie nicht? Perfekt wäre jetzt Bewegung von zu Hause aus? Dann ist After Work Yoga genau das Richtige für Sie. Entspannungstechniken, sanfte Asanas (Körperhaltungen), Atemtechniken und Meditation helfen Ihnen, Ihren Tag gut zu verarbeiten, ausgeglichener zu werden, Ihren Geist zur Ruhe zu bringen und den Tag mit einem Wohlgefühl zu beenden. Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-VBSG 4D01 11

Di 18:30 - 19:45, 6 x / 05.03.2024 - 16.04.2024 / 9,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Online

2024-VBSG 4D01 12

Di 18:30 - 19:45, 6 x / 23.04.2024 - 28.05.2024 / 9,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Online

2024-VBSG 4D01 13

Di 18:30 - 19:45, 5 x / 04.06.2024 - 02.07.2024 / 7,50 KE / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Online



Yoga - Ihr Yoga-Tag zum Wohlfühlen

Es ist Zeit für eine Auszeit. Sie möchten zur Ruhe kommen, loslassen und innehalten? Gönnen Sie sich einen Yoga-Tag, Zeit nur für sich selbst. An diesem Yoga-Tag werden wir gemeinsam verschiedene Yogastile, Meditationen und Atemtechniken praktizieren. Raus aus dem Alltag, rein ins Sein. Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen, tut gut und lässt Sie den Trubel des Alltags vergessen. Mittags wird uns Anna (von Anna Kredenz) verwöhnen. Zusätzliche Kosten für das Mittagessen (Hauptspeise und Dessert) von ca. 15,00 Euro sind direkt vor Ort zu bezahlen. Keine Vorkenntnisse nötig.

2024-VBSG 4D01 23

Sa 10:00 - 16:30, 1 x / 06.04.2024 / 6,60 KE / € 63,00 / AK-Preis € 56,70

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

Yoga - Inside Flow® Yoga

Pulsierend, bewegend, anmutig. Inside Flow® Yoga ist abgeleitet von Vinyasa-Flow und ist auf moderne Musik choreografiert. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Inside Flow® ist für alle Yogis, die sich gerne fließend zu moderner Musik bewegen möchten. Eine Stunde on beat und synchron mit Körper und Atmung. In dieser Stunde wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt.

Für alle, die gerne dynamisches und kraftvolles Fließen zur Musik erleben möchten.

Nicht für Yoga-Anfänger:innen geeignet.

2024-VBSG 4D01 20

Mo 20:00 - 20:50, 1 x / 26.02.2024 / 1,00 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

2024-VBSG 4D01 21

Mo 20:00 - 20:50, 1 x / 22.04.2024 / 1,00 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

2024-VBSG 4D01 22

Mo 20:00 - 20:50, 1 x / 17.06.2024 / 1,00 KE / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

Yoga - Nidra - ONLINE

Yoga Nidra wird auch der Schlaf der Yogis genannt. Durch Tiefenentspannung kommen körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe. Es ist mehr als eine Entspannungsübung und enthält keine Körperübungen. Es bringt dem Körper Frische und dem Gehirn einen Zustand vollbewusster Ruhe. Yoga Nidra hat viele positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit. Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs wird live über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>.

2024-VBSG 4D01 14

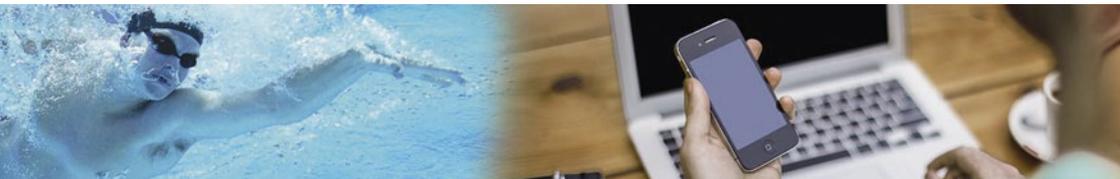
Di 20:00 - 20:50, 1 x / 05.03.2024 / 1,00 KE / € 11,00 / AK-Preis € 9,90

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yoga-Nidra Trainerin / Ort: Online

2024-VBSG 4D01 15

Di 20:00 - 20:50, 1 x / 23.04.2024 / 1,00 KE / € 11,00 / AK-Preis € 9,90

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yoga-Nidra-Trainerin / Ort: Online



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

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

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



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

Vortrag - „Ihre Rechte im Arbeitsalltag“

ÖGB

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

Bewerbungstraining - Erfolg mit professionellen Unterlagen

AK

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

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

AK

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

Kreatives Schreiben - „Aufblühen - ein kreativer Frühlingsschreibworkshop“

AK

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

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

AK

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

Körpersprache - Entdecken Sie die Geheimnisse der Körpersprache

AK

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

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

AK

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

Persönlichkeitsentwicklung „Wohin geht die Reise?“

AK

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

Persönlichkeitsentwicklung - Selbstvertrauen kann man lernen

AK

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

Mentales Training für Anfänger:innen

AK

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

Mentales Training für mehr Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht“

AK

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

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

GUTSCHEIN AK

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

Themenabend „Bodyshaming und Schönheitsideale“

GUTSCHEIN

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

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

GUTSCHEIN

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

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

GUTSCHEIN

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Mit Kindern leben - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

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



Pubertät - Gelassen durch stürmische Zeiten

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



Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

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



Familienalltag - Mental stark & entspannt durchs 2. Halbjahr

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



Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

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



Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

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



Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

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



Gebärdensprache für Anfänger:innen

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



Chinesisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe

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



Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe A1

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



Dänisch für leicht Fortgeschrittene in der Kleingruppe A1/A2

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



Portugiesisch für Anfänger:innen

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

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



Russisch für Anfänger:innen

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

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

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



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

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



Deutsch als Fremdsprache - Ungarisch als Muttersprache (Kleinstgruppe)

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



Bildbearbeitung mit GIMP

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



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Web-Design - WordPress Basics

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

AK

Social Media - Instagram your business

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

AK

Darmgesundheit - Ihr Darm schlägt ALARM!

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

Gesunder Schlaf - Schlafprävention

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

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

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

AK

Ernährung und Mikronährstoffe, zurück zur aufbauenden Ernährung im Alltag

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

AK

Frauengesundheit - Easy-Detox für Strahlkraft & Lebensfreude

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

Frauensache - Glückliche Mama sein mit Ayurveda

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

Frauensache - Nähre deine Weiblichkeit - Stärke deine Intuition!

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

Resilienz „Der Stress geht als Verlierer vom Platz“

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

AK

Resilienz „Motivierende Ziele setzen und erreichen“

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

AK

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

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

AK

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

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

MINIKURS

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

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

AK

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

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

AK

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

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

AK

Workshop - Energie tanken und Wohlbefinden stärken

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

WYDA - Keltisches YOGA

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

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Qi Gong

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

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



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

Bodystyling mit Theraband

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

Pilates

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

Piloxing® Knockout & Pilates Flow by Piloxing®

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

Mundharmonika für Anfänger:innen „Melodiespiel auf der Bluesharp“

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 10er Block (ohne Noten)

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

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

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

Ukulele für Anfänger:innen

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

Mein Garten „Wasser ernten“

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



LAND
OBERÖSTERREICH



FORUM 03

Hauttiere - „Alles was ein Hund zum Glücklichsein braucht“

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

Hauttiere - ein Welpen zieht ein - Vortrag

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

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

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

Hauttiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

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

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

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

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



Yoga - ruhiges Yin-Yoga - ein Weg zu tiefer Entspannung

Yin-Yoga verbindet Yoga und TCM (traditionelle chinesische Medizin). Die Yin Yoga Posen sind den Meridianen und diese wiederum den fünf Elementen zugeordnet. Meridiane sind Energieleitbahnen im Körper, durch die unser Qi (Lebensenergie) fließt. Im Yin-Yoga öffnet und harmonisiert man die Meridiane, um Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken, Organfunktionen zu verbessern und Körper und Seele wieder in Balance zu bringen. Yin-Yoga ist ein passiver Yogastil, beim dem die Asanas (Positionen) länger gehalten werden. Es liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien, weniger auf den Muskeln. Man versucht, möglichst passiv zu bleiben und ohne Muskelspannung in die Positionen zu gehen. Die Schwerkraft hilft dabei, auf allen Ebenen loszulassen, körperlich, geistig und seelisch. Yogaerfahrung von Vorteil.

2024-VBSG 4D01 08

Mo 20:00 - 21:00, 5 x / 04.03.2024 - 15.04.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yin-Yoga-Trainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

2024-VBSG 4D01 09

Mo 20:00 - 21:00, 5 x / 06.05.2024 - 10.06.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yin-Yoga-Trainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

Yoga - ruhiges Yin-Yoga - ein Weg zu tiefer Entspannung - ONLINE

Yin-Yoga verbindet Yoga und TCM (traditionelle chinesische Medizin). Die Yin Yoga Posen sind den Meridianen und diese wiederum den fünf Elementen zugeordnet. Meridiane sind Energieleitbahnen im Körper, durch die unser Qi (Lebensenergie) fließt. Im Yin-Yoga öffnet und harmonisiert man die Meridiane, um Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken, Organfunktionen zu verbessern und Körper und Seele wieder in Balance zu bringen. Yin-Yoga ist ein passiver Yogastil, beim dem die Asanas (Positionen) länger gehalten werden. Es liegt der Fokus mehr auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Bändern, Sehnen und vor allem auf den Faszien, weniger auf den Muskeln. Man versucht, möglichst passiv zu bleiben und ohne Muskelspannung in die Positionen zu gehen. Die Schwerkraft hilft dabei, auf allen Ebenen loszulassen, körperlich, geistig und seelisch. Yogaerfahrung von Vorteil. Der Kurs wird live über ZOOM geführt.

