




FRÜHJAHR 2024 PROGRAMM

WELS

Wels – Gunskirchen
Buchkirchen
Lambach – Stadl-Paura
Marchtrenk



 www.facebook.com/vhsooe.at

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

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

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

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

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

Andreas Stangl
AK-Präsident



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.

Etwaige 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

Region

Wels



Leitung:
Edda Wiesmüller

Region

Gunskirchen



Leitung:
Ingrid Mair

Anmeldung und Information Wels und Gunskirchen:
unter www.vhsooe.at oder Tel. (07242) 211 100

Beratungszeiten:
Mo – Do 08.00 – 12.00 Uhr, Mo und Do 13.00 – 16.00 Uhr,
Fr 09.00 – 12.00 Uhr


VHS der AK Wels

Stelzhamerstraße 4, 4600 Wels

Tel. (07242) 211 100


Fax: (07242) 211 100-30

E-Mail: wels@vhsooe.at

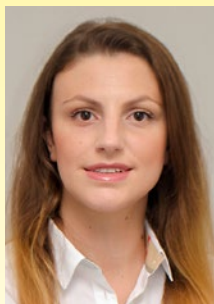
 <https://www.facebook.com/vhs.wels>

Spezielle Auskünfte betreffend VHS Gunskirchen:
Tel. (0676) 84 55 00 524

E-Mail: gunskirchen@vhsooe.at

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

Programme und Anmeldekarten
liegen im Marktgemeindeamt auf.



Mitarbeit:
Ilzana Zekiri
Daniela Aleksiev

Buchkirchen

Leitung: **Manuela Borz**
Tel. (0676) 84 55 00 522
E-Mail: buchkirchen@vhs00e.at
 <https://www.facebook.com/vhs.wels>



Lambach – Stadl Paura

Leitung: **Eva Kraft, Ingrid Mair**
Anmeldungen: Tel. (07242) 211 100
E-Mail: lambach@vhs00e.at
 <https://www.facebook.com/vhs.wels>

Bürozeiten: Mo – Do 08.00 – 12.00 Uhr,
Mo und Do 13.00 – 16.00 Uhr, Fr 09.00 – 12.00 Uhr



Marchtrenk

Leitung: **Nina Krämer**
Tel. (0676) 84 55 00 526
E-Mail: marchtrenk@vhs00e.at
 <https://www.facebook.com/vhs.wels>

Info und Anmeldung bevorzugt per Mail; telefonische Auskünfte: Mo – Do 15.00 – 18.00 Uhr
Programme liegen am Stadamt und in der Stadtbücherei Marchtrenk auf.
Anmeldekarten können Mo, Mi und Fr in der Stadtbücherei abgegeben werden.



Inhaltsverzeichnis

Wels – Gunskirchen	6
Gesellschaft – Politik – Kultur	6
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	9
Sprachen	9
Gesundheit – Bewegung	10
Kreativität – Kunst – Freizeit	12
Wels Deutsch Integration	15
Buchkirchen	17
Lambach – Stadl Paura	25
Marchtrenk	27
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	36
Datenschutzerklärung	40
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



Wels – Gunskirchen

Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus

Exkursion Life Radio OÖ

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

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

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

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

Besuch einer Landtagsitzung

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

Ablauf: 9.30 Uhr: Treffpunkt Landhaus Erdgeschoß, Empfangsschalter. Begrüßung durch Fr. Mag.^a Griebel-Shehata. 10.00 bis 10.50 Uhr:

Teilnahme an der LT-Sitzung, im Anschluss kurzer Film über den OÖ. Landtag und dessen Aufgaben. Anschließend Diskussion mit LT-Abgeordneten. Ende der Veranstaltung: 11.45 Uhr.

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

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

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

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

*Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



Stadtrundgang - Mit dem Nachtwächter durch Eferding

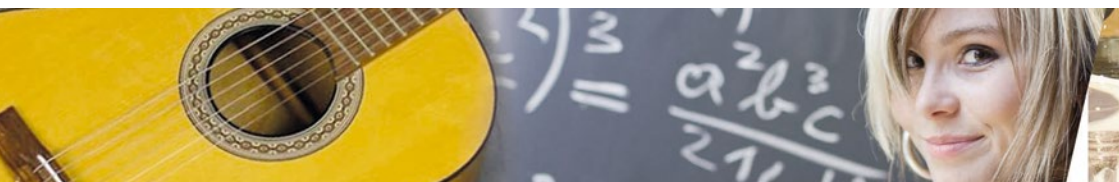
Genießen Sie bei einem Nachtwächterrundgang das Flair dieser mittelalterlichen Stadt und lauschen Sie den spannenden, geheimnisvollen Erzählungen. Der Nachtwächter im alten Gewand zieht wieder seine Runde durch die alten Gassen und begeistert die Teilnehmenden für die Sehenswürdigkeiten der Nibelungenstadt Eferding. Der Treffpunkt ist mitten am Stadtplatz. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Bitte melden Sie sich bis 1 Woche vor dem Termin an. Anmeldung: VHS Eferding, eferding@vhsooe.at

2024-EFAA 1L07 01

Mi 19:00 - 20:40, 1 x / 08.05.2024 / 2,00 KE / € 17,00 / AK-Preis € 15,30

Leitung: Hubert Krexhammer / Treffpunkt: Stadtplatz Eferding, Dreifaltigkeitssäule





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

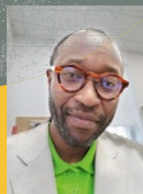
GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

ZUKUNFTS IMPULSE

**ONLINE
TALKREIHE**

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

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



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

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



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

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



Quelle: www.wilpf.org

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



kultur salzt 2024

salzammergut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl Salzammergut

Mehr erfahren


**PROGRAMM
JAN – NOV 2024**

Funding Bodies:  Top Partner:  Destination Partner:  Official Partner:   salzkammergut-2024.at  

Theaterfahrt zum Lehar Festival nach Bad Ischl - Der Bettelstudent

Der Bettelstudent ist Carl Millöckers größtes Meisterwerk und zählt zu den absoluten Welterfolgen der Operettengeschichte. Aus gekränkter Eitelkeit ersinnt der überhebliche Oberst Ollendorf einen Racheplan. Zwei aus dem Gefängnis rekrutierte Studenten sollen dabei die Hauptrolle spielen. Damit setzt er den Startschuss für eine der witzigsten und leidenschaftlichsten Handlungen des Repertoires, denn das Vorhaben, die schöne Komtesse Laura zu demütigen, geht gehörig schief. Das lebhafteste, bunte Treiben ist eingebettet in weltberühmte Lieder wie „Ach ich hab sie ja nur auf die Schulter geküsst“, „Ich knüpfte manche zarte Bande“ oder „Ich hab kein Geld, bin vogelfrei“. Preis ist abhängig von der Kartenkategorie.
Anmeldung: VHS Buchkirchen, buchkirchen@vhsooe.at

2024-WEBK 1K20 02

So 12:15 - 22:40, 1 x / 21.07.2024 / 11,00 KE / € 60,00

Leitung: Manuela Borz / Treffpunkt: Buchkirchen, Info folgt

ROCK ME AMADEUS – Fahrt zum Falco Musical im Ronacher

Termin: Frühjahr 2024 (bei genügend Rückmeldungen bis Ende Jänner!)

Anmeldung: VHS Buchkirchen, Manuela Borz, buchkirchen@vhsooe.at



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



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

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

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



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Vortrag Mototherapie - hirngerecht lernen



Motorik und Bewegung als Eintrittstür zum Denken, Lernen und Verhalten. Wir besprechen auch, wie man Kinder, die über die Stränge schlagen und im Verhalten auffällig sind, durch Mototherapie unterstützen kann. Inwiefern hat die frühkindliche Entwicklung mit Verhalten, Wahrnehmung und Lernen zu tun? Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-WEAA 2S41 02

Mi 18:00 - 20:05, 1 x / 14.02.2024 / 2,50 KE / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Karin Sommerhuber, Lerntherapeutin / Ort: VHS der AK Wels

Sprachen

Englische Konversation



In diesem Kurs werden vor allem „speaking skills“ trainiert. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation zu diversen, aktuellen Themen. Exkl. Lehrunterlagen. Course description in detail: You will activate and develop your vocabulary. You will practice your pronunciation and increase your vocabulary covering subjects of personal interest and current topics. You will repeat and expand your grammar knowledge. Course requirements: A basic understanding of English (level A2). Kleingruppe – max. 8 Teilnehmer:innen.

