

Jahresprogramm 2025/26

VHS



Volkshoch
schule



Kursausweis = Fahrausweis*



LINZ AG
L I N I E N

Als führender Mobilitätsanbieter im Großraum Linz sorgen die LINZ AG LINIEN dafür, dass Sie immer pünktlich, sicher und bequem Ihr Ziel erreichen. Immer bestens informiert:

- Mit unserer **Mobilitäts-App LinzMobil** – aktuelles Fahrplanangebot der LINZ AG LINIEN in Echtzeit, Routenauskünfte, Verkehrsmeldungen, Ticketkauf und noch viel mehr. www.linzag.at/linzmobil
- Oder mit der **Elektronischen Fahrplanauskunft (EFA)** – Planung Ihrer individuellen Fahrt im öffentlichen Verkehr der LINZ AG LINIEN, Erstellung des persönlichen Fahrplans, Downloadmöglichkeit von Linien- und Aushangfahrplänen u. v. m. www.linzag.at/efa

*Bitte beachten Sie die Benützungshinweise auf der Rückseite Ihrer Anmeldebestätigung.



» Unsere Gesellschaft steht vor großen Herausforderungen und Veränderungsprozessen. Autoritäre Bewegungen bedrohen dabei weltweit Demokratien und untergraben mit Fake News den demokratischen Diskurs. Umso wichtiger sind Institutionen wie die VHS Linz als Orte der Demokratiebildung. Unsere Volkshochschule ist ein Ort des Zusammenkommens, des Diskurses und des Ausprobierens, der allen offensteht. Viele Angebote zeigen Wege auf, wie Herausforderungen gemeinsam angegangen werden können. Ich freue mich, wenn Sie diese und viele weitere nutzen! «

Eva Schobesberger | Bildungsstadträtin

» Die Volkshochschule Linz bietet allen Menschen ein vielfältiges Angebot und leistet damit einen wesentlichen Beitrag zur Wissensvermittlung. Neben zahlreichen Angeboten zu Sprachen, Persönlichkeitsbildung oder Digitalisierung ist die VHS Linz auch ein Ort der Begegnung. Ein Ort, an dem gesellschaftliche Teilhabe gefördert und ein Beitrag zur Demokratie geleistet wird. Und das Beste: Für AK-Mitglieder gibt es ermäßigte Preise und für ausgewählte Kurse den AK-Bildungsbonus im Wert von bis zu 150 Euro. Nutzen Sie die Angebote der VHS Linz für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung. «

Andreas Stangl | AK-Präsident



» Volkshochschulen sind Orte des gemeinsamen Lernens. Sie sind aber auch Orte der Begegnung und des Austausches, an denen Menschen unterschiedlicher Herkunft und mit unterschiedlichen Voraussetzungen zusammenkommen. Hier werden nicht nur Wissen und Fähigkeiten vermittelt, sondern auch Brücken zwischen Kulturen und Generationen gebaut. Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Vielfalt und Miteinander gelebt werden. Ich lade Sie ein, daran teilzuhaben. «

Julius Stieber | Direktor Kultur und Bildung

» Jeder Mensch hat ein Recht auf Bildung. Die VHS Linz setzt sich dafür ein, jedem*r Einzelnen die Möglichkeit zu bieten, sich weiterzubilden und persönlich zu wachsen. Die Volkshochschulen sind Lernorte für ein tolerantes und diskriminierungsfreies Zusammenleben in einer diversen Gesellschaft. Gemeinsam gestalten wir eine inklusive und wissbegierige Gemeinschaft, die auf den Prinzipien des lebenslangen Lernens basiert. Denn Bildung ist ein Menschenrecht, und die Volkshochschule löst es ein. «

Belmir Zec | Leiter VHS Linz



LEWIS - LERNZENTRUM IM WISSENSTURM 12 – 15**GESELLSCHAFT – POLITIK 16 – 33**

Politik und Meinungsforum	18 – 21
Mensch und Soziales	21 – 22
Geschichte und Zeitgeschichte	23
Psychologie und Selbsterfahrung	23 – 28
Partnerschaft und Beziehung	28 – 29
Elternschaft und Erziehung	29 – 33
Recht – Finanzen – Wirtschaft	33

GRUNDBILDUNG – QUALIFIZIERUNG – LERNEN 34 – 47

Alphabetisierung	36
Basisbildung	37
Pflichtschulabschluss	38
Berufsreifeprüfung	38 – 42
Angebote für Lehrlinge	42
Persönlichkeitsentwicklung und Beruf	43 – 45
Lernen und Lerntechniken	46 – 47

SPRACHEN – BERATUNG 48 – 101

Englisch	50 – 58
Französisch	58 – 62
Italienisch	63 – 71
Spanisch	72 – 78
Weitere Sprachen	78 – 87
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	88 – 101

GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG – SPORT 102 – 175

Medizin und Vorsorge	104 – 107
Entspannung und Stressabbau	107 – 122
Massage und Körperarbeit	122 – 125
Bewegung und Fitness	125 – 144
Sport und Spiel	144 – 147
Kochen und Ernährung	148 – 175

NATUR – TECHNIK 176 – 205

Garten und Boden	178 – 179
Klimaschutz und Nachhaltigkeit	179 – 180
Fahrrad	180 – 182
Imkern	182
Technik, EDV und Internet	182 – 186
EDV Grundlagen	186 – 190
Kurse mit Klub-Charakter	190 – 194
Smartphone Schule	195 – 202
DORFTV Lab im Wissensturm	202 – 204
DORFTV Studio im Wissensturm	204 – 205

KULTUR – KREATIVITÄT 206 – 244

Kunst, Philosophie und Literatur	208 – 209
Kreatives Schreiben	209 – 212
Theater und Schauspiel	212 – 213
Musik und Musizieren	213 – 216
Tanz	216 – 220
Textiles Gestalten	220 – 229
Fotografie und Film	229 – 231
Zeichnen und Malen	231 – 236
Schmuckgestaltung	236 – 239
Keramik	240 – 242
Werken und Dekorieren	242 – 244

JUNGER WISSENSTURM 246 – 247**SERVICE-MANAGEMENT 248 – 249****BIBLIOTHEK 250 – 251****INFORMATIONEN FÜR IHREN KURSSESUCH 252 – 259****ANSPRECHPARTNER*INNEN DER VHS 260 – 261****IMPRESSUM 262**

Hier geht
es zum
Kursprogramm





Herzlich Willkommen an der VHS Linz

Wir freuen uns, dass Sie sich dazu entschieden haben, in die Welt der VHS Linz einzutauchen. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise durch das neue Kursprogramm. Ob Sie zu den treuen Kursteilnehmenden gehören oder das erste Mal einen Kurs besuchen möchten – im neuen Programm gibt es Vieles zu entdecken.

Sie freuen sich über Überraschungen? Wir haben auch heuer wieder viele neue Kurse für Sie. Wie wäre es mit einer neuen Sprache wie Japanisch oder Polnisch? Oder mit „Piloxing“ – einer Kombination aus Boxen, Pilates und Tanz? Brotbacken mit Papa, Indoor BBQ oder klimafreundliche vegane Küche – wer gerne kocht, findet an der VHS viele neue Inspirationen. Irlandfans können sich ab heuer im „Riverdance“ üben und KI-Neulinge finden Unterstützung beim Einstieg in die Welt der künstlichen Intelligenz. Alle, die schon jetzt überlegen, wie sie die vielen, spannenden Kurse finanzieren möchten,

sind im Kurs „Budgetieren nach der Umschlagmethode“ gut aufgehoben.

Die Volkshochschule ist für alle da. Als Nahversorgerin in Bildungsfragen sind wir bemüht, mit flexiblen Kurszeiten, Online-Angeboten und bedarfsgerechter Förderung Bildungsangebote zu schaffen, die für alle zugänglich und leistbar sind. Unsere Kursleitenden sorgen mit Qualifikation, Kenntnissen und Fähigkeiten dafür, dass Sie Neues Erlernen oder Ihre Fähigkeiten erweitern können. Wir freuen uns daher besonders, dass wir Ihnen in diesem Kursbuch einige unserer Kursleitenden näher vorstellen dürfen.

Die Volkshochschule ist ein Ort des gemeinsamen Lernens, des Tätigwerdens, der Begegnung aber auch der Neugierde. Seien Sie neugierig und durchstöbern Sie unser Programm nach Ihrem Lieblingskurs. Wir freuen uns auf Sie im kommenden Kursjahr – im Wissensturm oder einer der VHS-Zweigstellen in ganz Linz.



Zukunftsort Volkshochschule

regional und weltoffen

Unter dem Motto „Zukunftsort Volkshochschule – regional und weltoffen“ – startet die Volkshochschule Linz in das kommende Kursjahr. Als kommunale Bildungseinrichtung und Nahversorgerin in Bildungsfragen kommt der Volkshochschule eine besondere Verantwortung zu: die lokale Gemeinschaft zu stärken, einen Blick auf das große Ganze zu werfen und gesamtgesellschaftliche Fragen zu stellen. Unser Kurs- und Veranstaltungsangebot soll den Bürger*innen von Linz die Werkzeuge und das Wissen vermitteln, das sie befähigt, aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung ihrer Zukunft und ihres Lebensumfelds mitzuwirken.

In einer zunehmend vernetzten Welt ist es von essenzieller Bedeutung, dass Bildung sowohl regionale als auch internationale Dimensionen umfasst. Als VHS Linz schaffen wir wohnortnahe Bildungs- und Begegnungsräume, die sich an den Bedürfnissen der lokalen Bevölkerung orientieren und die Teilnehmenden und ihre Interessen in den Mittelpunkt stellen. Darüber hinaus ist die Volkshochschule auch ein Ort,

an dem sich Menschen unterschiedlicher Herkunft und Altersgruppen begegnen. Das stärkt nicht nur den interkulturellen Austausch, es öffnet Perspektiven, stärkt ein weltoffenes Gemeinschaftsgefühl und ist damit von grundlegender Bedeutung für das örtliche Gemeinwesen.

Wenn die Volkshochschule ein Zukunftsort ist, dann ist unsere Vision für die Zukunft eine vielfältige, weltoffene und solidarische Gesellschaft, die durch Bildung befähigt wird, den Herausforderungen der Zukunft selbstbestimmt zu begegnen. Diese Zukunft wollen wir gemeinsam jeden Tag aufs Neue erschaffen. Durch offene Bildungszugänge, die es ermöglichen, dass alle gleiche Bildungsvoraussetzungen haben. Aber auch durch den gegenseitigen Austausch, durch Begegnungen, die Verständnis und Toleranz fördern und den Zusammenhalt stärken.

Lebenslang lernend sehen wir der Zukunft positiv entgegen – gehen Sie diesen Weg mit uns!

QUALITÄT VERBINDET

Die Volkshochschule Linz garantiert ein hochwertiges Bildungsangebot im Wissensturm und in den Zweigstellen. Dieses orientiert sich an den Bedürfnissen der Kund*innen und gewährleistet Transparenz und Offenheit. Wir sehen Qualität als Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung!

Qualität macht Programm

Die VHS Linz ist nach Ö-Cert und EBQ zertifiziert und gestaltet ihr Programmangebot entsprechend dieser Qualitätsstandards.



Der Qualitätsrahmen für Erwachsenenbildung in Österreich ist ein überregionales Modell zur Anerkennung von qualitätssichernden Maßnahmen der Erwachsenenbildung. Es schafft erstmals österreichweit einheitliche Qualitätsstandards für Bildungsanbieter.

Durch die österreichweite Anerkennung von Ö-Cert durch Länder und Bund entfallen die Mehrfachzertifizierungen für Erwachsenenbildungsorganisationen. Bildungsinteressierte haben gleiche Möglichkeiten beim Zugang zur Förderung ihrer Weiterbildung, auch wenn diese nicht im eigenen Bundesland stattfindet.



Qualitätssiegel der Oberösterreichischen Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtungen

Das Institut für Berufs- und Erwachsenenbildungsforschung (IBE) führt seit 1999 in Kooperation mit dem EB-Forum OÖ das Qualitätssicherungsverfahren für oberösterreichische Erwachsenenbildungseinrichtungen durch. Das Verfahren entspricht den Anforderungen des österreichischen Qualitätsrahmens für die Erwachsenenbildung (Ö-Cert).



European Computer Driving Licence – ECDL / International Certification of Digital Literacy – ICDL



ECDL

Der ICDL/ECDL ist ein Zertifizierungsprogramm von digitalen Kompetenzen und vielen unter dem Spitznamen Computer Führerschein bekannt. Die Zertifizierung steht seit ihrer Implementierung im Jahr 1997 verlässlich und stets aktualisiert für den professionellen Umgang mit dem Computer.

Die VHS Linz als zertifiziertes ICDL/ECDL-Testcenter bietet seit vielen Jahren Kurse zur Prüfungsvorbereitung an und führt die Prüfungen zum Erwerb der ICDL/ECDL-Base-, ICDL/ECDL-Standard- und ICDL/ECDL-Advanced-Zertifikate durch.

Die ICDL/ECDL Skills Card wurde im Sommer 2023 in Pension geschickt und durch die ICDL ID ersetzt. Die ICDL ID nur einmal gekauft und berechtigt zum Ablegen aller ICDL Modulprüfungen. Die ICDL ID bleibt ICDL Kandidat*innen ein Leben lang erhalten. Das ICDL Profil kann jederzeit nach individuellen Wünschen und sich ändernden beruflichen Anforderungen erweitert werden.

Österreichischer Integrationsfonds – ÖIF



Die VHS Linz ist als zertifiziertes Institut Anbieterin von Deutsch-Integrationskursen gemäß den gesetzlichen Vorgaben und Kooperationspartnerin des ÖIF.

Österreichisches Sprachdiplom Deutsch – ÖSD



Das Prüfungszentrum VHS Linz ist als zertifizierter ÖSD-Lizenzpartner berechtigt ÖSD-Prüfungen anzubieten und durchzuführen. Es werden Deutschprüfungen für Erwachsene auf den Niveaus A1, A2, B1, B2 und C1 angeboten.

Qualifizierung

Neben den klassischen VHS-Angeboten werden neue Wege zum Erwerb von Grundkompetenzen und Bildungsabschlüssen eröffnet und somit der Grundstein zur beruflichen Weiterentwicklung und Entfaltung individueller Fähigkeiten gelegt. Diese reichen von Alphabetisierung über den Erwerb bzw. die Erweiterung von Basiskompetenzen bis hin zum Nachholen des Pflichtschulabschlusses.



Die VHS Linz ist Partnerin im Projekt „Du kannst was“ - einer Gemeinschaftsinitiative von Land OÖ, AK OÖ und WK OÖ in Kooperation mit dem AMS OÖ - welches vom Firmenausbildungsverbund abgewickelt wird. Ziel ist das Nachholen von Lehrabschlüssen durch Anerkennung von im Arbeitsleben erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten.

Als weiteren Schritt in Richtung höhere Qualifizierung führt die VHS Linz Vorbereitungskurse zur Berufsreifeprüfung sowie Kurse im Rahmen des geförderten Systems Lehre mit Matura durch.



DIGITALE VOLKSHOCHSCHULE- ONLINE-ANGEBOTE AN DER VHS LINZ

Die Volkshochschule ist ein Ort der Begegnung. Dennoch ist es manchmal leichter und bequemer, einen Kurs, oder Teile davon, von zu Hause aus zu besuchen. Daher baut die VHS Linz stetig ihre Angebote zum Lernen im virtuellen Raum aus. Wir setzen dazu die digitale Lernplattform linz.digitalevhs.at ein, die Moodle und das Videokonferenz-Tool Zoom an einem Ort verbindet. Die digitalen Kursformate der VHS Linz sind seit ihrem Start im September 2022 erfolgreich etabliert. Sie stellen eine moderne und flexible Ergänzung zum klassischen Bildungsangebot dar und werden von unseren Kund*innen und Kursleiter*innen mit großer Zufriedenheit genutzt..

Damit die Teilnahme an Online- und Hybrid-Angeboten möglichst einfach ist, sind wir bemüht, die technischen Voraussetzungen dafür auf ein Minimum zu reduzieren.

Für eine Teilnahme benötigen Sie

- einen Computer mit Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset, alternativ ein Tablet oder Smartphone
- eine stabile Internetverbindung
- eine gültige E-Mail-Adresse und
- einen aktuellen Browser (z. B. Google Chrome, Edge, Firefox, Safari etc.).

Alle Online- und Hybrid-Angebote der VHS Linz werden in den gedruckten Kurs- und Vortragsprogrammen und/oder auf www.vhs.linz.at veröffentlicht. Die Nutzung unserer Online-Angebote erfordert jeweils eine ordentliche Anmeldung im Sinne einer Kursbuchung.

Die Zugangsdaten und weiteren Informationen zur Teilnahme senden wir Ihnen zeitgerecht vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn an die bei der Anmeldung angegebene E-Mail-Adresse zu.

MyVHS

Das Teilnehmer*innen- und Kursleiter*innen-Konto „MyVHS“ startet voraussichtlich im Herbst 2025. Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen können dann von

Ihrem PC oder Smartphone direkt ihre Kurse aufrufen und sich dazu sofort alle relevanten Daten und aktuellen Termine anzeigen lassen. Eine Anmeldung zu weiteren Kursen ohne weitere Dateneingabe ist ebenfalls möglich. Dazu wird auf Wunsch eine individuelle Login-Kennung sowie ein Passwort für ein persönliches Konto zugesandt. Durch dieses Intranet für Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen werden rund um die Uhr aktuelle Daten online zur Verfügung gestellt.

An der VHS Linz werden aktuell folgende digitale Formate angeboten:

ONLINE-Kurse

Die VHS Linz arbeitet erfolgreich mit dem Videokonferenzsystem Zoom. In Online-Kursen lernen Sie ortsungebunden und ohne Anfahrtsweg gemeinsam in einer Gruppe mit ihrer*em Kursleiter*innen zu den angegebenen Kurszeiten.

HYBRID-Kurse

Hybridkurse verstehen sich als Präsenzkurse mit Zusatzservice, d.h. grundsätzlich wird eine Teilnahme vor Ort empfohlen. In den als HYBRID gekennzeichneten Kursen können sich angemeldete Personen auf Wunsch von zu Hause zuschalten und so das Präsenztreffen mitverfolgen. In ausgewählten hybriden Gesundheitskursen ist auch eine ausschließliche Online-Teilnahme möglich (siehe Kursausschreibung).

Vorträge mit Live-Stream und ONLINE-Vorträge

Auch Vorträge finden teilweise in hybriden Formaten statt. So ist bei bestimmten Vorträgen, die im Wissensturm stattfinden, eine Teilnahme via Zoom-Video-Meeting möglich. Fallweise werden Vorträge auch zur Gänze als ONLINE-Veranstaltung via Zoom angeboten. Zudem ist bei ausgewählten Vorträgen eine Teilnahme via Live-Stream auf DorfTV möglich. Zusätzlich dazu werden Vorträge aufgezeichnet und können im Nachhinein unter vhs.linz.at oder dorf.tv nachgesehen werden.

Informationen, ob und wie eine Zuschaltung via Zoom zu einem Vortrag möglich ist, finden Sie in der Veranstaltungsbeschreibung auf der Homepage der VHS Linz. Um die Zugangsdaten zum Zoom-Video-Meeting zu erhalten ist jedenfalls die vorherige Anmeldung zum Vortrag erforderlich.

VHS bei Ihnen zu Hause

Von zu Hause aus bequem und ortsunabhängig
am VHS-Kurs teilnehmen oder einem Vortrag zuhören?

Unter **www.vhs.linz.at** finden Sie das aktuelle
Online-Angebot der Volkshochschule Linz!





Lernzentrum

LeWis

Das Lernzentrum LeWis ist die erste Anlaufstelle für individuelles Lernen und Beratung im Wissensturm. Es ergänzt optimal die VHS-Kurse und die Bibliothek. Hier können Sie allein lernen oder sich mit anderen Lernenden treffen. Unser LeWis-Team steht Ihnen dabei zur Seite. Besuchen Sie uns im Wissensturm im 1. Stock und erleben Sie die Freiheit des individuellen Lernens.

Öffnungszeiten LeWis:

Mo, Di, Do: 10.00 – 18.00
 Mi: 14.00 – 18.00
 Fr: 10.00 – 14.00

Öffnungszeiten an kurs- und veranstaltungsfreien Tagen:

Mo bis Fr: 10.00 – 14.00

Mag. ^a Tuğba Yalgi	Tel.: +43 732 7070 4330
Mag. ^a Gabriele Hofer	Tel.: +43 732 7070 4392
Mária Engelputzer- Terbe MA	Tel.: +43 732 7070 4328
Mag. ^a Nermana Sepo	Tel.: +43 732 7070 4457

Telefon LeWis: Tel.: +43 732 7070 4390
 E-Mail: lewis@linz.at, Internet: www.lewis.linz.at

Im EDV-Raum mit 15 PC-Arbeitsplätzen können Sie:

- Sprachen lernen mit Lernprogrammen
- am Computer mit Office-Paketen arbeiten
- im Internet recherchieren
- Bewerbungen und Referate schreiben
- E-Mails versenden
- drucken, scannen und kopieren

Hör- und Leseraum

Der Hör- und Leseraum steht Ihnen zur Verfügung, um zu lesen, zu lernen und sich auf Prüfungen vorzubereiten. Die LeWis-Bibliothek mit 2.000 Lernmedien steht Ihnen dafür zur Verfügung. Unser Sortiment an Hörbüchern und Sprachen-CDs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse auditiv erweitern wollen.

Lernräume

Wir stellen Ihnen vier Lernräume zur Verfügung. Dort können Sie allein und ungestört oder auch in der Gruppe arbeiten. Die Räume können Sie kostenlos nutzen. Reservierung erforderlich unter Tel.: +43 732 7070 4390

BERATUNGSANGEBOTE (persönlich, telefonisch, online)



Sprachkursberatung

Wir beraten Sie kostenlos zu allen Sprachkursen, auf Wunsch mit Einstufungstest, und suchen mit Ihnen gemeinsam den passenden Kurs. Terminvereinbarung erforderlich unter Tel.: +43 732 7070 4390!

Beratung zu Deutschprüfungen (ÖSD und ÖIF)

Der erste Termin dient dazu, Ihnen den Modelltest zu erklären, den Sie dann zu Hause schreiben. Das Ergebnis wird beim zweiten Termin überprüft und Sie erhalten eine klare Empfehlung. So wissen Sie, ob ein weiterer Kurs notwendig ist, Sie noch weitere Beratungen benötigen oder ein Prüfungsantritt empfohlen werden kann. Die ersten beiden Beratungstermine sind kostenlos. Terminvereinbarung erforderlich unter Tel.: +43 732 7070 4390

Lernberatung für Erwachsene

Die Lernberatung richtet sich an alle, die auf der Suche nach ihrem persönlichen Lernweg sind. Egal ob im Studium, Beruf, in der Weiterbildung oder in VHS-Kursen – wir unterstützen Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen. Unsere individuelle Lernberatung besteht aus drei Teilen und bietet Ihnen eine maßgeschneiderte Begleitung. Der Kostenbeitrag für dieses Angebot beträgt € 45,-. Nach einer Reflexion des Lernverhaltens und einer Stärken-/Schwächenanalyse erhalten Sie die passenden Lerntipps und erfahren mehr über neue Lernmethoden.

Ablauf: Im Erstgespräch (45 Min.) analysieren wir Ihr Lernverhalten und vereinbaren erste Maßnahmen zur Lernorganisation. In den zwei Folgeterminen zu je 30 Minuten überprüfen wir Ihren Lernfortschritt und definieren neue Lernziele. Bei Bedarf können weitere Termine zu je € 15,- gebucht werden.

Für weitere Informationen und für die Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns im LeWis unter der Tel.: +43 732 7070 4390.

LeWis-Bewerbungsberatung

Die Bewerbungsberatung ist ein Service, der Bewerber*innen bei ihrem Bewerbungsprozess unterstützt. Unsere Berater*innen geben wertvolle Ratschläge zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen und zur Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. Die zweiteilige LeWis-Bewerbungsberatung mit einem Kostenbeitrag von € 30,- dient als Orientierungshilfe.

Ablauf: Im 30-minütigen Beratungsgespräch werden Ihre Unterlagen aktualisiert und für den Versand vorbereitet. Bei einem Folgetermin erhalten Sie Tipps und Tricks für das Bewerbungsgespräch. Bei Bedarf vereinbaren Sie weitere Termine zu je € 20,-.

Für weitere Informationen und für die Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns im LeWis unter der Tel.: +43 732 7070 4390.

AK-Bildungsberatung

Kostenlose Beratung zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Nachholen von Bildungs- und Berufsabschlüssen, beruflicher Neuorientierung, Studium ohne Matura, Förderungen, Bildungskarenz & Co.

Beratungstermin nach Vereinbarung mit der AK-Bildungsberatung: +43 50 6906 1601

Kostenlose erste anwaltliche Auskunft

In Zusammenarbeit mit der OÖ Rechtsanwaltskammer bieten wir eine erste rechtliche Orientierung an. Im Rahmen dieser anwaltlichen Erstberatung erhalten Sie einen verständlichen Überblick über Ihre rechtliche Situation, mögliche Ansprüche sowie die Chancen und Risiken eines weiteren Vorgehens. Bei komplizierten Fragen werden grundlegende Informationen zur Verfügung gestellt. Die Beratung ist kostenlos und dauert maximal 15 Minuten. Termine und nähere Informationen unter www.lewis.linz.at Telefonische Anmeldung erforderlich unter der Tel.: +43 732 7070 4390.

Erstauskünfte

zu Pflichtschulabschluss, Alphabetisierungskursen, Basisbildungskursen, Berufsreifeprüfung und Lehre mit Matura geben wir gerne zu den LeWis-Öffnungszeiten.

Beratung für Personen mit individuellen Bedürfnissen

Vielfalt und Inklusion sind uns ein Anliegen. Aus diesem

Grund sind Menschen mit individuellen Bedürfnissen herzlich willkommen. Sollten Sie unsicher sein, ob ein bestimmtes Kursangebot für Sie in Frage kommt, beraten wir Sie gerne im LeWis.

SPRACHEN LERNEN im Lernzentrum LeWis

Lernklub International für Deutschlernende

Inhalte und Ziele: Ein Angebot zur individuellen Lernberatung und -begleitung, Übungen auf verschiedenen Sprachniveaus, Bearbeitung von Texten aus dem Lebensumfeld (Formulare etc.), bei Bedarf Übungen mit Sprachlernprogrammen am Computer

Zielgruppe: Deutschlernende (Deutsch als Fremd- und Zweitsprache)

Anmeldung erforderlich

Fr, 25-mal, ab 9.10.2025 **18.30 – 21.00**

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.7L710

€ 25,-

Franz Aigenbauer, Dipl.-Päd.ⁱⁿ Maria Aigenbauer



LeWis Treffpunkt Deutsch

Ein kostenloses Begegnungsangebot für Sprachlernende, die Kontakte zu Menschen mit ähnlichen Interessen suchen. Einmal im Monat treffen sich im Lernzentrum LeWis Deutschlernende ab Niveau A2, um sich auszutauschen, zu unterhalten und neue Kontakte zu knüpfen.

Hinweis: Nähere Informationen und Anmeldung im Lernzentrum LeWis unter Tel.: +43 732 7070 4390 oder per E-Mail unter lewis@linz.at, Anmeldung erforderlich

Fr, 4-mal, ab 19.9.2025 **9.00 – 10.30**

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.7L740

€ 10,-

Mag.^a Gabriele Hofer

Fr, 4-mal, ab 20.3.2026 **9.00 – 10.30**

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.7L741

€ 10,-

Mag.^a Gabriele Hofer

Sprachlernprogramme

Mit unseren Sprachlernprogrammen lernen Sie zu den LeWis-Öffnungszeiten am Computer selbstständig über 45 verschiedene Sprachen. Besucher*innen erhalten mit dem Zugang zu den Sprachlernprogrammen wie Deutschfuchs, Duolingo, Mondly oder uugot.it auch eine kostenlose Kurzeinführung in die Lernprogramme. Terminvereinbarung unter Tel.: +43 732 7070 4390

Online Sprachen lernen

Auf www.lewis.linz.at unter „Digitales Lernen“ finden Sie Linksammlungen mit Onlineübungen, Materialien zur Prüfungsvorbereitung, Videos und Hörbeiträgen. So können Sie Ihre Sprachkenntnisse perfekt vertiefen.

FIT IN EDV

Im Zeitalter der Digitalisierung ist der professionelle Umgang mit Internet, Social Media und den neuen Medien besonders wichtig. Daher gibt es im LeWis folgende Angebote:

EDV-Kursberatung

Wir erklären die Inhalte der Computerkurse und helfen bei der Wahl des passenden Angebots. Außerdem bieten wir Unterstützung im EDV-Raum bei der Anwendung verschiedener Programme.

EDV-Sprechstunde

Probleme mit Computer, Handy, Office-Anwendungen, Lernen mit Apps ...? In einer kurzen Beratung erfassen wir Ihre Problemstellung und helfen dabei, wie Sie weiterführende Antworten erhalten. Manche Probleme werden sofort gelöst, für andere geben wir Kursempfehlungen oder verweisen an andere zuständige Stellen.

Schulungen & Workshops zur

Lernplattform der VHS Linz, zu MyVHS, zu Videokonferenzsystemen und Smartboard

Sie besuchen einen Onlinekurs und haben Fragen zur Verwendung der Lernplattform der VHS Linz, zu Videokonferenz-Systemen oder zum Umgang mit Smartboards? Wir beraten Sie gerne! Das LeWis bietet Schulungen an, in der die Grundfunktionen erläutert werden.

Nähere Informationen und Anfragen direkt im LeWis unter +43 732 7070 7390 oder per E-Mail unter lewis@linz.at

LEWIS FÜR KURSLEITER*INNEN

LeWis-Einführungen

Wir bieten LeWis-Einführungen für Ihre Kursgruppe mit Erklärung der Sprachlern-Apps, der Angebote des Lernzentrums und der Bibliothek. Dauer: 90 Minuten. Terminvereinbarung erforderlich unter Tel.: +43 732 7070 4390

LeWis-Bibliothek

Im LeWis stehen Ihnen mehr als 2.000 Lernmedien und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung, mit denen Sie den Unterricht vorbereiten und die Sie kostenlos entleihen können. Bei Fragen zu Bibliothekskarte, Online-Katalog und media2go wenden Sie sich bitte an das LeWis-Team.

LEWIS-FÜHRUNGEN

Angebote für Schulklassen, Vereine und Gruppen

Eine Führung beginnt mit einem Rundgang durch die Bibliothek und den Wissensturm. Danach gibt es eine Einführung ins Lernzentrum. Sie erfahren, wie Sie mit unseren interaktiven Lernprogrammen Sprachen lernen können und erhalten eine Erklärung zur Digitalen Bibliothek und zum Online-Katalog der Stadtbibliothek Linz. Kosten: € 55,- (Gruppenpreis) für 90 Minuten. Bei einer Gruppengröße von max. 15 Personen.

Anmeldung im Lernzentrum unter Tel.: +43 732 7070 4390 oder lewis@linz.at



Gesellschaft | Politik

INFOBOX

Mag.^a Katja Fischer, MAS

Tel.: +43 732 7070 4321

Claudia Palaoro

Tel.: +43 732 7070 4331

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Politik und Meinungsforum	18 – 21
Mensch und Soziales	21 – 22
Geschichte und Zeitgeschichte	23
Psychologie und Selbsterfahrung	23 – 28
Partnerschaft und Beziehung	28 – 29
Elternschaft und Erziehung	29 – 33
Recht – Finanzen – Wirtschaft	33

Vorträge und Exkursionen aus dem Bereich Gesellschaft-Politik finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ sowie unter www.vhs.linz.at



POLITIK UND MEINUNGSFORUM

Fake News, Propaganda, Nachrichten und Information

Inhalte und Ziele: Bei der heutigen Informationsflut ist es eine Herausforderung, echte Nachrichten von Fake News und Propaganda zu unterscheiden. Der Kurs bietet Einblicke in Medienkommunikation, Glaubwürdigkeit und Beeinflussungstechniken. Sie lernen, Propaganda zu erkennen, die Wirkung von Worten und Bildern zu verstehen und aktuelle Nachrichten kritisch zu analysieren.

Methoden: Analyse tagespolitischer Geschehen, Diskussion, Recherche

Di, 2-mal ab 18.11.2025 18.00 – 21.00

Seminarraum 01.02 25.11110

€ 52,-

Mag. Sebastian Lang, MBA



Kursleiter*innen gesucht

Sie haben eine innovative Idee für ein neues Kursangebot? Wir freuen uns auf Sie!