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

2024-VBSG 4D01 16

Di 20:00 - 21:00, 5 x / 12.03.2024 - 16.04.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yin-Yoga-Trainerin / Ort: Online

2024-VBSG 4D01 17

Di 20:00 - 21:00, 5 x / 30.04.2024 - 28.05.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yin-Yoga-Trainerin / Ort: Online

2024-VBSG 4D01 18

Di 20:00 - 21:00, 5 x / 04.06.2024 - 02.07.2024 / 6,00 KE / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yin-Yoga-Trainerin / Ort: Online



Yoga für alle - Abendkurs

Unser Körper ist dafür geschaffen, sich zu bewegen. Das hält ihn geschmeidig und gesund bis ins hohe Alter. Mit Bewegung halten wir unsere Energien im Gleichgewicht und bringen die Organe in Schwung. Wir fühlen uns emotional ausgeglichener und spüren unsere Kraft. Lebensfreude und Lebensqualität steigen. Entgegen der allgemeinen Meinung, dass Yoga viel mit Beweglichkeit zu tun hat, wird in diesem Kurs besonderer Wert auf Kräftigung und Stabilität gelegt. Ganz nach dem Motto „Yoga in deiner eigenen Intensität“ gibt es dementsprechende Alternativen zu verschiedenen Bewegungen und Bewegungsabläufen. Atem- und Meditationstechniken sind ein fixer Bestandteil in jeder Kursstunde. All das wird mit Freude und Leichtigkeit in diesem Kurs vermittelt. Dieser Kurs ist für Junge bis Junggebliebene, für Anfänger:innen bis Mittelstufe, für Frauen und Männer geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-VBSG 4D01 06

Mo 18:30 - 19:45, 6 x / 04.03.2024 - 22.04.2024 / 9,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

2024-VBSG 4D01 07

Mo 18:30 - 19:45, 6 x / 06.05.2024 - 17.06.2024 / 9,00 KE / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Bewegungsraum Wachter

Yoga im Sommer - ONLINE

Sie möchten auch im Sommer nicht auf Yogastunden verzichten, damit Sie im Herbst nicht wieder bei Null anfangen müssen? Möchten aber flexibel sein, um auch von unterwegs, im Urlaub oder zu Hause im Garten Yoga zu praktizieren? Dann ist Yoga im Sommer genau das Richtige für Sie. Entspannungstechniken, sanfte Asanas (Körperhaltungen), Atemtechniken und Meditation helfen Ihnen, gut und fit durch den Sommer zu kommen, Ihren Geist zur Ruhe zu bringen und den Tag mit einem Wohlgefühl zu beenden. Keine Vorkenntnisse notwendig. Dieser Kurs läuft über „Zoom“ und ist auch für „Technikungeübte“ sehr gut geeignet. Alles, was Sie dazu brauchen, ist ein PC oder Handy mit Kamera und Mikrofon und eine funktionierende Internetverbindung. Alle Teilnehmer:innen erhalten kurz vor Kursbeginn einen Link zugeschickt. Anklicken und fertig!

2024-VBSG 4D01 19

Di 18:30 - 19:45, 7 x / 16.07.2024 - 27.08.2024 / 10,50 KE / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Claudia Tober, Zertifizierte Yogatrainerin / Ort: Online

bodyART® mit Meridianstretching

BodyART® vereint intensive Körperkräftigung durch Elemente aus dem Yoga, der Wirbelsäulengymnastik, der Bewegungstherapie und eigenen Übungen mit Flexibilität, Stabilisation und Atmung. Durch gezielte Übungsauswahl, konzentrierte und langsame Ausführung werden angelernte Bewegungsmuster aufgebrochen, die Haltung positiv verändert und der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrgenommen. BodyART® erhöht die Energie im Alltag, festigt das Bindegewebe durch Aktivierung der Tiefenmuskulatur. Ein körperliches Training mit gleichzeitiger mentaler Entspannung.

2024-VBSG 4G54 02

Mo 18:30 - 20:00, 6 x / 04.03.2024 - 22.04.2024 / 10,80 KE / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Andrea Sammer, bodyART® Trainerin / Ort: MS Vöcklamarkt, Gymnastikraum



Faszientraining - Genuss und Sport

Sorgen Sie für ein gesundes Bindegewebe! Biegsam wie Bambus, aber reißfest wie ein Zugseil und somit von großer Bedeutung für die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern. Mit diesem Training vermeiden Sie schmerzhaft Reibung in Hüftgelenk und Bandscheiben, schützen die Muskulatur vor Verletzungen und bewahren sich federnde Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Der Verlust an elastischem Schwung ist das Resultat von verfilzten (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Gezielte Übungen helfen uns, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern.

2024-VBSG 4G12 02

Di 10:10 - 11:00, 6 x / 27.02.2024 - 09.04.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Musikschule St. Georgen i.A.

2024-VBSG 4G12 05

Do 10:10 - 11:00, 6 x / 07.03.2024 - 18.04.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Musikschule St. Georgen i.A.

2024-VBSG 4G12 03

Di 10:10 - 11:00, 6 x / 16.04.2024 - 21.05.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Musikschule St. Georgen i.A.

2024-VBSG 4G12 06

Do 10:10 - 11:00, 6 x / 25.04.2024 - 13.06.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Musikschule St. Georgen i.A.

Line Dance Anfänger:innenkurs

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. Keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-VBSG 4T06 01

Di 19:30 - 21:10, 2 x / 05.03.2024 - 12.03.2024 / 4,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Franziska Zoister / Ort: Bewegungsraum Wachter

Line Dance Fortsetzungskurs

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.

2024-VBSG 4T06 02

Di 19:30 - 21:10, 3 x / 19.03.2024 - 09.04.2024 / 6,00 KE / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Franziska Zoister / Ort: Bewegungsraum Wachter



Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

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

2024-VBSG 5A27 01

Di 18:30 - 21:00, 1 x / 19.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Werkraum

Töpfern - Frühlingserwachen in der Töpferwerkstatt

Ein Schaf oder ein Osterhase für die Feiertage oder ein schöner Übertopf für die Frühlingsblumen. – Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und formen Sie Ihr persönliches Kunstwerk. In der Töpferwerkstatt sind zahlreiche Stempel und Formen sowie das benötigte Werkzeug und Vorlagen vorhanden. Brenn- und Materialkosten richten sich nach der Größe der Werkstücke (bis 10 cm ca. € 10,00, bei 20 cm ca. € 20,00) und sind extra vor Ort zu bezahlen.

2024-VBSG 5A67 01

Di 19:00 - 21:30, 2 x / 05.03.2024 - 12.03.2024 / 6,00 KE / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Eva Lametschwandtner / Ort: Oberwang, Info folgt

Töpfern - Gartenkeramik für Jedermann

Ob eine bunte Gartenstele, Gartenkugeln oder eine Vogeltränke, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und formen Sie Ihr persönliches Kunstwerk. In der Töpferwerkstatt sind zahlreiche Stempel und Formen sowie das benötigte Werkzeug und Vorlagen vorhanden. Brenn- und Materialkosten richten sich nach der Größe der Werkstücke (bis 10 cm ca. € 10,00, bei 20 cm ca. € 20,00) und sind extra vor Ort zu bezahlen.

2024-VBSG 5A67 02

Di 19:00 - 21:30, 2 x / 07.05.2024 - 14.05.2024 / 6,00 KE / € 47,00 / AK-Preis € 42,30

Leitung: Eva Lametschwandtner / Ort: Oberwang, Info folgt

Maltechniken - „one stroke painting“ mit Acrylfarben

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

2024-VBSG 5C01 02

Mi 18:30 - 21:00, 3 x / 28.02.2024 - 13.03.2024 / 9,00 KE / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Zeichensaal



Maltechniken - Enkaustik und Aquarell mit Brusho

Eine einmalige Gelegenheit, an zwei Abenden je ein Malmedium auszuprobieren, ohne teure Neuanschaffungen machen zu müssen. Bei Enkaustik wird mittels eines Maleisens Wachsfarbe geschmolzen und dann auf Papier aufgetragen. Die Farben können mit verschiedenen Hilfsmitteln bearbeitet werden, wodurch sich wunderschöne Effekte ergeben. Brusho-Farbpulver beeindruckt visuell unendlich. Kunstwerke werden mit einem Minimum an Aufwand erstellt und es macht Spaß, mit den Farben zu spielen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kursleiterin stellt die Materialien für die kreativen Techniken zur Verfügung. Zusätzliche Materialkosten ca. € 16,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 5C01 01

Do 18:30 - 21:00, 2 x / 04.04.2024 - 11.04.2024 / 6,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Zeichensaal

Nähen - Brotkörbchen/Utensilo selbstgemacht

Ein Utensilo ist das absolute Must-Have und ein super Projekt für Näheinsteiger:innen. Ob als Brotkörbchen, Blumenübertopf oder als Aufbewahrung für Wolle, Süßigkeiten u.s.w. – es sind hier wahrlich keine Grenzen gesetzt. Einfache Umsetzung – tolles Ergebnis. Eine Materialliste wird bei der Kurseinladung zugesandt.