2024-WEGK 3E07 01

Mi 18:00 - 19:40, 14 x / 07.02.2024 - 29.05.2024 / 28,00 KE / € 183,00 / AK-Preis € 164,70

Leitung: Anita Budimir-Kljajic BA / Ort: MS Guns kirchen, Lambacherstr. 4



Gesundheit – Bewegung

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

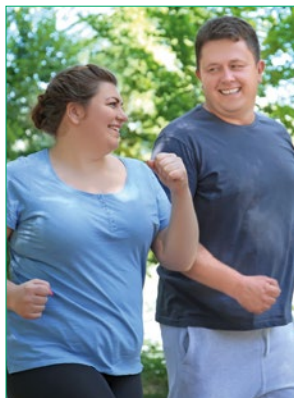
In diesem Selbstverteidigungskurs für Erwachsene erlernen Sie in wenigen Stunden sehr einfache und leicht zu merkende Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen zu können. Neben den Abwehr- und Befreiungsgriffen werden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

2024-WEGK 4D15 01

Fr 19:00 - 20:40, 3 x / 05.04.2024 - 19.04.2024 / 6,00 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer

Ort: Haus Kirchengasse, Gunskirchen, Gymnastikraum 1.Stock



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 Wels 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 – 23.04.2024, Di 17:00 – 18:30, Do 18:00 – 19:30

30.04.2024 – 16.07.2024, Di 17:00 – 18:30, Do 18:00 – 19:30

Leitung: Sarah Ramsebner BSc, Lisa Hofer MSc

Ort: ÖGK Kundenservice Wels



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



Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren

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

2024-WEGK 4D16 01

Fr 17:00 - 18:40, 3 x / 05.04.2024 - 19.04.2024 / 6,00 KE / € 43,00

Leitung: Thomas Katzensteiner, Dipl. Kampfkunst- und Fitnesstrainer

Ort: Haus Kirchengasse, Gunskirchen, Gymnastikraum 1.Stock

Aquagymnastik

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann Aquagymnastik in jedem Alter durchgeführt werden. Durch die Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herzkreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Bewegungsmassage, regenerativer Ausgleich, Stressabbau und Rehabilitation nach Verletzungen.

2024-WEGK 4G41 01

Fr 17:15 - 18:15, 9 x / 02.02.2024 - 12.04.2024 / 10,80 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

2024-WEGK 4G41 02

Fr 18:15 - 19:15, 9 x / 02.02.2024 - 12.04.2024 / 10,80 KE / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Kinderschwimmen

Inhalt: Wassergewöhnung, -bewältigung, Wasserspiele, Grundlagen zum Schwimmenlernen schaffen, Rückenschwimmen. Voraussetzung: Keine. Der Kurs findet grundsätzlich ohne Elternbegleitung statt (bei Bedarf kann ein Elternteil vom Beckenrand oder von außen zusehen). Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-WEGK 4S10 01

Fr 14:00 - 14:45, 9 x / 02.02.2024 - 12.04.2024 / 8,10 KE / € 73,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

2024-WEGK 4S10 02

Fr 14:45 - 15:30, 9 x / 02.02.2024 - 12.04.2024 / 8,10 KE / € 73,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

2024-WEGK 4S10 03

Fr 15:30 - 16:15, 9 x / 02.02.2024 - 12.04.2024 / 8,10 KE / € 73,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

2024-WEGK 4S10 04

Fr 16:15 - 17:15, 9 x / 02.02.2024 - 12.04.2024 / 10,80 KE / € 79,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4



Kreativität – Kunst – Freizeit

Töpfern nach Herzenslust

Das faszinierende Material Ton kennenlernen und mit den eigenen Händen Kunstwerke aus einem Stück Natur zaubern. Kneten, rollen, drücken, stempeln, wie es Ihnen gefällt. Mittels einfacher Techniken Müllschale, Becher, Vase, Schüssel, Teller, Türschild oder Deko formen und gestalten – für Sie selber oder als Geschenk. Material- und Brennkosten extra: € 30,00. Am 26.04.2024 wird getöpft und am 24.05.2024 glasiert.

2024-WEGK 5A67 01

Fr 17:00 - 19:30, 2 x / 26.04.2024 und 24.05.2024 / 6,00 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Veronika Strasser / Ort: VHS Gunskirchen, Marktplatz 3, Seiteneingang

Töpfern für Kinder

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit deinen eigenen Händen dein Lieblingstier oder eine Tasse oder Schüsslerl aus Ton formen und farbig glasieren kannst. Material- und Brennkosten extra: € 20,00. Am 26.04.2024 wird getöpft und am 24.05.2024 glasiert.

2024-WEGK 5A66 01

Fr 14:30 - 16:30, 2 x / 26.04.2024 und 24.05.2024 / 4,80 KE / € 34,00

Leitung: Veronika Strasser / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4, Werkraum Stiegenabgang

Maltechniken

Sie sind Anfänger:in oder verfügen über wenig Malerfahrung? Sie möchten dennoch zu einem Bild voller individueller Ausdruckskraft und Originalität kommen? Sie möchten etwas Besonderes schaffen, das sich von der Masse abhebt und von anderen bewundert wird? Sie haben Spaß daran, neue und einfache Mal- und Spachtel-techniken zu erlernen und mit den unterschiedlichsten Materialien zu arbeiten (Metall, Glas, Stoffe, Folien, ...)? Für Sie ist das Resultat wichtig? Dann ist dieser Malkurs für Sie ideal. Beim Betrachten Ihres Bildes soll Ihnen das Gefühl vermittelt werden: „In mir steckt viel mehr als ich mir selbst zugetraut hätte!“

Die Materialien sind beim Kursleiter erhältlich (Kosten ca. € 35,00).

2024-WEGK 5C01 01

Sa 09:00 - 18:10, 1 x / 11.05.2024 / 11,00 KE / € 102,00 / AK-Preis € 91,80

Leitung: Mario De Zuani, Künstler / Ort: Edt bei Lambach, im Atelier des Künstlers

Zeichnen und Malen für Kinder

Ein völlig neuer und anderer Malkurs für Kinder wird vom Edter Künstler Mario De Zuani angeboten. Kinder besitzen etwas unglaublich Kostbares – eine lebhaftes unzensurierte Fantasie. Ziel ist es, den Kindern Spaß am Malen und vor allem den Umgang mit den Farben zu vermitteln. Sie werden ermutigt, sich mit den verschiedensten Materialien und Farben experimentell und fantasievoll auseinanderzusetzen. Gemalt wird auf robusten Holzplatten (MDF). Mit diesem Material sind bereits bei der Formgebung und Oberflächenbearbeitung die Möglichkeiten nahezu unbegrenzt. Bei diesem Workshop kommen Perimeterkleber (Schaum), Druckluft, Stichsäge usw. zum Einsatz. Einfache und leicht erlernbare Spachtel- und Maltechniken garantieren für alle Kinder ein spannendes Erfolgserlebnis. Es können auch eigene Dekogegenstände ins Bild eingearbeitet werden. Die Kinder werden im Tun bestärkt, ihre eigenen Vorlieben und Fähigkeiten unterstützt, neue Ideen angeregt. Materialkosten € 15,00 extra.

2024-WEGK 5C07 01

Sa 13:00 - 17:10, 1 x / 13.04.2024 / 5,00 KE / € 44,00

Leitung: Mario De Zuani, Künstler / Ort: Edt bei Lambach, im Atelier des Künstlers



Gitarre - Liedbegleitung für Fortgeschrittene Teil 2 - Gruppe 1

Liedbegleitung, Rhythmustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik. Inklusive Liederheft. Voraussetzung: Funktionsfähige Gitarre und Notenständer. Unsere Gitarrenkurse sind aufbauend und werden daher idealerweise hintereinander besucht. Grundsätzlich können bereits fortgeschrittene Gitarrenspieler, ihren Kenntnissen entsprechend, in einen Folgekurs einsteigen. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. ACHTUNG: Kein Kurs an schulfreien Tagen! Bitte mitnehmen: eigene Gitarre!

2024-WEGK 5M08 03

Di 17:20 - 18:50, 6 x / 27.02.2024 - 09.04.2024 / 10,80 KE / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Gitarre - Liedbegleitung für Fortgeschrittene Teil 2 - Gruppe 2

Liedbegleitung, Rhythmustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik. Inklusive Liederheft. Voraussetzung: Funktionsfähige Gitarre und Notenständer. Unsere Gitarrenkurse sind aufbauend und werden daher idealerweise hintereinander besucht. Grundsätzlich können bereits fortgeschrittene Gitarrenspieler, ihren Kenntnissen entsprechend, in einen Folgekurs einsteigen. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. ACHTUNG: Kein Kurs an schulfreien Tagen! Bitte mitnehmen: eigene Gitarre!