Bewerbungen unter vhs@mag.linz.at oder bei den zuständigen Fachreferaten

Aggressive Sprüche stoppen

Inhalte und Ziele: Es fallen Aussagen oder populistische Parolen, die andere Menschen oder Gruppen beleidigen und diskriminieren. Doch was kann in diesen meist überraschend auftretenden Gesprächssituationen getan werden? Die Teilnehmenden erhalten in diesem Argumentationstraining wichtige Sachinformationen zum Argumentieren und üben, rhetorische Mittel effektiv anzuwenden. Sie werden ermutigt, zu intervenieren und Menschenrechten ihre Stimme zu verleihen.

VHS Linz in Kooperation mit SOS Menschenrechte

Fr, 28.11.2025 9.00 – 12.00

Seminarraum 01.02 25.11030

€ 26,-



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Wie können wir mit unseren Worten Mauern bauen – oder Brücken

Inhalte und Ziele: An eigenen Beispielen erfahren Sie, wie es ist, wirklich zu hören und gehört zu werden und auf universelle, menschliche Bedürfnisse zu achten. So lernen Sie, mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, Verantwortung dafür zu übernehmen und Ihre Bedürfnisse als Ursache Ihrer Gefühle zu erkennen. Sie trennen zwischen der Beobachtung und eigener Interpretation und erfahren, wie es ist, die Anliegen aller Gesprächspartner*innen auch ohne deren Zustimmung zu hören, um mit Bitten statt Forderungen die eigenen Ziele zu erreichen.

Fr, 2-mal ab 16.1.2026 14.00 – 19.00

Seminarraum 15.02 25.11100

€ 148,-

Thomas Abler



Medien und Macht

Inhalte und Ziele: Medien wie Tageszeitungen und Social Media sind entscheidend für die Meinungsbildung. Häufig sind sie es aber, die Vorurteile verstärken und falsche Informationen verbreiten. In diesem Kurs stärken wir die Kompetenz, mit Medien sinnvoll umzugehen. Wir trainieren, Botschaften zu entschlüsseln, Kommunikationsstrategien zu erkennen sowie Informationen zu beurteilen und zu reflektieren.

VHS Linz in Kooperation mit SOS Menschenrechte

Fr, 10.4.2026

9.00 – 12.00

Seminarraum 01.02

25.11020

€ 26,-



Populismus – Gefahr oder Chance für die Demokratie

Inhalte und Ziele: Wenn jede Epoche ihr politisches System hat, so leben wir heute im Zeitalter des Populismus. Es gibt immer mehr populistische Parteien, die es – nicht zuletzt dank ihrer jungen Wähler*innenschaft – in Parlamente und Regierungen schaffen. Während Populismus also „in“ zu sein scheint, ist er gleichzeitig auch ein Kampfbegriff, um politische Mitbewerber*innen herabzuwürdigen. Im Kurs erfahren Sie anhand konkreter Beispiele wie Trump oder Orban, wo der Populismus herkommt, wodurch er sich auszeichnet und was er letztlich für die Zukunft unserer Demokratie bedeutet.

Methoden: Vortrag, Diskussion

Mo, 9.2.2026

17.30 – 19.30

Seminarraum 15.02

25.11060

€ 17,-

Rainer Krottenthaler



Gemeinsam an der FAIRTRADE-Stadt Linz arbeiten!

Gesprächsrunde und Ideen-Werkstatt

Inhalte und Ziele: Die FAIRTRADE-Stadt hat sich zum Ziel gesetzt, den fairen Handel auf lokaler Ebene zu verankern, das Bewusstsein bei der Linzer Bevölkerung für den fairen Handel zu stärken und auf die Beschaffung fair gehandelter Produkte umzustellen. Die FAIRTRADE-Arbeitsgruppe trifft sich regelmäßig, um an der Weiterentwicklung der Ziele für Linz zu arbeiten. Interessierte können an dem Treffen teilnehmen, Ideen einbringen und mitgestalten.

Termine:

Mo, 13.10.2025, 17.00 – 18.00

Mo, 19.01.2026, 17.00 – 18.00

Mo, 13.04.2026, 17.00 – 18.00

Mo, 15.06.2026, 17.00 – 18.00

VHS Linz in Kooperation mit FAIRTRADE Stadt Linz, Südwind, Welthaus und Klimabündnis
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erbeten

Mo, 4-mal ab 13.10.2025

17.00 – 18.00

1. OG KlimaEck

25.11240

Gudrun Glocker



Zivilcourage bei Partnergewalt und häuslicher Gewalt

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie, häusliche Gewalt gegen Frauen* und Partnergewalt zu erkennen und dagegen vorzugehen. Sie erhalten einen Überblick über Gewaltformen und -dynamiken, rechtliche Grundlagen und lernen Handlungs- und Interventionsmöglichkeiten kennen. Darüber hinaus gibt es Informationen zum Projekt „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ und zur Arbeit des Frauenhauses Linz.

VHS Linz in Kooperation mit StoP-Partnergewalt und dem Frauenhaus Linz

Do, 9.10.2025

9.00 – 16.30

Seminarraum 10.07

25.11230

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mehr Demokratie denken und leben

Inhalte und Ziele: In Zeiten multipler Krisen suchen Menschen nach Sicherheit, auch auf Kosten der Demokratie. Sie sind bereit, Freiheiten aufzugeben. Wie könnte ein „Mehr“ an Demokratie zur Lösung anstehender Probleme beitragen? Im Kurs beschäftigen wir uns mit der Weiterentwicklung unserer Demokratie: Was bedeutet sie uns? Sind wir mit der aktuellen Form zufrieden oder wollen wir mehr? Wir diskutieren die Idee der Direkten Demokratie und Bürger*innenräte. Was, wenn wir Demokratie nicht nur als Regierungsform sehen, sondern als Lebensmodell, das alle Bereiche durchdringt? Wie können wir diesen Weg gestalten?

VHS Linz in Kooperation mit „mehr demokratie!“

Mi, 21.1.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.07	25.11190
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	
Mag. Erwin Leitner	

Aktiv einmischen in Linz

Inhalte und Ziele: Demokratie bedeutet sich einzumischen in die eigenen politischen Angelegenheiten. Wie man sich beteiligen und aktiv einmischen kann, lernt man aber meist nicht in der Schule. In dieser Veranstaltung werden hilfreiche Möglichkeiten vorgestellt, mit denen aktives Einmischen in der eigenen Stadt gelingen kann.

VHS Linz in Kooperation mit „mehr demokratie!“

Mi, 8.4.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.07	25.11200
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	
Mag. Erwin Leitner	

Wie planen wir Kampagnen erfolgreich?

Inhalte und Ziele: Der Impuls, eine Bürger*inneninitiative zu gründen und sich für ein Anliegen einsetzen zu wollen, ist schnell gefasst. Doch was ist jetzt zu beachten? Was sind die Bausteine für eine erfolgreiche Kampagne? Dieser Workshop will alle, die sich politisch

einmischen wollen, bei der Planung ihrer Aktivitäten unterstützen.

VHS Linz in Kooperation mit „mehr-demokratie!“

Mi, 29.4.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.07	25.11210
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	
Mag. Erwin Leitner	

Das bedingungslose Grundeinkommen – für interessierte Einsteiger*innen

Inhalte und Ziele: An diesem Abend wollen wir die Idee des Grundeinkommens kennenlernen. Warum eigentlich, wer sollte es bekommen und wie hoch sollte es sein? Was wären die Vorteile und was die Risiken? Welche Auswirkungen hätte es – auf die Bildung, auf die Kunst, auf die regionale Wirtschaft und andere Lebensbereiche. Was bedeutet ein Grundeinkommen für den Sozialstaat?

Methoden: Vortrag und Gespräch/ Diskussion

VHS Linz in Kooperation mit der Friedensakademie Linz

Mi, 25.2.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 01.02	25.11120
€ 20,-	
Paul J. Ettl, MBA	

Das bedingungslose Grundeinkommen – Ideen zur Finanzierung

Inhalte und Ziele: Immer wieder wird von Politiker*innen behauptet, ein Grundeinkommen sei nicht finanzierbar. Tatsächlich gibt es aber mehrere Ansätze zur Finanzierung, die auch schon von der Johannes Kepler Universität untersucht wurden. An diesem Abend wollen wir uns diese Finanzierungsvarianten ansehen und auch hier Vor- und Nachteile diskutieren.

Methoden: Vortrag und Gespräch/ Diskussion

VHS Linz in Kooperation mit der Friedensakademie Linz

Mi, 11.3.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 01.02 25.11130
 € 20,-
 Paul J. Ettl, MBA

Das bedingungslose Grundeinkommen in der Praxis

Inhalte und Ziele: An diesem Abend wollen wir uns mit Praxisbeispielen zum Grundeinkommen beschäftigen, wie dem Mincome-Projekt in Kanada, dem Projekt in Finnland und dem Projekt in Heidenreichstein (Niederösterreich). Wir werden uns die sogenannten „Grundeinkommensverlosungen“ anschauen und herausfinden, wie sich ein Grundeinkommen auf uns selbst auswirken würde.

Methoden: Vortrag, Planspiel/ Rollenspiel, Diskussion

VHS Linz in Kooperation mit der Friedensakademie Linz

Mi, 25.3.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 15.02 25.11140
 € 20,-
 Paul J. Ettl, MBA

Bildungsarbeit in der Gemeinwohlökonomie

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie vielfältige Methoden kennen, um Themen rund um Gemeinwohl-Ökonomie und nachhaltiges Wirtschaften zu vermitteln. Dazu gehören anregende Planspielformate, Rollenspiele oder ein Puzzle mit unternehmerischen Good-Practice-Beispielen. Die Methoden werden gemeinsam erprobt, ihr praktischer Einsatz wird reflektiert. Anschließend können die Konzepte und Materialien frei für die eigene Bildungs- und Jugendarbeit genutzt werden.

Zielgruppe: Aktive und angehende Lehrkräfte und Multiplikator*innen in der Jugend- und Erwachsenenbildung

Di, 21.10.2025 **10.00 – 17.00**
 Seminarraum 01.02 25.11290
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Tobias Marpert

MENSCH UND SOZIALES

VHS-Klubs

Die Klubs sind lockere Runden, in denen sich Menschen regelmäßig treffen, um gemeinsam Neues zu erfahren oder sich auszutauschen. Im Zentrum stehen dabei die Begegnung sowie der Spaß und die Freude an der gemeinsamen Aktivität.

Begegnung am Nachmittag im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Sie möchten sich mit anderen Menschen treffen, Einblick in spannende Themen bekommen und sich innerhalb einer vertrauten Gruppe dazu austauschen? An diesen Nachmittagen erhalten Sie von verschiedenen Referent*innen Informationen über Natur, Gesundheit, Technik, Reisen, Kultur, usw., anregend und gut verständlich aufbereitet. Nützen Sie dieses Angebot, um Ihr Gehirn mit neuen Erkenntnissen zu „füttern“, sich von Themen berühren zu lassen und Menschen zu begegnen, die wie Sie am Puls der Zeit bleiben möchten.

Zielgruppe: Senior*innen 60+

Methoden: Vorträge und Austausch

Mi, 16-mal, 14-tägl. ab 17.9.2025 **15.00 – 16.30**
 Seminarraum 01.02 25.12060
 € 48,-
 Sylvia Zellinger

NEU!



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm





Sylvia Zellinger
KURSLEITUNG
BEGEGNUNG AM
NACHMITTAG

Viele Jahre war ich beruflich in der Organisation von Erwachsenenbildungsveranstaltungen tätig. Da mich Bildung immer interessiert hat, bin ich auch in meiner nachberuflichen Phase motiviert, abwechslungsreiche Themen für ältere Menschen anzubieten. Ich finde es sehr wichtig, dass Menschen in jeder Lebensphase wissbegierig bleiben, sich informieren und Neues (kennen)lernen. An den Kursnachmittagen möchte ich den Teilnehmenden auch Austausch miteinander und Kontakte ermöglichen.

Erzähl doch mal!

Biografische Lebensreise

Inhalte und Ziele: Erzählen Sie Ihre persönlichen Lebensgeschichten und erleben Sie in einer vertrauten Gruppe Verbundenheit und Zugehörigkeit. Texte und Fragen der Kursleiterin wecken Erinnerungen und regen zu Gesprächen über Erlebtes an. So sprechen wir beispielsweise über Themen Ihrer Jugend wie Fünf-Uhr-Tee, Jukebox oder Tanzcafé, das erste Gehalt oder die eigenen vier Wände, Sportaktivitäten der Kindheit oder besondere Leserlebnisse. Erleben Sie heitere und anregende Erzählstunden.

Mo, 7-mal, 14-tägl. ab 19.1.2026 10.00 – 11.30
Seminarraum 15.02 25.12040
€ 21,-
Sylvia Zellinger

Aktiv-Treff für Senior*innen

Inhalte und Ziele: Möchten Sie nicht manchmal einen Blick hinter die Kulissen werfen und mit Gleichgesinnten Neues entdecken? Dann machen Sie mit! Einmal im Monat besuchen wir gemeinsam eine kulturelle Veranstaltung, einen Betrieb oder eine Institution in Linz oder in der näheren Umgebung.

Hinweis: Zeit und Ort der Termine werden zugesandt. Eine vorherige An- und auch Abmeldung (spätestens 1 Woche vor Termin) bei der VHS Linz ist erforderlich. Gegebenenfalls kann der Wochentag abweichen. Diverse Eintritte sind extra zu bezahlen. **Vorbesprechung für Angemeldete am 7.10.2025 um 10.00 im SR 01.02.**

Di, 8-mal, monatlich ab 14.10.2025 10.00 – 13.00
Ort der Treffen wird zugesandt 25.12050
€ 57,-
Rosemarie Böhm

VHS Talenttausch-Klub

Tauschkreis

Inhalte und Ziele: Wir tauschen Waren, Dienstleistungen, Ideen etc. Der Tauschkreis will die Möglichkeit bieten, Fähigkeiten und Kreativität sinnvoll einzusetzen. Er soll eine beispielhafte Alternative bzw. Ergänzung zum Geldsystem bieten. Was eine Tauschleistung wert ist, bestimmen die Tauschpartner*innen untereinander. Der Wert der Tauschleistung wird auf den jeweiligen Konten der Teilnehmenden verbucht. Die Verrechnung erfolgt in der Einheit „Talent“.

Methoden: Austausch und Tausch

Fr, 9-mal, monatlich ab 3.10.2025 18.00 – 20.00
Ausstellungsfläche 01.01 25.12030
Ursula Mikulaschek

GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

Die Vortragsreihe „Protest! – Wie Aufbegehren die Welt verändert“ sowie die Exkursionen aus dem Bereich Geschichte finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ sowie unter www.uhs.linz.at



Klub: Familien- und Ahnenforschung

Inhalte und Ziele: Unterstützung für die konkrete Arbeit im Rahmen der Familien- und Ahnenforschung, Austausch mit Ahnenforscher*innen, Tipps und Anleitungen, Forschen im OÖ Landesarchiv, methodische Vertiefung, fallweise Einladung von Gastreferent*innen und gemeinsame Internetrecherchen

Zielgruppe: Personen, die den Ahnenforscher*innenkurs absolviert haben, aktiv Forschende mit Grundkenntnissen

VHS Linz in Kooperation mit dem OÖ Landesarchiv

Mo, 8-mal, monatlich ab 6.10.2025 15.00 – 16.30

Seminarraum 15.04 25.13020

€ 24,-

Konsulent Erich Lang, Renate Schicho,

Konsulent Josef Weichenberger

Familien- und Ahnenforschung

Nach der Herkunft suchen

Inhalte und Ziele: Diese spannende Reise in die Vergangenheit ist die Suche nach der eigenen Identität und beruht nicht nur auf dem Sammeln von Daten. Sie ist ein persönlicher Zugang zur Geschichte. Im Kurs lernen Sie, Kurrentschrift zu lesen, im eigenen Umfeld oder in der Pfarre, der Gemeinde oder im OÖ Landesarchiv zu forschen und im Internet oder in Nachschlagewerken zu recherchieren. Sie lernen Suchbehelfe kennen, EDV-Programme zu nutzen und eine Familienchronik zu gestalten.

Sa, 2-mal ab 7.3.2026

9.00 – 16.30

Seminarraum 01.02

25.13030

€ 112,-, Materialbeitrag € 8,-

Konsulent Erich Lang,

Konsulent Josef Weichenberger

PSYCHOLOGIE UND SELBSTERFAHRUNG

Streitlust statt Streitfrust – Konflikte meistern mit Kompetenz

Inhalte und Ziele: Konflikte sind ein unausweichlicher Bestandteil menschlicher Interaktion. Ein guter Umgang mit Konflikten ist daher von entscheidender Bedeutung, um negative Auswirkungen zu minimieren und konstruktive Lösungen zu finden. Lernen Sie Strategien verschiedene Konfliktarten und Strategien des Konfliktmanagements kennen. So können Sie Konflikte besser bewältigen oder von vornherein vermeiden.

Methoden: Impulse, Kurzvorträge, Gruppenarbeit

Mo, 2.3.2026

17.00 – 21.00

Seminarraum 01.02

25.14010

€ 50,-

Enrico Wimmer, MSc

Charisma und Ausstrahlung

Inhalte und Ziele: Praktische Tipps und Tricks für Menschen, die im Rampenlicht oder auf der Bühne des Lebens stehen. Authentisches, natürliches, souveränes Auftreten – all das kann hier mit viel Freude und spielerischen Übungen erlernt werden. Übungen aus Schauspiel und Coaching, szenisch-darstellende Spielformen sowie Stimm- und Atemtraining bewirken sowohl erstaunliche Bühnenpräsenz als auch mehr Ausstrahlung im alltäglichen Leben.

Methoden: Techniken aus Schauspiel und Film, Rollenspiel, Improvisation, Stimm- und Atemtraining

Sa, 25.4.2026 **9.00 – 17.00**

Seminarraum 15.02 25.14020

€ 75,-

Regina Fischer



Stimme und Persönlichkeit I

Inhalte und Ziele: Wollen Sie mehr Sicherheit, mehr Ausdrucksfreude und mehr Lebendigkeit beim Sprechen (oder auch Singen)? Und weniger Druck und Angst? In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler Übungen am Text, wie Sie über Atmung, Körpersprache, Artikulation und Stimmmodulation Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Beziehungsqualität stärken können. Das fördert nicht nur die Freude am Kommunizieren, sondern auch die körperliche und seelische Gesundheit.

Methoden: Vortrag, Gruppen-, Dialog- und Einzelübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 29.9.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 15.06 25.14030

€ 112,-

Prof. Gerhard Doss



Stimme und Persönlichkeit II

Inhalte und Ziele: Sie wollen mehr Sicherheit, mehr Ausdrucksfreude und Lebendigkeit beim Sprechen (oder Singen)? Und weniger Druck und Angst? In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler Übungen am Text, wie Sie über Atmung, Körpersprache, Artikulation und Stimmmodulation Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Beziehungsqualität stärken können. Es besteht die Möglichkeit, neu in den Kurs einzusteigen oder, wenn Teil 1 besucht wurde, die Übungen in Richtung Alltagstauglichkeit weiterzuentwickeln und zu vertiefen.

Methoden: Vortrag, Gruppen-, Dialog- und Einzelübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 26.1.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 15.06 25.14040

€ 112,-

Prof. Gerhard Doss



Gerhard Doss
KURSLEITER STIMME
UND PERSÖNLICHKEIT

Die menschliche Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit, kann natürlich oder unnatürlich klingen. Von Natur aus ist sie robust, kann aber durch gesellschaftliche Einflüsse an natürlicher Kraft verlieren. Ich komme aus der Pädagogik und habe jahrzehntelang an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz Studierende in ihrer Stimm-Beziehung zu Jugendlichen unterstützt. Zudem bin ich von der Kunst geprägt und nutze meine Bühnenerfahrungen als Schauspieler und Sänger für das Erfahren des individuellen und gesunden Stimmausdrucks.

NEU!

Wissen zwischen Generationen gut teilen

Lerne die Stärken unterschiedlicher Generationen kennen!

Inhalte und Ziele: Das Zusammenspiel verschiedener Generationen prägt unseren Arbeitsalltag zunehmend. Im Kurs entwickeln wir die nötigen Kompetenzen, um diesen aktiv zu gestalten und das Wissen verschiedener Altersgruppen optimal zu nutzen.

Methoden: erlebnisorientierte Lernmethoden, Gruppen- und Einzelarbeit, Fachinputs

Mo, 3-mal ab 3.11.2025 17.30 – 20.30

Seminarraum 15.05 25.14110

€ 84,-

Dipl.-Ing. Lukas Alberer, BSc



Wissensarchitektin 2.0 – deine Toolbox für digitale Ordnung!

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt des modernen Wissensmanagements und erfahren, wie wir die Informationsflut in den Griff bekommen und unser persönliches Wissen optimal organisieren. Wir lernen Grundlagen der Wissensarbeit kennen, üben und entwickeln Strategien, um das neu erworbene Wissen im Alltag effektiv einzusetzen. Darüber hinaus diskutieren wir die Auswirkungen von KI auf die Wissensarbeit.

Methoden: Mindmaps und Kanban zur Strukturierung und Visualisierung von Gedanken, Techniken zur Ideenfindung wie Brainwriting, Walt Disney Methode

Mo, 3-mal, 14-tägl. ab 2.3.2026 17.30 – 20.30

Seminarraum 15.05 25.14050

€ 84,-

Dipl.-Ing. Lukas Alberer, BSc



Innere & äußere Ordnung – für mehr Leichtigkeit im Alltag

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs machen wir eine Reise zu uns selbst und bringen Ordnung auch in unser Innerstes. Wir beschäftigen uns mit der Ursache von Chaos und erfahren, wie sich Ordnung positiv auf unser Alltagsleben auswirkt, wie wir Ballast loswerden und warum uns das Aufräumen guttut. Im praktischen Teil können Sie so richtig aktiv werden, Kleidung platzsparend falten mit der Filefolding Methode, tolle Aufbewahrungslösungen anhand von Musterprodukten testen und nachhaltige Ordnungsroutinen lernen, die Sie zu Hause im Alltag einsetzen können.

Hinweis: Kosten für das Workbook (€ 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Mi, 2-mal ab 21.1.2026 17.00 – 19.30

Seminarraum 01.02 25.14160

€ 62,-

Cornelia Hofmeister



Manipulationen erkennen

Inhalte und Ziele: In sämtlichen Lebensbereichen erleben wir Manipulationen. Sei es durch die Werbung, die Medien oder das eigene Umfeld. Doch auch wir selbst manipulieren uns oder andere sehr oft unbewusst. In diesem Kurs lernen Sie, was Manipulationen sind und wie man sie abwenden und sich davor schützen kann. Mithilfe von Methoden aus der Psychologie, der dunklen Psychologie und aus dem Mentaltraining erfahren Sie, wie Sie Manipulationen nicht mehr hilflos ausgeliefert sind.

Methoden: Mentaltraining, Psychologie

Sa, 27.9.2025 9.30 – 11.00

Seminarraum 01.02 25.14060

€ 23,-

Bernd Weismann



Gedanken und Gewohnheiten ändern

Inhalte und Ziele: Gedanken können gut oder schlecht sein. Sie können anspornen oder bremsen. Die gute Nachricht ist, man kann die eigenen Gedanken und Gewohnheiten ändern. Wie das funktioniert und was Gedanken und Gewohnheiten sind, erfahren Sie in diesem Kurs!

Di, 5-mal ab 7.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 15.06 25.14070

€ 95,-

Bernd Weismann

Irrationalitäten im Alltag vermeiden

NEU!



Inhalte und Ziele: Die meisten Menschen nehmen einen kleinen Umweg auf sich, wenn ein Produkt von € 15 auf € 10 gesenkt wurde, nicht aber wenn es von € 150 auf € 145 reduziert wird. Solche Irrationalitäten (sogenannte „Biases“) führen zu schlechten Entscheidungen und kosten viel Geld. Anhand ausgesuchter und unterhaltsamer Beispiele aus unterschiedlichen Themenfeldern erfahren Sie, welche systematischen Fehler Menschen im Alltag machen, warum sie diese machen und wie man sie vermeiden kann.

Methoden: Input und Diskussion

Do, 2-mal, 14-tägl. ab 13.11.2025 17.30 – 20.30

Seminarraum 15.06

25.14130

€ 56,-

Rainer Krottenthaler

Die Sprache des Unterbewusstseins

Inhalte und Ziele: Ihr Unterbewusstsein beeinflusst Sie und Ihr Leben täglich und es birgt ungeahnte Möglichkeiten der Erleichterung in sich! Lernen Sie im Kurs die kinderleichte und faszinierende Sprache des Unterbewusstseins kennen und für sich selbst auf simple und unterhaltsame Weise einzusetzen. Das macht Spaß und eröffnet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene Leben!

Methoden: Input, Übungen in der Gruppe

Fr, 21.11.2025

14.30 – 17.00

Seminarraum 10.02

25.14150

€ 37,-

Mag.^a (FH) Karin Neussl

Das Glück beginnt in dir

Inhalte und Ziele: Glücklich sein ist eine Einstellung. Eine Einstellung, die jede*r lernen kann. Mithilfe von Positivem Denken aber auch anderen Methoden aus dem Mentaltraining bzw. der Persönlichkeitsentwicklung lernen wir, die Möglichkeiten einer positiven Einstellung und deren Auswirkungen auf unser Leben kennen.

Sa, 28.2.2026

9.30 – 11.00

Seminarraum 15.06

25.14080

€ 19,-

Bernd Weismann

Das Selbstbild – wer bin ich wirklich?

NEU!



Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Facetten des Selbstbildes kennen. Wir setzen uns damit auseinander, wie unser Selbstbild entsteht, welche Rolle es in unserem Alltag spielt und wie es unser Handeln beeinflusst. Sie erhalten Anregungen, Ihr eigenes Selbstbild zu hinterfragen und neue Perspektiven zu gewinnen. Entdecken Sie, wie Sie ein authentischeres und positiveres Selbstbild entwickeln können.

Methoden: Impulse, Reflexionen, praktische Übungen, Mentaltraining, Motivationstraining, Life-Coaching

Sa, 14.3.2026

9.30 – 11.00

Seminarraum 15.06

25.14100

€ 19,-

Bernd Weismann

Körpersprache

Inhalte und Ziele: Kleider machen Leute, stimmt das? Intuitiv erkennen wir, ob jemand traurig, glücklich, gesund, krank oder gestresst ist. Entschlüsseln wir gemeinsam die Regeln der Körpersprache und lernen Sie sich und auch andere auf dieser Ebene besser kennen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Körpersprache optimal einsetzen und die der anderen lesen können. Sie lernen, die eigene Wirkung auf andere zu erkennen, mehr über Gestik und ihre Aussagekraft sowie sich nonverbal auszudrücken und die eigene Meinung zu unterstreichen.

Mi, 25.3.2026

18.00 – 21.00

Seminarraum 01.02

25.14140

€ 37,-

Mag. Sebastian Lang, MBA

Pflege braucht Superkräfte!

online

Inhalte und Ziele: Die Pflege geliebter Angehöriger lässt Menschen oft an ihre Grenzen stoßen. Kontinuierliche Belastung kann sich jedoch auch körperlich, sozial und psychisch auswirken und zu Stress und Erschöpfungszuständen führen. Gerade in der Pflege ist es aber wichtig, auf sich selbst Acht zu geben und seine Kräfte einzuteilen. In diesem Kurs möchten wir Methoden und Techniken zur Verfügung stellen, die helfen, dem Stress entgegenzuwirken, um von der Anspannung in die Entspannung zu kommen.

Hinweis: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung

Sa, 2-mal ab 8.11.2025

9.00 – 12.00

Online-Kurs

25.14170

€ 75,-

Iris Bruckner



Mental Load – Wenn die Liste im Kopf zu lang wird!

online

Inhalte und Ziele: Wer kennt sie nicht, die endlos lange To-do-Liste, die ständig im Kopf herumschwirrt und nie ein Ende zu finden scheint. Eine mentale Belastung, die stets präsent ist und die vor allem Frauen betrifft. Im Kurs lernen wir, Mental Load zu erkennen und zu verstehen, welche Auswirkungen sie auf die Betroffenen hat. Und wir erfahren – auch anhand praktischer Übungen – wie mit psychischer Belastung und Stress umgegangen werden kann und welche Ressourcen es gibt.

Hinweis: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung

Fr, 2-mal ab 12.3.2026

18.00 – 21.00

Online-Kurs

25.14180

€ 75,-

Iris Bruckner



Club aktiv

Programmvelfalt für die ältere Generation

Gymnastik, Tanzkurse, Malen, gemeinsame Bewegung, Ausflüge, Spielenachmittage und vieles mehr. Der Club Aktiv bietet an unterschiedlichen Standorten in Linz ein abwechslungsreiches Programm für Senior*innen an.

Die Besuche sind kostenlos.

Bei Erstbesuch wird um telefonische Anmeldung gebeten

Anmeldung und weitere Informationen auf seniorenzentren.linz.at oder unter 0732 3408 40612



Achtsamkeit gezielt entwickeln

Inhalte und Ziele: Erleben Sie in diesem Schnupperkurs eine Einführung in die transformative Praxis der Achtsamkeit. Entdecken Sie praxisnahe Techniken, um Ihre Aufmerksamkeit zu lenken und innere Ruhe zu finden. Tauchen Sie ein und erfahren Sie, wie Achtsamkeit Stress abbauen und Ihre Konzentration stärken kann. Gönnen Sie sich diese kurze Auszeit und erleben Sie die wertvolle Welt der Achtsamkeit.

Mi, 22.10.2025 **18.00 – 20.00**

Seminarraum 10.07 25.14190

€ 25,-

Hans-Jürgen Griessler

Know Thyself

Die Macht von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz

Inhalte und Ziele: Im Kurs erkunden Sie die transformative Verbindung von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz. Durch praxisnahe Achtsamkeitsübungen wie Meditation und bewusstes Atmen lernen Sie, Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und Ihre emotionalen Reaktionen besser zu verstehen und zu regulieren. Dies ermöglicht Ihnen, bewusster und gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und in stressigen Situationen die Kontrolle zu behalten. Entdecken Sie, wie emotionale Intelligenz Ihnen hilft, Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten zu verbessern, Konflikte konstruktiv zu lösen und ein empathisches Verständnis für andere zu entwickeln.

Mi, 2-mal ab 5.11.2025 **17.30 – 20.30**

Seminarraum 10.07 25.14200

€ 41,-

Hans-Jürgen Griessler



Immer Aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNG

Beziehungsfallen!

Vortragsabonnement

Für alle vier Vorträge der Reihe Beziehungsfallen (Termine und Vortragende im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter vhs.linz.at) besteht die Möglichkeit, bis zum 12.1.2026 ein Abonnement zum Preis von € 36,- zu beziehen. Die Abonnementkarte ist eine Platzkarte. Die Anmeldung ist unter der Kursnummer 25.15020 schriftlich, telefonisch oder online möglich. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro, claudia.palaoro@mag.linz.at. Ab heuer ist auch eine Online-Teilnahme möglich. Beziehungsfallen Abonent*innen erhalten den Online-Zugang als kostenfreie Zugabe zum Abonnement.

Mo, 4-mal ab 12.1.2026 **19.00 – 21.00**

Wissensturm, E.09

25.15020

€ 36,- (bereits ermäßigt)



Online-Vortragsabonnement

online

Bei allen Vorträgen der Reihe besteht die Möglichkeit, online teilzunehmen. Für Online-Abos (€ 36,-) melden Sie sich unter der Kursnummer 25.15025 an. Bitte die E-Mail Adresse unbedingt angeben. Der Zugangscode wird vor der Veranstaltung zugesandt.

Mo, 4-mal ab 12.1.2026 **19.00 – 21.00**

Online-Vortragsreihe

25.15025

€ 36,- (bereits ermäßigt)



Die Vorträge der Reihe Beziehungsfallen finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.vhs.linz.at



Partnermassage

Power of Touch

Inhalte und Ziele: Berührung vermittelt Geborgenheit, Wertschätzung, Halt und schafft Nähe. Diese Form der Massage beeinflusst Körperfunktionen wie Immunsystem, Durchblutung, Verdauung, Nervensystem, Schmerzempfinden positiv und fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. An diesem Tag schenken Sie sich gegenseitig Zeit, schaffen sich Entspannungsiseln und erlernen die Technik der Streichmassage für zu Hause. Diese ist auch für Kinder und pflegebedürftige Menschen sehr gut geeignet und eine Wohltat.