2024-VBSG 5N15 01

Sa 09:30 - 12:00, 1 x / 16.03.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Andrea Hofinger / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Werkraum

Styling plus Stilcheck - Farbtyp- und Stilberatung für Frauen

Ein Tag, an dem das individuelle Styling im Mittelpunkt steht: Beginnend mit einer Farb- & Typberatung starten wir in den Kurs. Farben beeinflussen unser Lebensgefühl. Sie erfahren mehr darüber, welche Farben Ihnen stehen, Ihre Augen und Ihr Strahlen noch mehr hervorheben. Eine Typberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Innerhalb Ihrer Farbfamilie kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Sollte es der Zeitrahmen zulassen, setzen wir die passenden Farben in einem schnellen Make-up um. Im Anschluss widmen wir uns Ihrem persönlichen Styling. Jede Frau kennt Ihre Konfektionsgröße, es ist aber hilfreich, die eigene Silhouettenform zu kennen. Wir erarbeiten gemeinsam Ihre Silhouettenform, Gesichtsform und die verschiedenen Stilformen. So können Sie in Zukunft zielsicher zu den richtigen Formen und Schnitten puncto Ausschnitt, Brille, Haarschnitt, Muster, ... greifen, – Ihren eigenen, ganz persönlichen Stil entwickeln und Ihre Kurven gezielt in Szene setzen. Bitte bringen Sie mehrere verschiedene Outfits mit, so können wir die Theorie gleich in der Praxis erarbeiten. Zusätzliche Material- und Skriptkosten € 20,00 (vor Ort zu bezahlen). Gearbeitet wird in kleinen Gruppen (4 bis 6 Frauen).

2024-VBSG 5K05 01

Sa 15:00 - 21:40, 1 x / 10.02.2024 / 8,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A.

Schminken - gewusst wie? Do it yourself - Schminkworkshop

Für jeden Anlass das richtige Make-up – sportlich, elegant, feminin. Unsere Visagistin verrät in diesem Workshop die Tipps und Tricks der Profis. Die persönlichen Vorzüge unterstreichen und das Gesicht zum Strahlen zu bringen, ist ihr Ziel. Wenn auch Sie manchmal unsicher sind, was Ihnen steht oder wie Sie Ihre Vorzüge am besten unterstreichen können oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten, ist dieser Workshop richtig für Sie. Voraussetzung: Keine bis wenig Vorkenntnisse und Utensilien nötig. Zusätzliche Materialkosten € 10,00 je Teilnehmerin (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 5K10 01

Do 18:30 - 21:50, 1 x / 04.04.2024 / 4,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Melanie Baumgartner, Dipl. Visagistin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A.



Naturkosmetik - selbstgemacht für Anfänger:innen

Kosmetikprodukte des täglichen Bedarfs selbst herzustellen macht Spaß und auf vielfache Weise Sinn. Sie können die Inhaltsstoffe selbst auswählen und auf die Bedürfnisse Ihrer Haut anpassen. Ihre Haut und die Umwelt werden dadurch geschont. In diesem Kurs lernen Sie die Basics, um Salben, Lippenpflege, feste Duschgels und mehr zuhause selbst herzustellen. Zusätzliche Materialkosten ca. € 40,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 5K30 01

Fr 16:30 - 20:30, 1 x / 12.04.2024 / 4,80 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Christina Hattinger, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Naturkosmetik - Aufbaukurs

Aufbauend auf das erworbene Wissen vom Kurs „Naturkosmetik selbstgemacht für Anfänger:innen“ lernen Sie, kosmetische Rezepturen auf verschiedene Hauttypen und Bedürfnisse anzupassen. Vertiefte Rohstoffkunde und die Wirkung verschiedener Zusätze sind weitere Schwerpunkte des Kurses. Zusätzliche Materialkosten ca. € 40,00 (vor Ort zu bezahlen). Voraussetzung für diesen Kurs ist der Naturkosmetik Kurs für Anfänger:innen.

2024-VBSG 5K30 03

Fr 16:30 - 20:30, 1 x / 03.05.2024 / 4,80 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Christina Hattinger, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Naturkosmetik - natürliche Pflege für Baby- und Kinderhaut

In diesem Kurs lernen Sie, wie sich die Baby- und Kinderhaut in den ersten Lebensjahren von der von Erwachsenen unterscheidet und wie Sie schonende Pflegeprodukte selbst herstellen können. Das schont nicht nur die Haut, sondern auch den Geldbeutel und die Umwelt. Zusätzliche Materialkosten ca. € 40,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 5K30 02

Sa 08:30 - 12:30, 1 x / 13.04.2024 / 4,80 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Christina Hattinger, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Naturkosmetik - Grüne Kosmetik - Hautpflege im Frühling

Frisch, naturbelassen, nachhaltig und pflegend, das ist Grüne Kosmetik. Mit regionalen und saisonalen Zutaten aus der Natur und der Küche werden tolle Pflegeprodukte für die Haut hergestellt. Aus Frühlingskräutern und Knospen werden gemeinsam Salbe, Körperöl, Lippenpflege, Shampoo und Naturdeo hergestellt. 100 % natürliche Pflege, ohne Konservierungsstoffe und Zusätze, denn die Haut isst mit! Zusätzliche Materialkosten: ca. € 20,- (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 5K30 04

Sa 09:00 - 12:30, 1 x / 27.04.2024 / 4,20 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Theresia Lohninger, Grüne Kosmetik Pädagogin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Workshop - Frauenkräuter

Für Frauen gibt es verschiedene heimische Kräuter, die z.B. bei Wechselbeschwerden, Blasenentzündungen, Kopfschmerzen und auch für das tägliche Wohlbefinden hilfreich sind. Gemeinsam werden 4 Produkte zum Mitnehmen hergestellt. Zusätzliche Materialkosten € 25,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 5K12 01

Di 18:30 - 21:50, 1 x / 12.03.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Carina Grünbart, Dipl. Heilkräuterpädagogin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche



Workshop - Männerkräuter

Auch für Männer gibt es verschiedene heimische Pflanzen und Kräuter, die z.B. bei Schlafstörungen, Prostatabproblemen, Energielosigkeit sowie für das tägliche Wohlbefinden hilfreich sind. Gemeinsam werden 4 Produkte zum Mitnehmen hergestellt. Zusätzliche Materialkosten € 25,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 5K12 02

Di 18:30 - 21:50, 1 x / 16.04.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Carina Grünbart, Dipl. Heilkräuterpädagogin / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Kulinarik – Lebensraum

Backen - vegan backen

Veganes backen ist schwierig, gelingt nicht oder schmeckt überhaupt nicht so, wie man sich das vorstellt oder kennt? In diesem Kurs werden Sie vom Gegenteil überzeugt. Wir werden gemeinsam vegane Köstlichkeiten zubereiten und anschließend verspeisen. Zusätzliche Lebensmittelkosten ca. € 7,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 6B16 01

Fr 16:30 - 19:30, 1 x / 15.03.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Kochen - gesunde vegane Alltagsküche

Gemeinsam kochen wir einfache, gesunde, vegane Gerichte, die sich perfekt jederzeit in den Alltag integrieren lassen und die zum Nachkochen einladen. Der Verzicht auf tierische Produkte soll ja nicht bedeuten, dass man auf Genuss verzichtet und nicht jeden Tag das langweilige Salatgericht gegessen werden muss. Lebensmittelkosten von € 12,00 sind bei der Referentin zu bezahlen.

2024-VBSG 6F21 01

Fr 16:30 - 19:30, 1 x / 22.03.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Kochen - gemeinsam mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur Tipps, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Speisen zubereiten, sondern auch, wie es auf kreative Weise gesunde Lebensmittel kennenlernt und akzeptiert. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche und kreative Gerichte für 4- bis 10-jährige Kinder zu. Lebensmittelkosten von € 10,00 sind bei der Referentin zu bezahlen.

2024-VBSG 6F21 02

Fr 16:30 - 19:30, 1 x / 19.04.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche

Gesunde Küche - Süßlupine - Heimisches Superfood

Die regional angebaute Süßlupine ist eine pflanzliche Eiweißalternative für vegetarische oder fleischreduzierte Ernährung. Sie enthält alle acht Aminosäuren und wirkt basisch auf unseren Körper. In diesem Kurs erfahren Sie die verschiedenen Einsatz- und Verarbeitungsmöglichkeiten der Süßlupine, als Ersatz für Fleisch, Soja bis hin zum Süßlupinen-Kaffee. Gemeinsam werden mit der vielseitig einsetzbaren Süßlupine verschiedene Köstlichkeiten zubereitet. Es werden ausschließlich regionale Bio-Produkte aus eigener Landwirtschaft verwendet. Zusätzliche Lebensmittelkosten ca. € 15,00 (vor Ort zu bezahlen).

2024-VBSG 6K05 01

Sa 09:00 - 13:00, 1 x / 09.03.2024 / 4,80 KE / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Theresia Lohninger / Ort: Mittelschule St. Georgen i.A., Küche



Wildkräuter - Wanderung - Die jungen Wilden

Das erste „Grün“ im Frühling sprüht vor Vitalität und bringt unseren Körper nach dem Winter wieder in Schwung. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der Wildkräuter und deren Verwendung. Nach der Wanderung gibt es noch eine Kräuterjause. Materialkosten von ca. € 5,00 sind bei der Referentin zu bezahlen.

2024-VBSG 6P14 01

Sa 09:00 - 11:30, 1 x / 20.04.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Theresia Lohninger, Grüne Kosmetik Pädagogin / Ort: Weißenkirchen i.A., Info folgt

Wanderung mit Alpakas

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und lassen Sie sich von der angenehmen Ruhe und Energie der Alpakas verzaubern. Nach einer kurzen Einschulung und dem Kennenlernen unserer Wandertiere darf sich jeder ein Alpaka für die Wanderung aussuchen. Die Alpakas sind sehr gemütliche Geher und daher für alle Altersgruppen geeignet. Während der Wanderung erfahren Sie alles Wissenswerte um das Alpaka und über die Charaktere unserer Wandertiere. Bitte um Verständnis, dass Hunde nicht mitgenommen werden können! Ab 8 Jahren. Ersatztermin bei extremen Schlechtwetter 15.03.2024.

2024-VBSG 6N03 01

Fr 15:00 - 17:00, 1 x / 08.03.2024 / 2,40 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Julia Braun, Attergau Alpaka / Ort: Attergau Alpaka

150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.

Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!

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



AK
Oberösterreich



Timelkam – Ungenach

Gesundheit – Bewegung

Faszientraining - am Vormittag

AK

Sorgen Sie für ein gesundes Bindegewebe! Biagsam wie Bambus, aber reißfest wie ein Zugseil und somit von großer Bedeutung für die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern. Mit diesem Training vermeiden Sie schmerzhafte Reibung in Hüftgelenk und Bandscheiben, schützen die Muskulatur vor Verletzungen und bewahren sich federnde Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Der Verlust an elastischem Schwung ist das Resultat von verfilzten (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Gezielte Übungen helfen uns, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern.

2024-VBTI 4G12 02

Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 14.02.2024 - 13.03.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G12 05

Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 20.03.2024 - 17.04.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G12 07

Mi 11:00 - 11:50, 4 x / 24.04.2024 - 22.05.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

Faszientraining - Genuss und Sport

AK

Sorgen Sie für ein gesundes Bindegewebe! Biagsam wie Bambus, aber reißfest wie ein Zugseil und somit von großer Bedeutung für die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern. Mit diesem Training vermeiden Sie schmerzhafte Reibung in Hüftgelenk und Bandscheiben, schützen die Muskulatur vor Verletzungen und bewahren sich federnde Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Der Verlust an elastischem Schwung ist das Resultat von verfilzten (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Gezielte Übungen helfen uns, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern.

2024-VBTI 4G12 04

Do 18:00 - 18:50, 4 x / 15.02.2024 - 14.03.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G12 06

Do 18:00 - 18:50, 4 x / 21.03.2024 - 18.04.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G12 08

Do 18:00 - 18:50, 4 x / 25.04.2024 - 23.05.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Beate Schneider, Faszientrainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam



Yogalates - bei Schönwetter outdoor

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates. Zwei verschiedene Trainingsprogramme mit demselben Ziel: Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Zusätzlich werden Elemente des Taiyoga eingebaut. Durch Entspannungsmassagen runden wir diese Vormittage ab und entführen Sie in eine Auszeit, die Sie sich nehmen sollten, für einen wichtigen Menschen: Sie selber! Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

2024-VBTI 4G58 03

Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 15.03.2024 - 12.04.2024 / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

2024-VBTI 4G58 04

Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 17.05.2024 - 07.06.2024 / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

Yogalates - Onlinezuschaltung möglich

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates. Zwei verschiedene Trainingsprogramme mit demselben Ziel: Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Zusätzlich werden Elemente des Taiyoga eingebaut. Durch Entspannungsmassagen runden wir diese Vormittage ab und entführen Sie in eine Auszeit, die Sie sich nehmen sollten, für einen wichtigen Menschen: Sie selber! Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

2024-VBTI 4G58 02

Fr 09:30 - 10:20, 4 x / 09.02.2024 - 08.03.2024 / 4,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Gabriele Pesl, Yoga Trainerin, Pilates Trainerin / Ort: Kultur- und Sportzentrum Timelkam

Dance-Fit

Optimales Fitnessprogramm zu abwechslungsreichen Choreographien kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen – ein tolles Workout!

2024-VBTI 4T22 02

Do 18:15 - 19:15, 5 x / 15.02.2024 - 21.03.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Moritz / Ort: Volksschule Ungenach

2024-VBTI 4T22 03

Do 18:15 - 19:15, 5 x / 11.04.2024 - 23.05.2024 / 6,00 KE / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Elisabeth Moritz / Ort: Volksschule Ungenach



Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

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

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

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

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

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



Vortrag - Bilderreise - Durch die Bretagne auf den Spuren von Kommissar Dupin

Von Concarneau bis zur Rose-Granit-Küste. Eine der schönsten Landschaften Europas liegt am Nordwestzipfel von Frankreich und nennt sich „Ende der Welt“ (Finistère). Dort, wo das Wasser türkis ist, der Sand weiß, man Kleider im Magazin kauft und in der Boutique Sardinien erhält. Tauchen Sie für eineinhalb Stunden ein in Kultur, Landschaft und Besonderheiten dieses entlegenen Teils von Europa und sehen wir uns gemeinsam Orte an, an denen die Literaturfigur Kommissar Dupin (aus der gleichnamigen Krimiserie) ermittelt!

2024-VBAA 1V05 01

Di 18:00 - 19:40, 1 x / 05.03.2024 - 05.03.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Prof.a.D. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayr / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

ZUKUNFTS

IMPULSE

ONLINE TALKREIHE

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

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



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

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



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

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



Quelle: www.wilpf.org

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



The cover features a large blue map of Austria in the center, with the word 'kultur' in black and orange above it, and 'salzt' in orange and black below it. The year '2024' is written in large black and orange numbers at the bottom left. In the top right, it says 'salz kammer gut 2024' with a blue map icon, and 'European Capital of Culture Bad Ischl Salzkammergut' below it. A white box on the right contains the text 'PROGRAMM JAN – NOV 2024'. At the bottom left, there is a QR code and the text 'Mehr erfahren'. The bottom of the cover is a white banner with various partner logos including 'Funding Bodies', 'Top Partner', 'Destination Partner', and 'Official Partner'.

Stadtrundgang - Gmunden kennenlernen!

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

2024-SZGM 1L07 01

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

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

2024-SZGM 1L07 02

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

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



Wirtschaft – Arbeit – Recht

Erbrecht - „Erbrecht spezial“ mit Praxisbeispielen

Mit 01.01.2017 wurde das österreichische Erbrechtsgesetz in wesentlichen Bereichen geändert.

Ein Notar informiert Sie an diesem Abend über die Grundzüge des Erbrechtes und des Verlassenschaftsverfahrens.

2024-VBAA 8R02 01

Mo 19:00 - 20:40, 1 x / 12.02.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Lukas Binder, Notar / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

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 Ärzten, Behörden, Banken und Institutionen vertreten soll, falls Sie dazu nicht mehr in der Lage sind?

All diese Fragen beantwortet Ihnen an diesem Abend der Notar Mag. Lukas Binder.

2024-VBAA 8V05 01

Mo 19:00 - 20:40, 1 x / 22.04.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10

Leitung: Mag. Lukas Binder, Notar / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

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; gdudrn.kolmbauer@vhsooe.at

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Persönlichkeitsentwicklung - Ich und mein persönlicher „innerer Schweinehund“

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 einschätzen 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 dürfen sich verwirklichen.

2024-VBAA 2P20 01

Sa 10:00 - 13:20, 1 x / 06.04.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, NLP-Master / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Persönlichkeitsentwicklung - Pensionierung mit Genuss

Dieser Workshop ist für Jungpensionist:innen gedacht. Manchmal kann es sein, dass man sich nach einem langjährigen Arbeitsleben so richtig auf die Pension freut, sich dann aber diese wohlverdiente Zeit als doch nicht so genussvoll wie vorgestellt herausstellt. Wie lange kann es dauern, bis Pensionist:innen so richtig zufrieden angekommen sind – eventuell mit neuen/anderen Aufgaben oder Interessen? Es haben in diesem Workshop Erfahrungen, Motivationen, Freude und nicht zuletzt auch ein nettes Kennenlernen Gleichgesinnter Platz.

2024-VBAA 2P20 02

Mi 13:00 - 16:20, 1 x / 10.04.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Vortrag zum Thema Schule - Lernhilfen

GUTSCHEIN

Unser Gehirn ist ein faszinierendes Wunderwerk! Wer weiß, was beim Lernen im Gehirn passiert, kennt schon viele Tipps, um mit Freude und erfolgreich zu lernen bzw. seine Kinder optimal beim Lernprozess zu begleiten. Was passiert in unserem Gehirn beim Lernen? Wie gelingt erfolgreiches Lernen? Wie kann man Stressfaktoren beim Lernen vermeiden? Welche Rahmenbedingungen unterstützen das Lernen zu Hause bzw. in der Schule? Wie kann man die Motivation der Kinder fördern? Tipps und Tricks für den Schulalltag sind bei diesem Vortrag natürlich inklusiv! Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-VBAA 2S41 01

Fr 19:00 - 20:40, 1 x / 09.02.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10Leitung: Mag.^a Michaela Öhlinger, Lernberaterin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Fit fürs Lernen - Lernen für Power-Kinder

GUTSCHEIN

Hochsensible Kinder, rebellische Kinder, strikte NEIN-Sager und Kinder, die nur nach Harmonie streben, gibt es immer häufiger. Dies führt manchmal zu Irritationen in der Umgebung. Der Abend soll einen Einblick bieten, die verschiedenen Energiekindertypen besser zu verstehen und Tipps aus der Praxis geben, wie man als Eltern der neuen Zeit mit seinen Sprösslingen besser umgehen kann, da man mit alt (bewährten) Erziehungsstrategien oft nicht weiter kommt, und welche Möglichkeiten es gibt, das Schulleben einfacher für Kind und Eltern zu gestalten, auch aus ganzheitlicher Sicht. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-VBAA 2S19 01

Do 19:00 - 20:40, 1 x / 18.04.2024 / 2,00 KE / € 19,00 / AK-Preis € 17,10Leitung: Mag.^a Michaela Öhlinger, Lernberaterin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

Englisch ist eine Weltsprache und im Alltag, im Beruf, bei Freizeitbeschäftigungen, fast überall trifft man auf englische Begriffe oder ganze Sätze. Wollen Sie auch endlich besser verstehen, was da alles gesagt und geschrieben wird, wollen Sie sich auch im Urlaub mit einer Universalsprache, die fast auf der ganzen Welt gesprochen wird, besser verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es beginnt mit leichten Übungen, etwas Grammatik und viel Kommunikation für den Alltag. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

2024-VBAA 3E03 01

Di 09:00 - 10:40, 10 x / 13.02.2024 - 30.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Deborah Ebetsberger, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Englisch für Fortgeschrittene B1 - Vormittagskurs

AK

Für alle, die Englisch vor langer Zeit in der Schule hatten, aber noch nicht alles vergessen haben, oder zwischendurch immer wieder Kontakt mit der englischen Sprache auf Reisen oder in verschiedenen Sprachkursen hatten – in diesem Kurs wird viel aufgefrischt, aber auch Neues dazugelern – mit Grammatik, Sprachübungen und Texten. Sie haben Gelegenheit, Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre zu festigen und zu vertiefen sowie behutsam weitere Schritte in der englischen Sprache zu machen.