2024-WEGK 5M08 04

Di 19:00 - 20:30, 6 x / 27.02.2024 - 09.04.2024 / 10,80 KE / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Gitarre - Liedbegleitung für Fortgeschrittene Teil 3 - Gruppe 1

Liedbegleitung, Rhythmustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik. Inklusive Liederheft. Voraussetzung: Funktionsfähige Gitarre und Notenständer. Unsere Gitarrenkurse sind aufbauend und werden daher idealerweise hintereinander besucht. Grundsätzlich können bereits fortgeschrittene Gitarrenspieler, ihren Kenntnissen entsprechend, in einen Folgekurs einsteigen. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. ACHTUNG: Kein Kurs an schulfreien Tagen! Bitte mitnehmen: eigene Gitarre!

2024-WEGK 5M08 05

Di 17:20 - 18:50, 6 x / 16.04.2024 - 21.05.2024 / 10,80 KE / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4



Gitarre - Liedbegleitung für Fortgeschrittene Teil 3 - Gruppe 2

Liedbegleitung, Rhythustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik. Inklusive Liederheft. Voraussetzung: Funktionsfähige Gitarre und Notenständer. Unsere Gitarrenkurse sind aufbauend und werden daher idealerweise hintereinander besucht.

Grundsätzlich können bereits fortgeschrittene Gitarrenspieler, ihren Kenntnissen entsprechend, in einen Folgekurs einsteigen. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

ACHTUNG: Kein Kurs an schulfreien Tagen! Bitte mitnehmen: eigene Gitarre!

2024-WEGK 5M08 06

Di 19:00 - 20:30, 6 x / 16.04.2024 - 21.05.2024 / 10,80 KE / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Die beste Form der Zusammenarbeit

www.team-work.at

TEAM work 

TEAMwork Holz- und Kunststoffverarbeitung GesmbH | 5x in Oberösterreich

KOMPETENTER
PARTNER FÜR
MALEREI &
RENOVIERUNGS-
LÖSUNGEN



Deutsch Integration

Anmeldung und Information zum Angebot Deutsch-Integration:

VHS-AK Wels, Stelzhamerstraße 4, 4600 Wels

Tel. (07242) 211 100, E-Mail: wels@vhs0oe.at

Bürozeiten: Mo – Do 9 – 12 und 14 – 16 Uhr, Fr 9 – 12 Uhr

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-WEAA 3M11 03

Mi 13:00 - 16:00, Do 14:00 - 17:00, Fr 09:00 - 12:00 19x / 20.03.2024 - 10.05.2024 / 75,00 KE

€ 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Liana Müller / Ort: VHS der AK Wels

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



2024-WEAA 3M12 05

Mo, Di, Mi 09:00 - 12:00, 19x / 04.03.2024 - 23.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Monika Heuthichack - Heilmayer / Ort: VHS der AK Wels

2024-WEAA 3M12 04

Di, Do 17:00 - 20:00 19x / 09.04.2024 - 27.05.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Nermina Kanuric / Ort: VHS der AK Wels



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

2024-WEAA 3M13 03

Di,Mi,Do 08:30 - 11:30, 19 x / 06.02.2024 - 02.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00Leitung: Mag.^a Annemarie Heftberger / Ort: VHS der AK Wels

2024-WEAA 3M13 07

Mo,Di,Do 09:00 - 12:00 19x / 29.02.2024 - 22.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Lic.Theol. Frank Krämer / Ort: VHS der AK Wels

2024-WEAA 3M13 06

Mo,Di,Do 14:00 - 17:00 19x / 29.02.2024 - 22.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Lic.Theol. Frank Krämer / Ort: VHS der AK Wels

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

2024-WEAA 3M14 03

Mo,Di,Mi 13:00 - 16:00, 19 x / 04.03.2024 - 23.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Monika Heuithichack - Heilmayer / Ort: VHS der AK Wels

2024-WEAA 3M14 05

Mo,Di,Do 18:00 - 21:00, 19 x / 04.03.2024 - 23.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Mergim Murtezi / Ort: VHS der AK Wels

2024-WEAA 3M14 04

Mo,Di,Mi 09:00 - 12:00, 19 x / 11.03.2024 - 30.04.2024 / 75,00 KE / € 540,00 / AK-Preis € 486,00

Leitung: Liana Müller / Ort: VHS der AK Wels

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

ÖF: A1/A2 – € 160,00 / **B1/B2** – € 170,00Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at*Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!*

Buchkirchen

Gesellschaft – Politik – Kultur

ROCK ME AMADEUS – Fahrt zum Falco Musical

Emotionen, Erfolge, Eskapaden - Falco als Künstler und Mensch. Das Falco Musical im Ronacher ist eine Hommage an den österreichischen Ausnahmekünstler und würdigt Falco als Künstler und Mensch. Es wurde in Zusammenarbeit mit der Falco Privatstiftung sowie langjährigen Wegbegleitern Falcos entwickelt. – Er war Superstar - er war populär. Die neueste VBW-Eigenproduktion erzählt die aufregende und bewegende Geschichte vom jungen Wiener Musiker Hans Hölzel und seinem Aufstieg zum Weltstar in einem spektakulären und gleichzeitig berührenden neuen Musical, das von international hochkarätigen Kreativen extra für Wien kreiert wurde. Mit über 60 Millionen verkauften Tonträgern, zahlreichen Nummer-1-Hits und Songs in Hitparaden von 27 Ländern gilt Falco bis heute als eine der erfolgreichsten Popgrößen Europas.

Termin: Frühjahr 2024 (bei genügend Rückmeldungen bis Ende Jänner!)

Anmeldung: VHS Buchkirchen, Manuela Borz, buchkirchen@vhs0oe.at

Theaterfahrt zum Lehar Festival nach Bad Ischl - Der Bettelstudent

Der Bettelstudent ist Carl Millöckers größtes Meisterwerk und zählt zu den absoluten Welterfolgen der Operettengeschichte. Aus gekränkter Eitelkeit ersinnt der überhebliche Oberst Ollendorf einen Racheplan. Zwei aus dem Gefängnis rekrutierte Studenten sollen dabei die Hauptrolle spielen. Damit setzt er den Startschuss für eine der witzigsten und leidenschaftlichsten Handlungen des Repertoires, denn das Vorhaben, die schöne Komtesse Laura zu demütigen, geht gehörig schief. Das lebhaftes, bunte Treiben ist eingebettet in weltberühmte Lieder wie „Ach ich hab sie ja nur auf die Schulter geküsst“, „Ich knüpfte manche zarte Bande“ oder „Ich hab kein Geld, bin vogelfrei“. Preis ist abhängig von der Kartenkategorie.

2024-WEBK 1K20 02

So 12:15 - 22:40, 1 x / 21.07.2024 / 11,00 KE / € 60,00

Leitung: Manuela Borz / Treffpunkt: Buchkirchen, Info folgt

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - 3. Semester

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Englisch lernen wollen und noch keine oder sehr geringe Englisch-Kenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen.

2024-WEBK 3E02 01

Mo 16:10 - 17:50, 10 x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 20,00 KE / € 155,00 / AK-Preis € 139,50

Leitung: Anita Budimir-Kljajic BA / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum



Englisch für leicht Fortgeschrittene - English conversation course for lower intermed **AK**

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch. Bei diesem Kurs erwerben Sie weitere Grundkenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes mit Schwerpunkt Reise, Alltag und Beruf. Lehrbuch nach Absprache mit der Kursleiterin am 1. Kurstag (Buch ist nicht im Kurspreis enthalten). Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen. Mind. 8 Personen.

2024-WEBK 3E04 01

Mo 18:00 - 19:40, 10 x / 29.01.2024 - 22.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Anita Budimir-Kljajic BA / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

Gesundheit – Bewegung**Yoga**

Achtsame Übungen lösen Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern. Der Atem wird bewusst eingesetzt, um Blockaden zu spüren und zu lösen. Die Übungen lösen nicht nur körperliche Muskelverspannungen, sondern helfen auch mental, uns innerlich wieder aufzurichten. Erholung für Körper, Geist und Seele. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag. Jede Stunde beginnt mit meditativen Atemübungen und endet mit einer Schlusssentspannung. Dazwischen abwechslungsreiche Übungen im Einklang mit der Atmung. Nicht geeignet bei akuten Bandscheibenproblemen!