Hinweis: Anmeldung nur paarweise (Preis pro Person), € 5,- Materialkosten werden im Kurs eingehoben. Bei Fragen oder gesundheitlichen Einschränkungen kontaktieren Sie uns bitte.

Mitzubringen: Decke und ein Polster pro Person

Sa, 15.11.2025

9.30 – 16.00

Gymnastik 14.05

25.15040

€ 49,-

Bettina Strathmeier

Toxische Partnerschaften

Erkennen – Loslassen – Heilen

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie, toxische Verhaltensmuster zu erkennen und zu verstehen, warum Menschen in solchen Beziehungen verharren. Sie erfahren, wie Sie emotionale Manipulation durchschauen, klare Grenzen setzen und sich emotional distanzieren können. Zum anderen erarbeiten wir Strategien, um Selbstliebe und Selbstwert aufzubauen und Verletzungen zu verarbeiten – um neue, gesunde Beziehungen zuzulassen.

Methoden: theoretische Inputs, Selbstreflexion, Gruppenübungen

Di, 10.2.2026

17.30 – 20.30

Seminarraum 01.02

25.15050

€ 37,-

Milos Rakic

Nähe bewahren im Alltag

NEU!

Inhalte und Ziele: Erfahren Sie, wie Sie Ihre Beziehung aktiv pflegen, Konflikte konstruktiv lösen und emotionale Nähe trotz Alltagsstress erhalten können. Wir verstehen die Phasen der Partnerschaft, erkennen Stolpersteine im Alltag und üben richtiges Zuhören und sorgsames kritisieren – für mehr gegenseitiges Verständnis. Wie wichtig sind gemeinsame Rituale? Wie können wir Bedürfnisse äußern – ohne Druck und Erwartungen. Für Paare, die ihre Beziehung stärken und bewusst gestalten möchten.

Methoden: Impulsvortrag, Partnerübungen und Reflexionsfragen, Diskussion

Hinweis: Gebühr pro Person

Di, 10.3.2026

17.30 – 20.30

Seminarraum 01.02

25.15060

€ 37,-

Milos Rakic

ELTERN SCHAFT UND ERZIEHUNG

Chaos im Kinderzimmer

Inhalte und Ziele: Ein Kurs für Eltern über das Aufräumen mit Kindern. Kinder müssen erst lernen, was Ordnung bedeutet und wie Aufräumen funktioniert. In diesem Kurs erfahren Sie als Eltern, ab wann es sinnvoll ist, das Aufräumen in den Alltag zu integrieren, feste Aufräumrituale und Routinen für jedes Alter, Aufräumspiele, Ordnungssysteme für das Kinderzimmer und Tipps & Tricks beim Aussortieren mit Kindern.

Hinweis: Kosten für das Workbook (€ 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingeboben.

Mi, 18.3.2026

18.00 – 20.30

Seminarraum 01.02

25.16090

€ 22,-

Cornelia Hofmeister

NEU!



Familienrat

Entscheidungen gemeinsam treffen

Inhalte und Ziele: Kinder von heute sind die Verantwortungsträger von morgen. In ihnen schlummern einzigartige Talente sowie das Potenzial, freiwillig beizutragen und Verantwortung zu übernehmen. Dies geschieht nicht von alleine, sondern bedarf der gezielten Förderung. Ein Familienrat, in dem Eltern und Kinder Familienangelegenheiten auf Augenhöhe beraten, stärkt das Verantwortungsbewusstsein und fördert ein harmonisches Miteinander. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe eines Familienrats gemeinsame Entscheidungen treffen und die Kommunikation innerhalb der Familie stärken – für ein respektvolles und kooperatives Miteinander.

Hinweis: Gebühr pro Paar

Sa, 7-mal ab 10.1.2026

18.30 – 20.00

Seminarraum 15.02

25.16100

€ 113,-

Felix Zimmermann, MA

NEU!



Sprache, die stärkt – Kommunikation, die Kinder wachsen lässt

Inhalte und Ziele: „Wie oft ertappe ich mich dabei, Sätze zu sagen, die ich als Kind nie hören wollte.“ Unsere Sprache prägt – oft unbewusst und tief. In diesem Workshop nehmen wir spielerisch unsere Kommunikation im Alltag mit Kindern unter die Lupe: Wie spreche ich so, dass das Kind sich gesehen, verstanden und ermutigt fühlt? Wie finde ich Worte, die Verbindung schaffen – auch dann, wenn’s gerade laut, chaotisch oder anstrengend ist? Mit Impulsen aus der Positiven Psychologie, vielen Beispielen aus dem Alltag und kleinen Übungen zum Ausprobieren. Für Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten, und die ihre Sprache bewusst gestalten und mit Worten stärken möchten – statt (unfreiwillig) zu verletzen.

Mi, 21.1.2026

18.00 – 19.30

Seminarraum 15.04

25.16120

€ 9,-

Sabine Reichsthaler



NEU!



„Was ist denn passiert?“ Kindern hilfreich beistehen

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs, erfahren Sie, neben den Grundlagen des Gordon-Modells, wie Sie Ihrem Kind hilfreich beistehen können, wenn dieses ein Problem hat. Sie erlernen den Unterschied zwischen Aktivem und Passivem Zuhören und wie Sie dadurch Ihr Kind unterstützen können, eigene Lösungen zu finden. Durch Übungen, Selbstreflexion und dem Austausch in der Gruppe, werden Sie praktische Erfahrungen sammeln und Ihre Kommunikationsfertigkeiten vertiefen.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren

Hinweis: Grundlage ist das das „Gordon Training – Übungsbuch“ um € 28,-. Der Betrag wird im Kurs eingehoben.

Mi, 3-mal ab 5.11.2025

9.00 – 12.00

Seminarraum 10.07

25.16130

€ 12,- (für Einzelpersonen und Paare, statt € 192,-)

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Martina Behr



NEU!



„Jetzt reicht’s mir aber!“ Kindern wirksam Grenzen setzen

Inhalte und Ziele: Was bedeutet Konfrontation und wie kann dadurch Beziehung gestärkt werden? Neben den Grundlagen des Gordon-Modells erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie sich selbst helfen können, wenn Sie ein Problem mit einer anderen Person haben. Sie lernen konfrontierende ICH-Botschaften und den Umgang mit Widerstand kennen, um so ein konstruktives Gespräch zu führen, das die Beziehung stärkt. Durch Übungen, Selbstreflexion und Austausch können Sie das Gelernte zu Hause ausprobieren und umsetzen.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren

Hinweis: Grundlage ist das das „Gordon Training – Übungsbuch“ um € 28,-. Der Betrag wird im Kurs eingehoben.

Mi, 3-mal ab 11.3.2026 9.00 – 12.00

Seminarraum 10.07 25.16140

€ 12,- (für Einzelpersonen und Paare, statt € 192,-)

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Martina Behr



SchEz
Schul- und Erziehungszentrum

NEU!

„Mama ich hab Angst!“ Kinder begleiten und stärken

Inhalte und Ziele: Wenn Ihr Kind abends aus dem Bett kommt, weil es Angst im Dunkeln hat, ist die Ursache klar. Doch oft zeigen Kinder Verhaltensweisen, die für uns Erwachsene schwer nachvollziehbar sind. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrem Kind Sicherheit geben, damit es gestärkt in neue Situationen gehen kann. Sie erfahren, wie Sie hinter das vermeintlich „unannehmbare“ Verhalten schauen und die Bedürfnisse Ihres Kindes erkennen. Sie erhalten praktische Lösungen, die Sie im Alltag leicht umsetzen können, um Ihr Kind optimal zu begleiten und zu stärken.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren

Methoden: Input, Übungen, Austausch

Mi, 3-mal ab 14.1.2026 9.00 – 12.00

Seminarraum 10.07 25.16150

€ 12,- (für Einzelpersonen und Paare, statt € 192,-)

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Martina Behr



SchEz
Schul- und Erziehungszentrum

NEU!

Wenn Kinder manipulieren

Inhalte und Ziele: Elternschaft ist eine zugleich herausfordernde und erfüllende Aufgabe. Doch was passiert, wenn Kinder versuchen, Macht über ihre Eltern auszuüben? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Manipulationsstrategien Ihrer Kinder erkennen und angemessen darauf reagieren können. Wir beleuchten, wie und warum Kinder manipulieren und wie Sie durch wertschätzende Erziehung und klare Kommunikation souverän bleiben und eine liebevolle, konsequente Erziehung bewahren können. Gemeinsam entwickeln wir Strategien für eine Elternschaft, die auf Respekt und Verständnis basiert und ohne Machtkämpfe auskommt.

Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte und pädagogische Fachkräfte

Methoden: Theoretische Inputs, Rollenspiele und praktische Übungen, Diskussion

Mo, 10.11.2025

17.30 – 20.30

Seminarraum 01.02

25.16110

€ 26,-

Milos Rakic



Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

Inhalte und Ziele: Geburt findet nicht im Kopf statt! Es geht nicht um „Lernen“, sondern um das tiefe Vertrauen, selbst aktiv gebären zu können. Selbstanbindungsmethoden wie „Sichere Nabelschnur“ und „Leuchtturmatmen“ aus der „Emotionellen Ersten Hilfe“ nach Thomas Harms helfen dabei, die werdende Familie auf mehr „High Touch“ einzustimmen, damit bei der Geburt weniger „High Tech“ nötig ist. Der Kurs ist sowohl für Erst- als auch für Mehrgebärende geeignet.

Hinweis: Auch mit Begleitperson wird nur eine Gebühr fällig. Bitte beide anmelden!

Methoden: Körperarbeit, Theorie Inputs, Austausch in der Gruppe

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken)

Do, 11.9.2025

16.00 – 19.00

Familienzentrum Pichling

25.16010

€ 46,-

Angela Maria Frantal

Do, 5.2.2026

16.00 – 19.00

Familienzentrum Pichling

25.16020

€ 46,-

Angela Maria Frantal



Angela Frantal
KURSLEITUNG FÜR
FRÜHE ELTERN-
KIND-BINDUNG

Vom Grundberuf Dipl. Krankenschwester, habe ich mich in den letzten 30 Jahren in der Eltern-Baby-Begleitung mit vielfältigen Ausbildungen spezialisiert. Als IBCLC Still- und Laktationsberaterin und Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe nach Thomas Harms bin ich oft der Leuchtturm für junge Familien in herausfordernden Zeiten. Ich begleite Familien vom Kinderwunsch bis ins Kleinkindalter ihrer Sprösslinge, mit dem Fokus auf Selbstanbindung und Selbstwirksamkeit und fördere eine tragfähige Eltern-Kind-Bindung.

Schmetterlingsmassage für Schwangere

Inhalte und Ziele: Die streichelzarte Schmetterlingsmassage nach Eva Reich ist nicht nur für Babys eine Wohltat, sondern wird auch von Erwachsenen sehr geschätzt. Diese Form der achtsamen Berührung fördert die Entspannungsfähigkeit und Körperwahrnehmung, wirkt bindungsstärkend für die werdende Familie, ist eine liebe volle Kommunikation mit dem Ungeborenen und eine Bereicherung für die Paarbeziehung. Ein Genuss für Schwangere mit einer Begleitperson (z.B. Partner, Mutter, Schwester, Freundin, Doula)

Hinweis: Auch mit Begleitperson wird nur eine Gebühr fällig. Bitte beide anmelden!

Methoden: Körperarbeit, Theorie Inputs, Austausch in der Gruppe

Mitzubringen: bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken), Kissen, Nackenrolle, Decke

Do, 2-mal ab 18.9.2025	16.00 – 17.30
Familienzentrum Pichling	25.16030
€ 46,-	
Angela Maria Frantal	

Do, 2-mal ab 12.2.2026	16.00 – 17.30
Familienzentrum Pichling	25.16040
€ 46,-	
Angela Maria Frantal	

Babypflege und Bedürfnisse

Inhalte und Ziele: Viele werdende Eltern haben vor der Geburt noch nie ein Baby in den Armen gehalten und möchten sich schon während der Schwangerschaft mit dem Umgang mit einem Baby vertraut machen. Die Bedürfnisse eines Babys sind vielfältig, und die Signale eines Neugeborenen zu verstehen ist für frischgebackene Eltern oft eine Herausforderung. Wie erkennt man, wann das Baby Hunger hat, ausscheiden muss, getragen werden möchte oder müde ist? Wie handhabt man Tragetuch, Wickelzubehör, Stillkissen, Badekübel und Co?

Zielgruppe: werdende Eltern in der Schwangerschaft.

Methoden: Theorie Inputs, Praktisches Üben, Austausch in der Gruppe

Hinweis: Auch mit Begleitperson wird nur eine Gebühr fällig. Bitte beide anmelden!

Do, 2.10.2025	16.00 – 18.30
Familienzentrum Pichling	25.16050
€ 38,-	
Angela Maria Frantal	

Do, 26.2.2026	16.00 – 18.30
Familienzentrum Pichling	25.16060
€ 38,-	
Angela Maria Frantal	

Eltern-Kind-Bindung durch indische Babymassage

Inhalte und Ziele: Die aus Indien stammende Babymassage ist mehr als sanftes Berühren. Es ist eine stille Kommunikation, eine gemeinsame Seelenreise, bei der Eltern und Kind einander mit Berührungen, tiefen Blicken und Verbundenheit in tiefem Urvertrauen verwöhnen. Diese besondere Form der Berührung geht weit über eine normale Massage hinaus. Es werden Schwingungen ausgelöst, die Eltern und Kinder ein Leben lang verbinden können. Spezielle Massagegriffe helfen auch bei Blähungen, Koliken und anderen Beschwerden. Der letzte Kurstag findet ohne Babys zur Stärkung der Eltern statt.

Methoden: praktische Anleitung von Massagegriffen und Erklärung ihrer Wirkungsweise

Fr, 6-mal ab 10.10.2025 9.30 – 11.00

Entspannungsraum 14.02 25.16070
€ 87,-
Dipanwita Rakshit, BSc

Fr, 6-mal ab 29.5.2026 9.30 – 11.00

Entspannungsraum 14.02 25.16080
€ 87,-
Dipanwita Rakshit, BSc



RECHT – FINANZEN – WIRTSCHAFT

Budgetieren mit der Umschlagmethode

Inhalte und Ziele: Am Ende des Geldes noch so viel Monat? Geht es Ihnen auch so, dass Ihre einmal jährlichen Abbuchungen Ihr Konto jedes Mal wieder ins Wanken bringen? Wenn Sie wieder die Hoheit über Ihre eigenen Finanzen zurückgewinnen möchten, dann ist das Budgetieren mit der Umschlagmethode vielleicht genau das Richtige für Sie, da Sie maximale Flexibilität bietet und auf die eigenen Zwecke adaptierbar ist. In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Prinzipien, die Sie für sich passend adaptieren und anwenden können.

Mitzubringen: Block, Stift und eventuell ein paar Kuverts

Do, 4-mal ab 5.3.2026 18.00 – 19.30

Seminarraum 15.06 25.17010
€ 63,-
Mag.^a Carina Rumpold



Die VHS Linz ist zertifiziert nach





Grundbildung | Qualifikation | Lernen

INFOBOX

Mag.^a Ilona Angerer

Tel.: +43 732 7070 4340

Rainer Rathmayr, BA, MA

Tel.: +43 732 7070 4344

Birgit Etzelsdorfer

Tel.: +43 732 7070 4335

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE, SEMINARE UND PRÜFUNGEN

Alphabetisierung	36
Basisbildung	37
Pflichtschulabschluss	38
Berufsreifeprüfung	38 – 42
Lehre mit Matura	42
Persönlichkeitsbildung und Beruf	43 – 45
Lernen und Lerntechniken	46 – 47

GRUNDBILDUNGS- ANGEBOTE

Die Volkshochschule Linz stellt mit ihren Angeboten in Österreichs erstem Grundbildungszentrum sicher, dass Erwachsene in jeder Lebensphase Lesen, Schreiben und Rechnen lernen und digitale Grundkompetenzen erwerben können.

Information:

Mag.^a Andrea Burgstaller, Tel.: +43 732 7070 4346
E-Mail: andrea.burgstaller@mag.linz.at

Mag.^a (FH) Barbara Mehr, Tel.: +43 732 7070 4342
E-Mail: barbara.mehr@mag.linz.at

Andrea Djukic, MA, Tel.: +43 732 7070 4348
E-Mail: andrea.djukic@mag.linz.at

■ ALPHABETISIERUNG

Alphabetisierung für Personen ohne Deutschkenntnisse bzw. mit geringen Deutschkenntnissen

Inhalte und Ziele: In einer Kleingruppe (8 bis 10 Personen) Buchstaben und Laute zuordnen lernen, kurze Wörter lesen und verstehen, einfache Texte lesen und verstehen, Wörter mit Zwi- und Umlauten sicher aussprechen können, sich Notizen machen, Deutsch verstehen und sprechen in Alltagssituationen

Zielgruppe: Personen ohne Deutschkenntnisse oder mit geringen Deutschkenntnissen sowie mit geringen Lese- und Schreibkenntnissen

Hinweis: Personen, die im Rahmen der Sprachförderlinien des Landes OÖ Anspruch auf einen geförderten Kursplatz haben, zahlen einen verringerten Selbstbehalt.

Kurse starten regelmäßig im Februar, April und September

Mo, Di und Mi, je 23-mal

8.30 – 11.00

Seminarraum 08.02

€ 22,50 (reduzierter Selbstbehalt für förderbare Teilnehmer*innen)

€ 410,- (für Selbstzahler*innen)

Informationen und Kontakt:

Mag.^a Andrea Burgstaller, Tel.: +43 732 7070 4346
E-Mail: andrea.burgstaller@mag.linz.at

Dieses Angebot des Grundbildungszentrums wird aus Mitteln des Landes OÖ gefördert.



LAND
OBERÖSTERREICH



Integration



Hallo in OÖ – niederschwelliges Angebot zum Spracherwerb

Inhalte und Ziele: erstes Kennenlernen der deutschen Sprache, einfache Alltagskommunikation, Vorbereitung für Folgekurse, Orientierung in Oberösterreich, Befähigung zur Bewältigung von Alltagssituationen, erste Orientierung im Themenkreis „Arbeitswelt“

Zielgruppe: Asylwerbende in der Grundversorgung des Landes OÖ ab dem 15. Lebensjahr aus einem Herkunftsland, aus dem laut Asyl-Jahresstatistik des BM.I von 2024 eine rechtskräftig positive Asylgewährung oder Gewährung eines Subsidiären Schutzes von mindestens 50% besteht, Sozialhilfebezieher*innen mit nichtdeutscher Muttersprache

Kurse starten regelmäßig im Februar, April und September

2 Termine pro Woche, je 12-mal

8.30 – 11.30

Informationen und Kontakt:

Mag.^a Andrea Burgstaller, Tel.: +43 732 7070 4346
E-Mail: andrea.burgstaller@mag.linz.at

Dieses kostenlose Angebot des Grundbildungszentrums wird aus Mitteln des Landes OÖ gefördert.



LAND
OBERÖSTERREICH



Integration



BASISBILDUNG

- Lesen und Schreiben
- Rechnen lernen und trainieren
- Digitale Kompetenzen erwerben in jedem Lebensalter
- Vorbereitung auf Pflichtschulabschlusskurse

Zielgruppe: Erwachsene ab dem vollendeten 15. Lebensjahr, die sich auf Deutsch gut verständigen können
Erster Schritt zur Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch.

Informationen und Terminvereinbarung für Beratungsgespräche:

Mag.^a Andrea Burgstaller, Tel.: +43 732 7070 4346
E-Mail: andrea.burgstaller@mag.linz.at

Mag.^a (FH) Barbara Mehr, Tel.: +43 732 7070 4342
E-Mail: barbara.mehr@mag.linz.at

Lernzentrum LeWis, Wissensturm, 1. Stock, Tel.: +43 732 7070 4390

Dieses kostenlose Angebot des Grundbildungszentrums ist kofinanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF+), des Bundesministeriums für Frauen, Wissenschaft und Forschung und des Landes Oberösterreich. Die Kurse finden im Rahmen von Level Up – Erwachsenenbildung statt.



Kofinanziert von der Europäischen Union



LEVEL UP
Erwachsenenbildung

Schriftsprache

Vom Buchstabenerwerb bis zur Vertiefung von Rechtschreibung und Grammatik

Inhalte und Ziele: Lesen und Schreiben von Wörtern, Schreiben von Einkaufslisten und Notizzetteln, Grundwortschatz, Lesen von einfachen Texten mit Textverständnis, Ausfüllen von Formularen, Schreiben von einfachen Texten, Groß- und Kleinschreibung, Wortarten. Verfassen unterschiedlicher Textsorten: Arbeitspläne, Berichte, Bewerbungen, Lebenslauf, Erzählungen. Grundlagen der Rechtschreibung und der Grammatik: vertiefende Rechtschreibung und Grammatik, Zeichensetzung, mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit, Prüfungsvorbereitungen

Zielgruppe: Personen, die Lesen und Schreiben von Anfang an lernen wollen, Personen mit Unsicherheiten in den Bereichen Lesen und Schreiben; Personen, die ihre Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse verbessern wollen

Vormittags- und Abendkurse, 2 Termine pro Woche

Rechnen und Mathematik

Inhalte und Ziele: Grundrechnungsarten, Textaufgaben, Maße, Größen und Gewichte, Prozentrechnen, Brüche, Flächenberechnungen

Zielgruppe: Personen, die ihre Rechen- und Mathematikkenntnisse verbessern wollen

Vormittags- und Abendkurse, 2 Termine pro Woche

Digitale Grundkompetenz

Inhalte und Ziele: Umgang mit Computer-Maus und Tastatur, Grundlagen des MS-Office-Pakets und des Internets, Lesen, Schreiben und Rechnen mit Lernsoftware

Zielgruppe: Personen, die PC-Anwenderkenntnisse erwerben wollen, noch keine Erfahrung mit dem Computer haben und Wert auf individuelles Lerntempo und individuelle Unterstützung legen; Personen, die mit Hilfe von Lernsoftware ihre Lese- und Schreibkompetenz verbessern wollen

Vormittags- und Abendkurse, 2 Termine pro Woche

Brückenmodule zum Pflichtschulabschluss

Inhalte und Ziele: Vorbereitung auf den Lehrgang zum Nachholen des Pflichtschulabschlusses, Textverständnis, Rechtschreibung und Grammatik, individuelle Unterstützung begleitend zu Pflichtschulabschlusskursen

Deutsch, 2 Termine pro Woche

Englisch, 2 Termine pro Woche

PFLICHTSCHUL-ABSCHLUSS

Kostenloser Lehrgang zum Nachholen des Pflichtschulabschlusses

Das Grundbildungszentrum der VHS Linz bietet Jugendlichen und Erwachsenen die Möglichkeit, ihren Pflichtschulabschluss mit insgesamt 6 Prüfungen kostenlos nachzuholen.

Zielgruppe: Personen ab 15 Jahren ohne bzw. ohne positiven Pflichtschulabschluss

Dauer: Der Pflichtschulabschluss kann je nach Vorwissen und zeitlicher Verfügbarkeit in unterschiedlichen Formen besucht werden:

- Abend-Lehrgang: Drei Semester, Mo – Do abends und Fr nachmittags
- Tages-Lehrgang: Zwei Semester, Mo – Fr vormittags
- Beginn jeweils Februar und September

Voraussetzungen für den Einstieg:

- Basisbildung in Deutsch
- Englisch und Mathematik: solide Grundkenntnisse
- Bereitschaft zu regelmäßiger Anwesenheit und aktiver Teilnahme am Unterricht

Anmeldung: Erster Schritt zur Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch. Danach werden alle Interessierten, die die Voraussetzungen erfüllen, zu einem Kompetenz-Workshop eingeladen. Bei positivem Ergebnis erfolgt die Aufnahme in den Lehrgang.

Information und Terminvereinbarung für Beratungsgespräche:

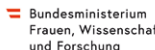
Andrea Djukic, MA, Tel.: +43 732 7070 4348
E-Mail: psa@mag.linz.at

Lernzentrum LeWis, Wissensturm, 1. Stock, Tel.: +43 732 7070 4390

Dieses kostenlose Angebot des Grundbildungszentrums ist kofinanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF+), des Bundesministeriums für Frauen, Wissenschaft und Forschung und des Landes Oberösterreich. Die Kurse finden im Rahmen von Level Up – Erwachsenenbildung statt.



Kofinanziert von der Europäischen Union



LAND OBERÖSTERREICH



LEVEL UP
Erwachsenenbildung



Marlene Mittermair

KURSLEITERIN IM
ERWACHSENENGE-
RECHTEN PFLICHT-
SCHULABSCHLUSS

Ich bin leidenschaftliche Mathematik-Lehrerin und unterrichte an der VHS verschiedene Kurse im Lehrgang zum Nachholen des Pflichtschulabschlusses. Besonders schätze ich die Vielfalt der Inhalte und die persönliche Entwicklung der Teilnehmer*innen. Mit Freude und Herz begleite ich Menschen auf ihrem Bildungsweg und finde es inspirierend, gemeinsam Erfolge zu feiern.

BERUFSREIFEPRÜFUNG

Entfalten Sie Ihr Potential und setzen Sie mit der VHS Linz den ersten Schritt in Richtung Berufsmatura!

Mit den Vorbereitungslehrgängen in der VHS Linz erhalten Sie eine umfassende Vermittlung des Lernstoffs, Unterstützung beim Lernen sowie die Möglichkeit, durch laufende (freiwillige) Lernstandskontrollen Ihre Fortschritte sichtbar zu machen.

Basismodule vor dem Besuch des Lehrgangs sowie spezielle Kurse zur Prüfungsvorbereitung ermöglichen eine gezielte und effiziente Festigung des Gelernten.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zur Berufsmatura zu begleiten!

Allgemeine Informationen zur Berufsreifeprüfung:

Die Berufsreifeprüfung eröffnet Personen mit abgeschlossener Berufsausbildung einen höheren Abschluss und damit die Möglichkeit zu weiterführenden höheren Ausbildungen.

Sie erhalten also die gleichen Berechtigungen wie bei einer Reifeprüfung an einer Höheren Schule.

Inhalte:

- Insgesamt sind vier Teilprüfungen abzulegen (Deutsch, Mathematik, Lebende Fremdsprache, Fachbereich).
- Der Fachbereich ergibt sich aus der absolvierten Ausbildung oder einer nachweislich ausgeübten mehrjährigen beruflichen Praxis.
- Eine der Prüfungen muss an einer öffentlichen Schule (Ihre „Partnerschule“) extern abgelegt werden. Bei der Wahl der Partnerschule muss darauf geachtet werden, dass deren Ausbildungsziel mit dem eigenen Fachbereich übereinstimmt.
- Die Prüfungen aus Deutsch und Mathematik sind im Rahmen der Zentralmatura abzulegen.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der VHS Linz unter dem Stichwort „Berufsreifeprüfung“, wo wir die häufigsten Fragen und Antworten zum Thema zusammengefasst haben.

Allgemeine Informationen zum Kursbesuch in der VHS Linz:

Die Vorbereitungskurse zur Berufsreifeprüfung finden grundsätzlich in Präsenz statt und werden im Bedarfsfall im Online- oder Hybrid-Unterricht weitergeführt. Falls notwendig, kann um zeitlich begrenzte Online-Teilnahme angesucht werden. Eine Präsenz-Teilnahme wird jedoch dringend empfohlen.

Unterjährig können neue Angebote hinzukommen. Auf www.vhs.linz.at finden Sie unsere aktuellen Kurse.

Kursunterlagen und Zugang zur Lernplattform „VHS Moodle“ sind in der Gebühr enthalten.

Den Kurskalender mit den Terminen und den Seminarräumen erhalten Sie nach Anmeldung und Einlangen der Kursgebühr per E-Mail rechtzeitig vor Kursbeginn (Änderungen vorbehalten!)

Die Vorteile des Lehrgangsbesuches an der VHS Linz:

- Angenehme Lernatmosphäre: Unser Team aus engagierten, empathischen und qualifizierten Trainer*innen und Mitarbeiter*innen steht Ihnen während Ihres Kursbesuchs für alle Ihre Anliegen betreffend die BRP zur Seite.
- Individuelle Beratung und Betreuung: Erhalten Sie telefonisch, per E-Mail, persönlich oder online auf Sie zugeschnittene ausführliche Beratung sowie Betreuung für die gesamte Dauer Ihres Kursbesuchs.
- Basismodule: Vor Besuch eines Lehrgangs kann ein kurzes Basismodul aus Deutsch, Englisch oder Mathematik zur Festigung der Kenntnisse gebucht werden. Auf Wunsch ist davor zusätzlich ein Selbsteinschätzungstest der eigenen Kompetenzen möglich.
- Prüfungsvorbereitung: Nach der Absolvierung eines Lehrgangs und mind. 75% Anwesenheit im Kurs besteht die Möglichkeit, kostenlos am Kurs zur Prüfungsvorbereitung teilzunehmen.
- Wiederholen eines Lehrgangs: Auf Wunsch kann ein Lehrgang zur halben Kursgebühr wiederholt werden. Voraussetzung: erneuter Kursbesuch innerhalb des darauffolgenden Kursjahres
- „Wissensgarantie“: Bei Nichtbestehen einer Prüfung kann der betreffende Lehrgang kostenlos wiederholt werden. Voraussetzung: Kursbesuch innerhalb eines Jahres nach negativem Prüfungsantritt und 75% Anwesenheit im abgeschlossenen Lehrgang. Die Wissensgarantie kann pro Person einmal eingelöst werden.
- Kursunterlagen: in der Kursgebühr inbegriffen
- Kurs „digital“: Verwendung der Lernplattform Moodle mit zusätzlichen Übungsmaterialien; Auf Wunsch der Gruppe bzw. bei entsprechender Notwendigkeit in jedem Kurs rascher Umstieg auf Online-Unterricht möglich (innerhalb der gesetzlich möglichen Kontingente)



Kostenloser Pflichtschulabschluss

für Jugendliche und Erwachsene in der VHS Linz

- Abend- und Nachmittagskurse
- erwachsenengerechter Unterricht
- intensive Betreuung und Beratung
- Lernbegleitung nach Bedarf

Informationen:

Andrea Djukic, MA., +43 732 7070 4348

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



LAND
NIEDERÖSTERREICH



LEVEL:UP
Erwachsenenbildung

- Lernen: kostenloser Zugang zum Lernzentrum LeWis für die Dauer des Lehrganges
- Ermäßigungen: 50% Ermäßigung für die Kursgebühr mit dem Aktivpass der Stadt Linz; Ratenzahlung bei Kursgebühr möglich

Hinweis:

Vor der Anmeldung wird empfohlen, sich über Ablauf und Organisation zu informieren sowie einen Test zur Selbsteinschätzung abzulegen, falls der Schulbesuch schon länger zurückliegt. Zum Selbsteinschätzungstest unter birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at

Förderungsmöglichkeiten:

- 50 % Aktivpass der Stadt Linz** (sofort bei Anmeldung, gegen Vorlage des gültigen Aktivpasses)
- 10 % AK-Leistungskarte** (sofort bei Anmeldung, gegen Vorlage der gültigen AK-Karte, max. € 100,-)
- 40 % AK-Bildungsbonus** für die Basismodule (max. € 150,- pro Förderperiode)
- 30 % Bildungskonto** (rückwirkend mit Teilnahmebestätigung). Zu beachten ist, dass die Antragstellung innerhalb von 6 Monaten nach Abschluss der Bildungsmaßnahme erfolgen muss.

Auf www.kursfoerderung.at finden Sie weitere mögliche Förderungen für Ihre Weiterbildung.

Kontakt für weitere Informationen:

Mag.^a Ilona Angerer, ilona.angerer@mag.linz.at, +43 732 7070 4340

Kursangebot:

Basismodule aus Deutsch, Mathematik, Englisch
Vorbereitungslehrgänge aus:

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch
- Fachbereich BWL/Rechnungswesen

BRP – Lehrgang DEUTSCH

Vorbereitungslehrgang für die
Berufsreifeprüfung aus Deutsch

Inhalte und Ziele: Wiederholung der wichtigsten Themen zu Rechtschreibung und Grammatik, Stärkung der schriftlichen Textkompetenz durch zahlreiche Übungs-

möglichkeiten und Korrekturen der Hausarbeiten, Erlernen der für die Zentralmatura relevanten Textsorten, Probematura, Trainieren von Präsentationstechniken und der rhetorischen Kompetenzen als Übung für die mündliche Prüfung

Prüfung: Die Berufsreifeprüfung aus Deutsch besteht aus einer schriftlichen (Zentralmatura) sowie einer mündlichen Prüfung (einige Wochen nach der schriftlichen Prüfung). Der Antritt zum Termin der Zentralmatura am 5. Mai 2026 wird empfohlen; Termin der mündlichen Prüfung wird im Kurs bekanntgegeben (frühestens 3 Wochen nach der schriftlichen Prüfung).