Sprachniveau gemäß europ. Referenzrahmen: B1.

2024-VBAA 3E06 01

Do 08:30 - 10:10, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Renate Anna Grabner / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Englische Konversation

AK

Wir unterhalten uns in lockerer Atmosphäre auf Englisch über verschiedenste, teils aktuelle Themen, um unser Sprachgefühl zu verbessern und souveräner mit der englischen Sprache umzugehen.

2024-VBAA 3E07 01

Mi 09:00 - 10:40, 8 x / 14.02.2024 - 17.04.2024 / 16,00 KE / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Mag.^a Maria Hornsby-Tichy / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Französisch für Fortgeschrittene

AK

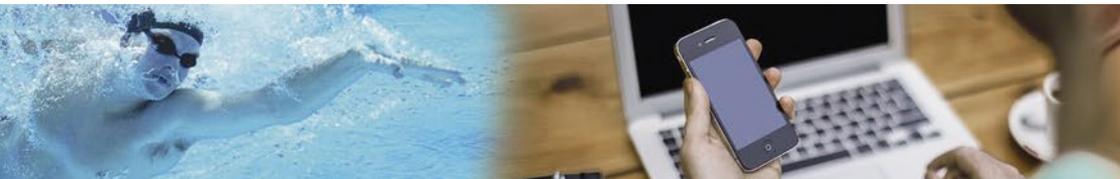
Bonjour la France! Feste und Traditionen vergleichen, Einladungen zu Feiern schreiben, sich über alltägliche Situationen unterhalten oder Gespräche über französische Medien führen – erlernen Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Vokabeln für das tägliche Leben, aber auch die dafür notwendige Grammatik, um sich in dieser einmaligen Sprache verständigen zu können. Die gezielte Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub in Frankreich beinhaltet Aufgaben und Übungen zu den vier Fertigkeiten – sprechen, lesen, hören und schreiben.

Kursbuch: On y va A2.

2024-VBAA 3F04 01

Mo 17:30 - 19:10, 10 x / 05.02.2024 - 29.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: wird bekannt gegeben / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Spanisch für Anfänger:innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen - A1 - ONLINE

AK

Sie möchten sich auf Spanisch vorstellen, persönliche Informationen austauschen sowie Getränke und einen Imbiss bestellen können? Dann sind Sie in diesem Anfängerkurs genau richtig! Auf spielerische Art und Weise erlernen Sie die Basisgrammatik sowie den Grundwortschatz der spanischen Sprache. Das Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekanntgegeben. Der Kurs wird online über ZOOM durchgeführt.

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

2024-VBAA 3S01 02

Mi 17:30 - 19:10, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Mag.^a Gabriele Holzinger / Ort: Online

Spanisch für leicht Fortgeschrittene A2 - Kleingruppe - ONLINE

AK

Sie haben die ersten Kursteile besucht und möchten Ihr Spanisch noch weiter verbessern oder Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten wieder einsteigen? In diesem Semester wiederholen wir einige Grundlagen, vertiefen Wortschatz und Grammatik. In Abstimmung mit den Teilnehmer:innen werden dann das Lehrbuch und weitere Kursinhalte bestimmt. Der Kurs wird online über ZOOM durchgeführt.

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

2024-VBAA 3S02 01

Mo 17:30 - 19:10, 8 x / 05.02.2024 - 15.04.2024 / 16,00 KE / € 130,00 / AK-Preis € 117,00

Leitung: Mag.^a Gabriele Holzinger / Ort: Online

Spanisch für Fortgeschrittene B1 - mit Pedro Velazquez Diaz

AK

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die schon gut Spanisch sprechen, aber ihre Sprachkenntnisse noch vertiefen und verbessern wollen – und das mit einem tollen Spanischlehrer, dessen Muttersprache Spanisch ist!

2024-VBAA 3S03 01

Do 18:00 - 19:40, 8 x / 01.02.2024 - 21.03.2024 / 16,00 KE / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Mag.art Pedro Velazquez MAS, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Schwedisch A1 - für Anfänger:innen

AK

Hej! Sie wollten immer schon wissen, was Schweden unter „en kopp kaffe med påtår och en dammsugare“ verstehen? Dann sind Sie hier genau richtig! Gemeinsam werden wir die Grundzüge der schwedischen Sprache (in Wort und Schrift) in lockerer Atmosphäre erarbeiten und Sie werden am Ende des Kurses selbst einen Kaffee und eine „Punschrolle“ bestellen können – auf schwedisch natürlich! Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen.

2024-VBAA 3W33 01

Do 18:00 - 19:40, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Annika Bahn, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



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



2024-VBAA 3M11 02

Mi,Do 18:00 - 21:00, 19 x / 03.04.2024 - 13.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Renate Müller / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

2024-VBAA 3M11 03

Sa 08:30 - 13:45, 11 x / 06.04.2024 - 15.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Mag.^a Caroline Tomandl / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

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



2024-VBAA 3M13 03

Di,Mi,Do 14:00 - 17:00, 19 x / 31.01.2024 - 30.03.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Erich Neubauer / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

2024-VBAA 3M13 02

Di,Do 18:00 - 21:00, 19 x / 04.04.2024 - 13.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Athanasios Gkelis / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

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



2024-VBAA 3M14 02

Sa 08:30 - 13:45, 11 x / 06.04.2024 - 15.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Athanasios Gkelis / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache



Voraussetzung: Niveau A2.

2024-VBAA 3M15 02

Mo,Di 18:00 - 21:00, 19 x / 05.02.2024 - 30.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Renate Müller / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

2024-VBAA 3M15 01

Mo,Mi 18:00 - 21:00, 19 x / 20.03.2024 - 10.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Erich Neubauer / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Deutsch B1 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: B1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse. In Teil 2 wird auf die B1-Prüfung intensiv vorbereitet, welche unter anderem für den Erhalt der Staatsbürgerschaft und die unbefristete Niederlassungsbewilligung gesetzliche Bestimmung ist.

2024-VBAA 3M16 03

Mo, Mi 18:00 - 21:00, 19 x / 19.02.2024 - 13.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Claudia Kutscher / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Deutsch C1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: Niveau B2.

2024-VBAA 3M29 01

Mo, Mi 18:00 - 21:00, 19 x / 20.03.2024 - 10.06.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Doris Grasl-Ortlieb / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

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

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

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!

Computer – Medien – Technik

Computer Grundkurs - erste Schritte mit dem eigenen Computer für Senior:innen

AK

Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen mit dem Ziel, erste Schritte mit dem eigenen Computer/Laptop und Microsoft Windows zu absolvieren. Dieser Lehrgang befasst sich unter anderem mit den wichtigsten Systemeinstellungen, dem Arbeiten mit Programmen und Dokumenten sowie der Verwaltung von Dateien und Ordnern im Explorer. Weiters wird auch das Internet näher gebracht und die Sicherheit im Netz besprochen. Zum Schluss gibt es einen kleinen Überblick über die wichtigsten Programme von Microsoft (Word, Excel, PowerPoint, Fotos, Kalender). Bitte bringen Sie Ihren Laptop auf aktueller Windows-Basis und ein Ladekabel mit.

2024-VBAA 7F13 01

Sa 09:00 - 12:00, 2 x / 13.04.2024 - 20.04.2024 / 7,20 KE / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: David Hornsby, IT-Fachmann / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Smartphone und Tablet - Kurs speziell für Senior:innen

AK

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

2024-VBAA 7C02 01

Sa 08:30 - 11:00, 1 x / 10.02.2024 / 3,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Mag. Dr. Florian Minichberger MA / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Gesundheit – Bewegung

Vortrag „Riechen kann man lernen“ - Training für die Nase mit Aromaölen

Training für die Nase – wie der Geruchssinn mit Leichtigkeit aktiviert werden kann! Riechen heißt genießen. Sie erfahren Wissenswertes über unsere Sinne (riechen – schmecken – hören – sehen – tasten) und warum gerade der Geruchssinn eine große Rolle in unserem Leben spielt. Durch die Nase nehmen wir Düfte und Gerüche wahr und speichern diese als Erinnerung in unserem Gehirn ab. Sie lernen, wie Sie anhand von Lebensmitteln und Aromaölen den Geruchssinn für Ihr Wohlbefinden und Ihre kleinen Beschwerden im Alltag nutzen können. Gemeinsam machen wir eine Duftreise mit Atem-Übungen, Riech-Übungen werden erklärt und bereits am Kursabend ausprobiert. Aromen und Düfte werden je nach Wirkung auf den Körper erläutert, z.B. wirkt Zitronenduft zusammenziehend, klärend und erfrischend. Das hat eine positive Wirkung auf die Leber und den Darm. Sie erhalten ein Handout mit Anleitung für Duftreisen, Atem-Übungen sowie Infos, Tipps und Tricks zu den Aromaölen.