2024-WEBK 4D01 05

Mi 17:30 - 18:45, 5 x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / 7,50 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Brigitte Helm, Yogatrainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4D01 03

Mi 19:00 - 20:15, 5 x / 28.02.2024 - 03.04.2024 / 7,50 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Brigitte Helm, Yogatrainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4D01 06

Mi 19:00 - 20:15, 5 x / 10.04.2024 - 15.05.2024 / 7,50 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Brigitte Helm, Yogatrainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

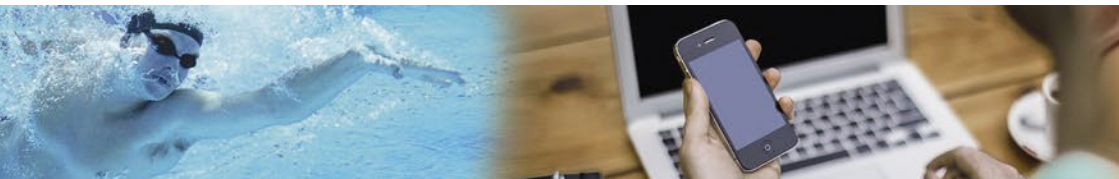
Yoga - Luna Yoga®

Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. In diesem Kurs lernen Sie Luna Yoga®, eine köstliche, heilsame Körperarbeit, kennen. Dabei stehen vor allem sanfte Spürübungen, feine Atemübungen und kraftvolle Yoga-Haltungen im Vordergrund. Luna Yoga® spricht die Selbstheilungskräfte an und wirkt, weil es den ganzen Menschen erfasst, weil es Spaß macht. Sie werden besser schlafen, Ihren Körper besser spüren und durch die Atemübungen wird Ihr Lungenvolumen erheblich vergrößert. Ihre Lebensqualität steigt dadurch und Sie werden sich im Alltag besser fühlen und diesen leichter meistern. Luna Yoga® wurde von Adelheid Ohlig entwickelt und basiert auf ihren Erfahrungen als Hatha-Yoga Lehrerin und auf uraltem Wissen von Naturvölkern, deren Heilweisen, Tänze und Rituale sie erlernte!

2024-WEBK 4D01 04

Mi 17:30 - 18:45, 5 x / 10.04.2024 - 15.05.2024 / 7,50 KE / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Kornelia Krennmaier, Zertifizierte Luna-Yoga® Lehrerin, Dipl. Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula



Gesunder Rücken

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

2024-WEBK 4F12 01

Di 18:40 - 19:40, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4F12 02

Di 18:40 - 19:40, 6 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula

High Intensity Training (HIT)

Das hochintensive Intervalltraining ist eine spezielle Art des Ausdauertrainings, ein Wechsel aus kurzen intensiven und weniger intensiven Übungen. Zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Steigerung der Ausdauer. Die wohl schnellste und effektivste Methode für mehr Muskelmasse und eine intensivere Fettverbrennung. Sowohl für Damen und Herren geeignet. Grundausdauer von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Hier kurbeln Sie ordentlich Ihre Fettverbrennung an und straffen Ihren Körper. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Raus aus der Routine – rein ins Training!

2024-WEBK 4G48 01

Di 19:50 - 20:40, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4G48 02

Di 19:50 - 20:40, 6 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Faszien Training - Dehnung, Mobilisation und Flexibilität

Sorgen Sie für gesundes Bindegewebe, das fest und elastisch bleibt. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut gut daran, dieses „Lebensnetz“ zu kräftigen. Gezielte Übungen helfen uns, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern.

2024-WEBK 4G56 01

Di 17:30 - 18:30, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4G56 02

Di 17:30 - 18:30, 6 x / 02.04.2024 - 14.05.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula



Pilates

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

2024-WEBK 4G11 01

Do 18:45 - 19:45, 6 x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / 7,20 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Marion Harrer, Pilatestrainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4G11 02

Do 18:45 - 19:45, 6 x / 21.03.2024 - 02.05.2024 / 7,20 KE / € 51,00 / AK-Preis € 45,90

Leitung: Marion Harrer, Pilatestrainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Hula Hoop - Hoop Fitness

Hoopfitness besteht aus verschiedenen Fitnessübungen, die mit dem Reifen am Bauch drehend ausgeführt werden. Während wir den Hula Hoop Reifen die ganze Stunde um die Hüfte schwingen, holen wir uns Gewichte dazu und trainieren zeitgleich die Arme. Wir kombinieren das Hoopen mit Ausfallschritten und benutzen ein Steppbrett. Weiters starten wir auch mit einfachen Choreografien zu cooler Musik und bauen einfache Tanzschritte ein. Für Erwachsene und Jugendliche. Mitzunehmen: Trinkflasche, Hallenschuhe, Handtuch, Gewichtshanteln, Hula Hoop Reifen mit 600 Gramm. Reifen können in verschiedenen Größen jede Stunde von der Kursleitung zur Verfügung gestellt werden.

2024-WEBK 4G79 01

Mo 19:00 - 19:50, 6 x / 29.01.2024 - 11.03.2024 / 6,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Carina Heeger, HOOPDANCE Trainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4G79 02

Mo 19:00 - 19:50, 8 x / 26.02.2024 - 29.04.2024 / 8,00 KE / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: Carina Heeger, HOOPDANCE Trainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Functional Training

Functional Training basiert auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Es ist besonders effektiv, gesundheitsfördernd und nachhaltig. Dieser Kurs beinhaltet verschiedenste Übungen mit Kraft, Ausdauer und Koordination. Das funktionelle Training kräftigt die Muskeln nachhaltig und steigert somit Ihre Leistungsfähigkeit. Durch das Training in der Gruppe sind der Spaßfaktor und Schweiß garantiert.

2024-WEBK 4G55 01

Di 18:40 - 19:40, 6 x / 06.02.2024 - 19.03.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4G55 02

Di 18:40 - 19:40, 6 x / 02.04.2024 - 07.05.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Karolina Cota / Ort: MS Buchkirchen, Aula



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 Gattinger / traun@vhsooe.at

Hauttiere - Kommunikation mit Hund

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

Hauttiere - Sicherheit für mein Kind im Umgang mit Hunden

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

Hauttiere - wie beschäftige ich meinen Hund?

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

Weitere Tipps – Online auf www.vhsooe.at

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

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



Piloxing® - Muskeln stärken, Kalorien verbrennen

Piloxing verbindet effektive Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen. Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente beim Piloxing fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Um den Muskelaufbau-Effekt von Piloxing speziell für die Arme noch zu verstärken, kann man beim Piloxing Handschuhe tragen, die als Gewicht dienen (selbst mitzubringen).

2024-WEBK 4G97 01

Mo 17:30 - 18:30, 6 x / 29.01.2024 - 11.03.2024 / 7,20 KE / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Cornelia Zak, Piloxing® Instructor / Ort: MS Buchkirchen, Turnsaal

2024-WEBK 4G97 02

Mo 17:30 - 18:30, 6 x / 18.03.2024 - 06.05.2024 / 7,20 KE / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Cornelia Zak, Piloxing® Instructor / Ort: MS Buchkirchen, Turnsaal

Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt den Kursteilnehmerinnen einen neuen Zugang zu Sinnlichkeit, Schönheit und Weiblichkeit. Für jede Frau, egal welchen Alters, Größe oder Gewichts geeignet! Wir tanzen barfuß. Bitte mitbringen: Handtuch, Hüfttuch und Trinkflasche.

2024-WEBK 4T08 01

Do 17:30 - 18:30, 6 x / 01.02.2024 - 14.03.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Petra Kowatsch / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2024-WEBK 4T08 02

Do 17:30 - 18:30, 6 x / 21.03.2024 - 02.05.2024 / 7,20 KE / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Petra Kowatsch / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - „Mein Korb“ - selbst geflochten!

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket Methode flechten wir einen Einkaufskorb, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. Das Material (zusätzliche Kosten ca. € 30,00) muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden und dieser Kostenbeitrag wird direkt vor Ort eingehoben. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung.

2024-WEBK 5A27 01

Mi 18:30 - 21:00, 1 x / 06.03.2024 / 3,00 KE / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum



Töpfern

Es macht große Freude, mit Ton zu arbeiten und mit den Händen eine Schüssel, eine Kugel, ein Hausschild oder sonstiges zu formen. Sie können gerne Ihre eigenen Ideen mitbringen. Dieser Kurs ist für Anfänger:innen wie auch für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Kosten für Ton, Glasur, Schrü- u. Glasurbrand betragen € 30,00 und sind extra beim Kurs zu bezahlen. ACHTUNG: Unterschiedliche Kurszeiten! Am ersten Kurstag beginnt der Kurs um 18:00 Uhr und dauert bis 21:20 Uhr (4 UE), und am zweiten Kurstag beginnt der Kurs um 18:00 Uhr und dauert bis 19:40 Uhr (2 UE).