Anmeldung zur Prüfung: Anmeldeinformation erfolgt im Kurs; Voraussetzung: 75% Anwesenheit im Vorbereitungslehrgang der VHS Linz

Do, 29-mal ab 11.9.2025

17.50 – 22.00

Seminarraum 08.05

25.53200

€ 1188,-



BRP – Lehrgang MATHEMATIK

Vorbereitungslehrgang für die
Berufsreifeprüfung aus Mathematik

Inhalte und Ziele: Wiederholung der wichtigsten mathematischen Grundbegriffe; Erlernen aller für die Zentralmatura relevanten Kerngebiete der Mathematik mit zahlreichen Übungsmöglichkeiten; gezielte Prüfungsvorbereitung zu Kursende

Prüfung: Der Antritt zum Termin der Zentralmatura am 11. Mai 2026 wird empfohlen; bei einem negativen Prüfungsantritt besteht die Möglichkeit einer mündlichen Kompensationsprüfung (zentral vorgegebener Termin am 2./3.6.2026)

Anmeldung zur Prüfung: Anmeldeinformation erfolgt im Kurs; Voraussetzung: 75% Anwesenheit im Vorbereitungslehrgang der VHS Linz

Mi, 29-mal ab 10.9.2025

17.50 – 22.00

Seminarraum 08.05

25.53300

€ 1254,-



BRP – Lehrgang ENGLISCH

Inhalte und Ziele: Wiederholung und Festigung der Grundgrammatik mit Fokus auf mündliche Sprachkompetenz, Erarbeiten aller für die Prüfung relevanten Themengebiete anhand von Impulstexten, Einzel- und Gruppenarbeiten, viele Möglichkeiten zur Stärkung der sprachlichen Fertigkeiten und gezielte mündliche Prüfungsvorbereitung

Prüfung: Die Berufsreifeprüfung aus Englisch findet mündlich statt. Der Termin wird zu Beginn des zweiten Semesters bekanntgegeben.

Anmeldung zur Prüfung: Anmeldeinformation erfolgt im Kurs; Voraussetzung: 75% Anwesenheit im Vorbereitungslehrgang der VHS Linz

Di, 31-mal ab 9.9.2025 **17.50 – 22.00**
Seminarraum 08.05 25.53400
€ 1254,-



Fachbereich zur Berufsreifeprüfung

BRP – Lehrgang BWL

Inhalte und Ziele: Betriebs- und Volkswirtschaft, betriebliche Leistungserstellung, Kaufvertrag, Personalverrechnung, Buchführung, Bilanz, Steuerlehre, Kostenrechnung, Finanzierung und Investition, Controlling

Hinweis: Vorkenntnisse wie Verbuchung laufender Geschäftsfälle sollten vorhanden sein.

Reifeprüfung schriftlich und mündlich: Juni/Juli 2026

Mo, 27-mal ab 8.9.2025 **17.50 – 22.00**
Seminarraum 10.02 25.53500
€ 1056,-



Basismodule zur Berufsreifeprüfung

Die Basismodule zur BRP geben Ihnen die Möglichkeit, den Pflichtschulstoff zu wiederholen und sich Sicherheit im Basisstoff anzueignen. Die Beherrschung dieser Kursinhalte erleichtert Ihnen den Einstieg in das Hauptmodul. In den Basismodulen trainierte Themenbereiche werden im Hauptkurs vorausgesetzt. Sie erhalten die Möglichkeit, Fragen zu stellen sowie effizientes Übungsmaterial. Die Basiskurse aus Deutsch, Mathematik und Englisch finden nacheinander statt, sodass Sie auch mehrere Fächer buchen können. Sie sind terminlich so ausgerichtet, dass Sie direkt danach im darauffolgenden Semester ein Hauptmodul besuchen können (z.B. Kursstart Basiskurse Herbst, Besuch eines oder mehrerer Hauptmodule im Frühjahr). Aus organisatorischen Gründen kann sich der Kursstart um wenige Wochen verschieben. Angemeldete Teilnehmer*innen werden rechtzeitig darüber informiert.

BRP – Basismodul MATHEMATIK

Inhalte und Ziele: u.a. Potenzen, Gleichungen, Bruchrechnungen, Mengenlehre, Rechnen mit Termen (Klammerrechnungen, binomische Formel), Geometrie

Hinweis: Lernunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen.

Mi, 6-mal ab 1.10.2025 **17.50 – 22.00**
Seminarraum 11.07 25.53600
€ 180,-



BRP – Basismodul ENGLISCH

Inhalte und Ziele: Wiederholung der Basisgrammatik in Theorie und Praxis, Hör-, Text- und Leseverständnis

Hinweis: Lernunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen.

Mi, 4-mal ab 19.11.2025 **17.50 – 22.00**
Seminarraum 11.07 25.53601
€ 150,-



BRP – Basismodul DEUTSCH

Inhalte und Ziele: Wiederholung der wichtigsten Regeln der Rechtschreibung und Grammatik, Übungen zu Lese- und Textverständnis

Hinweis: Lernunterlagen sind im Kurspreis inbegriffen.

Mi, 4-mal ab 17.12.2025

17.50 – 22.00

Seminarraum 11.07

25.53602

€ 150,-



Sabine Schinagl
KURSLEITERIN IN
DER BASISBILDUNG

Als Basisbildungs- und Alphabetisierungstrainerin darf ich Menschen beim individuellen Lernen, gemäß den eigenen Bedarfen und Bedürfnissen begleiten. Mir ist es dabei wichtig, Lernwege gemeinsam zu gestalten und Stärken zu fördern. Die Freude am Lernen in einer wertschätzenden Lernumgebung und das persönliche Wachstum stehen im Mittelpunkt.

LEHRE MIT MATURA Berufsreifeprüfung für Lehrlinge

Lehrlinge können im Rahmen des geförderten Modells „Lehre mit Matura“ die Matura parallel zur Lehrausbildung kostenlos absolvieren. Die Lehrausbildung und Vorbereitung auf die Matura können somit zeitgleich erfolgen.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Die Lehre wird attraktiver.
- Die Vorbereitung auf die Matura ist zur Gänze kostenlos.
- Bessere Karrierechancen durch neue berufliche Möglichkeiten im Betrieb
- Zugang zu Kollegs und Akademien, Studium an jeder österreichischen Universität, Hochschule oder Fachhochschule uneingeschränkt möglich

Die Berufsreifeprüfung oder -matura erlangt man durch die erfolgreiche Ablegung von vier Teilprüfungen in den Gegenständen:

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch
- Fachbereich (berufsbezogen)

Anmeldung zur Lehre mit Matura und Information:

Informationen zu den Voraussetzungen, weiteren Teilnahmebedingungen sowie zum genauen Ablauf erhalten Sie unter www.lehremitmatura-ooe.at, Tel.: +43 732 7071 68905 (Montag – Freitag, 7.30 – 12.30)

Wichtiger Hinweis:

Eine Anmeldung zu allen Kursen ist ausschließlich über die Webseite www.lehremitmatura-ooe.at möglich!

Die Kurszuweisung an die verschiedenen Anbieter erfolgt ebenfalls über die „Lehre mit Matura in OÖ“ („Trägerverein“).

Die Volkshochschule Linz ist Projektpartnerin der „Lehre mit Matura“. Im Wissensturm finden unterschiedliche Kurse dieses Fördermodells statt und können auch die entsprechenden Prüfungen abgelegt werden.

Kontakt in der VHS Linz:

Mag.^a Ilona Angerer, ilona.angerer@mag.linz.at, +43 732 7070 4340

Birgit Etzelsdorfer, birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at, +43 732 7070 4335

PERSÖNLICHKEITS- BILDUNG UND BERUF

NLP – der Turbo für persönliches Wachstum

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar erhalten Sie einen ersten Einblick in die faszinierende Welt des NLP – NeuroLinguistisches Programmieren. Sie werden erkennen, wie hilfreich es ist, Ihre persönliche Kraftquelle und Glaubenssätze zu kennen, wie wir effektiver unsere Kommunikation gestalten können und somit bei Konflikten besser gewappnet sind, uns mittels der Ankertechnik positive Gefühle holen können, aber auch, wie wir Ziele planen, hinterfragen und umsetzen können.

Zielgruppe: Privatpersonen, Arbeiter*innen und Angestellte, Führungspersonen, Paare

Methoden: Workshop mit praktischen Übungen

Mo, 10.11.2025	17.00 – 20.45
Seminarraum 11.07	25.55020
€ 42,-	

Sa, 28.2.2026	10.00 – 13.45
Seminarraum 08.08	25.55025
€ 42,-	
Mag. ^a Silvia Hackl	

Work Life Balance – Lebensbalance

Inhalte und Ziele: „Work Life Balance“ dient der Aufrechterhaltung der Gesundheit. Ist Ausgewogenheit in den diversen Lebensbereichen gegeben, fühlt sich der Mensch wohler, zufriedener und ist gesünder. In diesem Workshop setzen wir uns mit den Begrifflichkeiten „Lebensbalance“ und „Work Life Balance“ auseinander und erarbeiten, wie wir dieses innere Gleichgewicht schaffen und erhalten können – insbesondere auch in beruflich herausfordernden Zeiten.

Zielgruppe: Privatpersonen, Arbeiter*innen und Angestellte, Führungspersonen

Methoden: Workshop mit theoretischem Input, Austausch und Zusammenarbeit in der Gruppe und Entwicklung neuer Umsetzungspläne

Mo, 13.10.2025	17.15 – 21.00
Seminarraum 08.08	25.55030
€ 42,-	

Sa, 7.2.2026	10.00 – 13.45
Seminarraum 08.08	25.55035
€ 42,-	
Mag. ^a Silvia Hackl	

Resilienz und Burnout- Prävention

Inhalte und Ziele: Lernen Sie, wie Sie Stress meistern, Burnout erkennen und Ihre innere Stärke im Berufsalltag gezielt fördern. Mit praktischen Techniken und individuellen Strategien für Ihre Persönlichkeit (DISG-Modell) sichern Sie sich langfristig Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Seien Sie dabei und starten Sie stressfrei durch! Aus dem Inhalt: Phasen des Burnouts und deren Anzeichen erkennen; aktive Prävention; Steigerung der eigenen Resilienz und Stressbewältigungsfähigkeit

Methoden: theoretische Inputs, praktische Übungen und konkrete Tools zur Anwendung im beruflichen Alltag

Di, 27.1.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 11.07	25.55040
€ 30,-	
Mag. Sebastian Lang MBA	

Körpersprache im Beruf – Ihr Schlüssel zur professionellen Selbstpräsentation

Inhalte und Ziele: Lernen Sie Ihre Körpersprache gezielter einzusetzen, um Ihre berufliche Wirkung zu verbessern. Egal, ob in Meetings, bei Konflikten oder in der Kommunikation mit Vorgesetzten und Kolleg*innen: Die richtige Körpersprache beeinflusst, wie Sie wahrgenommen werden und wie Sie auf andere wirken. Verändern Sie Ihre Haltung, Ihre Gestik und Mimik, um selbstbewusster und kompetenter aufzutreten.

Methoden: theoretische Inputs, viele praktische Übungen

Mi, 11.2.2026 **18.00 – 21.00**

Seminarraum 11.07 25.55045

€ 30,-

Mag. Sebastian Lang MBA

Beschwerdemanagement im beruflichen Kontext

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar werden Sie mit praktischen Anwendungen auf Beschwerden und schwierige Kund*innen-Interaktionen vorbereitet. Sie lernen konkrete Werkzeuge und Kommunikationsstrategien kennen, mit denen Sie die nächsten Beschwerden effektiv, souverän und professionell bearbeiten können.

Zielgruppe: Personen, die im Beruf mit Beschwerden oder schwierigen Situationen im Kund*innenkontakt zu tun haben

Methoden: theoretische Inputs, zahlreiche praktische Beispiele

Di, 10.3.2026 **18.00 – 21.00**

Seminarraum 11.07 25.55050

€ 30,-

Mag. Sebastian Lang MBA

Einfach und richtig entscheiden!

Inhalte und Ziele: Dieser Workshop vermittelt ein tieferes Verständnis für den Entscheidungsprozess und bietet praktische Hilfestellungen. Teilnehmende lernen theoretische Grundlagen, Blockaden und Einflüsse hinter guten Entscheidungen kennen. Sie erhalten verschiedene Entscheidungshilfen und entwickeln ein klares Verständnis für die Bedeutung von Entscheidungen in persönlichen und beruflichen Kontexten. Inhalte umfassen die Bedeutung von Entscheidungen, Identifikation von Herausforderungen, Rollen von Rationalität und Emotionen, soziale, kulturelle und psychologische Einflüsse, den Prozessablauf der Entscheidungsfindung sowie die Analyse von Fehlentscheidungen und Lernmöglichkeiten.

Methoden: interaktiver Vortrag, Rollenspiele, Dialogkreis

Di, 4.11.2025 **17.00 – 21.00**

Seminarraum 11.07 25.55060

€ 45,-

Mi, 11.3.2026 **17.00 – 21.00**

Seminarraum 11.07 25.55065

€ 45,-

Enrico Wimmer MSc

Umgang mit „schwierigen“ Personen Mit einem Lächeln durch den Sturm

Inhalte und Ziele: Dieses Training vermittelt praxisnahe Strategien für eine professionelle Kommunikation mit schwierigen Personen. Teilnehmer*innen lernen, Konfliktpotenziale frühzeitig zu erkennen, unterschiedliche Persönlichkeitstypen zu verstehen und Deeskalationsstrategien anzuwenden. Das Training fördert aktives Zuhören, klare Kommunikation und die Fähigkeit, Kund*innenbedürfnisse zu verstehen, ohne persönlich zu reagieren. Im Training wird das Bewusstsein geschärft, ohne Vorurteile und kund*innenorientiert eine eskalierende Situation für beide Seiten gewinnbringend zu lösen.

Methoden: theoretische Inputs und praktische, interaktive Übungen

Di, 11.11.2025 **17.00 – 21.00**

Seminarraum 11.07 25.55070

€ 45,-

Mi, 18.3.2026 **17.00 – 21.00**

Seminarraum 11.07 25.55075

€ 45,-

Enrico Wimmer MSc

Ist das Ziel nicht klar, wird kein Weg der richtige sein!

Inhalte und Ziele: Lernen Sie, klare und effektive Ziele zu setzen und erfolgreiche Strategien zu entwickeln, um diese zu erreichen. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Integration von beruflichen Zielen, wobei der Einfluss individueller Werte auf persönliche Zielsetzungen eben-

falls behandelt wird. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Ziele klar und präzise zu formulieren, effektiv zu kommunizieren und erfolgreich zu verfolgen – sowohl für sich selbst als auch im Team. Schlüsselthemen sind: Zielmethoden wie SMART, PASS und WOOP, der Rubikon-Zielprozess, die Unterscheidung und Verknüpfung von strategischen, operativen und persönlichen Zielen, die Bedeutung der Zielüberprüfung und -anpassung.

Methoden: interaktiver Vortrag, Rollenspiele, Dialogkreis

Di, 18.11.2025 **17.00 – 21.00**
Seminarraum 11.07 25.55080
€ 45,-

Mi, 4.3.2026 **17.00 – 21.00**
Seminarraum 11.07 25.55085
€ 45,-
Enrico Wimmer MSc

Kompetenzanalyse – Wo liegen meine Stärken?

Inhalte und Ziele: In diesem dreiteiligen Kurs stehen die eigenen Stärken und Potenziale im Mittelpunkt. Durch gezielte Methoden der Kompetenzanalyse identifizieren Sie Ihre fachlichen, sozialen und persönlichen Fähigkeiten im beruflichen Kontext. Sie lernen, Ihre Kompetenzen bewusster einzusetzen und gezielt weiterzuentwickeln, um Ihre Karrierechancen zu optimieren. Entdecken Sie, wo Ihre Stärken liegen, und nutzen Sie dieses Wissen für Ihre berufliche Zukunft!

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, Berufseinsteiger*innen sowie Personen, die sich beruflich neu orientieren möchten bzw. für alle, die ihre individuellen Kompetenzen bewusster wahrnehmen, gezielt weiterentwickeln und beruflich optimal einsetzen wollen

Do, 3-mal ab 29.1.2026 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 15.06 25.55090
€ 56,-
Bernd Weismann

Berufliche Perspektiven erkennen

Inhalte und Ziele: In diesem dreiteiligen Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Perspektiven im beruflichen Kontext und deren Einfluss auf unsere Entscheidungen und Entwicklungen. Wir sehen uns an, wie individuelle Sichtweisen, Branchenanforderungen und gesellschaftliche Veränderungen unsere Karrierewege prägen. Durch praxisnahe Übungen und Reflexionen lernen Sie, Ihre eigene Perspektive zu erweitern und neue Chancen zu erkennen. Ziel ist es, einen bewussteren Umgang mit beruflichen Möglichkeiten zu fördern und zukunftsorientierte Strategien zu entwickeln.

Zielgruppe: Berufstätige, die ihre berufliche Situation reflektieren und neue Entwicklungsmöglichkeiten erkunden möchten oder die sich in einer Umbruchphase befinden, über einen Karrierewechsel nachdenken oder ihr berufliches Wachstum aktiv gestalten wollen.

Do, 3-mal ab 2.10.2025 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 15.06 25.55095
€ 56,-
Bernd Weismann

Projekt „Du kannst was“ Berufserfahrung anerkennen - Lehrabschluss nachholen!



Sie verfügen über keinen Lehrabschluss oder sind seit längerer Zeit nicht mehr im erlernten Beruf tätig? Sie verfügen über berufliche Kenntnisse und haben mehrjährige Berufserfahrung und somit sehr gute praktische Fähigkeiten?

Dann nutzen Sie Ihre Fähigkeiten, Ihr Können und Ihre Fertigkeiten und erwerben Ihren Lehrabschluss!

Voraussetzungen: Mindestalter von 22 Jahren, mind. 3 Jahre Berufserfahrung im angestrebten Beruf, Deutschkenntnisse auf Niveau mind. B1

Informieren Sie sich jetzt über Ihre persönlichen Möglichkeiten und Chancen auf dem Weg zum Lehrabschluss - wir begleiten Sie dabei!

Kontakt und Fragen:

Martina Reichetzedner
Dipl. Sozial- u. Berufspädagogin
Firmenausbildungsverbund OÖ
Tel: 0732 / 330 734 – 4097
reichetzedner@favooe.at

Mag.a Renate Spitzbart
Kompetenzanerkennung „Du kannst was“
Volkshochschule Linz
Tel: 0732 / 7070 – 4386
renate.spitzbart@mag.linz.at

In Kooperation mit

Eine Gemeinschaftsinitiative von:



www.dukannstwas.at

LERNEN UND LERNTECHNIKEN

Lernen lernen – Lerntechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

NEU!



Inhalte und Ziele: Um den Berg an Hausaufgaben, Leistungsüberprüfungen und Referaten erfolgreich bewältigen zu können, brauchen Kinder und Jugendliche ein gutes Fundament aus Lernmethoden, positiver Arbeitshaltung, Selbstorganisation und Stressbewältigungsmethoden. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihr Kind gezielt und effektiv auf dem Weg zum eigenverantwortlichen Umgang mit (Schul-)Aufgaben unterstützen können.

Zielgruppe: insb. Eltern und Personen, die Schüler*innen beim Lernen begleiten

Fr, 17.10.2025

17.00 – 19.30

Seminarraum 08.08

25.57010

€ 35,-

Mag.^a Jasmin Walter

Ein hochbegabtes Kind zu sein, ist nicht immer lustig

NEU!



Inhalte und Ziele: In diesem Seminar erfahren Sie, was die Diagnose Hochbegabung für Sie und Ihr Kind bedeutet, wie Sie Ihr Kind im Alltag und in der Schule bestmöglich unterstützen und die Herausforderungen in Schule und Alltag besser verstehen können. Gemeinsam beleuchten wir typische Schwierigkeiten, wie z. B. Langeweile im Unterricht oder soziale Isolation, und entwickeln praktische Strategien, um den schulischen und emotionalen Bedürfnissen Ihres Kindes gerecht zu werden. Sie erhalten praktische Tipps zur Unterstützung und Förderung, Kommunikation mit Lehrkräften und Schule, Vernetzung und Best-Practice-Beispiele.

Zielgruppe: Eltern hochbegabter Kinder und Jugendlicher

Do, 12.3.2026

18.00 – 20.30

Seminarraum 08.08

25.57015

€ 35,-

Mag.^a Jasmin Walter



**Maria
Aigenbauer**

ALPHABETISIERUNG
FÜR MENSCHEN MIT
GERINGEN DEUTSCH-
KENNTNISSEN

Vor mehr als 20 Jahren holten mich engagierte Kolleg*innen, die damals an der VHS das neue Kursformat der Alphabetisierung entwickelt hatten, ins Team. Seither begleite ich mit viel Freude „meine“ Teilnehmenden bei ihren ersten Schritten in die Schriftsprache. Größten Respekt habe ich für alle, die in ihrer Heimat keine Schule besuchten und nun in kurzer Zeit in einer fremden Sprache unser Alphabet lesen und schreiben lernen. Ich wünsche mir, dass sich dieser Respekt wieder mehr in unserer Gesellschaft breit macht.

Legasthenieverdacht – Was nun?

NEU!



Inhalte und Ziele: Psychologin und Legasthetietrainerin Mag.^a Jasmin Walter gibt Einblick in die Welt legasthener Kinder und Erwachsener – aktuellen Schätzungen zufolge immerhin zwischen 5 und 10% der Bevölkerung. Welche Früherkennungsmöglichkeiten gibt es schon vor der Einschulung? Wie ist der Weg zur Diagnose, und was sind die weiteren Schritte? Was unterscheidet die Legasthenie von der Lese-Rechtschreibschwäche (LRS)? Welche Ansätze gibt es für die Arbeit an den Symptomen, und was können Sie zuhause tun, um etwa ein professionelles Legasthetietraining sinnvoll zu begleiten?

Zielgruppe: insb. Eltern, Betreuungspersonen, Pädagog*innen

Fr, 26.9.2025	16.00 – 18.30
Seminarraum 11.07	25.57020
€ 35,-	
Mag. ^a Jasmin Walter	

Lernfreude stärken

Inhalte und Ziele: Lernfreude ist ein ganz natürlicher Antrieb! Was ist also passiert, wenn zu wenig innere Lernfreude erkennbar ist? Wie kann man sie schützen und stärken, scheinbar verloren gegangene Lernfreude wieder zurückerobern? Welche Rolle spielen dabei Emotionen und echtes, vertieftes Spiel? Freuen Sie sich auf Highlights aus den Bereichen: Lernpsychologie, Lernmotivation, Gehirnwellenzustände, Lernfreude & Spielpädagogik sowie auf kreative Lerntechniken und Lernstrategien, z.B. zum kreativen Vokabellernen, für passives Lernen wie im Schlaf, etc.

Zielgruppe: Erwachsene, die für sich selbst oder in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen die Lernfreude stärken möchten

Fr, 24.10.2025	14.30 – 17.00
Seminarraum 08.08	25.57040
€ 42,-	

Fr, 27.2.2026	14.30 – 17.00
Seminarraum 08.08	25.57045
€ 42,-	
Mag. ^a (FH) Karin Neussl	

Lernblockaden sanft mildern

Inhalte und Ziele: Schlechte Schulleistungen haben selten etwas mit fehlender Intelligenz zu tun, sondern vielmehr mit dem Fehlen der richtigen Rahmenbedingungen zur Entfaltung oder mit fehlendem Wissen um das Phänomen „Lernblockaden“. In diesem Workshop erfahren Sie, was Lernblockaden sind, wie sie entstehen, wie ihnen vorgebeugt werden kann, was Sie selbst tun können und welche professionellen mentalen und energetischen Methoden es gibt, um diese wieder zu lösen

bzw. zumindest zu mildern! Ein Abend, der Balsam für den Lernalltag mit ihren Kindern sein kann.

Zielgruppe: insb. Eltern, aber auch andere interessierte Personen

Fr, 7.11.2025	14.30 – 17.00
Seminarraum 08.08	25.57050
€ 42,-	

Fr, 24.4.2026	14.30 – 17.00
Seminarraum 08.08	25.57055
€ 42,-	
Mag. ^a (FH) Karin Neussl	

Emotionale und mentale Ressourcen stärken für Eltern von Schüler*innen

NEU!

Inhalte und Ziele: „Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden!“ Insbesondere, wenn es um die Themen Schule und Lernen geht, kann der Alltag mit einem Teenager besonders herausfordernd werden. Wie kann ich dann meine innere Ruhe und Gelassenheit bewahren? Erhalten Sie wirkungsvolle Tools, um Ihre mentalen und emotionalen Ressourcen zu stärken sowie Entlastungstechniken, die rasch Erleichterung verschaffen und so zu mehr Entspannung und Gelassenheit führen können. Die verblüffende Wirkung der Methoden können Sie selbst gleich im Kurs anhand praktischer Übungen erleben.

Zielgruppe: insb. Eltern und Personen, die Jugendliche beim Lernen begleiten

Methoden: Theorie und praktische Übungen zu den im Seminar behandelten Tools

Fr, 2-mal, 14-tägl. ab 14.11.2025	14.30 – 17.00
Seminarraum 08.08	25.57060
€ 84,-	

Fr, 2-mal, 14-tägl. ab 20.3.2026	14.30 – 17.00
Seminarraum 08.08	25.57065
€ 84,-	
Mag. ^a (FH) Karin Neussl	



Sprachen | Beratung

INFOBOX

Mag.^a Gudrun Walluschek-Wallfeld

Tel.: +43 732 7070 4327

Mária Engelputzeder-Terbe, MA

Tel.: +43 732 7070 4328

Mag.^a Nermana Sepo

Tel.: +43 732 7070 4457

Ursula Fröschl

Tel.: +43 732 7070 4337

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Englisch	50 – 58
Französisch	58 – 62
Italienisch	63 – 71
Spanisch	72 – 78
Weitere Sprachen	78 – 87
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	88 – 101

ENGLISCH

Talking about myself in English A1/A2/B1

NEU!



Inhalte und Ziele: Talking confidently about yourself – wir lernen, frei und sicher über die eigene Person zu sprechen

Zielgruppe: Personen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 4-mal ab 12.9.2025 10.45 – 12.15

Seminarraum 07.03 25.71020

€ 57,-

Doris Alexandra Quinn

Fr, 4-mal ab 9.1.2026 10.45 – 12.15

Seminarraum 07.03 25.71025

€ 57,-

Doris Alexandra Quinn

Fr, 4-mal ab 29.5.2026 10.45 – 12.15

Seminarraum 07.03 25.71030

€ 57,-

Doris Alexandra Quinn



Creative English Workshop A1/A2/B1

NEU!



Inhalte und Ziele: Wir gestalten gemeinsam eine Geschichte oder Texte zu einem Fotobuch. Das Ergebnis kann ausgedruckt und ein schönes Weihnachtsgeschenk werden.

Zielgruppe: Personen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

Hinweis: Die Kosten für die Fotobuch-Bestellung sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien und die Fotobuch-Bestellung

Fr, 4-mal ab 7.11.2025 11.00 – 13.00

Seminarraum 07.03 25.71035

€ 76,-

Doris Alexandra Quinn

Fr, 4-mal ab 27.2.2026 11.00 – 13.00

Seminarraum 07.03 25.71040

€ 76,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch Starter

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Schulenglisch, absolute Anfänger*innen

Lehrwerk: Ready Steady Go for it! Starter, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 30.9.2025 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.02 25.71050

€ 222,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Go for it! A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.02 25.71055

€ 222,-

Mag.^a Alla Balanovska

Fr, 26-mal ab 3.10.2025 **9.00 – 10.30**
 Seminarraum 07.03 25.71060
 € 222,-
 Doris Alexandra Quinn




Doris Quinn
 KURSLEITERIN
 ENGLISCH

Sprache verbindet Menschen, und besonders Englisch ist heute allgegenwärtig. Sich verständigen zu können öffnet Türen und Herzen und hilft uns, selbstständig unseren Weg in einer modernen Welt zu finden. Das habe ich in über 25 Jahren Berufserfahrung auf internationaler Ebene, unter anderen in den Bereichen Marketing und Business sowie als Sprachtrainerin schätzen gelernt. London war meine zweite Heimat für zwei Jahrzehnte, und das Vermitteln von Englisch in praktischen, unterhaltsamen und sinnvollen Schritten zähle ich zu meinen Stärken.

Englisch ganz gemütlich A1/A2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sanfter Wiedereinstieg in das Englischlernen

Zielgruppe: Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene; Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 30.9.2025 **8.15 – 9.45**
 Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.71065
 € 284,-
 Doris Alexandra Quinn



Englisch für alle (Not-)fälle A1/A2 Kleingruppe

NEU!

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs wiederholt (fast vergessenes) Englisch und bietet eine gute Vorbereitung auf wichtige Alltagssituationen.

Zielgruppe: Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 oder A2

Lehrwerk: Great! Survival English A1-B1 und Zusatzmaterial

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 14.10.2025 **16.45 – 18.15**
 Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 25.71070
 € 284,-
 Angelina Mary Haas



English for the Holidays kompakt A1/A2

NEU!

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs bereitet Sie auf die wichtigsten Situationen vor, denen Sie auf Reisen begegnen werden.

Zielgruppe: Personen mit geringen Vorkenntnissen

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di, 4-mal ab 5.5.2026 **10.30 – 12.00**
 Gruppenraum 10.06 25.71075
 € 57,-
 Doris Alexandra Quinn

Di, 4-mal ab 9.6.2026

10.30 – 12.00

Gruppenraum 10.06

25.71080

€ 57,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch A2/2

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Speakout 3rd edition A2 Student's Book, ab Lektion 5

Mitzubringen: im Kurs Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025

18.30 – 20.00

Seminarraum 07.02

25.71085

€ 222,-

Timo Sigl



Englisch ganz gemütlich A2+

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau A2

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Lehrwerk: At your leisure A2, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 6.10.2025

14.00 – 15.30

Seminarraum 07.02

25.71090

€ 222,-

Mag.^a Kirsten Wenidoppler



Englisch ganz gemütlich A2+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 30.9.2025

10.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Schulungsraum

25.71095

€ 284,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch Auffrischung kompakt A2+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2 mit vielen Sprechimpulsen

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 9.6.2026

16.45 – 18.15

Seminarraum 06.02

25.71100

€ 85,-

Jane Margaret Wompra



Englisch B1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025

18.30 – 20.00

Seminarraum 06.03

25.71300

€ 222,-

Andrea Walden



Englisch B1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Lehrwerk: Go for it! B1, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.05 25.71305

€ 222,-

Zaneta Oberlehner



Englisch B1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Lehrwerk: Go for it! B1, ab Lektion 9

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 13-mal ab 10.9.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.03 25.71310

€ 185,-

Ivana Pereira Goulart, MA



Englisch ganz gemütlich A2/B1

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau A2 bis B1

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 24-mal ab 9.10.2025

9.00 – 10.30

Kandlheim; Kleiner Saal

25.71315

€ 205,-

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christa Starke



Englisch ganz gemütlich A2/B1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau A2 bis B1 (Auffrischung von Pflichtschul-Kenntnissen)

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Lehrwerk: Great! A1 2nd edition, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025

8.30 – 10.00

Seminarraum 06.08

25.71320

€ 284,-

Mag.^a Kirsten Wenidoppler



Kursleiter*innen gesucht

Sie haben eine innovative Idee für ein neues Kursangebot?
Wir freuen uns auf Sie!