2024-VBAA 4V01 05

Mi 18:30 - 21:50, 1 x / 17.04.2024 / 4,00 KE / € 39,00 / AK-Preis € 35,10

Leitung: Claudia Ramsenthaler / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Alzheimer - „Jungmeier statt Alzheimer“

Teil 1 am 02.05.2024: Vergesslichkeit im Alltag vermeiden – sich wieder mehr merken können. Viele von uns werden mit der Zeit vergesslicher im Alltag oder merken sich Dinge mit der Zeit schwerer als früher. Dagegen kann man jedoch einiges tun! Zuerst einmal erfahren Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert und wie Sie mit ihm richtig umgehen können. Und gegen die Vergesslichkeit im Alltag sowie für das Erlernen von Fremdsprachen gibt es viele Tipps. Teil 2 am 16.05.2024: Geben Sie Alzheimer keine Chance! Müssen wir damit rechnen, im Alter dement zu werden oder können wir etwas dagegen tun? Glücklicherweise können wir viel tun, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Wir müssen also unserer Zukunft und unserem Alter nicht ängstlich entgegensehen. Sie erfahren viele Tipps für das tägliche Kurzzeitgedächtnistraining bis hin zur Ernährung und Sport in diesem Workshopteil.

2024-VBAA 4A40 01

Do 18:00 - 20:30, 2 x / 02.05.2024 - 16.05.2024 / 6,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Prof.a.D. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayr, THINKPäd Angewandte Neurowissenschaftlerin

Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Ernährung - Einblick in die ayurvedische Ernährungsweise

In diesem Kurs gehen wir den Grundlagen der ayurvedischen Ernährungsweise nach. Was sind Doshas? Wie bekommt man Vata, Pitta und Kapha ins Gleichgewicht? Welche Störungen treten bei Disbalancen auf? Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kommen Sie in den Kurs, denn mit praktischen Rezeptideen werden die Antworten auf die o.a. Fragen vertieft. Materialkosten extra.

2024-VBAA 4A53 01

Mi 17:00 - 21:10, 1 x / 24.04.2024 / 5,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Jeannine Preiml, Dipl. Ernährungstrainerin, Detox-Fachberaterin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Meditation für Anfänger:innen

Reizüberflutung und Informationsüberschuss machen es uns oft schwer, den Blick für das Wesentliche zu bewahren. Meditation als Mittel zur bewussten Steuerung der Aufmerksamkeit bzw. des aktiven Nicht-Denkens kann uns helfen, Ruhe in das Chaos zu bringen. Dieser Kurs zeigt ein paar einfache Methoden und Tipps zum Einstieg in die Meditation, für alle, die sich wieder der Stille annähern wollen.

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet.

2024-VBAA 4C06 01

Do 18:15 - 18:45, 5 x / 29.02.2024 - 04.04.2024 / 3,00 KE / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Elisabeth Vitasek, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

AK

Leichter leben!

Mit der ÖGK zu Ihrem gesunden Gewicht

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

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

Information und Anmeldung:

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

In Vöcklabruck starten im Frühjahr folgende Kurse:

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.

23.01.2024 – 16.04.2024, Di 17:30 – 19:30

23.04.2024 – 09.07.2024, Di 17:30 – 19:30

Leitung: Margarete Füreder, Margit Astecker

Ort: ÖGK Kundenservice Vöcklabruck



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



Wohlbefinden mit TCM - Kraftvoller Start in den Tag mit einem wundervollen TCM-Frühstück

Für die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist unser Essen nicht nur einfach etwas, das uns satt macht. Jedes Nahrungsmittel wird gesehen in seiner thermischen Wirkung, ob es uns in unserer momentanen Befindlichkeit stärkt oder schwächt. Dabei ist die wichtigste Mahlzeit des Tages das Frühstück. Ein gekochtes, warmes Frühstück lässt uns gestärkt in den Tag gehen, ohne uns zu belasten oder wertvolle Ressourcen, die der Körper für anderes benötigt, zu ver(sch)wenden. Es gibt vielfältige Varianten und für jeden Geschmack ist etwas dabei, Rezepte, die sich ganz schnell in unseren vollgefüllten Berufs-Alltag integrieren lassen, und auch welche, die etwas mehr Zeit benötigen.

2024-VBAA 4H07 01

Sa 08:30 - 11:50, 1 x / 16.03.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Johanna Eicher, dipl. TCM-Praktikerin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Wohlbefinden mit TCM - Linsen, Bohnen und Co. auch für den Sommer!

Die kleinen Kraftpakete sind voll von hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. In der chinesischen Medizin werden sie dem Wasser-Element zugeordnet und stärken damit unsere Energie-reserven – in jeder Jahreszeit! In diesem Kurs widmen wir uns hauptsächlich sommerlich-leichten Rezepten. Wir möchten zeigen, dass Linsen, Bohnen etc. wunderbar schmecken, sehr vielfältig zuzubereiten sind und mit interessanten Rezepten auch Skeptiker:innen angesprochen werden.

2024-VBAA 4H07 02

Sa 09:00 - 12:20, 1 x / 06.04.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Johanna Eicher, dipl. TCM-Praktikerin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Yoga

Beim Alignment Yoga achten wir besonders auf die anatomisch korrekte Ausführung der Körperübungen (Asanas), die auch individuell angepasst werden. Achtsames Üben und einfache Atemübungen helfen uns, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, bis wir den Abend schließlich mit einer meditativen Entspannung beenden. Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, Yogamatte. Es findet von 18.01. – 15.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Yoga Kurs statt. 2024-VBAA 4D01 01

2024-VBAA 4D01 02

Do 19:00 - 20:30, 8 x / 29.02.2024 - 25.04.2024 / 14,40 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Elisabeth Vitasek, Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Naturalflow®

Naturalflow® ist ein sensomotorisches Ganzkörper-Beweglichkeitstraining mit dem eigenen Körpergewicht, das vor allem die Faszien aktiviert. Die Körperwahrnehmung, die Balance, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert und das Körpergefühl verbessert sich. Naturalflow® befreit von Stress, beugt Verspannungen vor und macht einfach Spaß. Für alle, die Freude an der Bewegung haben! Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche und ev. Yogamatte – und ganz wichtig: gute Laune! Es findet von 23.01. – 20.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Naturalflow Kurs statt. 2024-VBAA 4F06 01

2024-VBAA 4F06 02

Di 18:00 - 19:00, 5 x / 27.02.2024 - 26.03.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Martina Nußbaumer, bodyART® Trainerin, deepWORK® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

AK



Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik

Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie entsprechende Atemtechnik, um unseren Haltungsapparat beweglich zu erhalten.

2024-VBAA 4F11 01

Mo 18:15 - 19:20, 8 x / 26.02.2024 - 22.04.2024 / 10,40 KE / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Christine Altenstrasser DGKS / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

AK

Ismakogie® - Haltung und Bewegung für intelligente Faule - zum Kennenlernen

ISMAKOGIE = Körperhaltung und Bewegung nach Naturgesetzen von Prof. Anne Seidel. Jede:r möchte gesund sein, jugendlich wirken, fit sein – bis ins hohe Alter – und das mit möglichst geringem Zeitaufwand.

Ihre Vorteile: Keine Geräte oder spezielle Kleidung erforderlich – Alter und Kondition spielen keine Rolle!

Gute Prävention gegen Bewegungsmangel, Verbesserung der Körperhaltung, Atmung, Ausstrahlung ...

Sie spüren mehr Energie und Wohlbefinden. Kein zeitraubendes Üben, jede:r kann Ismakogie ganz einfach in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Matte, Decke, Handtuch.

2024-VBAA 4F21 01

Do 18:00 - 19:40, 2 x / 08.02.2024 - 15.02.2024 / 4,00 KE / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Hans Peter Riedl, Ismakogielehrer / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

AK

Ismakogie® - Haltung und Bewegung für intelligente Faule - für Fortgeschrittene

Sie sollten bereits einen Ismakogie-Kurs besucht haben. ISMAKOGIE = Körperhaltung und Bewegung nach Naturgesetzen von Prof. Anne Seidel. Jede:r möchte gesund sein, jugendlich wirken, fit sein – bis ins hohe Alter – und das mit möglichst geringem Zeitaufwand. Ihre Vorteile: Keine Geräte oder spezielle Kleidung erforderlich – Alter und Kondition spielen keine Rolle! Gute Prävention gegen Bewegungsmangel, Verbesserung der Körperhaltung, Atmung, Ausstrahlung ... Sie spüren mehr Energie und Wohlbefinden. Kein zeitraubendes Üben, jede:r kann Ismakogie ganz einfach in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Matte, Decke, Handtuch.

2024-VBAA 4F21 02

Do 18:00 - 19:40, 4 x / 29.02.2024 - 21.03.2024 / 8,00 KE / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Hans Peter Riedl, Ismakogielehrer / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

AK

Aerobic Dance

Eine Stunde für Sport- und Musikbegeisterte. Das motivierende und aerobe Ausdauertraining steht ganz im Zeichen von Kreativität, Spaß und Rhythmus. Bei den Übungen werden Tanzelemente aus den jeweiligen Musikrichtungen, wie Salsa, Samba, Jazz, Soul und Hip Hop in das Training integriert. Es findet von 10.01. – 07.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Aerobic Dance Kurs statt. 2024-VBAA 4G14 03

2024-VBAA 4G14 04

Mi 18:20 - 19:20, 10 x / 14.02.2024 - 17.04.2024 / 12,00 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Daniela Averdunk, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Aerobic Step

Ein gelenkschonendes Ausdauer- und Koordinationstraining mit dem Stepper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper werden Gefäß- und Beinmuskulatur beansprucht. Auch die Arme werden vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Schonend für Gelenke und eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, dank der fließenden und natürlichen Bewegungsabläufe. Es findet von 10.01. – 07.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Aerobic Step Kurs statt. 2024-VBAA 4G14 01

2024-VBAA 4G14 02

Mi 18:20 - 19:20, 10 x / 14.02.2024 - 17.04.2024 / 12,00 KE / € 92,00 / AK-Preis € 82,80

Leitung: Daniela Averdunk, Staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Fatburning - Full Body Workout

Das Training besteht aus sich abwechselnden Intervallen von Hochintensitäts-Übungen und kurzen Erholungspausen. Ziel des Trainings ist es, den Körper in kurzer Zeit maximal zu belasten und so ein effektives Training zu absolvieren. Diese Kombination fordert Ihren Körper heraus und sorgt für einen schnellen Fortschritt in Ausdauer bzw. Kraft.