2024-WEBK 5A67 03

Mo 18:00 - 21:20 + Mo 18:00 - 19:40, 2 x / 04.03.2024 und 18.03.2024 / 6,00 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Martha Trauner / Ort: Buchkirchen, Info folgt

2024-WEBK 5A67 04

Mo 18:00 - 21:20 + Mo 18:00 - 19:40, 2 x / 08.04.2024 und 22.04.2024 / 6,00 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Martha Trauner / Ort: Buchkirchen, Info folgt

2024-WEBK 5A67 05

Mo 18:00 - 21:20 + Mo 18:00 - 19:40, 2 x / 13.05.2024 und 27.05.2024 / 6,00 KE / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Martha Trauner / Ort: Buchkirchen, Info folgt

Klöppeln ist „SPITZE“

Einstieg in die Spitzenherstellung nach überlieferten Mustern. Erlernen der Schläge für Borten, Einsätze, Deckerl und Tischdeckerl. Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk (seit dem 15. Jhd.): Klöppel (mit Garn umwickelte Holzstäbchen) drehen und kreuzen, um damit eine fertige Spitze zu erhalten. Es gibt nicht nur traditionelle, sondern auch moderne Spitzen für Schals, Boleros, Westen uvm. Anfänger:innen werden Grundkenntnisse vermittelt, um ein fertiges Deckchen zu klöppeln. (Klöppel und Klöppelpolster können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.) Fortgeschrittenen wird Hilfestellung geboten. Der Kurs findet am 1.3., 15.3., 12.4. und am 26.4.2024 statt.

2024-WEBK 5H12 01

Fr 17:00 - 21:10, 4 x / 01.03.2024 - 26.04.2024 / 20,00 KE / € 137,00 / AK-Preis € 123,30

Leitung: Irene Hofer / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

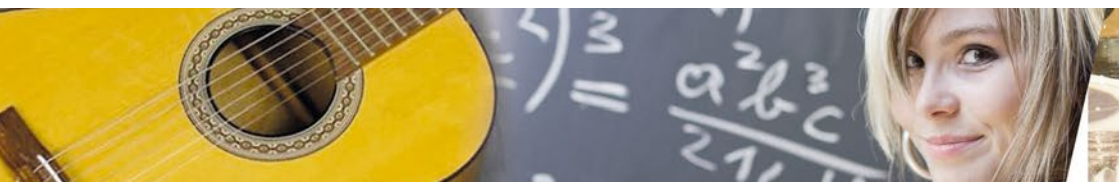
Zuschneiden und Nähen - Wiederentdeckung der Nählust

Sie haben bereits an einem Dessous Kurs teilgenommen? Sie möchten Ihren begonnenen BH, Slip oder Bikini fertignähen? Sie sind sich nicht mehr sicher, wie die Teile richtig zusammengesetzt werden? Sie möchten Ihr Wissen auffrischen? Sie haben offene Fragen? Sie möchten sich in einer Runde Gleichgesinnter austauschen und neue Anregungen holen? Dann herzlich willkommen zu diesem Tag. 50 min Mittagspause.

2024-WEBK 5N04 03

Sa 09:30 - 14:50, 1 x / 02.03.2024 / 6,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Marie Hollaus / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum



Zuschneiden und Nähen - Einzigartig mit eigenen Dessous für Anfänger:innen

Nähen Sie Ihre (exklusive) Unterwäsche doch selber nach Ihren eigenen Wünschen! Im Dessous-Kurs lernen Sie einen Slip und einen Dessous-Bügel-BH nach einem fertigen Schnittmuster zu nähen. Schnitt und Material bringt die Kursleiterin mit und sind extra zu zahlen (ca. € 35,00). Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine und Schneider-Utensilien (Schnittzeichenpapier, Bleistift, Maßband, Schere, Stecknadeln), Röllschneider und Schneidematte (wenn vorhanden). Nähkenntnisse sind unbedingt erforderlich! Mittagspause 50 min.

2024-WEBK 5N04 02

Fr 16:30 - 21:30, Sa 09:00 - 17:20, 2 x / 02.02.2024 - 03.02.2024 / 15,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Marie Hollaus / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

2024-WEBK 5N04 01

Fr 16:30 - 21:30, Sa 09:00 - 17:20, 2 x / 19.04.2024 - 20.04.2024 / 15,00 KE / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Marie Hollaus / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

Zuschneiden und Nähen für Alle

Dem jeweiligen individuellen Können entsprechend kann alles genäht werden – vom Rock über die Bluse zum Blazer bis hin zum festlichen Abendkleid. Schnitte sollten mitgebracht werden. Diese werden allenfalls abgeändert. Falls erwünscht, wird das Maßnehmen und Übertragen auf den jeweiligen Schnitt besprochen. Ihre eigene Nähmaschine und Overlock, falls Sie Jersey nähen, bitte mitbringen! Unsere Kursleiterin wird auch ihre „Cover-Baby Lock“ mitbringen. Auf den richtigen Umgang mit den verschiedenen Nähmaschinen wird Wert gelegt. Durch das gesellige Zusammensein regen wir unsere Kreativität an. Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene und im Nähen Geübte. Mitzubringen: Nähmaschine, Schreibmaterial, Schnittpapier, Maßband, Stoffschere, Nadeln, Schneiderkreide, Stoffe und dazupassende Nähseiden (4 – 5, falls versäubert wird). Termine: 13.2.+27.2.+12.3.+19.3.24.

2024-WEBK 5N04 04

Di 18:00 - 20:55, 4 x / 13.02.2024 - 19.03.2024 / 14,00 KE / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Sabine Kautsch / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

Schnittzeichnen - Schnittkonstruktion und Nähen eines Basic - Slips

Sie haben keinen Slip, mit dem Sie wirklich glücklich sind? Sie möchten gerne Individualität in Ihrer Wäschekommode? Anhand von eigenen Maßen, welche im Kurs ausgemessen werden, wird ein Schnitt für den persönlichen Basic Slip konstruiert und im Anschluss genäht. Ebenso werden weitere Gestaltungsmöglichkeiten gezeigt und erklärt. Nähkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

2024-WEBK 5N05 01

Fr 16:30 - 21:30, 1 x / 01.03.2024 / 6,00 KE / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Marie Hollaus / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum



Kulinarik – Lebensraum

Kochkurs für Männer - Halbe halbe

Verzaubern Sie Ihre Liebste mit einem mehrgängigen Valentinstagsmenü – die Frauen kommen zum Essen und lassen sich einmal verwöhnen. Lebensmittelkosten extra.

2024-WEBK 6H18 01

Di 17:30 - 21:30, 1 x / 13.02.2024 / 4,80 KE / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Alfred Wallner, Foodblogger, Hobbykoch / Ort: MS Buchkirchen

Rund ums Wohnen - Die größten Fallen beim Immobilienkauf bzw. -verkauf

Nutzen Sie dieses Praxisseminar, damit Ihr Traum von der eigenen Immobilie nicht zum Alptraum wird. Lernen Sie vom Profi und profitieren Sie von wertvollen Tipps, wie Sie Immobilien bestmöglich verkaufen bzw. auch ankaufen können. Erfahren Sie, welche Fehler und Problemfelder sich beim Immobilienverkauf sowie -ankauf ergeben können. Weiters werden Themen rund um Kaufanbot, Grundbuch, Kaufvertrag sowie Kosten erläutert.

2024-WEBK 6A16 01

Di 18:00 - 21:00, 1 x / 05.03.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Ing. Christoph Eiber MBA, Akademischer Immobilienmanager

Ort: Marktgemeindeamt Buchkirchen, Hauptstraße 11, Seniorenraum

150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.

Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!

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



AK
Oberösterreich



Lambach – Stadt Paura

Gesundheit – Bewegung

Hula Hoop - Schnupperabend

„Du möchtest etwas Neues ausprobieren oder dich weiterentwickeln? Ohne Leistungsdruck, mit Abwechslung und Spaß etwas Gutes für dich tun? Tauche ein, in die bunte Welt des Hula Hoop!“ – Hoopdance verbindet Fitness und Kreativität und steigert die Lebensfreude. Es ist eine Kombination aus Bewegung, Tanz und Tricks, den Hula-Hoop-Reifen auf und um unseren Körper spielen zu lassen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Reifen werden zur Verfügung gestellt. Bitte Trinkflasche mitbringen und enganliegende Kleidung aus Baumwolle anziehen.