Bewerbungen unter
vhs@mag.linz.at oder
bei den zuständigen
Fachreferaten



Englisch ganz gemütlich B1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 13-mal ab 10.9.2025 10.15 – 11.45

Seminarraum 06.03 25.71325

Lehrwerk: At your leisure B1, Englisch mit Zeit und Muße, ab Lektion 5

€ 111,-

Ivana Pereira Goulart, MA

Mi, 13-mal ab 4.3.2026 10.15 – 11.45

Seminarraum 06.03 25.71327

Lehrwerk: At your leisure B1, Englisch mit Zeit und Muße, ca. Buchmitte

€ 111,-

Ivana Pereira Goulart, MA

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 10.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.71330

€ 222,-

OStR Mag. Edmund Oberdorfer



Englisch ganz gemütlich B1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Lehrwerk: At your leisure B1, Englisch mit Zeit und Muße, ab Lektion 5

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 9.10.2025

10.30 – 12.00

Seminarraum 07.08

25.71335

€ 284,-

Angelina Mary Haas



Englisch Konversation B1

Inhalte und Ziele: freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 26-mal ab 3.10.2025

8.30 – 10.00

Seminarraum 07.07

25.71340

€ 222,-

Leona Lehner, BA



Englisch B1+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025

10.30 – 12.00

Seminarraum 07.02

25.71345

Lehrwerk: Great! B2, ausgewählte Lektionen und Zusatzmaterial

€ 222,-

Andrea Walden

Di, 26-mal ab 30.9.2025

10.30 – 12.00

Seminarraum 07.08

25.71350

Lehrwerk: Great! B1, ausgewählte Lektionen und Zusatzmaterialien

€ 222,-

Andrea Walden

Di, 26-mal ab 30.9.2025 **16.45 – 18.15**
 Seminarraum 07.08 25.71355
 € 222,-
 Jane Margaret Wompra

Mi, 26-mal ab 24.9.2025 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 07.02 25.71360
Lehrwerk: Wiederholung mit Language Hub B1 Pre-Intermediate, ab Lektion 5
 € 222,-
 Jane Margaret Wompra

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 07.03 25.71365
Lehrwerk: Spotlight-Sprachmagazin (Details werden im Kurs besprochen.)
 € 222,-
 Jane Margaret Wompra



Englisch ganz gemütlich B1+

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau B1

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 25.9.2025 **8.30 – 10.00**
 Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.71370
 € 222,-
 Zaneta Oberlehner



Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

Englisch Auffrischung kompakt B1+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1 mit vielen Sprechimpulsen

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 9.6.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 06.02 25.71375
 € 85,-
 Jane Margaret Wompra



Englisch B2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2

Lehrwerk: Spotlight-Sprachmagazin (Details werden im Kurs besprochen)

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 24.9.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 07.02 25.71400
 € 222,-
 Jane Margaret Wompra



Englisch B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 7.10.2025 **10.30 – 12.00**
 Seminarraum 07.03 25.71410
Lehrwerk: Global Upper Intermediate, ab Lektion 9
 € 284,-
 Mag.^a Kirsten Wenidoppler

Mi, 13-mal ab 4.3.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.03 25.71420

€ 185,-

Ivana Pereira Goulart, MA



Englisch Konversation B2

Inhalte und Ziele: freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 12-mal ab 6.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.02 25.71425

€ 102,-

Jida Staple, BA

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.02 25.71430

€ 102,-

Jida Staple, BA

Mi, 26-mal ab 24.9.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.02 25.71435

€ 222,-

Zaneta Oberlehner

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.07 25.71440

€ 222,-

BA Leona Lehner



Englisch Konversation B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 14.10.2025 **18.30 – 20.00**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 25.71445

€ 284,-

Angelina Mary Haas



Englisch Kommunikation pur B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Dieser Kompaktkurs bietet intensive Sprechpraxis. Es werden aktuelle Themen oder Inhalte nach Interesse der Teilnehmer*innen besprochen.

Zielgruppe: Personen, die ihr mündliches Englisch aktivieren möchten

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Sa, 3-mal ab 4.10.2025 **9.00 – 10.30**

Seminarraum 06.02 25.71500

€ 43,-

Pia Zaller

Sa, 3-mal ab 8.11.2025 **9.00 – 10.30**

Seminarraum 06.02 25.71505

€ 43,-

Sa, 3-mal ab 10.1.2026 **9.00 – 10.30**

Seminarraum 06.02 25.71510

€ 43,-

Sa, 3-mal ab 7.3.2026 **9.00 – 10.30**

Seminarraum 06.02 25.71515

€ 43,-

Sa, 3-mal ab 11.4.2026 **9.00 – 10.30**
 Seminarraum 06.02 25.71520
 € 43,-
 Pia Zaller

Sa, 3-mal ab 13.6.2026 **9.00 – 10.30**
 Seminarraum 06.02 25.71525
 € 43,-



Englisch B2/C1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/C1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 06.02 25.71530
 € 284,-
 Jida Staple, BA



Englisch Konversation B2/C1

Inhalte und Ziele: freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **8.45 – 10.15**
 Seminarraum 07.07 25.71535
 € 222,-
 Angelina Mary Haas

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **10.30 – 12.00**
 Seminarraum 07.07 25.71540
 € 222,-



NEU!



Englisch for Success B2+/C1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: systematisches Wiederholen und Anwenden des Lernniveaus B2 (Maturakennntnisse), Aufbau von Niveau C1

Zielgruppe: lernmotivierte Personen, die ein gutes Englischniveau behalten und erweitern möchten

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 12-mal ab 7.10.2025 **16.45 – 18.15**
 Seminarraum 07.02 25.71600
 € 171,-
 Mag.^a Alla Balanovska

Di, 12-mal ab 3.2.2026 **16.45 – 18.15**
 Seminarraum 07.02 25.71605
 € 171,-
 Mag.^a Alla Balanovska



Alla Balanovska
 KURSLEITERIN
 ENGLISCH,
 UKRAINISCH

Ich wusste schon immer, dass ich einmal das Lehren zu meinem Beruf machen würde – genau wie mein Großvater. Meine Leidenschaften sind Englisch und die Begegnung mit Menschen. 25 Jahren lang habe ich an einem Sprachgymnasium Englisch, englische und amerikanische Literatur, Business English, technische Übersetzung und Landeskunde unterrichtet. Ich bin überzeugt, dass die Kenntnis von Fremdsprachen der Schlüssel zur Kommunikation zwischen Menschen aus verschiedenen Ländern ist. Ich freue mich schon sehr auf meine Kurse.

Englisch Konversation C1+

Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Zielgruppe: Personen mit sehr guten Kenntnissen auf Niveau C1

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 3-mal, 14-tägl. ab 10.10.2025 15.00 – 16.30
Seminarraum 07.08 25.71710
€ 26,-
Jane Margaret Wompra

Fr, 3-mal, 14-tägl. ab 13.2.2026 15.00 – 16.30
Seminarraum 07.08 25.71715
€ 26,-



The Literary Café

Inhalte und Ziele: Wir treffen uns zur Lektüre und Besprechung moderner und klassischer englischsprachiger Literatur.

Zielgruppe: interessierte Personen mit Sprachniveau B2 bis C1+

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 10-mal ab 10.10.2025 16.45 – 18.15
Seminarraum 07.03 25.71720
€ 158,-
Mag.^a Alla Balanovska

Fr, 10-mal ab 6.2.2026 16.45 – 18.15
Seminarraum 07.03 25.71725
€ 158,-
Mag.^a Alla Balanovska



NEU!



FRANZÖSISCH

Französisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 9.6.2026 18.30 – 20.30
Seminarraum 06.08 25.72050
€ 116,-
Corinne Cazes



Französisch A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: CHAPEAU! A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 2.10.2025 15.00 – 16.30
Seminarraum 07.02 25.72060
€ 226,-
Corinne Cazes



Französisch A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Lehrwerk: CHAPEAU! A1, ab Lektion 8

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025 14.30 – 16.00

Seminarraum 07.08 25.72070

€ 226,-

Corinne Cazes



Französisch Wiederholungskurs A1+ Kleingruppe

NEU!

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs wiederholt das Niveau A1 in einem Semester, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Zielgruppe: Personen, die einen A1-Kurs abgeschlossen haben und wiederholen möchten, bevor sie mit einem A2-Kurs beginnen. Auch für Wiedereinsteiger*innen nach einer Lernpause ist der Kurs bestens geeignet.

Lehrwerk: Intermezzo Französisch A1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 12-mal ab 6.2.2026 13.00 – 14.30

Seminarraum 07.02 25.72075

€ 174,-

Corinne Cazes



Französisch singen zu Weihnachten – Chansons Noël

NEU!

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs werden wir Französisch beim gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern lernen.

Zielgruppe: Personen ab dem Lernniveau A1+

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 2-mal, 14-tägl. ab 5.12.2025

16.15 – 18.15

Seminarraum 01.02

25.72085

€ 39,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 26-mal ab 3.10.2025

8.45 – 10.15

Seminarraum 07.02

25.72200

€ 226,-

Corinne Cazes



VHS Linz als Kooperationspartnerin



Ob Vortrag, Weiterbildung, Exkursion oder Kurs – die VHS Linz organisiert gerne Ihre nächste Veranstaltung.

Anfragen unter vhs@mag.linz.at oder bei den zuständigen Fachreferaten.

Französisch A2/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 18.30 – 20.00

Bertha von Suttnerschule, MS 27 25.72205

€ 290,-

Corinne Cazes



Französisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.03 25.72220

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 4

€ 290,-

Mag.^a Andrea Mair

Do, 20-mal ab 2.10.2025 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.02 25.72222

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 6

€ 290,-

Francesca Testa

Do, 20-mal ab 2.10.2025 18.30 – 20.00

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.72225

Seminarraum 1

Lehrwerk: Chapeau! A2, ab Lektion 4

€ 290,-

Mag.^a Andrea Mair



Französisch Auffrischungskurs A1/A2 Kleingruppe

NEU!



Inhalte und Ziele: Der Fokus liegt auf dem Sprechen und auf der Wiederholung von Wortschatz und Grammatik – immer verknüpft mit aktuellen Themen der frankophonen Welt.

Zielgruppe: Personen, die bereits Grundkenntnisse haben und diese auffrischen möchten

Lehrwerk: Déjà-vu A1-A2, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 3.10.2025 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.02

25.72230

€ 290,-

Corinne Cazes



Französisch singen – Le Français en chantant

NEU!



Inhalte und Ziele: In diesem Kurs werden wir Französisch beim gemeinsamen Singen von Liedern lernen.

Zielgruppe: Personen ab dem Lernniveau A2+

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 3-mal, 14-tägl. ab 27.2.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 01.02

25.72235

€ 43,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch tanzen – Le Français en dansant

NEU!



Inhalte und Ziele: Wir lernen Französisch durch Lieder und Tanzen. Einfache Bewegungen helfen, eine Verbindung zur Sprache herzustellen und so leichter Französisch zu lernen.

Zielgruppe: Personen ab dem Lernniveau A2+

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 3-mal, 14-tägl. ab 10.4.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 01.02 25.72240

€ 43,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Nadège Picq
KURSLEITERIN
FRANZÖSISCH,
DEUTSCH

Seit dem Jahr 2000 unterrichte ich mit Herz und Seele an der VHS Linz. Ich gebe Französischunterricht und halte Kurse für Deutsch als Fremdsprache. Ich sehe es als meine Aufgabe, mich so gut wie möglich jeder Gruppe anzupassen, damit das Lernen unterhaltsam und abwechslungsreich ist. Einerseits muss die Struktur einer Sprache konsequent gelehrt und geübt werden, andererseits sollen Spiele und andere Aktivitäten die Möglichkeit bieten, mit der Sprache entspannt zu experimentieren. Da ich selbst gerne Fremdsprachen lerne, weiß ich genau, was es braucht und was es bedeutet, eine neue Sprache erfolgreich zu lernen.

Französisch B1/2

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 22.9.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.03 25.72320

Lehrwerk: CHAPEAU! B1, ab Lektion 5

€ 226,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Mi, 26-mal ab 17.9.2025 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule; Raum 112 25.72325

Lehrwerk: Chapeau! B1 ab Lektion 9

€ 226,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Frankreich heute, gestern, morgen B1

Inhalte und Ziele: ein Konversationskurs mit landeskundlichen Impulsen

Zielgruppe: Französischlernende ab Lernniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 10-mal ab 30.9.2025 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.08 25.72350

€ 145,-

Corinne Cazes

Di, 10-mal ab 13.1.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.08 25.72355

€ 145,-

Corinne Cazes

Di, 10-mal ab 14.4.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.08 25.72360

€ 145,-

Corinne Cazes



Französisch B1+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 30.9.2025 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.02 25.72370

€ 226,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch B1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 16.45 – 18.15

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.72380

Seminarraum 1

€ 290,-

Mag.^a Andrea Mair

Do, 20-mal ab 9.10.2025 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.08 25.72385

€ 290,-

Corinne Cazes



Französisch B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2

Lehrwerk: Défi 4, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025

18.30 – 20.00

Seminarraum 07.03

25.72390

€ 290,-

Mag.^a Andrea Mair



Französisch Konversation C1

Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 24.9.2025

10.30 – 12.00

Seminarraum 07.08

25.72520

€ 226,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Fr, 12-mal, 14-tägl. ab 19.9.2025

16.45 – 18.15

Seminarraum 06.08

25.72530

€ 174,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



ITALIENISCH

Italienisch für die Reise

online



Inhalte und Ziele: Grundkenntnisse für die Reise in Phrasen und Redewendungen

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Viva le vacanze! Neu, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: Kursbuch Viva le vacanze! Neu; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mo, 12-mal ab 9.3.2026 **9.00 – 10.30**

Online-Kurs 25.73025

€ 174,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 9.6.2026 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 07.08 25.73035

€ 116,-



Italienisch A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 30.9.2025

8.30 – 10.00

Seminarraum 06.02

25.73100

€ 226,-

Mag.^a Anna Carrese

Di, 26-mal ab 7.10.2025

8.30 – 10.00

Seminarraum 07.02

25.73105

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 1

€ 226,-

Mag.^a Eva-Maria Wagner

Mi, 26-mal ab 1.10.2025

10.00 – 11.30

Seminarraum 15.05

25.73110

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 1

€ 226,-

Mag.^a Eva-Maria Wagner



Italienisch A1/1

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 9.10.2025

16.45 – 18.15

Seminarraum 07.02

25.73120

€ 226,-

Alessandra Macera



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm



Italienisch A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.08 25.73130

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 6
€ 226,-

Di, 26-mal ab 23.9.2025 **19.00 – 20.30**

Seminarraum 06.03 25.73140

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 5
€ 226,-
Mag.^a Daniela Minudel

Do, 26-mal ab 25.9.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 10.02 25.73145

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 5
€ 226,-
Mag.^a Anna Carrese

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **13.00 – 14.30**

Seminarraum 06.03 25.73150

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 8
€ 226,-
Mag.^a Eva-Maria Wagner

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.02 25.73155

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 5
€ 226,-
Alessandra Macera



online 

Italienisch A1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 5

Mitzubringen: Kursbuch DIECI A1; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 **19.00 – 20.30**

Online-Kurs 25.73160

€ 290,-
Mag.^a Anna Carrese



Italienisch A1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 8

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.02 25.73165

€ 290,-
Mag.^a Eva-Maria Wagner



Italienisch ganz gemütlich A1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem oder mehreren VHS-Jahreskurs(en)

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 9, Fortsetzungsbuch wird besprochen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 **15.00 – 16.30**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.73170

€ 290,-

Romana Damian-Wheaton



Italienisch sprechen A1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Dialog- und Konversationstraining zum Lernniveau A1

Zielgruppe: Personen, die ihre Sprechfertigkeit von Anfang an solide entwickeln möchten, das Lernniveau A1 soll schon vorhanden sein.

Lehrwerk: Facciamo due chiacchiere 1, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 30.9.2025 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 06.02 25.73190

€ 290,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 9, Fortsetzungsbuch wird im Kurs besprochen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025

8.30 – 10.00

Seminarraum 07.05

25.73200

€ 226,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025

10.15 – 11.45

Seminarraum 07.05

25.73205

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 2

€ 226,-

Mag.^a Anna Carrese

Do, 26-mal ab 2.10.2025

8.30 – 10.00

Seminarraum 07.02

25.73215

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 1

€ 226,-

Alessandra Macera

Do, 26-mal ab 2.10.2025

14.00 – 15.30

Seminarraum 07.08

25.73220

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 1

€ 226,-

Alessandra Macera



hybrid



NEU!



Italienisch A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.05 25.73225

€ 226,-

Chiara Pastorino



hybrid



Italienisch A2/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Nuovo ESPRESSO 2, ab Lektion 3

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 **19.30 – 21.00**

Leonardo da Vinci Schule 25.73230

€ 290,-

Alessandra Macera



Italienisch ganz gemütlich A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Lehrwerk: Passo dopo passo Plus A2, ab Lektion 3

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 7.10.2025 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 07.05 25.73235

€ 226,-

Alessandra Macera



Italienisch A2/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 7.10.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.03 25.73240

€ 226,-

Helene Hofmann



online



Italienisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 6

Mitzubringen: Kursbuch NUOVO Espresso 2; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Di, 20-mal ab 30.9.2025 **19.00 – 20.30**
 Online-Kurs 25.73245
 € 290,-
 Francesca Testa



Di, 26-mal ab 7.10.2025 **16.45 – 18.15**
 Seminarraum 07.03 25.73260
 € 226,-
 Alessandra Macera



Italienisch A2/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 07.08 25.73250
Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 6
 € 226,-
 Chiara Pastorino

Fr, 26-mal ab 3.10.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 07.07 25.73255
Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 8, Fortsetzungsbuch wird im Kurs besprochen
 € 226,-



Alessandra Macera
 KURSLEITERIN
 ITALIENISCH, DEUTSCH

Seit 2007 unterrichte ich hauptsächlich Italienisch an der VHS. Als gebürtige Italienerin ist es mir ein besonderes Anliegen, die italienische Sprache und Kultur lebendig und praxisnah zu vermitteln. Am Unterrichten liebe ich den kulturellen Austausch, die Möglichkeit Menschen zu motivieren und die positive Atmosphäre, die dabei entsteht. In meinen Kursen setze ich gerne interaktive und moderne Methoden ein, um eine solide sprachliche Grundlage zu fördern und die Lernenden bestmöglich zu unterstützen.

hybrid



Italienisch A2+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Wiederholung mit Passo dopo passo PLUS A2, ab Lektion 9, und Zusatzmaterialien

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Italienisch A2+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Methoden: freie Kommunikation, Sprechübungen, Lektüre, kreatives Schreiben

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 24.9.2025 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 07.03 25.73265
 € 226,-
 Paola Demarinis-Tercelli, BSc



Italienisch A2+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Lehrwerk: Wiederholung mit Passo dopo passo PLUS A2, ab Lektion 2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 6.10.2025 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.02 25.73275

€ 290,-

Helene Hofmann



Italienisch B1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Lehrwerk: NUOVO Espresso 3, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 14.10.2025 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.02 25.73300

€ 226,-

Francesca Testa



Italienisch A2+ Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

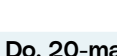
Mo, 20-mal ab 6.10.2025 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule 25.73280

Lehrwerk: Wiederholung mit Passo dopo passo PLUS A2, ab Lektion 9

€ 290,-

Alessandra Macera



Italienisch B1/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Lehrwerk: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 9, danach weiter mit Espresso 3

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.03 25.73305

€ 290,-

Mag.^a Sara Dehecchi



Italienisch ganz gemütlich B1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 06.03 25.73310
 € 226,-



Do, 26-mal ab 25.9.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 10.02 25.73435
Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS B1, ab Lektion 6
 € 226,-
 Mag.^a Anna Carrese

Italienisch B1/2

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS B1, ab Lektion 3

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 06.08 25.73415
 € 226,-

Alessandra Macera



Do, 26-mal ab 2.10.2025 **16.45 – 18.15**
 Seminarraum 07.03 25.73440
Lehrwerk: NUOVO Espresso 3, ab Lektion 7
 € 226,-
 Silvia Borromeo, MA



Italienisch ganz gemütlich B1+

hybrid



Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Wiederholung mit Passo dopo passo B1 (alte Ausgabe), ab Lektion 9

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 7.10.2025 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 07.05 25.73630
 € 226,-
 Alessandra Macera



Italienisch B1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 07.07 25.73425

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 7, und Zusatzmaterialien
 € 226,-
 Alessandra Macera



Italienisch B1/B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1 bis B2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 6.10.2025 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.02 25.73635

Lehrwerk: Wiederholung mit Con piacere nuovo B1, ab Lektion 7

€ 290,-

Dr.ⁱⁿ Giuliana Kirchberger

Mo, 20-mal ab 6.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.08 25.73640

€ 290,-



Italienisch B2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: UOVO magari B2, ausgewählte Lektionen, und Zusatzmaterialien

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 7.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.03 25.73645

€ 226,-

Alessandra Macera



Italienisch B2 Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: NUOVO Espresso 5, ab Lektion 8, und Zusatzmaterialien

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 18.00 – 19.30

Leonardo da Vinci Schule 25.73650

€ 290,-

Alessandra Macera



Italienisch B2+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 25.9.2025 8.30 – 10.00

Seminarraum 06.03 25.73655

€ 226,-

Mag.^a Daniela Minudel



Italienisch Konversation B2

Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 30.9.2025 **15.00 – 16.30**
 Seminarraum 06.03 25.73665
 € 226,-
 Romana Damian-Wheaton



Do, 26-mal ab 2.10.2025 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 06.08 25.73675
 € 226,-
 Alessandra Macera



Italienisch Konversation B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 **10.15 – 11.45**
 Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.73670
 € 290,-
 Romana Damian-Wheaton



Italienisch Konversation B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 07.03 25.73680
 € 290,-
 Silvia Borromeo, MA



Italienisch Konversation B2

hybrid



Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: NUOVO magari B2, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Italienisch Konversation B2/C1

Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 7.10.2025 **8.15 – 10.15**
 Seminarraum 06.08 25.73700
 € 301,-

Di, 26-mal ab 7.10.2025 **10.30 – 12.00**
 Seminarraum 06.08 25.73710
 € 226,-



SPANISCH

Spanisch für die Reise

online



Inhalte und Ziele: Grundkenntnisse für die Reise in Phrasen und Redewendungen

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: Kursbuch; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Di, 10-mal ab 3.3.2026 18.30 – 20.00

Online-Kurs 25.74055

€ 145,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 16.6.2026 18.30 – 20.30

Seminarraum 07.02 25.74060

€ 116,-



Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

Spanisch A1/1

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 6.10.2025 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.03 25.74080

€ 226,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 30.9.2025 8.30 – 10.00

Seminarraum 07.03 25.74090

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

€ 226,-

Emérida Riffert

Di, 26-mal ab 7.10.2025 15.30 – 17.00

Seminarraum 06.05 25.74100

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

€ 226,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch ganz gemütlich A1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse; Senior*innen

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 25.9.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.05 25.74120

€ 226,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 30.9.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.08 25.74135

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 7

€ 226,-

Sarah Leitner, MEd

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.07 25.74140

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 6

€ 226,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch lernen mit einfachen Texten A1/A2

NEU!



Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lesen wir einfache Texte, die uns helfen, die Basis der spanischen Sprache zu verstehen und anzuwenden.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1, motivierte Selbst-Lerner*innen auch ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 30.9.2025 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.08 25.74160

€ 116,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 24.2.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.08 25.74165

€ 116,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje



Spanisch A1/A2 Intensivgruppe

online



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2 bis A2/1

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrbuch: IMPRESIONES A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mo, 20-mal ab 13.10.2025 **19.00 – 20.00**

Online-Kurs 25.74170

€ 386,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch A2/1

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Zielgruppe: Personen mit geringen Vorkenntnissen, z.B. aus einem VHS-Jahreskurs

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 23.9.2025 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.07 25.74190

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 1
€ 226,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.

Do, 26-mal ab 9.10.2025 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.05 25.74200

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 1
€ 226,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch A2 Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 9.10.2025 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.08 25.74220

€ 290,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch A2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 3.10.2025

10.30 – 12.00

Seminarraum 06.03

25.74225

€ 290,-

Emérida Riffert



Spanisch leichte Konversation A2

hybrid



Inhalte und Ziele: Kommunikationsübungen, leichte Konversation, spielerische Sprechaktivitäten zum Sprachniveau A2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025

8.30 – 10.00

Seminarraum 06.03

25.74235

€ 226,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm



hybrid



Spanisch ganz gemütlich A2+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Zielgruppe: Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Wiederholung mit IMPRESIONES A2 (ausgewählte Lektionen)

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025 10.30 – 12.00

Seminarraum 06.03 25.74245

€ 226,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Rodrigo Sarmiento
KURSLEITER SPANISCH

Hola, si quieres saber más que playa, sol, mar, paella, cerveza, Mallorca, Ibiza, tapas o Rioja, ven a aprender español con nosotros. El castellano o español te abrirá las puertas de un mundo de 600 millones de hablantes. Te esperan nuevos horizontes con grandes culturas, países hermosos y diversos, tanto en paisajes y habitantes como en biodiversidad. Más allá de enseñar el idioma; gramática, vocabulario, pronunciación, me encanta poder transmitir la cultura del mundo hispanohablante y mostrar así la riqueza de la diversidad.

Spanisch spielend lernen A2/B1

Inhalte und Ziele: Mit verschiedenen Brett-, Karten- und Quizspielen können wir spielend die Sprechfertigkeit üben und verbessern.

Zielgruppe: Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene jeden Alters mit Kenntnissen A2 oder B1

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 4-mal ab 8.5.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.03 25.74270

€ 58,-

Emérida Riffert



Spanisch B1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Lehrwerk: IMPRESIONES B1, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.08 25.74300

€ 226,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch B1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Lehrwerk: IMPRESIONES B1, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 6.10.2025 **10.30 – 12.00**
Seminarraum 06.08 25.74305

€ 290,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch B1/2 Kleingruppe

online



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: IMPRESIONES B1, ab Lektion 8

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mo, 20-mal ab 13.10.2025 **19.00 – 20.30**
Online-Kurs 25.74315

€ 290,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch B1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 11

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 06.08 25.74320

€ 226,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



In die spanischsprachige Welt B1

NEU!



Inhalte und Ziele: Wir tauschen uns über unsere Reisen und Erfahrungen aus und üben dabei unser Spanisch.

Zielgruppe: Spanischlernende ab Lernniveau B1

Methoden: Gesprächskreis, Referate und Präsentationen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 4-mal ab 24.10.2025 **15.00 – 16.30**
Gruppenraum 10.06 25.74325

€ 58,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje

Fr, 4-mal ab 24.4.2026 **15.00 – 16.30**
Gruppenraum 10.06 25.74330

€ 58,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje



Spanisch B1+ Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Wiederholung mit IMPRESIONES B1 (ausgewählte Lektionen)

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 7.10.2025 **10.15 – 11.45**
Seminarraum 07.07 25.74335

€ 290,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch lesen, sprechen, erleben B1/B2

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lesen wir spanischsprachige Lektüre und nutzen diese, um Sprachkenntnisse anzuwenden und zu erweitern.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1 oder B2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 8-mal, 14-tägl. ab 25.9.2025 **8.45 – 9.45**

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.74345

€ 77,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje

Do, 8-mal, 14-tägl. ab 5.3.2026 **8.45 – 9.45**

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.74350

€ 77,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje



Zeitgenössisches Lateinamerika B1/B2

Inhalte und Ziele: ein Konversationskurs mit aktuellen Themen aus Lateinamerika

Zielgruppe: Spanischlernende ab Lernniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 8-mal, monatlich ab 3.10.2025 **16.00 – 18.30**

Seminarraum 06.03 25.74360

€ 116,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch B2/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2

Lehrwerk: IMPRESIONES B2, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 9.10.2025

16.45 – 18.15

Seminarraum 06.08

25.74400

€ 226,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



News aus dem Wissensturm



Sie interessieren sich für unsere Kurse und Vorträge und möchten auf dem Laufenden bleiben?

Mit unserem Newsletter-Service informieren wir Sie über aktuelle Veranstaltungen im Wissensturm.

Jetzt anmelden unter wissensturm.at



Spanisch Konversation B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 6.10.2025 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.03

25.74410

€ 290,-

Emérída Riffert



Spanisch B2/C1 Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zu Niveau B2 bis C1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Nuevo Prisma C1, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 8.10.2025 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.02

25.74510

€ 290,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

WEITERE SPRACHEN

Albanisch A2/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, z.B. aus zwei VHS-Jahreskursen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 3.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.08

25.75045

€ 266,-

Elda Morina



Arabisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Mi und Mo, 6-mal ab 27.5.2026 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 07.02

25.75050

€ 107,-



Arabisch A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Salam! neu, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.02 25.75055

€ 208,-

Shikrieh Salaheddin-Nassr



Arabisch A1+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A1

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen aus einem oder zwei VHS-Kursen

Lehrwerk: Wiederholung nach Bedarf, dann weiter mit Salam! neu, ab Lektion 8

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 2.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.08 25.75065

€ 208,-

Shikrieh Salaheddin-Nassr



Farsi (Persisch) A1/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 10.10.2025 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.08 25.75080

€ 266,-

Pooneh Stummer



Griechisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 6-mal ab 8.6.2026 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 06.02 25.75085

€ 107,-

Mag.^a Maria Nott-Panayiotou



Griechisch A1/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: PAME! A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 15.10.2025 **18.30 – 20.00**

Bertha von Suttner Schule MS 27; 25.75090

Raum 20

€ 266,-

Dimitris Papaioannou



Griechisch A1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Lehrwerk: PAME! A1, ab Lektion 8

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 7.10.2025 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 06.08 25.75095

€ 266,-

Mag.^a Maria Nott-Panayiotou



Griechisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 6.10.2025 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 07.02 25.75105

€ 266,-

Mag.^a Maria Nott-Panayiotou



Japanisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 6-mal ab 29.5.2026 **15.00 – 17.00**
Seminarraum 06.02 25.75110

€ 107,-

Naomi Miyoshi



Find us on facebook

[www.fb.com/wissensturm](https://www.facebook.com/wissensturm)

Japanisch A1/1 Kleingruppe

online



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mo, 20-mal ab 29.9.2025 **9.30 – 11.00**
Online-Kurs 25.75112

Lehrwerk: Marugoto A1 (engl. Ausgabe), ab Lektion 1
€ 266,-

Agnes Rieger, MA

Fr, 20-mal ab 7.11.2025 **18.00 – 19.30**
Online-Kurs 25.75114

Lehrwerk: Marugoto A1 (engl. Ausgabe), ab Lektion 1
€ 266,-

Agnes Rieger, MA



Japanisch A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Lehrwerk: Marugoto A1 (engl. Ausgabe), ab Lektion 11

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 26-mal ab 26.9.2025 **15.00 – 16.30**
Seminarraum 06.02 25.75115

€ 208,-

Naomi Miyoshi



Japanisch A2/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, z.B. aus zwei VHS-Jahreskursen

Lehrwerk: bei Bedarf Wiederholung aus Marugoto A1 (engl. Ausgabe) Lektionen 1 bis 13, danach weiter mit Marugoto A2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 10.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.02 25.75120

€ 266,-

Naomi Miyoshi



Japanisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Lehrwerk: Marugoto A2 (engl. Ausgabe), ab Lektion 11

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 10.10.2025 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.02 25.75125

€ 266,-

Naomi Miyoshi



Koreanisch A1/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse; Erwachsene und Jugendliche ab dem vollendeten 14. Lebensjahr

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025

18.30 – 20.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6

25.75155

€ 266,-

Seongjoon Lim, BA




Seongjoon Lim
KURSLEITERIN
KOREANISCH,
KULINARIK

Seit 2014 lebe ich in Österreich und arbeite als Kursleiterin für Koreanisch und Kochen. Gelegentlich bin ich auch als Dolmetscherin für Geschäftsleute und TV-Sendungen über meine neue Heimat tätig. Mit viel Freude unterrichte ich meine Muttersprache. Es ist mir wichtig, dass nicht nur meine Teilnehmenden lernen, sondern auch ich daran wachse. Durch den Austausch mit Menschen aus verschiedenen Kulturen entdecke ich immer wieder neue Perspektiven. Besonders schön ist es, wenn jemand mit einem Lächeln nach Hause geht – denn geteiltes Glück ist doppeltes Glück.