2024-VBAA 4G17 01

Di 18:30 - 19:20, 6 x / 09.04.2024 - 14.05.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Julia Pfrendl, Dipl. Power Pump Trainerin, Dipl. Tabata, HIIT & Co. Trainerin

Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

smovey® für Senior:innen

Smoveys sind manchen bereits bekannt, was genau man damit machen kann, wissen jedoch die Wenigsten! Mobilisation sämtlicher Gelenke und Kräftigung der großen Muskelgruppen, aber auch der Tiefenmuskulatur sind noch längst nicht alles. Das Training ist individuell an jedes Leistungsniveau anpassbar und für jede:n geeignet, die/der etwas für seine Gesundheit tun möchte, egal, ob er/sie regelmäßig trainiert oder nicht! Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Gleichgewichtstraining ... zusammen mit Dehnung, um Muskelverkürzungen entgegenzuwirken – es erwartet Sie ein tolles Training mit tollen und auch entspannenden Rhythmen und der Spaß in der Gruppe kommt garantiert nicht zu kurz!

2024-VBAA 4G30 01

Fr 09:00 - 10:00, 10 x / 02.02.2024 - 12.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Anita Hufnagl, smovey® Trainerin+ / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

smovey® Power workout

Smoveys sind manchen bereits bekannt, was genau man damit machen kann, wissen jedoch die Wenigsten! Mobilisation sämtlicher Gelenke und Kräftigung der großen Muskelgruppen, aber auch der Tiefenmuskulatur sind noch längst nicht alles. Das Training ist individuell an jedes Leistungsniveau anpassbar und für jede:n geeignet, die/der etwas für seine Gesundheit tun möchte, egal, ob er/sie regelmäßig trainiert oder nicht! Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Gleichgewichtstraining ... zusammen mit Dehnung, um Muskelverkürzungen entgegenzuwirken – es erwartet Sie ein tolles Training mit coolen und auch entspannenden Rhythmen und der Spaß in der Gruppe kommt garantiert nicht zu kurz!

2024-VBAA 4G30 02

Mi 19:30 - 20:30, 10 x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / 12,00 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Anita Hufnagl, smovey® Trainerin+ / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Salsation® - Tanzworkout - Workshop

Salsation ist ein Tanz-Workout, das innovative Tanzbewegungen mit funktionellem Training vereint. Salsation ist aus Salsa und Sensation abgeleitet. Salsa (spanisch, „Soße“) steht für eine würzige Mischung aus verschiedenen Rhythmen, Kulturen, Tänzen und Fitnesstraining. Es ist nicht nur einfach und macht Spaß, Sie können auch Ihre Mobilität und Ausdauer verbessern. „Tanz dich in ein Gefühl der Lebensfreude!“

2024-VBAA 4G68 01

Sa 09:00 - 12:20, 1 x / 03.02.2024 / 4,00 KE / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Kerstin Bacallao, SALSATION® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

bodyART® - Ganzkörper Barfuß-Training

bodyArt® ist wie das Leben – Einatmen, ausatmen – anspannen, loslassen – mobilisieren, stabilisieren. Wer die auf Yin und Yang beruhenden Bewegungsformen für sich entdeckt, wird sein Gleichgewicht finden. Im bodyART® Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung dynamisch miteinander verknüpft. Ein aufregendes, energetisierendes und herausforderndes Barfußtraining.

Es findet von 23.01. – 20.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein bodyART Kurs statt. 2024-VBAA 4G54 01

2024-VBAA 4G54 02

Di 17:00 - 18:00, 5 x / 27.02.2024 - 26.03.2024 / 6,00 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Martina Nußbaumer, bodyART® Trainerin, deepWORK® Instructor / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Line Dance Schnupperkurs

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.

Für Anfänger:innen – keine Vorkenntnisse notwendig.

2024-VBAA 4T06 01

Do 17:15 - 18:45, 2 x / 11.04.2024 - 18.04.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Franziska Zoister / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Ballett Fit - Kleingruppe

Ohne Tutu und Spitzenschuhe! Vermittlung von Grundkenntnissen des klassischen Balletts für alle Altersklassen und Leistungsstufen. Übungen mit und ohne Ballettstange bei klassischer und moderner Musik! Ballett fördert die Balance, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Der Rücken wird gestärkt und man beugt somit Rückenschmerzen vor. Die Rhythmusschulung ist gut für unsere Gesundheit, da viele Funktionen unseres Stoffwechsels rhythmisch verlaufen. Es findet von 10.01. – 07.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Ballett Fit Kurs statt.

2024-VBAA 4T25 01

2024-VBAA 4T25 02

Mi 17:15 - 18:05, 10 x / 14.02.2024 - 17.04.2024 / 10,00 KE / € 140,00 / AK-Preis € 126,00

Leitung: Daniela Averdunk, Tanzpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Kinderballett und Tanz für 6- bis 8-Jährige

Für alle kleinen „Ballerinas“, die in diesen Stunden ihre ersten Ballettübungen und Schritte erlernen können. Gymnastische Elemente und Tanzspiele fördern Beweglichkeit und Kreativität.

Es findet von 10.01. – 07.02.2024 zur selben Zeit auch schon ein Kinderballett Kurs statt. 2024-VBAA 4T17 01

2024-VBAA 4T17 02

Mi 16:00 - 16:50, 10 x / 14.02.2024 - 17.04.2024 / 10,00 KE / € 66,00

Leitung: Daniela Averdunk, Tanzpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Kreativität – Kunst – Freizeit

Nähen - die eigene Nähmaschine optimal nutzen - Kleingruppe

Sie haben sich schon mit Ihrer Nähmaschine vertraut gemacht. Die Referentin zeigt Ihnen Techniken, mit denen Sie die meisten Näharbeiten selbst erledigen können. Zudem gibt sie Tipps zu Stoffen und Verarbeitungsweisen.

2024-VBAA 5N15 01

Fr 14:00 - 18:00, 1 x / 09.02.2024 / 4,80 KE / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Manuela Quade, Damenkleidermacherin / Ort: Atelier Quade Manuela

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Erlernen von Grundakkorden, Schlag- und Zupftechnik. Begleitung von Liedern und Songs, ohne Noten. Bitte eigene spielbereite Gitarre und Stimmgerät mitnehmen! Leichte Vorkenntnisse nötig.

2024-VBAA 5M08 01

Mi 19:00 - 20:40, 8 x / 07.02.2024 - 10.04.2024 / 16,00 KE / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Andrea Höniges / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Gesang Workshop - Singen für Unbegabte

Gehören Sie zu jenen Menschen, denen gesagt wurde: „Du kannst nicht singen!“ oder „Sei nicht so laut!“? Nehmen Sie das Singen in Gesellschaft seither als große Herausforderung wahr oder genießen Sie sich gar für Ihre Stimme? Das kann sich ändern! Denn: Im Grunde ist jeder Mensch ein musikalisches Wesen, und wer sprechen kann, kann auch singen! Dieser Workshop bietet einen geschützten Rahmen, wo Sie Ihre Stimme neu entdecken können. Spielerisch und ohne Leistungszwang finden Sie wieder Zugang zu Ihrem natürlichen Stimmpotenzial und der Freude am Singen. Mit der Erfahrung unserer Stimme können wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen – wesentliche Voraussetzungen für Gesundheit und Lebensfreude! Inhalte: der Körper, mein Instrument – vom Sprechen zum Singen, ein kleiner Schritt – der Atem trägt den Ton – Ohren auf und lauschen – Rhythmus- und Klangübungen – einfache Lieder aus aller Welt, die über Vorsingen und Nachsingen erlernt werden.

2024-VBAA 5M02 01

Sa 10:00 - 18:00, 1 x / 02.03.2024 / 9,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Trainerin für Stimme und Persönlichkeit, Sängerin

Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Jodeln - Workshop

Jodeln ist archaischer Naturgesang, der unmittelbar das Herz berührt! Ohne Worte, nur auf Jodelsilben und mit dem schnellen Wechsel zwischen Brust- und Kopffregister finden wir unseren Ausdruck: mal jauchzend und voll Übermut, dann wieder stiller und bedächtig. Dies wirkt befreiend, belebend und beruhigend auf unser Gemüt und stärkt die Stimme und die Fähigkeit zur (musikalischen) Kommunikation. Vorkenntnisse sind keine nötig – jodeln können alle, die Lust am Singen und an Verbundenheit haben! Inhalte: Stimmfaltung und Atemtechnik – Registerwechsel – Hörübungen – Klangspiele – alte und neue Jodler aus dem alpenländischen Raum, die wir ohne Noten erarbeiten und so ins Hören und ins gefühlvolle Singen kommen.

2024-VBAA 5M65 01

Sa 10:00 - 18:00, 1 x / 06.04.2024 / 9,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Ramona Fischer, „Die Stimmwerkstatt“, Trainerin für Stimme und Persönlichkeit, Jodlerin

Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Kulinarik – Lebensraum

Brot backen mit Sauerteig für Anfänger:innen

Sauerteig ist momentan in aller Munde, doch bildet er für viele Hobbybäcker ein Mysterium. Deshalb ist es Ziel dieses Kurses, das Thema Sauerteig näher und vor allem praxistauglich zu beleuchten. Gemeinsam wird ein Roggenmischbrot gebacken, dabei bleibt auch noch genügend Zeit, um anfallende Fragen ausführlich zu beantworten, damit Sie auch Zuhause in der Lage sind, mit haushaltsüblichen Zutaten ein schmackhaftes und bekömmliches Sauerteigbrot zu backen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Jede:r Teilnehmer:in bekommt einen Sauerteigansatz (Anstellgut) mit nach Hause. Für den Lebensmittelbeitrag (Brot und Aufstriche) werden € 5,00 pro Person direkt vom Kursleiter eingehoben.