2024-WELA 4G79 01

Do 19:00 - 19:50, 1 x / 08.02.2024 / 1,00 KE / € 11,00 / AK-Preis € 9,90

Leitung: Carina Heeger, HOOPDANCE Trainerin / Ort: Musikschule Stadt-Paura

Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Messer schmieden - Kleingruppe

Federstahl ist ein guter Messerstahl, daher schmieden wir aus einer alten Autofeder unser ganz persönliches Jausenmesser. Klingenlänge max. 15 cm, Formgebung frei, je nach Vorstellung und Können. Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

2024-WELA 5A03 02

Sa 10:00 - 15:00, 1 x / 09.03.2024 / 6,00 KE / € 140,00 / AK-Preis € 126,00

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach

Kreativwerkstatt - Textildruck mit selbstgefertigter Schablone - Kleingruppe

Wir fertigen für den Druck selbst eine Schablone an. Bitte bringen Sie eine Nagelschere und gewünschte Textilien zum Bedrucken aus Baumwollstoff (z.B. Stoffstücke, T-Shirt, Polsterüberzug, Geschirrtuch, Stoffsackerl, ...) mit. Die restlichen Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

2024-WELA 5A03 03

Fr 14:30 - 18:30, 1 x / 15.03.2024 / 4,80 KE / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach

Kreativwerkstatt für Kinder - Auf die Plätze, fertig, los! - Kleingruppe

Offene Kinderwerkstatt – an diesem Nachmittag sind alle Werkstätten der Werkschule offen. Du kannst dich entscheiden, ob du lieber drehkeln, schmieden, töpfeln oder in der Textilwerkstatt arbeiten möchtest. Alles ohne Vorkenntnisse, einfach anmelden, auf die Plätze, fertig und los! Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten. Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-WELA 5A93 02

Fr 15:00 - 17:00, 1 x / 05.04.2024 / 2,50 KE / € 50,00

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach



Töpfern - Einführung in das Töpfern mit der Scheibe - Kleingruppe

„Töpfern“ heißt Töpfe machen, Töpfe sind rund und am schönsten werden sie, wenn man sie auf der Scheibe macht. Das ist freilich nicht ganz einfach. Aber auch erlernbar ... Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

2024-WELA 5A67 01

Fr 14:00 - 19:00, 1 x / 22.03.2024 / 6,00 KE / € 140,00 / AK-Preis € 126,00

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach

Nähen - Nähmaschine für Anfänger:innen - Kleingruppe

Einführung in die technischen Details und Ihr erstes kleines Projekt. Sie können gerne Ihre eigene Maschine mitbringen.

2024-WELA 5N15 01

Sa 09:00 - 12:00, 1 x / 11.05.2024 / 3,60 KE / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach

Kartenspiele - Tarockieren

Tarockieren – eines der faszinierendsten Kartenspiele. Hier lernen Sie Grundregeln, Spielarten und die Taktik des Spieles oder Sie frisken Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse wieder auf. Gespielt wird nach den Regeln des Hausrucksups. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2024-WELA 5S02 01

Do 18:00 - 21:20, 2 x / 07.03.2024 - 14.03.2024 / 8,00 KE / € 74,00 / AK-Preis € 66,60

Leitung: Wolfgang Bauböck / Ort: MS Lambach

Kulinarik – Lebensraum**Obstbaumschnitt**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des richtigen Obstbaumschnittes kennen: Wuchsgesetze, richtige Schnittzeitpunkte, Unterlagenwahl, Sortenwahl, Pflanz- und Aufbauschnitt, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt. Sie bekommen auch Informationen über das richtige Schnittwerkzeug und Hilfsmittel. Der richtige Obstbaumschnitt gehört zur Pflege der Bäume und erhöht die Ernte bzw. Qualität des Obstes.

Der Kurs findet im Freien statt, d.h. auf richtige Kleidung achten!

2024-WELA 6P16 01

Fr 13:00 - 16:20 / 15.03.2024 / 4,00 KE / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Simon Kristl / Treffpunkt: vor der MS Lambach



Marchtrenk

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - Teil 1

AK

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

2024-WEMA 2P15 01

Di 17:30 - 20:50, 1 x / 05.03.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, NLP-Master / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - Teil 2

AK

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

2024-WEMA 2P15 02

Di 18:00 - 21:20, 1 x / 23.04.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, NLP-Master / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Workshop - Heute wird ein schöner Tag

AK

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

2024-WEMA 2P47 05

Di 17:00 – 20:00, 2 x / 16.04.2024 und 30.04.2024 / 6,00 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Workshop - 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 schätzen lernen (welche Vorteile haben wir dadurch?), ihn aber dann letztlich – wenn erwünscht – besiegen und somit die eigenen Bedürfnisse durchsetzen können. Der gute Vorsatz, das Ziel, der Wunsch dürfen sich verwirklichen.

2024-WEMA 2P47 04

Di 17:30 - 20:00, 1 x / 19.03.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Workshop - 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 dann doch nicht so genussvoll wie vorgestellt herausstellt. Wie lange kann es dauern, bis die Pensionist:in so richtig zufrieden angekommen ist – evtl. mit neuen / anderen Aufgaben oder Interessen? Es haben in diesem Workshop Erfahrungen. Motivationen, Freude und nicht zuletzt auch ein nettes Kennenlernen Gleichgesinnter Platz.

2024-WEMA 2P47 03

Fr 14:00 - 17:20, 1 x / 12.04.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Workshop - Persönlichkeitsbildung: Mehr Leichtigkeit für's Leben



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

2024-WEMA 2P47 02

Di 17:10 - 20:30, 1 x / 12.03.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Workshop - positives Denken, wie Glaubenssätze wirken!



Haben Sie gewusst, dass Gedanken und Glaubenssätze Ihr Leben und Ihren Alltag beeinflussen? „SEP“, die selbsterfüllende Prophezeiung, kennt jeder von uns. Ausgesprochenes, das sich im Nu erfüllt. Doch was steckt dahinter? 60.000 bis 80.000 Gedanken denken wir an einem Tag. Kein Wunder, dass wir da manchmal den Überblick verlieren und in unserem Gedankenkarussell festgefahren sind. Sorgen, Erledigungen, Termine und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, machen sich breit in unserem Kopf. Glaubenssätze, die wir aus Kindheitstagen mitbekommen haben, und zig Gedanken beeinflussen unser Leben und das unserer Kinder, leider nicht immer positiv. Kommen Sie Ihren Gedanken und Ihren Glaubenssätzen auf die Spur. Nutzen Sie die positive Wirkung durch ein paar Lifehacks und gestalten Sie Ihren Alltag bewusster in der Sprache sowie in den Gedanken.

2024-WEMA 2P47 01

Di 17:30 - 20:30, 1 x / 09.04.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Silke Huemer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Workshop Persönlichkeitsentwicklung - Zeit für mich - ja, aber wie?

AK

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich ein bisschen Auszeit – nur für sich selbst – gönnen wollen. Insbesondere junge Mütter, pflegende Angehörige, Menschen mit einem „rundum“-Job, und alle, die eigentlich keine Zeit nur für sich selbst haben, oder aber bislang noch keine Idee hatten, wie dies mit gutem Gewissen möglich sein könnte, sind hier angesprochen. Diese Zeit für sich selbst kann regelmäßig 1 Stunde in der Woche sein, täglich 20 Minuten, oder darf es vielleicht ein Wellnesswochenende sein? Stehen Glaubenssätze im Weg, oder eine Zeitstruktur, die verändert werden darf? In diesem Workshop erstellen Sie Ihr kleines persönliches Konzept. Freuen Sie sich auf Ihren regelmäßigen Genussmoment – die „Zeit für mich“.

2024-WEMA 2P47 06

Di 17:00 - 20:20, 1 x / 27.02.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Vortrag Easy Learning: Unser Gehirn & die Lust am Lernen (für die Schule)

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-WEMA 2V14 01

Mi 19:00 - 21:00, 1 x / 10.04.2024 / 2,40 KE / € 23,00 / AK-Preis € 20,70

Leitung: Mag.^a Michaela Öhlinger, Lernberaterin / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen - Level A1

AK

Die Grammatik von Grund auf lernen und mit Übungen festigen. Zusätzlich wird die Aussprache und das Textverständnis durch Hör- und Leseübungen verbessert. Leichte Konversation wird in den Kurs eingeflochten. Von den Teilnehmer:innen zum Kurs mitzubringen: Easy English Coursebook with Extra Practice A1.1 Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-520805-5. Voraussetzung: Geringe oder keine Sprach-Vorkenntnisse.

2024-WEMA 3E20 01

Do 16:00 - 17:40, 10 x / 01.02.2024 - 18.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Englisch für leicht Fortgeschrittene - English Conversation Level B1 - ONLINE**AK**

Texte und Dialoge werden behandelt. Leichte englische Unterhaltung wird geübt. Aussprache und Textverständnis werden mittels Hör- und Leseübungen und Videofilmen verbessert. Ergänzend werden Grammatikübungen durchgenommen. Von den Teilnehmer:innen zum Kurs mitzubringen: Easy English Coursebook with Extra Practice B1.1 mit Audio CD & Video, Cornelsen Verlag ISBN: 978-3-06-520819-2. Voraussetzung: Sprachniveau Level A2. 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-WEMA 3E04 01

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

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

Englisch für Fortgeschrittene - English Conversation Level B1/B2**AK**

In netter Atmosphäre allgemeine Konversation (Small Talk) führen, Artikel lesen und bearbeiten, Aussprache und Textverständnis verfeinern. Von den Teilnehmer:innen zum Kurs mitzubringen: Kursbuch Key B1 Coursebook with Homestudy, Cornelsen Verlag ISBN: 978-3-06-020100-06. Voraussetzung: Sprachniveau Level B1. Dieser Kurs könnte im Fall des Falles auch ONLINE durchgeführt werden!