Koreanisch A1/2 Kleingruppe

online

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, z.B. aus zwei VHS-Kursen

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Di, 20-mal ab 30.9.2025 **20.00 – 21.00**

Online-Kurs 25.75160

€ 178,-

Seongjoon Lim, BA



Koreanisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 **16.45 – 18.15**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 25.75170

€ 266,-

Seongjoon Lim, BA



Kroatisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Di, 6-mal ab 8.6.2026 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 06.03 25.75175

€ 107,-

Domagoj Lozić, MA



Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Ja govortim hrvatski 1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 30.9.2025 **19.30 – 21.00**

Seminarraum 06.05 25.75180

€ 208,-

Domagoj Lozić, MA



Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Lehrwerk: Ja govortim hrvatski 1, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.03 25.75195

€ 208,-

Domagoj Lozić, MA



Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A2/1

online



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Ja govorim hrvatski 2, ab Lektion 4

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mo, 20-mal ab 22.9.2025 **18.30 – 20.00**
 Online-Kurs 25.75200
 € 266,-
 Marija Šoljić, BA
 

Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Lehrwerk: Ja govorim hrvatski 2, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 30.9.2025 **18.15 – 19.15**
 Seminarraum 06.05 25.75205
 € 178,-
 Domagoj Lozić, MA
 

Polnisch A1/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Di, 20-mal ab 14.10.2025 **19.15 – 20.45**
 Online-Kurs 25.75207
 € 266,-
 Mag.^a Marta Smoczyńska-Knüpfer



NEU!

online

Polnisch A1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: systematische Erarbeitung und Festigung von Lernniveau A1

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Lernniveau A1, z.B. aus früheren Kursen oder aus dem privaten Umfeld (informelles Lernen)

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Di, 20-mal ab 14.10.2025 **17.30 – 19.00**
 Online-Kurs 25.75209
 € 266,-
 Mag.^a Marta Smoczyńska-Knüpfer



Portugiesisch/Brasilianisch A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 14.10.2025 **18.00 – 19.30**
 Leonardo da Vinci Schule; Raum 126 25.75210
 € 208,-
 Debora Leão Oberleitner



Portugiesisch/Brasilianisch A1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lektion 5

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 15.10.2025 18.00 – 19.30

Leonardo da Vinci Schule; Raum 126 25.75215
€ 266,-

Debora Leão Oberleitner



Portugiesisch/Brasilianisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2, ab Lektion 13

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 16.10.2025 18.00 – 19.30

Leonardo da Vinci Schule; Raum 126 25.75220
€ 266,-

Debora Leão Oberleitner



Rumänisch A1/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Cu succes! A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 15.10.2025

19.00 – 20.30

Seminarraum 15.05

25.75300

€ 266,-

Dr. Sorin Emanuel Bugner



Russisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 18.5.2026

18.30 – 20.30

Seminarraum 06.08

25.75310

€ 107,-

Mag.^a Svetlana Maleev



Russisch A1/1 Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: MOCT neu A1-A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 6.10.2025

16.45 – 18.15

Seminarraum 07.08

25.75315

€ 266,-

Svetlana Lindl



Russisch A2/1 Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, z.B. aus zwei VHS-Jahreskursen

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 9

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 9.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.03 25.75320

€ 266,-

Mag.^a Svetlana Maleev



Russisch A2+ Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau A2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (alte Ausgabe), ab Lektion 18

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.02 25.75325

€ 266,-

Svetlana Lindl



Russisch B1/2 Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 7.10.2025

18.30 – 20.00

Seminarraum 07.02

25.75330

€ 266,-

Svetlana Lindl



Russisch B1+ Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Methoden: Lektüre, angeleitete und freie Kommunikation

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 7.10.2025

10.30 – 12.00

Seminarraum 06.03

25.75340

€ 266,-

Svetlana Lindl



Schwedisch A1/1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Hejsan! A1-A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 29.9.2025 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.03 25.75350

€ 266,-

Lilian Aschauer



Schwedisch A1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Hejsan! A1-A2, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 29.9.2025 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.03 25.75355

€ 266,-

Lilian Aschauer



**Kostenfreier Storno
bis 14 Tage vor Kursbeginn**

wissensturm@mag.linz.at

Schwedisch Konversation B2/C1 Kleingruppe

hybrid



Inhalte und Ziele: Freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 1.10.2025 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.03 25.75370

€ 266,-

Lilian Aschauer



Tschechisch Crashkurs

Inhalte und Ziele: rasches Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für Reise und Alltag

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 19.5.2026 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 07.03 25.75390

€ 107,-

Mag.^a Olga Gruber, MA



Tschechisch A1/1

online



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Lehrwerk: Tschechisch Express 1, ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mi, 20-mal ab 15.10.2025 18.30 – 20.00

Online-Kurs 25.75395

€ 266,-



Tschechisch A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Lehrwerk: Tschechisch Schritt für Schritt A1-A2, ab Lektion 14

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 24.9.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.05 25.75405

€ 208,-

Mag.^a Olga Gruber, MA



Tschechisch A2/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

Lehrwerk: Tschechisch Express 4, ab Lektion 10

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 2.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.08 25.75410

€ 266,-

Mag.^a Jitka Procházková



Tschechisch B1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 30.9.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.02 25.75415

€ 266,-

Mag.^a Jitka Procházková



Ukrainisch Einstiegskurs Kleingruppe

NEU!



Inhalte und Ziele: Nach diesem Kurs beherrschen Sie einige Elemente von Sprachniveau A1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 10-mal ab 10.10.2025 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.03 25.75435

€ 133,-

Mag.^a Alla Balanovska



DEUTSCH ALS FREMD- UND ZWEITSPRACHE

LeWis Treffpunkt Deutsch

Inhalte und Ziele: Ein kostenloses Begegnungsangebot für Sprachlernende, die Kontakte zu Menschen mit ähnlichen Interessen suchen. Einmal im Monat treffen sich im Lernzentrum LeWis Deutschlernende ab Niveau A2, um sich auszutauschen, zu unterhalten und neue Kontakte zu knüpfen.

Hinweis: Nähere Informationen und Anmeldung im Lernzentrum LeWis unter Tel.: +43 732 7070 4390 oder per E-Mail unter lewis@linz.at, Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Fr, 4-mal, monatlich ab 19.9.2025	9.00 – 10.30
LeWis Hör- und Leseraum 01.18	25.7L740
Mag. ^a Gabriele Hofer	

Fr, 4-mal, monatlich ab 20.3.2026	9.00 – 10.30
LeWis Hör- und Leseraum 01.18	25.7L745
Mag. ^a Gabriele Hofer	

Lernklub International für Deutschlernende

Inhalte und Ziele: ein Angebot zur individuellen Lernberatung und -begleitung, Übungen auf verschiedenen Sprachniveaus, Bearbeitung von Texten aus dem Lebensumfeld (Formulare etc.), bei Bedarf Übungen mit Sprachlernprogrammen am Computer

Zielgruppe: Deutschlernende (Deutsch als Fremd- und Zweitsprache)
Anmeldung erforderlich

Do, 25-mal ab 9.10.2025	18.30 – 21.00
LeWis Hör- und Leseraum 01.18	25.7L710
€ 25,-	
Franz Aigenbauer, Dipl.-Päd. ⁱⁿ Maria Aigenbauer	

Integrationsprüfungen A2 und B1

ÖIF-Integrationsprüfungen sind in vielen Bereichen der Integration erforderlich. Sie bestehen aus Sprachinhalten und Inhalten zu Werte- und Orientierungswissen. Die Sprachprüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die Prüfungstermine liegen in der Regel am Monatsende (Mittwoch, Donnerstag, Freitag oder Samstag, ab 9.00 Uhr). Im Juli, August, Dezember und Februar finden derzeit keine Prüfungen statt. Die jeweils aktuellen Termine werden online gestellt. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an: nermana.sepo@mag.linz.at oder persönlich im Lernzentrum im Wissensturm. Kostenlose Beratungstermine vereinbaren Sie bitte unter Tel.: +43 732 7070 4390.

Die Prüfungsergebnisse werden grundsätzlich innerhalb von 15 Werktagen nach dem Prüfungstermin ausschließlich über den ÖIF an die Prüfungsteilnehmer*innen bekannt gegeben. Die Prüfungszeugnisse werden DIGITAL (per E-Mail) an die Prüfungsteilnehmer*innen versendet. Ein Antrag auf Förderung (durch Land OÖ) kann derzeit von Asylwerbenden in der Grundversorgung (OÖ) bei der Anmeldung gestellt werden.

Prüfungstraining A2 für die ÖIF-Integrationsprüfung

Inhalte und Ziele: Übungen zu allen Prüfungsteilen der Integrationsprüfung A2

Zielgruppe: Personen, die das Lernniveau A2 schon erreicht haben und sich zu einer Integrationsprüfung A2 anmelden möchten

Hinweis: Für die Prüfung ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Die aktuellen Termine finden Sie unter www.vhs.linz.at



Prüfungstraining B1 für die ÖIF-Integrationsprüfung

Inhalte und Ziele: Übungen zu allen Prüfungsteilen der Integrationsprüfung B1

Zielgruppe: Personen, die das Lernniveau B1 schon erreicht haben und sich zu einer Integrationsprüfung B1 anmelden möchten

Hinweis: Für die Prüfung ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Die aktuellen Termine finden Sie unter www.vhs.linz.at



ÖSD-Prüfungen A1 – C1

Die international anerkannten ÖSD-Zertifikate (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) gelten als Sprachnachweis in vielen beruflichen und ausbildungsrelevanten Kontexten. Die Prüfungstermine sowie die Vorbereitungskurse werden online veröffentlicht. Anmeldung per E-Mail: maria.engelputzeder-terbe@mag.linz.at oder direkt im Wissensturm. Kostenlose Beratungstermine vereinbaren Sie bitte unter Tel.: +43 732 7070 4390 (Lernzentrum LeWis). Die Diplome sind ca. zwei Wochen nach der Prüfung abholbereit oder werden per Post verschickt.

ÖSD-Prüfungsvorbereitung Zertifikat B2

Inhalte und Ziele: Informationen und Übungen zum Ablauf der ÖSD-Prüfung

Zielgruppe: ÖSD-Prüfungskandidat*innen mit Sprachniveau B2

Hinweis: Zur Prüfung gesonderte Anmeldung erforderlich.

Fr, 3-mal ab 24.10.2025	16.45 – 19.45
Seminarraum 06.07	25.76170
€ 81,-	

Fr, 3-mal ab 27.2.2026	16.45 – 19.45
Seminarraum 06.07	25.76175
€ 81,-	

Fr, 3-mal ab 12.6.2026	16.45 – 19.45
Seminarraum 06.07	25.76180
€ 81,-	



ÖSD-Prüfungsvorbereitung Zertifikat C1

Inhalte und Ziele: Informationen und Übungen zum Ablauf der ÖSD-Prüfung

Zielgruppe: ÖSD-Prüfungskandidat*innen mit Sprachniveau C1

Hinweis: Zur Prüfung gesonderte Anmeldung erforderlich.

Fr, 2-mal ab 24.10.2025	16.45 – 19.45
Gruppenraum 10.06	25.76185
€ 108,-	

Fr, 2-mal ab 27.2.2026	16.45 – 19.45
Gruppenraum 10.06	25.76190
€ 108,-	

Fr, 2-mal ab 12.6.2026	16.45 – 19.45
Gruppenraum 10.06	25.76195
€ 108,-	



Deutsch als Fremdsprache A1/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A1.1

Mo und Di, 35-mal ab 8.9.2025 **8.30 – 10.07**
 Seminarraum 10.02 25.76210
 € 275,-
 Jida Staple, BA



Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 06.07 25.76250
 € 273,-
 Svetlana Lindl

Mi, 13.5. – Mo, 6.7.2026 **jeweils 8.10 – 10.15**
 Seminarraum 07.05 25.76255
 € 273,-
 Svetlana Lindl



Deutsch als Fremdsprache A1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung über unsere Angebote zu Beratung/Einstufung und die Fördermöglichkeiten (Tel.: +43 732 7070 4390)!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A1.1

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 **jeweils 8.10 – 10.15**
 Seminarraum 15.06 25.76220
 € 273,-
 Pooneh Stummer

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 06.07 25.76225
 € 273,-
 Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 06.08 25.76230
 € 273,-

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 **jeweils 10.30 – 12.35**
 Seminarraum 15.06 25.76235
 € 273,-
 Pooneh Stummer

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 07.05 25.76240
 € 273,-
 Mag.^a Maria Weiss

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 **jeweils 8.10 – 10.15**
 Seminarraum 15.06 25.76245
 € 273,-
 Nadège Picq Ngane, Lic.

Deutsch als Fremdsprache A1/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A1.2

Mo und Di, 35-mal ab 9.2.2026 **8.30 – 10.07**
 Seminarraum 10.02 25.76265
 € 275,-
 Jida Staple, BA



Deutsch als Fremdsprache A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2

Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung über unsere Angebote zu Beratung/Einstufung und die Fördermöglichkeiten (Tel.: +43 732 7070 4390)!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A1.2

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 **jeweils 10.30 – 12.35**
 Seminarraum 06.05 25.76270
 € 273,-
 Karl Pammesberger, BEd

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 07.05 25.76275
€ 273,-

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 15.06 25.76280
€ 273,-
Svetlana Lindl

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 06.07 25.76285
€ 273,-
Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 06.08 25.76290
€ 273,-
Pooneh Stummer

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 10.30 – 12.35
Seminarraum 06.07 25.76295
€ 273,-
Pooneh Stummer

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 07.05 25.76300
€ 273,-
Mag.^a Maria Weiss

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 15.06 25.76305
€ 273,-
Pooneh Stummer

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 15.06 25.76310
€ 273,-
Pooneh Stummer

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 06.08 25.76315
€ 273,-
Svetlana Lindl

Mo, 11.5. – Mi, 1.7.2026 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 06.08 25.76320
€ 273,-
Pooneh Stummer



Deutsch als Fremdsprache A2/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

ACHTUNG: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Di und Do, 27-mal ab 9.9.2025 18.30 – 20.35
Seminarraum 06.07 25.76325
€ 273,-



Deutsch-Integrationskurs A2/1

Inhalte und Ziele: Niveau A2/1, Werte- und Orientierungswissen

Zielgruppe: Personen, die die Integrationsvereinbarung erfüllen müssen und einen Bundesgutschein (ÖIF) von der Fremdenbehörde erhalten haben. Gutscheine können abgerechnet werden, wenn im Anschluss an A2-Kurse eine Integrationsprüfung erfolgreich absolviert wird. Gutscheine müssen zu Kursbeginn vorgelegt werden. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen, Beratung und Einstufung vor der Anmeldung ist erforderlich (Tel.: +43 732 7070 4390).

Hinweis: Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Förderbar im Rahmen der ÖIF-Individualförderung nach Einstufung mit Kostenvoranschlag für ÖIF, Beratungstermine dafür bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn! Tel.: +43 732 7070 4390

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.07 25.76330

€ 273,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Deutsch als Fremdsprache A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

ACHTUNG: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.05 25.76335

€ 273,-

Pooneh Stummer

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 jeweils 16.10 – 18.15

Seminarraum 06.07 25.76340

€ 273,-

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.05 25.76350

€ 273,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.07 25.76355

€ 273,-

Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.05 25.76360

€ 273,-

Pooneh Stummer



Deutsch-Integrationskurs A2/1

Inhalte und Ziele: Niveau A2/1, Werte- und Orientierungswissen

Zielgruppe: Personen, die die Integrationsvereinbarung erfüllen müssen und einen Bundesgutschein (ÖIF) von der Fremdenbehörde erhalten haben. Gutscheine können abgerechnet werden, wenn im Anschluss an A2-Kurse eine Integrationsprüfung erfolgreich absolviert wird. Gutscheine müssen zu Kursbeginn vorgelegt werden. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen, Beratung und Einstufung vor der Anmeldung ist erforderlich (Tel.: +43 732 7070 4390).

Hinweis: Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Förderbar im Rahmen der ÖIF-Individualförderung nach Einstufung mit Kostenvoranschlag für ÖIF, Beratungstermine dafür bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn! Tel.: +43 732 7070 4390

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 07.08 25.76365

€ 273,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Deutsch als Fremdsprache A2/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.07 25.76370

€ 273,-

Mo, 11.5. – Mi, 1.7.2026 jeweils 8.10 – 10.15
 Seminarraum 06.07 25.76375
 € 273,-
 Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 11.5. – Mi, 1.7.2026 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 06.05 25.76380
 € 273,-
 Mag.^a Regina Geißler



Deutsch als Fremdsprache A2/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

ACHTUNG: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Di und Do, 27-mal ab 13.1.2026 18.30 – 20.35
 Seminarraum 06.07 25.76385
 € 273,-



Deutsch als Fremdsprache A2/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

ACHTUNG: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 07.07 25.76390
 € 273,-
 Mag.^a Sigrun Shamiyeh



Deutsch-Integrationskurs A2/2

Inhalte und Ziele: Niveau A2/2, Werte- und Orientierungswissen

Zielgruppe: Personen, die die Integrationsvereinbarung erfüllen müssen und einen Bundesgutschein (ÖIF) von der Fremdenbehörde erhalten haben. Gutscheine können abgerechnet werden, wenn im Anschluss an A2-Kurse eine Integrationsprüfung erfolgreich absolviert wird. Gutscheine müssen zu Kursbeginn vorgelegt werden. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen, Beratung und Einstufung vor der Anmeldung ist erforderlich (Tel.: +43 732 7070 4390).

Hinweis: Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Förderbar im Rahmen der ÖIF-Individualförderung nach Einstufung mit Kostenvoranschlag für ÖIF, Beratungstermine dafür bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn! Tel.: +43 732 7070 4390

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 8.10 – 10.15
 Seminarraum 06.07 25.76395
 € 273,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Deutsch als Fremdsprache A2/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

ACHTUNG: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung über unsere Angebote zu Beratung/Einstufung und die Fördermöglichkeiten (Tel.: +43 732 7070 4390)!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 06.05 25.76400
 € 273,-

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 16.10 – 18.15
 Seminarraum 06.07 25.76405
 € 273,-
 Paola Demarinis-Tercelli, BSc

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 10.30 – 12.35
 Seminarraum 06.05 25.76410
 € 273,-
 Karl Pammesberger, BEd

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 8.10 – 10.15
 Seminarraum 06.07 25.76415
 € 273,-
 Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 06.05 25.76420
 € 273,-



Deutsch-Integrationskurs A2/2

Inhalte und Ziele: Niveau A2/2, Werte- und Orientierungswissen

Zielgruppe: Personen, die die Integrationsvereinbarung erfüllen müssen und einen Bundesgutschein (ÖIF) von der Fremdenbehörde erhalten haben. Gutscheine können abgerechnet werden, wenn im Anschluss an A2-Kurse eine Integrationsprüfung erfolgreich absolviert wird. Gutscheine müssen zu Kursbeginn vorgelegt werden. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen, Beratung und Einstufung vor der Anmeldung ist erforderlich (Tel.: +43 732 7070 4390).

Hinweis: Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Förderbar im Rahmen der ÖIF-Individualförderung nach Einstufung mit Kostenvoranschlag für ÖIF, Beratungstermine dafür bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn!
 Tel.: +43 732 7070 4390

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 11.5. – Mi, 1.7.2026 jeweils 8.10 – 10.15
 Seminarraum 07.08 25.76425
 € 273,-



Deutsch als Fremdsprache A2/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2

ACHTUNG: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 11.5. – Mi, 1.7.2026 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 06.07 25.76430
 € 273,-

Mag.^a Maria Weiss



Deutsch als Fremdsprache A1/A2 Trainingskurs mit Deutschfuchs

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen der Sprachniveaus A1 und A2 mit der Lernsoftware „Deutschfuchs“

Zielgruppe: Personen, die schon A1-Kurse besucht haben bzw. A2-Kurse besuchen und diese Lernniveaus üben und festigen möchten

Methoden: Gruppenaktivitäten zum Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; über die Deutschfuchs-App werden zusätzliche Übungen für zu Hause zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop für die Übungen zu Hause

Fr, 10-mal ab 10.10.2025 8.30 – 10.00

Seminarraum 06.07 25.76435

€ 91,-

Alessandra Macera

Fr, 13-mal ab 30.1.2026 10.15 – 11.45

Seminarraum 06.07 25.76440

€ 118,-

Alessandra Macera



Deutsch als Fremdsprache spielend lernen A2/B1

Inhalte und Ziele: Mit verschiedenen Brett-, Karten- und Quizspielen können wir spielend die Sprechfertigkeit üben und verbessern.

Zielgruppe: Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene jeden Alters mit Kenntnissen A2 oder B1

Fr, 4-mal ab 3.10.2025 15.00 – 16.30

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.76445

€ 49,-

Mag.^a Olga Gruber, MA

Fr, 4-mal ab 14.11.2025 16.00 – 17.30

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.76450

€ 49,-

Mag.^a Olga Gruber, MA

Fr, 4-mal ab 22.5.2026 15.00 – 16.30

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 25.76455

€ 49,-

Mag.^a Olga Gruber, MA



Deutsch als Fremdsprache Grammatikwerkstatt 1 A2/B1

Inhalte und Ziele: Im Kurs Grammatikwerkstatt 1 können die Verwendung der Grundverben, der Modalverben, die Perfektbildung und der Konjunktiv intensiv geübt werden.

Zielgruppe: Deutschlernende mit Kenntnissen A2 oder B1

Mi, 3-mal ab 3.12.2025 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.03 25.76457A

€ 36,-

Petra von der Bey-Thurow



Deutsch als Fremdsprache Grammatikwerkstatt 2 A2/B1

Inhalte und Ziele: Im Kurs Grammatikwerkstatt 2 kann die Verwendung von Präpositionen, Substantiven, Pronomen und Adjektiven intensiv geübt werden.

Zielgruppe: Deutschlernende mit Kenntnissen A2 oder B1

Mi, 3-mal ab 7.1.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.03 25.76457B

€ 36,-

Petra von der Bey-Thurow



Deutsch als Fremdsprache Grammatikwerkstatt 3 A2/B1

Inhalte und Ziele: Im Kurs Grammatikwerkstatt 3 kann die Verwendung von Dativ, Nebensätzen und Steigerung des Adjektivs (Komparation) intensiv geübt werden.

Zielgruppe: Deutschlernende mit Kenntnissen A2 oder B1

Mi, 3-mal ab 28.1.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.03 25.76457C

€ 36,-

Petra von der Bey-Thurow



hybrid



Deutsch als Fremdsprache B1/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: Kursbuch Schritte plus Neu 5 – Österreich B1.1

Mo und Mi, 27-mal ab 8.9.2025 18.30 – 20.35

Seminarraum 06.07 25.76460

€ 273,-

Mária Engelputzeder-Terbe, MA



Deutsch als Fremdsprache B1/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Mitzubringen: Kursbuch Schritte plus Neu 5 – Österreich B1.1

Di und Do, 27-mal ab 9.9.2025 18.30 – 20.35

Leonardo da Vinci Schule; Raum 127 25.76465

€ 273,-



Deutsch als Fremdsprache B1/1

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1

Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung über unsere Angebote zu Beratung/Einstufung und die Fördermöglichkeiten (Tel.: +43 732 7070 4390)!

Mitzubringen: Kursbuch Schritte plus Neu 5 – Österreich B1.1

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.05 25.76470

€ 273,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 8.9. – Mi, 22.10.2025 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 15.06 25.76475

€ 273,-

Mag.^a Regina Geißler

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 07.07 25.76480

€ 273,-

Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.05 25.76485

€ 273,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 07.07 25.76490

€ 273,-

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 16.10 – 18.15

Seminarraum 06.07 25.76495

€ 273,-

Paola Demarinis-Tercelli, BSc

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.05 25.76500

€ 273,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 16.10 – 18.15

Seminarraum 06.07 25.76505

€ 273,-

Paola Demarinis-Tercelli, BSc



hybrid



Deutsch als Fremdsprache B1/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: Kursbuch Schritte plus Neu 6 – Österreich B1.2

Mo und Mi, 27-mal ab 12.1.2026 18.30 – 20.35

Seminarraum 06.07 25.76520

€ 273,-

Mária Engelputzer-Terbe, MA



Deutsch als Fremdsprache B1/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Mitzubringen: Kursbuch Schritte plus Neu 6 – Österreich B1.2

Di und Do, 27-mal ab 13.1.2026 18.30 – 20.35

Leonardo da Vinci Schule; Raum 127 25.76525

€ 273,-



Deutsch als Fremdsprache B1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2

Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung über unsere Angebote zu Beratung/Einstufung und die Fördermöglichkeiten (Tel.: +43 732 7070 4390)!

Mitzubringen: Kursbuch Schritte plus Neu 6 – Österreich B1.2

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.05 25.76530

€ 273,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 3.11. – Do, 18.12.2025 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 15.06 25.76535

€ 273,-

Mag.^a Regina Geißler

Mo, 12.1. – Mi, 4.3.2026 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 15.06 25.76550

€ 273,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.05 25.76555

€ 273,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 9.3. – Di, 5.5.2026 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 07.05 25.76560

€ 273,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 11.5. – Mi, 1.7.2026 jeweils 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.05 25.76565

€ 273,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 11.5. – Mi, 1.7.2026 jeweils 16.10 – 18.15

Seminarraum 06.07 25.76570

€ 273,-



Deutsch als Fremdsprache B1+ Trainingskurs mit Deutschfuchs

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen des Sprachniveaus B1 mit der Lernsoftware „Deutschfuchs“

Zielgruppe: Personen, die schon B1-Kurse besucht haben bzw. besuchen und diese Lernniveaus üben und festigen möchten

Methoden: Gruppenaktivitäten zum Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; über die Deutschfuchs-App werden zusätzliche Übungen für zu Hause zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop für die Übungen zu Hause

Fr, 13-mal ab 12.9.2025 **10.15 – 11.45**
Seminarraum 06.07 25.76580
€ 118,-

Fr, 13-mal ab 30.1.2026 **8.30 – 10.00**
Seminarraum 06.07 25.76585
€ 118,-



Deutsch als Fremdsprache B1+ kompakt

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Mitzubringen: Kursbuch Vielfalt B1+

Di und Do, 20-mal ab 13.1.2026 **12.50 – 14.55**
Seminarraum 06.02 25.76590
€ 202,-
Mag.^a Regina Geißler

Mo und Mi, 13-mal ab 11.5.2026 **8.10 – 10.15**
Seminarraum 06.05 25.76595
€ 132,-
Karl Pammesberger, BEd



Deutsch Konversation B1 (DaF/DaZ)

Inhalte und Ziele: freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Di, 12-mal ab 30.9.2025 **14.30 – 16.00**
Seminarraum 07.03 25.76610
€ 146,-
Claudia Anders

Di, 12-mal ab 3.2.2026 **14.30 – 16.00**
Seminarraum 07.03 25.76615
€ 146,-
Claudia Anders



Deutsch als Fremdsprache B2/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1

Mitzubringen: Kursbuch Kontext B2.1

Mo und Mi, 27-mal ab 22.9.2025 **10.30 – 12.35**
Seminarraum 06.07 25.76640
€ 273,-
Dr.ⁱⁿ Anita Schopper



Kursleiter*innen gesucht

Sie haben eine innovative Idee für ein neues Kursangebot?
Wir freuen uns auf Sie!

Bewerbungen unter
vhs@mag.linz.at oder
bei den zuständigen
Fachreferaten



Deutsch als Fremdsprache B2/1 (Semesterkurs)

online



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: Kursbuch Vielfalt B2/1; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mo und Mi, 27-mal ab 29.9.2025 18.30 – 20.35

Online-Kurs 25.76650

€ 273,-

Brigitta Zeljko-Majer



Deutsch als Fremdsprache B2/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2

Mitzubringen: Kursbuch Kontext B2/2

Mo und Mi, 27-mal ab 26.1.2026 10.30 – 12.35

Seminarraum 15.06 25.76660

€ 273,-

Dr.ⁱⁿ Anita Schopper



Deutsch als Fremdsprache B2/2 (Semesterkurs)

online



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: Kursbuch Vielfalt B2/2; Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mo und Mi, 27-mal ab 2.2.2026

18.30 – 20.35

Online-Kurs

25.76670

€ 273,-

Brigitta Zeljko-Majer



Deutsch als Fremdsprache C1/1 (Semesterkurs)

hybrid



Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Förderbar im Rahmen der ÖIF-Individualförderung nach Einstufung mit Kostenvoranschlag für ÖIF, Beratungstermine dafür bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn! Tel.: +43 732 7070 4390

Mitzubringen: Kursbuch Vielfalt C1.1

Fr, 18-mal ab 12.9.2025

13.00 – 16.19

Seminarraum 06.05

25.76645

€ 290,-

Karl Pammesberger, BEd



Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

hybrid



Deutsch als Fremdsprache C1/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Förderbar durch Land OÖ für Asylwerbende aus Afghanistan, Iran, Somalia, Syrien und Staatenlose nach Beratungstermin: Tel.: +43 732 7070 4390, Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Förderbar im Rahmen der ÖIF-Individualförderung nach Einstufung mit Kostenvoranschlag für ÖIF, Beratungstermine dafür bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn! Tel.: +43 732 7070 4390

Mitzubringen: Kursbuch Vielfalt C1.2

Fr, 18-mal ab 6.2.2026 13.00 – 16.19

Seminarraum 06.05 25.76675
€ 290,-

Karl Pammesberger, BEd



Deutsch im Beruf kompakt – schriftliche Kommunikation B1+/B2

Inhalte und Ziele: Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Textvorlagen für die berufliche Kommunikation (E-Mails, Geschäftsbriefe, Protokolle, Berichte)

Zielgruppe: Lernende mit Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache

Mo und Mi, 8-mal ab 18.5.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.05 25.76685
€ 122,-



Deutsch im Beruf kompakt – mündliche Kommunikation B1+/B2

Inhalte und Ziele: Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Fallbeispiele für die berufliche Kommunikation (Telefonate, Besprechungen, KundInnen-Gespräche, interkulturelle Besonderheiten)

Zielgruppe: Lernende mit Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache

Mo und Mi, 8-mal ab 22.6.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.05 25.76690
€ 122,-



hybrid



Deutsch – Dialekt verstehen B2 (DaF/DaZ)

Inhalte und Ziele: die Regeln des oberösterreichischen Dialekts, Arbeit mit authentischem Material (Liedern, Radiobeiträgen, literarischen Texten), Wortschatzerweiterung

Zielgruppe: Personen mit Kenntnissen auf Niveau B2

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Fr, 12-mal ab 26.9.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.05 25.76700
€ 110,-

Mag.^a Alexandra Eggendorfer

Fr, 12-mal ab 27.2.2026 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.05 25.76705
€ 110,-

Mag.^a Alexandra Eggendorfer



Deutsch – Dialekt verstehen B2 (DaF/DaZ) kompakt

online



Inhalte und Ziele: die Regeln des oberösterreichischen Dialekts, Arbeit mit authentischem Material (Liedern, Radiobeiträgen, literarischen Texten), Wortschatzerweiterung

Zielgruppe: Personen mit Kenntnissen auf Niveau B2

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Di, 6-mal ab 7.7.2026 19.00 – 20.30

Online-Kurs 25.76710

€ 92,-

Mag.^a Alexandra Eggendorfer



Deutsch Konversation B2/C1 (DaF/DaZ)

Inhalte und Ziele: freies Sprechen zu aktuellen Themen mit Impulsen (Bild, Ton, Text)

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mi, 10-mal ab 24.9.2025 18.00 – 19.30

Gruppenraum 10.06 25.76755

€ 113,-

Dr.ⁱⁿ Anita Schopper

Mi, 10-mal ab 28.1.2026 18.00 – 19.30

Gruppenraum 10.06 25.76760

€ 113,-

Dr.ⁱⁿ Anita Schopper



C1+ Sprachtraining 1: Grammatik, Schreiben

hybrid



Fokus Grammatik

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau C1

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen

Fr, 13-mal ab 12.9.2025

10.00 – 12.30

Seminarraum 06.05

25.76770

€ 292,-

Karl Pammesberger, BEd



C1+ Sprachtraining 2: Diskutieren, Präsentieren

hybrid



Fokus Sprechen, Diskutieren, Prüfung

Inhalte und Ziele: Vertiefung von Lernniveau C1, Üben von ÖSD-Prüfungsaufgaben

Hinweis: Bei Verhinderung ist fallweise eine Online-Zuschaltung möglich. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen

Fr, 5-mal ab 16.1.2026

10.00 – 12.30

Seminarraum 06.05

25.76775

€ 113,-

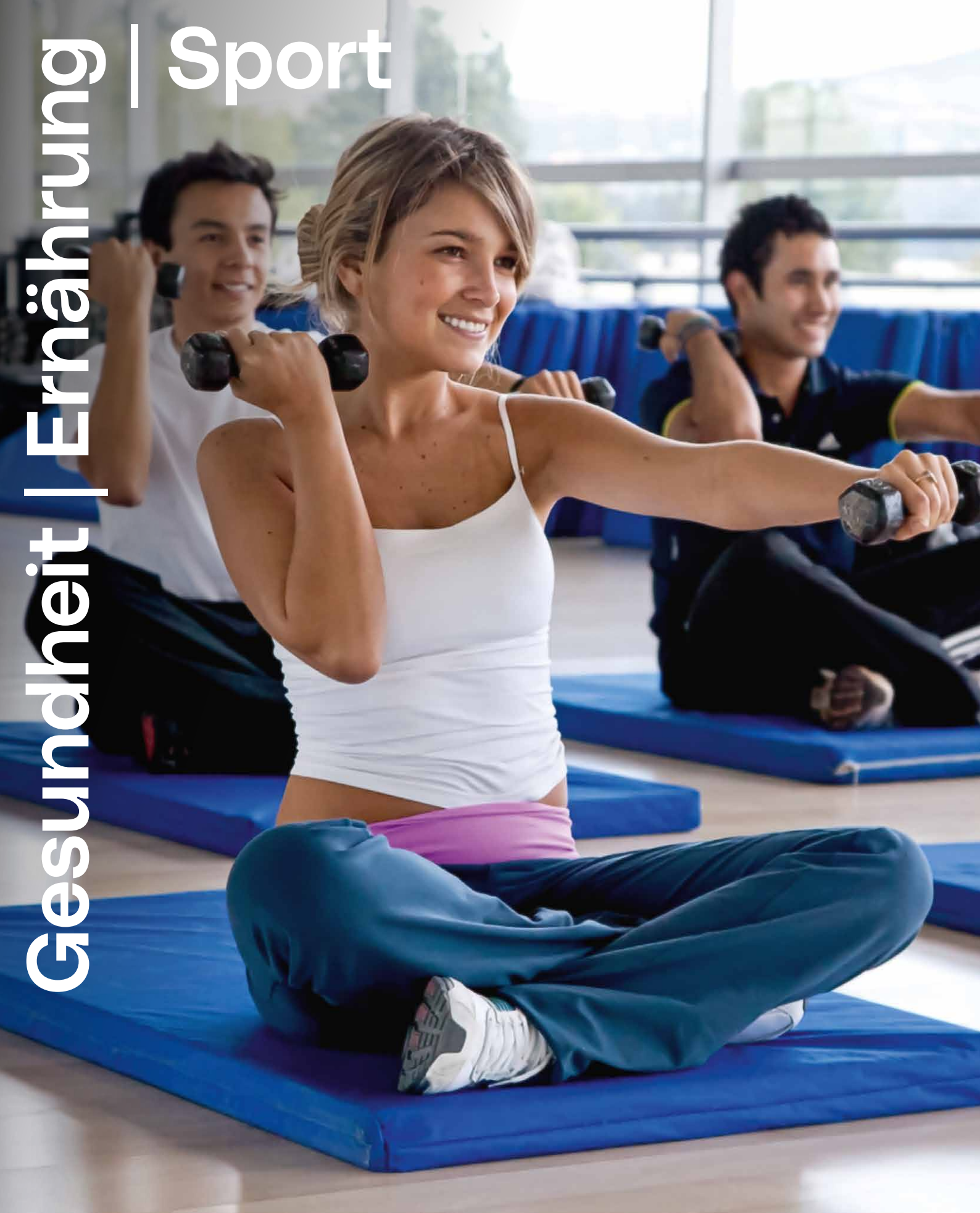
Karl Pammesberger, BEd



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm





Gesundheit | Ernährung | Sport

INFOBOX

Mag.^a Jehona Sahiti Jaha

Tel.: +43 732 7070 4323

Mária Engelputzer-Terbe, MA

Tel.: +43 732 7070 4328

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister

Tel.: +43 732 7070 4347

Bettina Reindl

Tel.: +43 732 7070 4333

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Medizin und Vorsorge	104 – 107
Entspannung und Stressabbau	107 – 122
Massage und Körperarbeit	122 – 125
Bewegung und Fitness	125 – 144
Sport und Spiel	144 – 147
Kochen und Ernährung	148 – 175

MEDIZIN UND VORSORGE

Leichter leben!