2024-VBAA 6B17 01

Do 17:30 - 20:30, 1 x / 21.03.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Markus Schmid, passionierter Hobbybäcker / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Kochen - gesunde vegane Alltagsküche

Gemeinsam kochen wir einfache, gesunde, vegane Gerichte, die sich perfekt jederzeit in den Alltag integrieren lassen und die zum Nachkochen einladen. Der Verzicht auf tierische Produkte soll ja nicht bedeuten, dass man auf Genuss verzichtet und nicht jeden Tag das langweilige Salatgericht gegessen werden muss. Lebensmittelkosten von € 12,00 sind bei der Referentin zu bezahlen.

2024-VBAA 6F21 02

Mo 17:30 - 20:30, 1 x / 15.04.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Kochen - gemeinsam mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur Tipps, wie Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Speisen zubereiten, sondern auch, wie es auf kreative Weise gesunde Lebensmittel kennenlernt und akzeptiert. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche und kreative Gerichte für 4- bis 10-jährige Kinder zu. Lebensmittelkosten von € 10,00 sind bei der Referentin zu bezahlen.

2024-VBAA 6F21 01

Sa 08:30 - 11:30, 1 x / 27.04.2024 / 3,60 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Silvana Stöger / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck



Gewürze - Claudias Gewürzschule - Kochen mit Gewürzen - ganz easy

Duftende Erlebnisse mit Gewürzen, Kräutern und Wurzeln. Erster Abend: Gemeinsam erkunden wir die Welt der Gewürze. Es gibt spannende Geschichten über Gewürze, viel Wissenswertes über Herkunft, Einkauf, Nachhaltigkeit und Lagerung von Gewürzen. Ganz besonders heben wir die Geschmacksrichtungen und die Wirkung von Gewürzen, Kräutern und Wurzeln auf Körper, Geist und Seele hervor. Gemeinsam werden wir Gewürze anrösten, mahlen und mörsern, und schließlich stellen wir eine Gewürzmischung her. Damit bringen Sie Würze in Ihr Zuhause und in Ihr Leben. Zweiter Abend: Wir sorgen für eine Geschmacksexplosion mit lieblichen und kräftigen Gewürzen und duftenden Aromen. Gewürze in allen Farben, herrliche Düfte in der Luft ergeben ein einmaliges Kocherlebnis, das alle Sinne anspricht! Gemeinsam bereiten wir eine Gewürzpaste zu, kochen mit dieser und mit heimischen Lebensmitteln verschiedene köstlich duftende Gerichte, welche Sie sogleich probieren dürfen. Gewürzte Getränke, eine Stärkung für das Immunsystem und wohltuend für die Nase, werden den Gaumen erfreuen. Sie erhalten ein Handout mit den Rezepten, Infos, Tipps und Tricks zu den Gewürzen. Bitte Kochschürze, Geschirrtuch, Mini-Behälter mitnehmen! Kostenbeitrag für Gewürze und Lebensmittel ca. € 25,00.

2024-VBAA 6H12 01

Mi 18:30 - 21:50, 2 x / 06.03.2024 - 20.03.2024 / 8,00 KE / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Claudia Ramsenthaler / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Gesunde Küche - Basische Ernährung - Fasten/Detox, Darmsanierung - Vortrag + Kochen

Unsere Essgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Große Mengen an tierischem Eiweiß und Fett in Form von Transfetten, Salz, Süßigkeiten, dem sog. Junk-Food und Fast Food lassen unseren Organismus übersäuern. „Das Fass läuft über.“ Aufgrund von Übersäuerung können Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Gicht, Rheuma u.a. entstehen. Wie kann man dem entgegensteuern? Hier spielt der Säure-Basen-Haushalt eine essentielle Rolle. Mit einer basenreichen Ernährung nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand, denn Sie entscheiden selbst, was Sie täglich essen und trinken. Der beste Einstieg, um sich basenreich zu ernähren, gelingt mit dem Fasten oder einer Darmsanierung. Hierzu möchte Sie die Referentin gerne mit einigen Rezepten ermutigen. Materialkosten sind bei der Referentin extra zu bezahlen.

2024-VBAA 6K05 01

Mi 17:00 - 21:10, 1 x / 13.03.2024 / 5,00 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Jeannine Preiml, zertifizierte Ernährungstrainerin, Detox-Fachberaterin / Ort: Arbeiterkammer Vöcklabruck

Gesunde Küche - Fermentieren Workshop 1: Kombucha und Wasserkefir

Fermentieren ist ein absoluter Trend in unserer Ernährung – das Haltbarmachen durch Milchsäuregärung bringt uns eine perfekte Möglichkeit, Lebensmittel und Getränke auf sehr einfache und energiesparende Weise haltbar zu machen und nebenbei einen großen Beitrag für unsere Gesundheit zu leisten, indem wir unseren Darm mit probiotischen Bakterien füttern. Teil 1 des Workshops: Kombucha und Wasserkefir (inkl. Weitergabe von Kombuchapilzen und Wasserkefirknöllchen), Materialkosten von € 8,00 sind extra bei der Referentin zu bezahlen. Alle Workshop-Teile sind unabhängig voneinander buchbar.

2024-VBAA 6K05 02

Mi 17:00 - 20:00, 1 x / 17.04.2024 / 3,60 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Anita Hufnagl / Ort: Vöcklabruck, Info folgt



Gesunde Küche - Fermentieren Workshop 2: Sauerteig und Milch (Kefir, Joghurt ...)

Fermentieren ist ein absoluter Trend in unserer Ernährung – das Haltbarmachen durch Milchsäuregärung bringt uns eine perfekte Möglichkeit, Lebensmittel und Getränke auf sehr einfache und energiesparende Weise haltbar zu machen und nebenbei einen großen Beitrag für unsere Gesundheit zu leisten, indem wir unseren Darm mit probiotischen Bakterien füttern. Teil 2 des Workshops: Sauerteig und Milchverarbeitung (Kefir, Joghurt, ...), Herstellung von veganem Streichkäse auf Nussbasis (inkl. Weitergabe von Sauerteigprobe), Materialkosten von € 8,00 sind extra bei der Referentin zu bezahlen. Alle Workshop-Teile sind unabhängig voneinander buchbar.

2024-VBAA 6K05 03

Mi 17:00 - 20:00, 1 x / 24.04.2024 / 3,60 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Anita Hufnagl / Ort: Vöcklabruck, Info folgt

Gesunde Küche - Fermentieren Workshop 3: Gemüsefermentation Kimchi + Apfel-Blaukraut

Fermentieren ist ein absoluter Trend in unserer Ernährung – das Haltbarmachen durch Milchsäuregärung bringt uns eine perfekte Möglichkeit, Lebensmittel und Getränke auf sehr einfache und energiesparende Weise haltbar zu machen und nebenbei einen großen Beitrag für unsere Gesundheit zu leisten, indem wir unseren Darm mit probiotischen Bakterien füttern. Teil 3 des Workshops: Gemüsefermentation – Kimchi und Apfel-Blaukraut – auf Wunsch auch andere Gemüsefermente. Materialkosten von € 12,00 sind extra bei der Referentin zu bezahlen. Alle Workshop-Teile sind unabhängig voneinander buchbar.

2024-VBAA 6K05 04

Mi 17:00 - 20:00, 1 x / 08.05.2024 / 3,60 KE / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Anita Hufnagl / Ort: Vöcklabruck, Info folgt



Anmeldung

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

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

Kursbeitrag und Anwesenheit

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

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

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

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

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

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

Stornierung

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

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

AK-Leistungskarte

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

Hausordnung

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

Haftung

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

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

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

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

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

Datenschutz

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

In eigener Sache

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

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer



..... Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

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

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



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

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

Impressum

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



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



BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



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

Beratungstermine nach Vereinbarung

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

AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

bildungsinfo@akooe.at

ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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

AK
Oberösterreich



MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK - Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

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

Datenschutzerklärung

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

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

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

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

2. Kontakt per E-Mail

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

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

Anmeldebestätigungen und kurzfristige Informationen werden nicht per Post versendet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Ihre Rechte

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

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

Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Familien/Vorname <input type="text"/>			
Straße/Hausnr. <input type="text"/>			
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>		
E-Mail	<input type="text"/>		
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein			
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.			
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.			
Datum <input type="text"/>		Unterschrift <input type="text"/>	

Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Familien/Vorname <input type="text"/>			
Straße/Hausnr. <input type="text"/>			
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>		
E-Mail	<input type="text"/>		
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein			
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.			
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.			
Datum <input type="text"/>		Unterschrift <input type="text"/>	



VOLKSHOCHSCHULE
VÖCKLABRUCK

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 5

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE
VÖCKLABRUCK
Ferdinand-Öttl-Straße 19
4840 Vöcklabruck



VOLKSHOCHSCHULE
VÖCKLABRUCK

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: www.vhsooe.at
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 5

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE
VÖCKLABRUCK
Ferdinand-Öttl-Straße 19
4840 Vöcklabruck



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

www.vhsooe.at

In wenigen Schritten zur Kursermäßigung:

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

***Gutschein für
PVÖ-Mitglieder***

€ 5,-

Name: _____

Mitgliedsnummer: _____

Kurs: _____

Kursnummer: _____