2024-WEMA 3E06 01

Mi 17:00 - 18:40, 10 x / 07.02.2024 - 24.04.2024 / 20,00 KE / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Englisch für die Reise - All about travelling and holidays**AK**

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation und Dialoge mit Schwerpunkt Reisetematik. Kein Kursbuch – Unterlagen werden von der Kursleitung bereitgestellt.

2024-WEMA 3E05 01

Mi 18:00 - 19:40, 6 x / 08.05.2024 - 12.06.2024 / 12,00 KE / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Computer – Medien – Technik**EDV-Workshop für Anfänger:innen - speziell für Pensionist:innen****AK**

Sie wollen gerne mit Ihrem Smartphone mit Ihren Enkeln in Kontakt treten? Sie würden gerne über Zoom oder Skype mit Ihren Verwandten eine Videokonferenz abhalten? Oder vielleicht wollen Sie auch einfach nur Online-Banking und Online-Shopping direkt am Laptop machen. Alles kein Problem, in diesem Kurs lernen Sie das Wichtigste über Smartphones und Laptops. Gerne können Sie vor Kursbeginn individuelle Fragen stellen, diese werden dann in den Kurs aufgenommen. Zusätzlich wird ein kleines Nachschlagewerk zur Verfügung gestellt.

2024-WEMA 7A25 01

Di 18:00 - 20:00, 4 x / 06.02.2024 - 27.02.2024 / 9,60 KE / € 121,00 / AK-Preis € 108,90

Leitung: Christian Holzmüller, EDV-Spezialist / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Gesundheit – Bewegung

Fit nach der Geburt - Beckenboden & Pilates-Fitness + Spielgruppe mit Babys

Ab der 8. Woche nach der Geburt. Dieses Training ist sehr bedeutend für den Wiederaufbau von der Mitte aus und die Kräftigung nach der Geburt. Am Beginn gibt es eine 15 min Spielgruppe mit Kennenlernen und gemeinsamen Aktivitäten. Anschließend wird die Wahrnehmung des Beckenbodens geschult, trainiert und die spezielle Muskulatur in Kombination mit Ganzkörperübungen trainiert. Pilates- und Beckenbodenübungen sind leichte, mittlere bis intensivere Kräftigungs- und Stabilitätsübungen, um nicht nur Blasen-Schwächen und Gebärmutterensenkungen vorzubeugen und vor allem wieder eine gerade und stabile Haltung tief aus der Mitte heraus aufzubauen und zu stimulieren, sondern auch die Körperspannung zu verbessern. Die tiefe und bewusste Atmung spielt dabei eine große Rolle. Am Ende wird immer etwa 5 – 10 min gedehnt und entspannt. Die Babys haben, in der Mitte platziert, eigene Matten und Spielsachen zur Verfügung oder dürfen gerne neben der Mama im Maxi Cosi bleiben, sie werden teilweise auch in die Übungen integriert und können natürlich zwischendurch flexibel betreut werden. Gut wäre es (wenn möglich), die Babys vorher oder nachher zu füttern/stillen!

2024-WEMA 4B04 01

Mo 08:45 - 10:15, 6 x / 26.02.2024 - 25.03.2024 / 10,80 KE / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Birgit Reiter BEd (Sport), Dipl. Body- und Vitaltrainerin

Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Yoga

Yoga ist heilsam für Körper, Geist, und Seele. Dieser Yogakurs folgt den 3 Aspekten der traditionellen Yogaphilosophie. Es werden Atemtechniken, Meditation und Yogahaltungen praktiziert. Unterschiedliche Asanas (Haltungen) werden zu einer fließenden harmonischen Bewegung aufgebaut. Wir spüren dabei zuerst jede Haltung bewusst über mehrere Atemzüge, um dann synchron mit unserer Atmung durch die Abfolge zu fließen. Der Kurs ist für alle Levels geeignet. Es findet von 08.01. – 18.03.2024 zur selben Zeit auch schon ein Yoga Kurs statt. 2024-WEMA 4D01 02.

2024-WEMA 4D01 04

Mo 19:00 - 20:15, 10 x / 15.04.2024 - 24.06.2024 / 15,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Melanie Reisinger, MSc, Zertifizierte Yogalehrerin, Yin Yoga, Meditationslehrerin, Atemtechniken, Yoga & Klang / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Yoga - Meditation

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg für körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden! Sie werden vertraut gemacht mit gezielten Körperübungen (Asanas), lernen sich durch Meditation zu entspannen und durch richtiges Atmen (Pranayarna) den Energiefluss in Ihrem Körper zu aktivieren! Ein stabiles Selbstwertgefühl wird entwickelt und die eigene Lebenskompetenz gefördert! Elemente aus dem Mentaltraining bewirken Stressreduzierung, innere Klarheit und Gelassenheit!

2024-WEMA 4D01 01

Fr 19:15 - 21:45, 5 x / 01.03.2024 - 29.03.2024 / 15,00 KE / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Walter Martin, Yogalehrer, Meditationsleiter / Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz



Ismakogie®

AK

Ismakogie ist aktive Fußfitness, Beckenboden- und Wirbelsäulentraining sowie Facebuilding. Bewusstes Bewegen im täglichen Leben ist Prävention. Achtsamkeit und Konzentration auf den eigenen Körper – das „Spüren“ – ist das Wesen der Ismakogie. Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung.

2024-WEMA 4F21 01

Mo 10:15 - 11:15, 6 x / 05.02.2024 - 18.03.2024 / 8,40 KE / € 61,00 / AK-Preis € 54,90

Leitung: Ursula Imber, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Fit fürs Leben

Ein bunt gemischtes Power-Programm mit verschiedenen Handgeräten. Regenerieren und Beleben mit der Faszienrolle (BlackRoll) – wenn vorhanden, bitte mitnehmen.

2024-WEMA 4G01 01

Di 19:00 - 20:15, 8 x / 30.01.2024 - 02.04.2024 / 12,00 KE / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Sieglinde Dörr / Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training.

2024-WEMA 4G75 01

Do 19:30 - 20:30, 6 x / 07.03.2024 - 11.04.2024 / 7,20 KE / € 52,00 / AK-Preis € 46,80

Leitung: Romana Pinter, Zumba® Trainerin / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Kangoo Jumps®

Was ist Kangoo Jumps®? Kangoo Jumps® sind Sportschuhe mit einer besonderen Federung, die die Aufprallkräfte extern reduzieren und enorme gesundheitliche Vorzüge besitzen. Für jede:n und für jede Altersgruppe. Sie machen so viel Spaß, dass man komplett vergisst, dass man trainiert, um fitter zu werden. Noch nie war Sport so angenehm, sicher und leicht zu erlernen. Kangoo Jumps® reduzieren die Aufprallkräfte um bis zu 80 % und sind daher der beste Schutz für die Fußgelenke, Knie, Hüfte, unteren Rücken und Wirbelsäule. Die Hauptvorteile von Kangoo Jumps®: Es ist für jede Altersgruppe geeignet, stärkt das Immunsystem, das Herz und die Lunge, vermindert die Gefahr von Gelenks- und Wirbelsäulenverletzungen um 80 %, verbrennt 25 % mehr Kalorien als andere Übungen. Die Muskelkraft, die Gelenksbeweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Widerstandsfähigkeit, das Rhythmusgefühl und die dynamische Bewegung werden damit gefördert. Die Schuhe können sich die Teilnehmer:innen bei der Kursleiterin ausleihen (Größen 36 bis 41) und bei der Anmeldung sind bitte Schuhgröße und Gewicht bekannt zu geben. Leihgebühr pro Abend € 3,00.

2024-WEMA 4G53 02

Do 18:15 - 19:15, 5 x / 29.02.2024 - 28.03.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Zsuzsanna Schneider, lizenzierte Kangoo Jumps® Power Instructor

Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

2024-WEMA 4G53 03

Do 18:15 - 19:15, 5 x / 11.04.2024 - 16.05.2024 / 6,00 KE / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Zsuzsanna Schneider, lizenzierte Kangoo Jumps® Power Instructor

Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)



Kreativität – Kunst – Freizeit

Maltechniken „MIT WAX & MALEISEN“ - Enkaustik zum Kennenlernen

Enkaustik – eine Maltechnik mit Tradition. Schon in der Antike wurden wunderschöne Bildkompositionen in Holz eingebrannt, mit Bienenwachs, Farbpigmenten und im Feuer erhitzten Spachteln. Mit dem Maleisen ist Enkaustik ideal für zu Hause mit wenig Platzbedarf. Die Leuchtkraft der Farben inspiriert zu immer neuen Kombinationen. Gemalt wird frei, ohne jegliche Vorlagen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnehmer:innen ab 11 Jahren sind willkommen. Malschürze oder Malbekleidung bitte mitnehmen. Falls jemand bereits Enkaustik-Malzubehör hat, bitte mitnehmen, ansonsten Materialkosten: € 9,00 für Maleisen, Malkarten DIN A6 und DIN A5 und Stockmar Wachsmalstifte. Für einen ersten Eindruck in die Enkaustik-Kunst bitte einen Blick auf die Homepage werfen: <https://wax-wort-harmonien.at>

2024-WEMA 5C01 01

Sa 09:00 - 12:00, 1 x / 20.04.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Angela Hopf, Mitglied im Kunstforum Palette OÖ / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Hochzeit & Hochzeitsplanung „Do it yourself“

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

2024-WEMA 5F22 01

Mi 18:15 - 21:15, 1 x / 06.03.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Mag.^a Jennifer Brandstätter, Diplomierte Eventmanagerin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Styling - Farbtyp- und Stilberatung für Frauen

Ein Tag, an dem das individuelle Styling im Mittelpunkt steht: Beginnend mit einer Farb- und Typberatung starten wir im Kurs. Farben beeinflussen unser Lebensgefühl. Sie erfahren mehr darüber, welche Farben Ihnen stehen, Ihre Augen und Ihr Strahlen noch mehr hervorheben. Eine Farbtypberatung 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. Exkl. Material- und Skriptkosten € 20,00. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (4 bis 6 Frauen).