Ein Gesundheitsprogramm in Zusammenarbeit mit der ÖGK Gesund, fit und leichter: Um diese Ziele zu erreichen, spielen richtige Ernährung und Bewegung eine große Rolle. Mit dem Gesundheitsprogramm „Leichter leben!“ haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Volkshochschule Linz für Sie ein Rezept für einen besseren Lebensstil.

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Psyche – werden dabei geschickt miteinander verzahnt. Der Ernährungsteil bietet einen persönlichen Ernährungs-Check und jede Menge Tipps vom Einkauf bis zum fertigen Kochrezept inklusive Kochmodul. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm ist flexibel an Ihre persönlichen Möglichkeiten angepasst. Eine Änderung von Verhaltensweisen erfordert immer intensive Motivation und Ausdauer – ein Angebot an psychologischen Einheiten wird Sie bei diesen Veränderungsprozessen unterstützen.

Zielgruppe: übergewichtige Personen ab 18 Jahren

Information und Anmeldung: Tel.: +43 5 0766 14103530 oder www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Di, 12-mal ab 23.9.2025 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 10.02 25.3P010

Do, 12-mal ab 2.10.2025 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 07.05 25.3P020

Mi, 12-mal ab 15.10.2025 **17.30 – 19.00**
Seminarraum 07.05 25.3P030

Di, 12-mal ab 4.11.2025 **17.00 – 18.30**
Seminarraum 07.05 25.3P040

Do, 12-mal ab 13.11.2025 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 10.02 25.3P050

Di, 12-mal ab 27.1.2026 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 10.02 25.3P060

Do, 12-mal ab 5.2.2026 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 07.05 25.3P070

Mi, 12-mal ab 25.2.2026 **17.30 – 19.00**
Seminarraum 07.05 25.3P080

Di, 12-mal ab 3.3.2026 **17.00 – 18.30**
Seminarraum 07.05 25.3P090

Do, 12-mal ab 19.3.2026 **17.30 – 19.00**
Seminarraum 10.07 25.3P100

Di, 12-mal ab 14.4.2026 **18.00 – 19.30**
Seminarraum 07.05 25.3P110



Trialog 2025/26 – Miteinander reden auf Augenhöhe

Der Trialog ist ein empowerndes Gesprächsforum – kostenlos und anonym – für Menschen mit psychischen Problemen, deren Angehörige und Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten.

VHS Linz in Kooperation mit EXIT-sozial

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter service@exitsozial.at

Morgen höre ich auf!

Ein Trialog zum Thema psychische Erkrankungen und Sucht.

Di, 16.9.2025 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.02 25.31011

Wenn du in Eile bist, gehe langsam!

Ein Trialog zum Thema Stressbewältigung, Entspannungstechniken und Resilienzstärkung.

Di, 11.11.2025 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 10.02 25.31012

online 

Sinnvolles Tun – Neue Wege in Arbeit und Beschäftigung

Ein Trialog zum Thema Arbeit und Beschäftigung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Di, 24.2.2026 18.30 – 20.30
Online-Kurs 25.31013

Wenn (Für)sorge abhängig macht

Ein Trialog zu der Frage, ab wann Betreuung und Umsorgen zu viel sein kann.

Di, 21.4.2026 18.30 – 20.30
Seminarraum 01.02 25.31014

Wenn dich die Welt behindert

Ein Trialog zum Thema Doppeldiagnosen, psychische Erkrankung und körperliche oder mentale Beeinträchtigung.

Di, 16.6.2026 18.30 – 20.30
Seminarraum 10.02 25.31015

Workshops Stimmenhören: Mit und über Stimmen reden

Zum Welttag Stimmenhören: Workshops und Arbeitskreise mit der Möglichkeit, über die eigenen Stimmen zu sprechen und Strategien des Umgangs zu erproben.

Zielgruppe: stimmenhörende Menschen, Angehörige, professionelle Helfer*innen und interessierte Personen

VHS Linz in Kooperation mit Intervoice OÖ – Netzwerk Stimmenhören und EXIT-sozial

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter stimmen@exitsozial.at oder service@exitsozial.at, Tel.: +43 732 719200

Fr, 3.10.2025 10.00 – 16.00
Seminarraum 15.04 25.31021

SelbA – Selbstständig & aktiv

Inhalte und Ziele: Selbständigkeit im Alter hängt von geistiger Fitness sowie seelischem und körperlichem Wohlbefinden ab. Hier setzt „SelbA“ an. Im geselligen Miteinander wird gerätselt, erzählt, erinnert und bewegt. Das Programm zielt auf die Steigerung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit ab.

Zielgruppe: Menschen, die im Alter fit bleiben möchten

Mitzubringen: Schreibutensilien, Ringmappe

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 8.10.2025 10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02 25.31030
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 4.3.2026 10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02 25.31035
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers



online 

Resilienz stärken – das Immunsystem der Psyche verstehen und fördern

Inhalte und Ziele: Was bedeutet es, resilient zu sein, und wie können wir unsere Belastbarkeit und Stresstoleranz erhöhen? Erfahren Sie mehr über das „Immunsystem der Psyche“. Dieser Kurs zeigt Wege zur persönlichen seelischen Gesundheit.

Methoden: Input und praktische Übungen, Austausch in der Gruppe

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Do, 3-mal ab 9.10.2025

19.00 – 20.30

Online-Kurs

25.31040

€ 41,-

Patrick Jesenko, MSc



Fit im Kopf: Die Rolle der Bewegung bei Demenz

Inhalte und Ziele: Bewegung ist mehr als nur körperliche Fitness. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der geistigen Gesundheit und der Demenzprävention. Der Workshop beleuchtet die Bedeutung von Bewegung zur Prävention und Linderung von Demenzsymptomen. Thematisiert werden auch die Grundlagen der Demenz, Symptome und Verläufe.

Zielgruppe: Angehörige und Betreuer*innen von Menschen mit Demenz sowie Interessierte

Methoden: interaktive Diskussion zum Erfahrungsaustausch, praktische physiotherapeutische Übungen, reale Fallbeispiele und Reflexion

Sa, 20.9.2025

9.30 – 13.30

Seminarraum 07.05

25.31053

€ 31,-

Sonja Korbula, BA

*Sport und Spaß für Menschen mit Demenz finden Sie im Programmbuch **Seite 142***



Gesundheit fördern mit Traditioneller Europäischer Medizin

Inhalte und Ziele: Neben Ernährung und Bewegung können Heilkräuter und traditionelle Anwendungen wie jene von Sebastian Kneipp viel zum Wohlbefinden beitragen. Sie erhalten in diesem Seminar einen Überblick über die wichtigsten Methoden traditioneller Anwendungen und über Gesundheitsprinzipien sowie Anregungen, was Sie selbst zu Ihrer Gesunderhaltung beitragen können.

Methoden: Vortrag, Erfahrungsaustausch, Fragerunde, Heilkräuter begreifen, Verkostung

Do, 4.12.2025

17.00 – 20.30

Seminarraum 10.07

25.31055

€ 36,-

Margit Altenhofer

Wechseljahre im Gleichgewicht

Ganzheitliche Begleitung für Frauen

NEU!



Inhalte und Ziele: Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung, die sowohl körperliche als auch emotionale Herausforderungen mit sich bringt. Frauen erfahren, wie sie mit Entspannungstechniken, sanfter Körperarbeit wie Selbstmassage und bewährten Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv unterstützen können. Der Kurs fördert den Austausch mit Gleichbetroffenen und hilft mit verschiedenen Symptomen besser umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkflasche, Schreibzeug

Mi, 10-mal ab 8.10.2025

16.30 – 17.30

Entspannungsraum 14.02

25.31060

€ 85,-

Alexandra Franz

Gesundheitselixier Schlaf

online



Inhalte und Ziele: Bekommt der Mensch zu wenig Schlaf oder leidet die Schlafqualität, kann das nicht nur unsere körperliche Leistungsfähigkeit verringern, sondern auch die mentalen Kapazitäten blockieren. Schlaf kann zu einem wahren Gesundheitselixier werden, das sogar unsere Stresstoleranz zum Positiven verändert. Erfahren Sie, wie Sie die Qualität Ihres Schlafes verbessern können.

Methoden: Input und praktische Übungen, Austausch in der Gruppe

Hinweis: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Mi, 10.12.2025	19.00 – 20.30
Online-Kurs	25.31075
€ 14,-	
Patrick Jesenko, MSc	

Warum entspannen nicht „nichts tun“ ist

online

Inhalte und Ziele: Entspannung ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Fehlt es an Erholungsphasen, kann dies zu Stress oder Burn-out führen. Oft wird Entspannung in unserer Gesellschaft als Zeitverschwendung angesehen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Einstellung zur Entspannung zu ändern und erfahren, wie einfach sich Entspannungsübungen in den Alltag integrieren lassen. Erleben Sie hautnah, wie schnell und effektiv Entspannung wirken kann.

Hinweis: Dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Mitzubringen: Sie benötigen ein geeignetes privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung.

Di, 24.3.2026	19.00 – 20.30
Online-Kurs	25.31080
€ 14,-	
Patrick Jesenko, MSc	

Train the Brain – Gehirnfitness für alle

Inhalte und Ziele: Viele Menschen wissen nicht, wie leistungsfähig ihr Gehirn in Wirklichkeit ist. In diesem Tagesseminar erfahren Sie mehr – über die Stufen des Gedächtnisses, die Gedächtnistrainings-Methoden, gehirngerechtes Arbeiten, gehirngerechte Freizeit und gehirngerechte Ernährung.

Zielgruppe: alle Menschen, die sich für ihr Gehirn interessieren und es aktiv nutzen möchten

Methoden: Einzel- und Gruppenarbeiten, Plenumsarbeit

Mitzubringen: € 8,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, bunte Stifte, Decke

Sa, 7.3.2026	9.00 – 16.30
Seminarraum 07.05	25.31090
€ 128,-	
Prof. ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Renate Birgmayer	



Frauenkräuter – gesund und fit mit der Kraft der Natur

Inhalte und Ziele: Sie lernen in diesem Tagesseminar die wichtigsten Kräuter der traditionellen Frauenheilkunde kennen. Diese werden u.a. für Haut und Haar, bei Wechsel- und Menstruationsbeschwerden und als natürliche Schönheitsmittel angewendet. Mit Heilkräutern können Sie selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen. Sie erhalten Rezepte für Ansätze, Tinkturen und Tees. Ein Seminartag in entspannter Atmosphäre unterstützt zusätzlich das allgemeine Wohlbefinden.

Zielgruppe: Frauen jedes Alters

Methoden: Vortrag, Erfahrungsaustausch, Heilkräuter begreifen, Verkostung

Mo, 18.5.2026	17.00 – 20.30
Seminarraum 07.05	25.31124
€ 36,-	
Margit Altenhofer	

ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Die Reise zu innerer Balance

Inhalte und Ziele: Fühlen Sie sich gestresst, verspannt, energielos und können schlecht entspannen? Bemerkten Sie häufiger, dass Sie flach oder unruhig atmen, sich dabei eingeengt fühlen und nicht mehr richtig durchatmen können? Tauchen Sie ein in die transformative Kraft des verbundenen Atems! Diese Atemtechnik nutzt intensiv das Zwerchfell.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit Stress loszulassen und neue Energie zu tanken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Sa, 4-mal, monatl. ab 13.9.2025 10.00 – 12.00

Entspannungsraum 14.02 25.32010

€ 75,-

Makbule Muradoglu, MA



online

8 Treffen – 8 Meditationen kennenlernen

Inhalte und Ziele: Kennenlernen von acht verschiedenen Meditationen, um innezuhalten, durchzuatmen und Kraft zu tanken. Zu den Meditationen werden immer Audiodateien zum Üben für zuhause bereitgestellt. Zudem gibt es die Möglichkeit für einen offenen Austausch, um die Erfahrungen zu teilen oder einfach zuzuhören und die Gemeinschaft zu genießen.

Methoden: angeleitete Sitzmeditationen, Austausch in der Gruppe

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen oder Sessel, geeignetes privates Endgerät und eine stabile WLAN-Verbindung

Di, 8-mal ab 23.9.2025 18.00 – 19.00

Online-Kurs 25.32015

€ 94,-

Simon Schandl, BEng, MA

Achtsamkeit und Yoga Nidra für innere Balance

NEU!

Inhalte und Ziele: Hektik und Stress prägen unseren Alltag. Pausen für Erholung kommen oft zu kurz. Umso wichtiger ist es, bewusst gezielte Entspannungsmomente zu schaffen, um in Balance zu bleiben. Die erlernten Achtsamkeitsübungen, welche auch einfach

im Alltag eingebaut werden können, fördern innere Ruhe und unterstützen Sie beim Stressabbau. Darüber hinaus widmen wir uns auch dem Yoga Nidra („Schlaf des Yogi“), eine geführte Tiefenentspannung für Körper und Geist.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch als Unterlage, ev. Decke

Fr, 4-mal ab 3.10.2025 15.00 – 16.00

Entspannungsraum 14.02 25.32017

€ 50,-

Nina Leitner, MSc

Autogenes Training

Inhalte und Ziele: Sechs Übungen, um abzuschalten und vollkommen zu entspannen. Hilfe gegen Nervosität, Unlustgefühle, innere Spannungen, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit und zur Stressbewältigung

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters – besonders auch Jugendliche

Hinweis: Bitte die 1. Zusammenkunft keinesfalls versäumen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken, Handtuch als Unterlage

Di, 7-mal ab 30.9.2025 15.50 – 16.50

Gymnastik 14.05 25.32022

€ 69,-

Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 24.2.2026 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 25.32028

€ 69,-

Josef Hochreiter

Di, 5-mal ab 5.5.2026 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 25.32029

€ 50,-

Josef Hochreiter



MBSR – Einführungsveranstaltung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Inhalte und Ziele: Die Kurzveranstaltung bietet einen ersten Einblick in das Achtsamkeitsverfahren MBSR. Dabei werden das 8-wöchige Kursprogramm mit seinen Ein- und Ausschlusskriterien vorgestellt, Einblicke in die aktuelle Stressforschung gegeben und einzelne konkrete Kurzübungen durchgeführt. Zudem gibt es Zeit für Fragen und Austausch
Eintritt frei! Anmeldung erforderlich

Hinweis: besonders empfehlenswert für Interessierte am MBSR 8-Wochen-Kurs im Wissensturm

Fr, 12.9.2025	14.30 – 15.30
Seminarraum 07.05	25.32031
Mag. ^a Michaela Gnauer	

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Inhalte und Ziele: Wenn die Anforderungen von Beruf, Familie und Freizeit nicht mehr vereinbar erscheinen, kann achtsamkeitsbasierte Anspannungsregulierung helfen, die eigene Mitte zu finden, in stressvollen Situationen klar und gelassen zu bleiben, in Konfliktsituationen angemessen zu reagieren und mit schwierigen Gefühlen besser klarzukommen. Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit und fördert emotionale und soziale Intelligenz.

Methoden: Kurzvortrag, konkrete Übungen, angeleitete Meditationen (falls Sie in ärztlicher oder psychologischer Behandlung sind, bitte vorher Rücksprache mit der Ärztin*dem Arzt oder der Therapeutin*dem Therapeuten)

Hinweis: 8 Treffen zu je 2,5 Stunden, ein Achtsamkeitstag zu 6 Stunden. Essenzieller Bestandteil ist die tägliche Übungspraxis von ca. 45 – 60 Min. In der Kursgebühr sind Handbuch und Audio-Anleitungen enthalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

Fr, 9-mal ab 10.10.2025	14.30 – 17.00
Gymnastik 14.05	25.32033
€ 400,-	
Mag. ^a Michaela Gnauer	



Mittagsmeditation

online 

Inhalte und Ziele: Genießen Sie eine beruhigende und entspannende Mittagsmeditation, um Ihr Bewusstsein wieder in Ihre Mitte zu bringen. Fühlen Sie sich wieder ausgeglichen und voller Energie. Enjoy a calming and relaxing lunch meditation to get your awareness back to your center. Feel balanced and full of energy again.

Hinweis: Unterrichtssprachen sind Deutsch und Englisch. Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über die Lernplattform der VHS Linz statt: <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Yogamatte, warme Socken, privates Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) und eine stabile WLAN-Verbindung

Mi, 8-mal ab 24.9.2025	12.30 – 12.50
Online-Kurs	25.32070
€ 25,-	
Friederike Margarete Kimmerle	

Mi, 8-mal ab 21.1.2026	12.30 – 12.50
Online-Kurs	25.32071
€ 25,-	
Friederike Margarete Kimmerle	

Breathwork – Atmen Sie sich frei!

NEU! 

Inhalte und Ziele: Ist der Alltag geprägt von Leistungsanforderungen, Druck und Stress? Fühlen Sie sich oft müde, erschöpft und unkonzentriert? Mit der Atmung kann man mehr, als man denkt: Emotionen lenken, Wohlbefinden steigern, Schlafstörungen entgegenwirken, Stress, Schmerzen und Ängste kontrollieren und lösen, einfach die Gesundheit maßgeblich positiv beeinflussen. Es werden wirkungsvolle Atemtechniken als Bewusst-

machungs- und Regulationswerkzeug zu verschiedenen Alltagsthemen vermittelt.

Methoden: Atemtechniken zur Förderung und Regulierung des parasympathischen Nervensystems

Mitzubringen: Decke, Polster, evtl. warme Socken, Schreibutensilien

Mo, 8-mal ab 15.9.2025	8.30 – 9.30
Entspannungsraum 14.02	25.32072
€ 75,-	
Dajana Hadwiger	

Mo, 8-mal ab 24.11.2025	8.30 – 9.30
Entspannungsraum 14.02	25.32073
€ 75,-	
Dajana Hadwiger	

Mo, 8-mal ab 23.2.2026	8.30 – 9.30
Entspannungsraum 14.02	25.32074
€ 75,-	
Dajana Hadwiger	

Yoga

Yoga unter Palmen

Yoga zu zweit

Inhalte und Ziele: Yoga inmitten des Botanischen Gartens bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Mit dem Partneryoga verbringt man bewusst Zeit zu zweit, für die es im Alltag oft nicht reicht, die Spaß macht und einander näher bringt! Mit Humor und Leichtigkeit bei Partnerübungen aufeinander einlassen und sich freudvoll miteinander konfrontieren, kurzum Spaß für jedes Paar und für Singles.

Hinweis: Anmeldung pro Person über VHS Linz erforderlich, Bezahlung der Gebühr vor Ort, bei Nichterscheinen wird Gebühr per Rechnung eingehoben, Absage bei Schlechtwetter.

Mitzubringen: eigene Yogamatte, bequeme Kleidung

Mi, 22.4.2026	17.00 – 18.00
Botanischer Garten	25.32035
€ 17,-	
Brigitte Reischl	

Mi, 29.4.2026	17.00 – 18.00
Botanischer Garten	25.32037
€ 17,-	
Brigitte Reischl	

Mi, 6.5.2026	17.00 – 18.00
Botanischer Garten	25.32039
€ 17,-	
Brigitte Reischl	

Yoga unter Palmen mit Spiraldynamik®

Inhalte und Ziele: Yoga inmitten des Botanischen Gartens bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. In Verbindung mit dem speziellen Wissen aus der Spiraldynamik – einem modernen, ganzheitlichen Konzept für anatomisch richtige Bewegung, einer Art Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuß, lassen sich Körpergefühl und Haltung kontinuierlich verbessern.

Hinweis: Anmeldung über VHS Linz erforderlich, Bezahlung der Gebühr vor Ort, bei Nichterscheinen wird Gebühr per Rechnung eingehoben, Absage bei Schlechtwetter.

Mitzubringen: eigene Yogamatte, bequeme Kleidung

Do, 11.6.2026	17.30 – 18.45
Botanischer Garten	25.32041
€ 22,-	
Mag. ^a Christina Radner	

Do, 18.6.2026	17.30 – 18.45
Botanischer Garten	25.32043
€ 22,-	
Mag. ^a Christina Radner	

Do, 25.6.2026	17.30 – 18.45
Botanischer Garten	25.32045
€ 22,-	
Mag. ^a Christina Radner	

Yoga-Wanderung

Inhalte und Ziele: Erleben Sie die perfekte Verbindung von Wandern und Yoga – eine harmonische Kombination für Körper und Geist. Wandern fördert den Fettstoffwechsel, stärkt das Immunsystem und unterstützt das Herz-Kreislauf-System. Gleichzeitig kräftigt es die Muskulatur und verbessert die Durchblutung von Gelenken, Bändern und Sehnen mit sauerstoffreichem Blut. Yoga ist eine der effektivsten Methoden, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Tauchen Sie ein in eine ganzheitliche Erfahrung, die Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung vereint.

Hinweis: Wanderung zum Freinberg, Ersatztermin bei Schlechtwetter: 5.10.2025

Mitzubringen: bequemes Schuhwerk, Rucksack mit Yogamatte / Unterlage, Trinkflasche und Jause

Sa, 27.9.2025 **10.00 – 14.00**

Treffpunkt: Pestsäule, Hauptplatz 25.32078

€ 38,-

Erika Kalmár-Balogh

NEU!

Yoga, Wald und Wiese

Inhalte und Ziele: Naturerlebnis nahe Linz: Von der Straßenbahnhaltstelle Solar City führt eine ca. 45-minütige Wanderung um den großen Weikerlsee. Mit Fokus auf die Kraft des Waldes und der Wiesenkräuter gibt es Baum- und Pflanzenportraits sowie Yoga im Stehen. Nach einer Rast werden Kräuter gesammelt und in der VHS-Küche zu Speisen verarbeitet. Ein gemeinsames Mittagessen und eine abschließende Yogastunde im Freien runden den Tag ab.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wir im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: leichte Wanderschuhe, bequeme Kleidung, Getränk, Yogamatte, Stoffsackerl, ev. Lupe, Lebensmittelbeitrag in bar

Sa, 11.4.2026

10.00 – 16.00

Treffpunkt: Haltestelle Solar City

25.32080

€ 120,-

Mag.^a Christina Radner, Mag.^a Daniela Laßnig



Irene Danter
KURSLEITERIN
YOGA

1967 weckte ein Infoblatt in meiner Schule mein Interesse an Yoga. Anfangs nahm ich nur teil – doch bald begann meine Karriere als Yogalehrerin. Seit etwa 1987 unterrichte ich an der VHS Linz. Inspiriert von B.K.S. Iyengar vertiefte ich mich gemeinsam mit meinem Mann in klassische Hatha-Yoga-Texte. Daraus entwickelte sich ein ganzheitlicher Stil mit Asanas, Pranayama, Mudras und Meditation. Ziel ist, meine Kursteilnehmenden den klassischen Hatha-Yoga in seiner Gesamtheit nahezubringen – denn er umfasst weit mehr als nur Körperübungen.

Yoga I

Inhalte und Ziele: Hatha-Yoga gilt im Westen als Vorbild für die Gesundheitspflege. Die spezielle Orientierung an den klassischen Texten des Hatha-Yogas beinhaltet ausgewählte Körperübungen (Asanas), Atemtechnik (Pranayamas) und Meditation (Dhyana). Guter Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel; Entspannung, Körperwahrnehmung wie auch die Verbesserung des Gleichgewichts und speziell Gelenkigkeit werden trainiert.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Do, 12-mal ab 25.9.2025	18.20 – 19.50
Gymnastik 14.05	25.32095
€ 149,-	
Irene Danter	

Do, 12-mal ab 22.1.2026	18.20 – 19.50
Gymnastik 14.05	25.32105
€ 149,-	
Irene Danter	

Yoga II

Inhalte und Ziele: Yoga ist heute ein Synonym für Beliebtheit für körperliches und geistiges Training geworden. Yoga II konzentriert sich auf die überlieferten Praktiken des Hatha-Yogas, Körperübung (Asanas), Atemtechnik (Pranayamas), Siegel (Mudras) und Meditation (Dhyana). Jahrhundertlang bewährte Übungen zur Belebung, Entspannung und Selbsterfahrung werden geübt. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit werden trainiert.

Zielgruppe: Leicht Fortgeschrittene

Hinweis: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 15.9.2025	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	25.32090
€ 149,-	
Irene Danter	

Mo, 12-mal ab 19.1.2026	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	25.32100
€ 149,-	
Irene Danter	

Yoga III

Inhalte und Ziele: Vervollständigen des Übungsangebotes mit „Mudras“ (Siegel), die die „Kundalini“ (Lebenskraft) wecken. Weiter mit dem Meditationsteil des Raja-Yoga, der als höchste Yoga-Form gilt und zum Ziel „SAMADHI“, das „Einssein“ mit dem kosmischen Lebensprinzip, hat.

Zielgruppe: Fortgeschrittene (gut Trainierte mit Yoga-vorkenntnis)

Hinweis: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 13-mal ab 15.9.2025	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	25.32110
€ 161,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 16.9.2025	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	25.32115
€ 161,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 13.1.2026	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	25.32122
€ 161,-	
Irene Danter	

Mo, 13-mal ab 19.1.2026	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	25.32120
€ 161,-	
Irene Danter	

Hatha-Yoga

Shivananda Yoga

Inhalte und Ziele: Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga zur Verbesserung der Körperfunktionen und als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen – und um ein neues, gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Leicht erlernbare Übungen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mi, 8-mal ab 1.10.2025	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	25.32123
€ 88,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 21.1.2026	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	25.32124
€ 88,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 8.4.2026	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	25.32125
€ 88,-	
Homa Sharafi, BA	

Yoga und Flow

Inhalte und Ziele: Wir bewegen uns von Asana zu Asana in einem kontinuierlichen Fluss und verweilen auch immer wieder in einzelnen Positionen. Die verbindende Kraft ist dabei der harmonische Atem, der uns begleitet und trägt. Ein Yoga Flow kann langsam und sanft oder auch dynamisch und kraftvoll sein. Die Achtsamkeit in den Asanas sowie in den bewegten Verbindungen beeinflusst Atem, Körper und Geist wie eine Meditation in Bewegung.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eventuell Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 12-mal ab 19.9.2025	10.00 – 11.30
Gymnastik 14.03	25.32128
€ 149,-	
Christiane Manz	

Yoga und Atem

Inhalte und Ziele: Yoga und Atem, sich eine Atempause gönnen. Die Atmung ist essenziell, sie gibt Energie und Lebendigkeit, hilft loszulassen und zu entspannen. Yoga-Asanas wechseln mit entspannenden Atemübungen oder werden zu Flows verbunden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 12-mal ab 23.1.2026	10.00 – 11.30
Gymnastik 14.03	25.32130
€ 149,-	
Christiane Manz	

Yoga als Energiequelle

Inhalte und Ziele: Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und einfache Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga und dem Luna-Yoga führen zu einem Hineinhören in den eigenen Körper, zu bewusster Atmung und zur lebensnotwendigen Balance zwischen Aktivität und Ruhe.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 16.9.2025	18.00 – 19.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32135
€ 149,-	
Christiane Manz	

Di, 12-mal ab 13.1.2026	18.00 – 19.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32140
€ 149,-	
Christiane Manz	

Yoga und Entspannung

Inhalte und Ziele: Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga zur Verbesserung der Körperfunktionen und als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen und um ein neues, gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Leicht erlernbare Übungen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 16.9.2025	16.15 – 17.45
Entspannungsraum 14.02	25.32160
€ 149,-	
Irene Danter	

Di, 6-mal ab 16.9.2025	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32165
€ 50,-	
Christiane Manz	

Mi, 10-mal ab 24.9.2025	17.45 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32145
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mi, 10-mal ab 24.9.2025	19.10 – 20.25
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32150
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Di, 6-mal ab 4.11.2025	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32170
€ 50,-	
Christiane Manz	

Di, 12-mal ab 13.1.2026	16.15 – 17.45
Entspannungsraum 14.02	25.32195
€ 149,-	
Irene Danter	

Di, 6-mal ab 13.1.2026	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32193
€ 50,-	
Christiane Manz	

Mi, 12-mal ab 14.1.2026	17.45 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32180
€ 124,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mi, 12-mal ab 14.1.2026	19.10 – 20.25
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32185
€ 124,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Di, 6-mal ab 3.3.2026	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.32194
€ 50,-	
Christiane Manz	

Yin Yoga

Inhalte und Ziele: Yin Yoga ist ein ruhiger und langsamer Yogastil, bei dem die Posen – vorwiegend sitzend oder liegend – lange gehalten werden. Dabei wird das Bindegewebe gedehnt, verklebte Faszien gelockert, Verspannungen gelöst und somit die Flexibilität erhöht. Es wirkt nicht nur körperlich, es harmonisiert den Energiefluss und führt zu völliger Entspannung. Nehmen Sie sich Zeit und gönnen Sie Ihrem Körper diese wohltuende und entschleunigende Yogaform!