2024-WEMA 5K05 02

Fr 15:00 - 21:40, 1 x / 17.05.2024 / 8,00 KE / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Schminken - gewusst wie? „Do it yourself“ Schminke-Workshop

Für jeden Anlass das richtige Make-up – ob sportlich, elegant, feminin – Visagistin Melanie Baumgartner 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. Materialkosten € 10,00 je Teilnehmerin.

2024-WEMA 5K10 01

Do 18:30 - 21:50, 1 x / 21.03.2024 / 4,00 KE / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Melanie Baumgartner, Dipl. Visagistin / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Gitarre ohne Noten, für Anfänger:innen

Verwirkliche deinen Traum vom Gitarre spielen – ganz ohne Noten. Lerne erste Akkorde, Rhythmen sowie Zupftechniken zur Liedbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf werden Leihgitarren zur Verfügung gestellt (Leihgebühr: € 2,00 pro Tag – Bedarf bitte bei Anmeldung bekannt geben). Kursunterlagen sind im Preis inkludiert. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. Nach Kursende kann das Gitarrenspiel im aufbauenden Fortgeschrittenenkurs vertieft werden.

2024-WEMA 5M08 01

Do 18:00 - 19:40, 6 x / 07.03.2024 - 11.04.2024 / 12,00 KE / € 119,00 / AK-Preis € 107,10

Leitung: Daniel Reisinger, Gitarrenlehrer / Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz

Gitarre ohne Noten, für Fortgeschrittene

Verwirkliche deinen Traum vom Gitarre spielen – ganz ohne Noten. Aufbauend zum Anfänger:innenkurs vertiefen wir das Gitarrenspiel mit zusätzlichen Akkorden, Rhythmen und Zupftechniken zur Liedbegleitung. Bei Bedarf werden Leihgitarren zur Verfügung gestellt (Leihgebühr: € 2,00 pro Tag – Bedarf bitte bei Anmeldung bekannt geben). Kursunterlagen sind im Preis inkludiert. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

2024-WEMA 5M08 02

Do 18:00 - 19:40, 6 x / 25.04.2024 - 13.06.2024 / 12,00 KE / € 119,00 / AK-Preis € 107,10

Leitung: Daniel Reisinger, Gitarrenlehrer / Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz

Kulinarik – Lebensraum

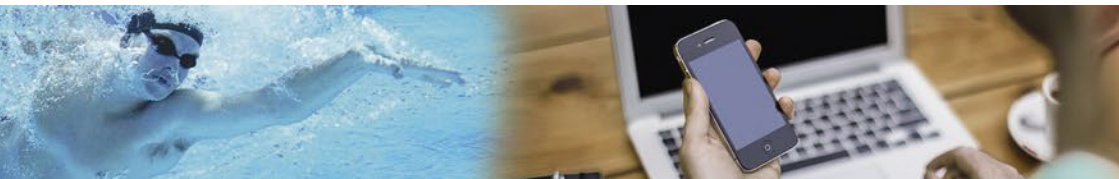
Wildkräuter - Kochen mit Gänseblümchen, Giersch und Co.

Es werden heimische Wildkräuter vorgestellt, ihre wertvollen Inhaltsstoffe und ihr vielfältiger Nutzen in der Küche, Heilkunde, Garten und Haushalt besprochen und gemeinsam zu leckeren und einfachen Speisen verkocht. Keine Küche notwendig! Lebensmittelkosten € 4,00 sind vor Ort extra an die Kursleiterin zu bezahlen.

2024-WEMA 6P14 01

Do 18:30 - 21:00, 1 x / 18.04.2024 / 3,00 KE / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Kräuterexperte, Biologin / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Wanderung - Waldbaden: Unter Bäumen abtauchen und auftanken

Gesundheit kann man einatmen. Frische Waldluft kann die Nerven beruhigen und Ihr Immunsystem stärken. Eine Aromatherapie zum Durchspazieren. Die Wirkung der ätherischen Öle, die die Bäume an die Luft abgeben, ist wissenschaftlich erforscht. Sanfte Bewegungen im Wald unterstützen Ihr Immunsystem, den Abbau von Stresshormonen, Verbesserung der Schlafqualität, Linderung von Depressionen und Ängsten, Stärkung der Widerstandskraft, Senkung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Stärkung des Nervensystems. Lass uns gemeinsam die Kraft der Natur entdecken.

2024-WEMA 6N03 01

Mo 15:00 - 17:30, 1 x / 22.04.2024 / 3,00 KE / € 24,00 / AK-Preis € 21,60

Leitung: Mag.^a Jennifer Brandstätter / Ort: Marchtrenk, Info folgt

Rund ums Wohnen - Die größten Fallen beim Immobilienkauf bzw. -verkauf

Nutzen Sie dieses Praxisseminar, damit Ihr Traum von der eigenen Immobilie nicht zum Alptraum wird. Lernen Sie vom Profi und profitieren Sie von wertvollen Tipps, wie Sie Immobilien bestmöglich verkaufen bzw. auch ankaufen können. Erfahren Sie, welche Fehler und Problemfelder sich beim Immobilienverkauf- sowie -ankauf ergeben können. Weiters werden Themen rund um Kaufanbot, Grundbuch, Kaufvertrag und Kosten erläutert.

2024-WEMA 6A16 02

Di 18:00 - 21:00, 1 x / 06.02.2024 / 3,60 KE / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Ing. Christoph Eiber MBA, Akademischer Immobilienmanager

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Rund ums Wohnen - Mein Zuhause - meine Wohlfühloase

Ein gesunder Wohlfühlwohnraum schafft ein Gefühl der Ausgeglichenheit, der Zufrieden- und Geborgenheit, er kann uns stärken, uns Kraft und Vitalität geben. So soll sich der Mensch in seinem persönlichen Reich wohlfühlen, Energie auftanken und sich entfalten können. Mit bewusster Achtsamkeit für den Wohnraum und der Durchführung von kleinen Veränderungen wie z.B. mit dem gezielten Einsatz von Farben, Bildern oder Gegenständen können Sie Ihre persönliche und authentische Wohlfühloase schaffen. Entdecken Sie Ihren Wohnraum neu – bereichern Sie ihn mit neugeschaffener Energie und lassen Sie sich von der Wirkung überraschen!

2024-WEMA 6A16 01

Di 17:00 - 20:20, 1 x / 09.04.2024 / 4,00 KE / € 28,00 / AK-Preis € 25,20

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Anmeldung

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

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

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

Kursbeitrag und Anwesenheit

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

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

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

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

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

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

Stornierung

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

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

AK-Leistungskarte

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

Hausordnung

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

Haftung

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

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

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

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

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

Datenschutz

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

In eigener Sache

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

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN ... Teilnehmerinnen und Teilnehmer

AK Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

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

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



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

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

Impressum

Herausgeber: Kammer für Arbeiter und Angestellte in Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz;
Medieninhaber (Verleger), für den Inhalt verantwortlich: Volkshochschule Oberösterreich gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ, 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



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53401-2311-1014

BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



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

Beratungstermine nach Vereinbarung

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

AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

+43 (0)50 6906-1601

bildungsinfo@akooe.at

ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung



= Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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

AK
Oberösterreich



MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK - Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

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

Datenschutzerklärung

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

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

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

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

2. Kontakt per E-Mail

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

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

Anmeldebestätigungen und kurzfristige Informationen werden nicht per Post versendet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Ihre Rechte

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

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



VOLKSHOCHSCHULE
WELS

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

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

WELS

Stelzhamerstraße 4

4600 Wels



VOLKSHOCHSCHULE
WELS

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

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

WELS

Stelzhamerstraße 4

4600 Wels



**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: _____