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 10-mal ab 14.10.2025	19.25 – 20.40
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32197
€ 103,-	
Mag. ^a Christina Friedsam	

Di, 10-mal ab 3.2.2026	19.25 – 20.40
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32200
€ 103,-	
Eva Neubauer	

Ganzheitliches Yoga

Inhalte und Ziele: Verschiedene Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf Rücken, Becken und Hüfte. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Übungen zur Körperhaltung machen den Körper leicht, stabil und festigen das Gleichgewicht.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: theoretische Einführung, praktisches Üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 8.9.2025	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32204
€ 149,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 18.30 – 20.00
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32205
 € 149,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 17.00 – 18.00
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32206
 € 99,-
 Jonas Mitterböck

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 9.00 – 10.30
 Gymnastik 14.05 25.32210
 € 124,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 10.35 – 12.00
 Gymnastik 14.05 25.32212
 € 117,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 16.00 – 17.15
 Entspannungsraum 14.02 25.32216
 € 103,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 9.00 – 10.30
 Gymnastik 14.05 25.32220
 € 124,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 10.35 – 12.00
 Gymnastik 14.05 25.32222
 € 117,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 16.00 – 17.15
 Entspannungsraum 14.02 25.32224
 € 103,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 16.45 – 18.15
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32230
 € 124,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 18.30 – 20.00
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32233
 € 124,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 17.00 – 18.00
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32235
 € 99,-
 Jonas Mitterböck

Mo, 10-mal ab 13.4.2026 9.00 – 10.30
 Gymnastik 14.05 25.32238
 € 124,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 13.4.2026 10.35 – 12.00
 Gymnastik 14.05 25.32240
 € 117,-
 Brigitte Reischl

Mo, 10-mal ab 13.4.2026 16.00 – 17.15
 Entspannungsraum 14.02 25.32241
 € 103,-
 Brigitte Reischl

Mo, 9-mal ab 20.4.2026 16.45 – 18.15
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32242
 € 112,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 9-mal ab 20.4.2026 18.30 – 20.00
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32243
 € 112,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Ganzheitliches Yoga – Leicht Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Verschiedene Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf Rücken, Becken und Hüfte. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Übungen zur Körperhaltung machen den Körper leicht, stabil und festigen das Gleichgewicht.

Methoden: theoretische Einführung, praktisches Üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, eigene Yoga-matte

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 18.00 – 19.30
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32208
 € 149,-
 Jonas Mitterböck

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **18.00 – 19.30**
 Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 25.32237
 € 149,-
 Jonas Mitterböck

Mi, 8-mal ab 6.5.2026 **19.15 – 20.30**
 Gymnastik 13.04 25.32257
 € 83,-
 Mag.^a Christina Radner

Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Inhalte und Ziele: Stabilität und Beweglichkeit, Kraft und Durchlässigkeit, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung – all das ist Yoga. Zusammen mit dem Wissen aus der Spiraldynamik – einem modernen, ganzheitlichen Konzept für anatomisch richtige Bewegung, einer Art Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuß im Alltag wie im Yoga – lassen sich Körpergefühl und Haltung kontinuierlich verbessern.

Zielgruppe: motivierte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mi, 12-mal ab 17.9.2025 **17.50 – 19.05**
 Gymnastik 13.04 25.32252
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 17.9.2025 **19.15 – 20.30**
 Gymnastik 13.04 25.32253
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 14.1.2026 **17.50 – 19.05**
 Gymnastik 13.04 25.32254
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 14.1.2026 **19.15 – 20.30**
 Gymnastik 13.04 25.32255
 € 124,-
 Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 6.5.2026 **17.50 – 19.05**
 Gymnastik 13.04 25.32256
 € 83,-
 Mag.^a Christina Radner

Yoga 50+

Inhalte und Ziele: Geeignet für Menschen im sogenannten dritten, „goldenen“, Lebensabschnitt – Körper und Geist profitieren gleichermaßen von einem achtsamen, bewussten und gesunden Lebenswandel, wie etwa sanftes und dabei energetisch intensives Yoga, Körper- und Entspannungsübungen, Koordination, Atemübungen, Kraft und Beweglichkeit.

Zielgruppe: alle ab der Lebensmitte, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 9.9.2025 **9.00 – 10.30**
 Gymnastik 14.03 25.32294
 € 165,-
 Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 13.1.2026 **9.00 – 10.30**
 Gymnastik 14.03 25.32296
 € 152,-
 Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 21.4.2026 **9.00 – 10.30**
 Gymnastik 14.03 25.32297
 € 138,-
 Miriam Wenzel

Yoga für alle

Inhalte und Ziele: Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Körperübungen (Asanas) trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung die Beweglichkeit, Kraftausdauer und das Gleichgewicht. Durch Atem- und Entspannungsübungen kommt der Geist zur Ruhe. Ideal zum Stressabbau.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 10-mal ab 30.9.2025	17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32300
€ 83,-	
Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 24.2.2026	17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.32302
€ 83,-	
Margit Hochreiter	

Schlaf gut-Yoga

Inhalte und Ziele: Nach einem anstrengenden Tag hilft diese sanfte Yogaeinheit, zu entspannen, Verspannungen in Körper und Geist zu lösen und neue Kraft zu tanken. Gezielte Übungen lindern Schmerzen und lösen Verspannungen im Körper, besonders wohltuend für den unteren Rücken, Nacken und Schultern. Ideal für Schreibtischarbeiter*innen. Die entspannenden Atemübungen sind eine Erholung für den Kopf, ein Reset-Knopf für den Geist.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 10-mal ab 29.9.2025	19.10 – 20.25
Gymnastik 13.06	25.32310
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 10-mal ab 26.1.2026	19.10 – 20.25
Gymnastik 13.06	25.32312
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Sesselyoga für Senior*innen

Inhalte und Ziele: Unser Körper verändert sich. Diese Veränderungen bringen naturgemäß Unannehmlichkeiten mit sich, wie eine eingeschränkte Beweglichkeit. Sesselyoga verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und fördert das Gleichgewicht und die Durchblutung der Muskulatur.

Regelmäßiges Yoga beruhigt und entspannt, verbessert den Schlaf und verhilft zu einer besseren Atmung.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methode: Übungen werden sitzend durchgeführt, wenige auch stehend, wenn möglich

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, eventuell Yogablock

Mo, 10-mal ab 8.9.2025	15.00 – 16.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32315
€ 83,-	
Birgit Kogler	

Mo, 10-mal ab 12.1.2026	15.00 – 16.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32317
€ 83,-	
Birgit Kogler	

Mo, 10-mal ab 20.4.2026	15.00 – 16.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.32320
€ 83,-	
Birgit Kogler	

Yoga – Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

Achtsames Yoga in der Schwangerschaft

Inhalte und Ziele: Die unsichtbare, innige Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht bereits in der Schwangerschaft. Die Tiefenentspannung, Atemübung, Meditation, in Grundlagen der Achtsamkeit geführte sanfte Yogaeinheiten wirken beruhigend und wohltuend auf die Mutter und auf das Baby. Dies bereitet den Boden für die tiefe Mutter-Kind-Bindung vor. Die ayurvedischen Hinweise, wie die Ernährung mit der Gemütslage in Verbindung steht und wie die Mutter-Kind-Kommunikation schon im Mutterleib stattfindet, werden die Stunden achtsam und ganzheitlich begleiten.

Zielgruppe: werdende Mütter während der gesamten Schwangerschaft

Mitzubringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 6-mal ab 3.11.2025 **10.30 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.32260
 € 85,-
 Dipanwita Rakshit, BA

Mo, 6-mal ab 13.4.2026 **10.30 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.32265
 € 85,-
 Dipanwita Rakshit, BA

Mama-Baby-Yoga

Rückbildungsyoga

Inhalte und Ziele: Mit gezielten Übungen im Mama-Baby-Yoga werden die Rückbildungsvorgänge nach der Schwangerschaft und Geburt unterstützt. Mit Übungen für Beckenboden, Rumpfstabilität, Schulter, Rücken, Beine u.v.m. bekommen Sie wieder die Dynamik, Beweglichkeit und Kraft wie vor der Schwangerschaft. Atemübungen und Reflektion helfen Ihnen für einen ausgeglichenen Alltag als Jungmama.

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 3 Monate

Hinweis: eventuell wärmere Babywechselkleidung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Krabbeldecke fürs Baby, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 9.9.2025 **10.45 – 11.45**
 Gymnastik 14.03 25.32290
 € 113,-
 Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 13.1.2026 **10.45 – 11.45**
 Gymnastik 14.03 25.32291
 € 104,-
 Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 21.4.2026 **10.45 – 11.45**
 Gymnastik 14.03 25.32292
 € 94,-
 Miriam Wenzel

Tai-Chi und QiGong

Tai-Chi

Inhalte und Ziele: Diese Übungsserie kombiniert 16 Figuren aus verschiedenen Stilen, hilft das Gleichgewicht zu stärken, die Konzentration zu steigern, Stress abzubauen, Krankheiten vorzubeugen, die aufrechte Haltung zu unterstützen und die Selbstheilung des Körpers zu fördern. Die Entspannung führt zu innerer Ruhe und bringt Lebensfreude.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mi, 10-mal ab 17.9.2025 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 13.04 25.32323
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mi, 10-mal ab 21.1.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 13.04 25.32325
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mi, 6-mal ab 6.5.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 13.04 25.32330
 € 74,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi im Chen-Stil

Inhalte und Ziele: Die kreisbogenförmigen Bewegungen von Händen, Armen, Füßen und Beinen erhalten die Beweglichkeit und kräftigen alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Das Stoßen mit der Faust stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems. Entspannung führt zu innerer Ruhe und Kraft.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mo, 10-mal ab 22.9.2025 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 14.03 25.32335
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mo, 10-mal ab 19.1.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 14.03 25.32340
 € 124,-
 Mei-Fen Su

Mo, 6-mal ab 4.5.2026 **10.20 – 11.50**
 Gymnastik 14.03 25.32345
 € 74,-
 Mei-Fen Su



Mei-Fen Su
 KURSLEITERIN
 TAI-CHI, QIGONG

Seit vielen Jahren unterrichte ich mit großer Freude Tai-Chi und QiGong an der VHS Linz. Diese fernöstlichen Bewegungskünste sind für mich ein Weg zu innerer Ruhe, Lebensfreude und Gesundheit. Als zertifizierte Trainerin ist es mir wichtig, diese Tradition achtsam weiterzugeben und zur ganzheitlichen Gesundheit von Körper, Geist und Seele beizutragen.

Tai-Chi zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die Grundschrirte von Tai-Chi kennen. Die fließenden Bewegungen aus dem Yang-Stil helfen das Gleichgewicht zu halten, unterstützen die aufrechte Haltung, steigern die Konzentration, bauen Stress ab, beugen Krankheiten vor und unterstützen den Körper in der Selbstheilung. Die sanften Übungen bringen Körper und Geist in Einklang

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 18.10.2025 **10.30 – 15.00**
 Gymnastik 13.04 25.32350
 € 55,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi Tag und Nacht zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die Übungsserie aus unterschiedlichen Stilen kennen. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper. Die sanften Mond-Bewegungen klären und beruhigen den Geist. Die Kombination beider Teile führt zu Harmonisierung, hilft bei Stress, Nervosität, Hektik abzubauen, verbessert die Konzentration und steigert die Koordinationsfähigkeit.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 13.12.2025 **10.30 – 15.00**
 Gymnastik 13.04 25.32355
 € 55,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi im Chen-Stil zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die Grundschrirte von Tai-Chi kennen. Das Stoßen mit der Faust aus dem Chen-Stil stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems. Damit kann man nicht nur äußere, sondern auch innere Widerstände erfolgreich bekämpfen. Die Entspannung führt zu Ruhe und Kraft.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 21.3.2026 **10.30 – 15.00**
 Gymnastik 13.04 25.32360
 € 55,-
 Mei-Fen Su

Fächer-Tai-Chi zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar wird Fächer-Tai-Chi im Yang-Stil geübt. Mit ästhetischen Bewegungen werden drei Symbolwesen nachgeahmt: „Kranich steht auf einem Bein“ symbolisiert Langlebigkeit, „Phönix präsentiert seine Schönheit“ steht für Verjüngung und „Drache zeigt seine positive Yang-Energie“ für kreative Energie. Die langsamen bogenförmigen Bewegungen bringen Kraft und führen zu innerer Ruhe.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: € 12,- für Spezialfächer im Kurs zu bezahlen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 20.6.2026 **10.30 – 15.00**
 Gymnastik 13.04 25.32365
 € 55,-
 Mei-Fen Su

Tai-Chi für Geübte

Inhalte und Ziele: Weiterführung und Üben der Formen des Wu Wei Tai-Chi; Atemübungen, Meditation.

Zielgruppe: Fortgeschrittene in der genannten Form

Mitzubringen: Decke, Sitzkissen, lockere Kleidung

Mo, 9-mal ab 15.9.2025 **14.30 – 15.45**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32370
 € 133,-
 Eva-Maria Geisberger-Luger

Mo, 9-mal ab 2.2.2026 **14.30 – 15.45**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32375
 € 133,-
 Eva-Maria Geisberger-Luger

Tai-Chi – QiGong

Der Weg der Gesundheit

Inhalte und Ziele: Sanfte Bewegungen zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge als Basis für entspannte Lebensführung und Wohlbefinden; Wissen und Übungen aus dem Tai-Chi verbunden mit den Bewegungen des QiGong

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: praktisches Üben, Atemtechniken, Meditationen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Di, 10-mal ab 30.9.2025 **18.30 – 20.00**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32525
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 10-mal ab 1.10.2025 **8.45 – 10.15**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32530
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 10-mal ab 1.10.2025 **10.30 – 12.00**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32535
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Di, 10-mal ab 24.2.2026 **18.30 – 20.00**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32540
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 **8.45 – 10.15**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32545
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 **10.30 – 12.00**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32550
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Di, 3-mal ab 19.5.2026 **18.30 – 20.00**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32555
 € 37,-
 Margit Hochreiter

Mi, 3-mal ab 20.5.2026 **10.00 – 11.30**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32560
 € 37,-
 Margit Hochreiter

QiGong I

Inhalte und Ziele: Erlernen und Üben einer traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit: taoistische Massage, Nieren-Qi-kräftigendes Gehen, Morgenübung, Stilles QiGong „Atemmeditation“, Organlautübung „Resonanzkörper“, Stehen wie ein Baum sowie 5-Tiere-Übung „Emotionskontrolle“

Zielgruppe: Anfänger*innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 30.9.2025 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.05 25.32410
 € 74,-
 Josef Hochreiter

Di, 12-mal ab 24.2.2026 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.05 25.32411
 € 99,-
 Josef Hochreiter

QiGong II

Inhalte und Ziele: Weiteres Erlernen und Üben dieser traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit

Zielgruppe: (Leicht) Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 30.9.2025 **18.10 – 19.10**
 Gymnastik 14.05 25.32415
 € 74,-
 Josef Hochreiter

Di, 12-mal ab 24.2.2026 **18.10 – 19.10**
 Gymnastik 14.05 25.32416
 € 99,-
 Josef Hochreiter

QiGong

Inhalte und Ziele: Traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen und harmonischen Bewegungsabläufen. Durch die Konzentration auf jede einzelne noch so kleine Bewegung kommt auch der Geist zur Ruhe. Stärkt die Muskulatur, lockert die Gelenke und trägt zu besserer Körperhaltung bei.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.32420
 € 83,-
 Iuri Silvestri

Mo, 10-mal ab 2.2.2026 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.32425
 € 83,-
 Iuri Silvestri

QiGong – Tai-Chi

Inhalte und Ziele: QiGong ist Bewegungskunst auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – ein Zusammenspiel von Bewegung, Atmung, Wahrnehmung. Es fördert Ausgeglichenheit, Leichtigkeit, innere Stärke und ein Mehr an Energie. Ergänzt durch Selbstmassage und einfache Übungen für den Alltag.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 10-mal ab 8.10.2025 **8.55 – 10.25**
 Gymnastik 14.05 25.32450
 € 124,-
 Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 8.10.2025 **10.30 – 12.00**
 Gymnastik 14.05 25.32455
 € 124,-
 Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 8.10.2025	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05	25.32460
€ 124,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 4.2.2026	8.55 – 10.25
Gymnastik 14.05	25.32465
€ 124,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 4.2.2026	10.30 – 12.00
Gymnastik 14.05	25.32470
€ 124,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 4.2.2026	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05	25.32475
€ 124,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

QiGong im Frühling

Inhalte und Ziele: Übungen aus dem reichen Schatz des QiGong zum Kennenlernen bzw. Vertiefen – als Ausklang und zum Mitnehmen in die Sommerpause. Bei passendem Wetter findet QiGong im Freien statt!

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 4-mal ab 29.4.2026	9.30 – 11.00
Gymnastik 14.05	25.32485
€ 50,-	
Mag. ^a Ulrike Merk	

QiGong und Entspannung

Inhalte und Ziele: QiGong bedeutet Energiearbeit und wird praktiziert, um Körper und Geist gesund und fit zu erhalten. Sehr entspannende Übungsteile im meditativen Sitzen und bequemen Liegen, dazu Körperübungen zum Stressabbau und zur seelischen Erholung.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch

Do, 10-mal ab 18.9.2025	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	25.32510
€ 124,-	
Mei-Fen Su	

Do, 10-mal ab 22.1.2026	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	25.32515
€ 124,-	
Mei-Fen Su	

Do, 6-mal ab 30.4.2026	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	25.32520
€ 74,-	
Mei-Fen Su	

MASSAGE UND KÖRPERARBEIT

Massage

Gesundheitsmassage I

Inhalte und Ziele: Grundbegriffe der klassischen Massage, anatomische Grundlagen, Erlernen und Üben der gängigsten Griffe mit dem Ziel der wohltuenden und gesundheitsfördernden Anwendung in privaten oder familiären Bereichen

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: Theorie, praktische Übungen

Hinweis: € 3,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, Übungen im Kurs unter den Teilnehmer*innen gegenseitig (Badebekleidung)

Mitzubringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mi, 3-mal ab 17.9.2025	18.30 – 21.30
Entspannungsraum 14.02	25.33005
€ 93,-	
Siegfried Steininger	

Di, 3-mal ab 11.11.2025 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.33010
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Mo, 3-mal ab 19.1.2026 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 25.33015
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Fr, 3-mal ab 6.3.2026 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.33020
 € 93,-
 Siegfried Steininger



Siegfried Steininger
 KURSLEITER
 GESUNDHEITS-
 MASSAGE,
 FUSSREFLEXZONEN-
 MASSAGE

Seit 39 Jahren bin ich als Heilmasseur und Feldenkraislehrer selbstständig und leite mein Institut. Schon während meiner Zeit als HTL-Lehrer war mir die Wissensweitergabe wichtig – deshalb unterrichte ich gerne seit 39 Jahren an der VHS Linz. In meinen Kursen zeige ich, wie man mit Fußreflexzonen- und Körpermassage das Wohlbefinden steigern und Blockaden lösen kann – ideal für den Alltag oder als Einstieg in weitere Ausbildungen. Ich freue mich, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.

Gesundheitsmassage II

Inhalte und Ziele: Wiederholung der Grundbegriffe der klassischen Massage, Vertiefung und Erweiterung der Anwendung

Zielgruppe: alle Interessierten mit Grundkenntnissen

Methoden: theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer*innen gegenseitig (Badebekleidung)

Mitzubringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mo, 3-mal ab 13.4.2026 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 25.33025
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Fußreflexzonenmassage I

Inhalte und Ziele: Massage der Fußreflexzonen zur Unterstützung der Gesundheit; Erkennen und Beschreibung der einzelnen Reflexzonen, die Füße als Spiegel des Körpers

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer*innen gegenseitig

Hinweis: € 5,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: 1 Handtuch, 1 Badetuch, Schreibutensilien

Mi, 3-mal ab 5.11.2025 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 25.33030
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Di, 3-mal ab 3.3.2026 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 25.33035
 € 93,-
 Siegfried Steininger

Fußreflexzonenmassage II

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Erweiterung der Massagekenntnisse aus dem Grundkurs, Aufzeigen spezieller Krankheitsbilder

Zielgruppe: Interessierte aus Fußreflexzonenmassage I bzw. alle mit Vorkenntnissen

Methoden: theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer*innen gegenseitig

Mitzubringen: 1 Badetuch, 1 Handtuch, Schreibutensilien

Fr, 2-mal ab 10.4.2026	18.00 – 20.00
Entspannungsraum 14.02	25.33040
€ 41,-	
Siegfried Steininger	

Körperbewusstheit

hybrid



Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

Inhalte und Ziele: Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen nach Dr. Feldenkrais

Hinweis: Hybrid-Kurs – kann in Präsenz oder online besucht werden. Der Einstieg in die Online-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Mo, 8-mal ab 22.9.2025	18.00 – 19.30
Seminarraum 07.05	25.33045
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 25.9.2025	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	25.33046
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Mo, 8-mal ab 12.1.2026	18.00 – 19.30
Seminarraum 07.05	25.33060
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 15.1.2026	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	25.33062
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Mo, 8-mal ab 23.3.2026	18.00 – 19.30
Seminarraum 01.02	25.33075
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 26.3.2026	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	25.33080
€ 99,-	
DI ⁱⁿ Anne Janssen	



Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

Inhalte und Ziele: Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen nach Dr. Feldenkrais

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Do, 10-mal ab 25.9.2025	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	25.33050
€ 124,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 10-mal ab 25.9.2025	10.40 – 12.10
Gymnastik 13.06	25.33055
€ 124,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 8-mal ab 5.3.2026	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	25.33065
€ 99,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 8-mal ab 5.3.2026	10.40 – 12.10
Gymnastik 13.06	25.33070
€ 99,-	
Svila Nagl-Bamford	



Gesunde Füße – starke Knie

„Fußschule“ – Schritt für Schritt nach spiraldynamischem Konzept

Inhalte und Ziele: Durch aktives Training können die Gewölbe der Füße wieder aufgebaut werden, durch Massage wird die Beweglichkeit verbessert, Fußbeschwerden können gelindert oder sogar „weggegangen“ werden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: Training nach spiraldynamischem Konzept sowie Faszienarbeit

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung samt Jacke, Socken, großes Handtuch

Sa, 15.11.2025	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04	25.33085
€ 89,-	
Marianne Molan	

Sa, 7.2.2026	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04	25.33086
€ 89,-	
Marianne Molan	

Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.ⁱⁿ Anne Seidel

Inhalte und Ziele: Tastsinn, Einfühlungsvermögen und Mitdenken machen bei jeder Übung bewusst, WAS WO WIE im Körper geschieht, wenn sich Muskelketten in Bewegung setzen. Gegen Fehlhaltungen und die Folgen von Bewegungsarmut.

Zielgruppe: vor allem für Junggebliebene ab 60+, keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: gemeinsames Üben, Beckenbodengymnastik, Gymnastik im Sesselkreis

Mitzubringen: lange Hose, Wollsocken

Di, 27-mal ab 9.9.2025	15.00 – 16.00
Gymnastik 14.03	25.33105
€ 173,-	
Erna Steindl	



BEWEGUNG UND FITNESS

Fitness Level 1 – Basis

Zum Erreichen und Erhalten einer für Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden erforderlichen Grundfitness. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich. Die Kurse eignen sich für alle Interessierten, die sich regelmäßig bewegen wollen. Mehrere Kurseinheiten pro Woche verstärken den Trainingseffekt und machen Erfolge schneller sichtbar. Teilweise sind die Kurse auf eine bestimmte Altersgruppe spezialisiert.

Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Aufbauend auf Fitness Level 1, zur weiteren Steigerung der Grundfitness. Ausdauer und Kraft werden weiter verbessert. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich, allerdings sollte eine Grundfitness vorhanden sein. In den Kursen wird mit höherer Intensität trainiert – schnelleres Tempo, mehr Kraft- und Ausdauerübungen. Eine individuelle Anpassung der Intensität an den jeweiligen Grundfitnesslevel ist trotzdem möglich.

Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

Zur weiteren Steigerung der eigenen Fitness. Zu diesen Kursen sollte schon etwas Trainingserfahrung mitgebracht werden. Hier erwartet Sie ein intensives Herz-Kreislauftraining, Muskelaufbautraining, schnelles Tempo und abhängig vom Kurs auch Choreografien. Wenn Sie den Wunsch haben, körperlich gefordert zu werden und rasch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigern wollen, sind Sie hier richtig. Mehrere Kurseinheiten pro Woche verstärken den Trainingseffekt und machen Erfolge noch schneller sichtbar.

Rücken & Wirbelsäule

Verschiedene Angebote mit dem Schwerpunkt Rücken und Wirbelsäule. Die Kurse sind zum Teil für spezielle Ziel- oder Altersgruppen – auch für Personen mit Einschränkungen – geeignet (oftmals erst nach ärztlicher Rücksprache). Es werden die für die Haltung und Stabilität zuständigen Muskeln trainiert. Speziell auch präventiv gegen Rückenschmerzen geeignet.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem von

Beckenboden, Bauch und Rücken, und sorgt für eine gesunde und korrekte Körperhaltung. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich, allerdings ist das Training meist aufbauend und somit sollte am besten mit Grundkursen begonnen werden. Es gibt Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten.

Dance Movement

Bewegung mit Elementen aus der klassischen Gymnastik, dem Tanz, dem Kraftsport oder aus der Aerobic. Wenn nicht anders angegeben, eignen sich die Kurse für alle Interessierten jeden Alters. Neben Ausdauer und Kraft fördern die Einheiten in einem hohen Ausmaß die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Kurse in diesem Bereich arbeiten teilweise mit Choreografien.

Spezialkurse

Trainings für Ungeübte, Einsteiger*innen oder ab einem gewissen Body-Mass-Index (BMI), für Schwangere, Mütter mit Babys, für den Beckenboden und dazu Spezialangebote für die 2. Lebenshälfte, wie etwa Osteoporose- und Sturzprävention. Diese Kurse sind in Tempo, Kraftaufwand und Koordination auf die jeweiligen Zielgruppen abgestimmt. Gesundheitsförderung in jedem Lebensabschnitt und für jede Lebenslage.

Bitte beachten Sie, dass in der angeführten Kurszeit das Eintreffen, Begrüßen, das Her- und Zurückräumen von Trainingsmaterialien und Verlassen des Kursraums enthalten ist!

Fitness Level 1 – Basis

Richtig bewegen – schmerzfrei leben

Inhalte und Ziele: Bewegung ist der Schlüssel zu einem schmerzfreien Alltag. Mit gezielten Übungen wird Haltung optimiert, Verspannungen gelöst und Schmerzen vorgebeugt. Durch eine Kombination aus Mobilisation, Kräftigung und bewusster Bewegung wird der Körper in sein natürliches Gleichgewicht zurückgebracht. Man fühlt sich leichter und freier.

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 27-mal ab 15.9.2025

8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal

25.35030

€ 178,-

Erika Kalmár-Balogh



Mobility Class

NEU!

Inhalte und Ziele: Beweglich, stark und schmerzfrei! Durch fließende Bewegungsabläufe, aktive Dehnungen und funktionelle Mobilisation gewinnt man an Bewegungsfreiheit und Körperkontrolle. Ideal um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu steigern und Verletzungen vorzubeugen.

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Do, 14-mal ab 18.9.2025

19.10 – 20.10

Gymnastik 13.06

25.35035

€ 92,-

Sylvia Neurauder

Do, 14-mal ab 29.1.2026

19.10 – 20.10

Gymnastik 13.06

25.35040

€ 92,-

Sylvia Neurauder



Beine-Bauch-Po

Inhalte und Ziele: Ein Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Socken, Handtuch als Unterlage

Fr, 32-mal ab 12.9.2025

16.00 – 17.00

Gymnastik 14.03

25.35050

€ 176,-

Monika Michalik

Mi, 26-mal ab 17.9.2025 **18.40 – 19.40**
 BRG Peuerbachstraße 25.35045
 € 143,-
 MMMag.^a Sigrid Berger-Mittermayr

Beine-Bauch-Po – Frauen

Inhalte und Ziele: Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35055
 € 165,-
 Mag.^a Nadja Michaela Berger

Body & Soul Flow – Finde die Balance

Inhalte und Ziele: Tänzerische Elemente und fließende Bewegungen verschmelzen mit Atemtechniken und Meditation. Stärkung des Körpers, Verspannungen werden gelöst und man findet dadurch zu mehr Lebensfreude und Energie. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 10-mal ab 22.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.06 25.35060
 € 66,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Mo, 10-mal ab 2.2.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.06 25.35065
 € 66,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Energy Awakening – Spüren Sie die Kraft

Inhalte und Ziele: dynamisches Workout, das nicht nur körperlich stärkt, sondern auch mental auflädt. Mit rhythmischen, temporeichen Bewegungen, bewusster Atmung und abschließendem Dehnen findet man zu mehr Energie. Lassen Sie sich von der positiven Dynamik mitreißen und spüren Sie, wie viel Power in Ihnen steckt!

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 10-mal ab 6.10.2025 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 13.06 25.35070
 € 66,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Mo, 10-mal ab 2.2.2026 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 13.06 25.35075
 € 66,-
 Rosemarie Guttenbrunner

Body Mind

Inhalte und Ziele: Funktionelle Kraft-, Dehn- und Mobilisierungsübungen, verbunden mit bewusster Atmung; vergessene oder „verlorene“ Körperfunktionen, z.B. die Beckenbodenmuskulatur, werden wiederentdeckt und trainiert; Kräftigung der Muskulatur zur Stützung der Wirbelsäule

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **11.10 – 12.10**
 Gymnastik 13.04 25.35080
 € 187,-
 Brigitte Musco



Body Mind 50+

Inhalte und Ziele: Funktionelle Kraft-, Dehn- und Mobilisierungsübungen, verbunden mit bewusster Atmung; vergessene oder „verlorene“ Körperfunktionen, z.B. die Beckenbodenmuskulatur, werden wiederentdeckt und trainiert; Kräftigung der Muskulatur zur Stützung der Wirbelsäule; abgestimmt auf die Altersgruppe 50+

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Decke und Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **9.00 – 10.00**
Gymnastik 13.04 25.35090
€ 187,-
Brigitte Musco

Mo, 15-mal ab 22.9.2025 **19.00 – 20.00**
Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35020
€ 99,-
Carmen Fischer

Di, 27-mal ab 23.9.2025 **18.00 – 19.00**
Akademisches Gymnasium; 25.35085
Turnsaal/OG; Neubau
€ 148,-
Carmen Fischer

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **19.00 – 20.00**
Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35025
€ 79,-
Carmen Fischer



Bodyfit 60+ Frauen

Inhalte und Ziele: Ausgleichsgymnastik, Kräftigungs- und Balanceübungen, Wirbelsäulentraining abgestimmt auf die Zielgruppe „Frauen um die 60“; gelenkschonendes Aufwärmen mit leichten Schrittkombinationen, Körperwahrnehmung, Entspannung, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **15.30 – 16.30**
Gymnastik 13.04 25.35095
€ 187,-
Brigitte Musco



Fit mit 50+

Inhalte und Ziele: Erreichen oder Verbessern der individuellen Kondition, abgestimmt auf die Altersgruppe 50+; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinationsschulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, allgemeine Gymnastik, Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Mobilisieren von Hals, Schulter, Bein

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 50+

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 24-mal ab 29.9.2025 **18.00 – 19.30**
HBLA für künstlerische Gestaltung 25.35100
€ 198,-
Johann Mold



Aktiv & Mobil 60+

Inhalte und Ziele: Ein ganzheitliches Bewegungstraining, das gezielt Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördert. Durch sanfte Gymnastikübungen werden Muskeln gestärkt, Gelenke mobilisiert und die Koordination verbessert – für mehr Sicherheit im Alltag. Abwechslungsreiche und alltagstaugliche Bewegungen helfen dabei, fit und aktiv zu bleiben.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 30-mal ab 10.9.2025 **9.40 – 10.40**
Gymnastik 14.03 25.35102
€ 198,-
Doris Truhlar



Stretch & Relax

Inhalte und Ziele: Die perfekte Ergänzung zum Training und der Ausklang für die Alltagsbelastungen. Nach einem Warm-up mobilisieren wir die Gelenke und dehnen die Muskulatur des gesamten Körpers. Verschiedene Atem- und Entspannungssequenzen lassen uns achtsam in den Körper hineinhören. So holen wir uns frische Energie für den Tag bzw. schaffen uns eine gute Basis für einen gesunden Schlaf.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Di, 10-mal ab 16.9.2025 **11.00 – 11.50**
Gymnastik 13.06 25.35105
€ 69,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 10-mal ab 17.9.2025 **20.00 – 21.00**
Gymnastik 14.05 25.35110
€ 82,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Di, 10-mal ab 24.2.2026 **11.00 – 11.50**
Gymnastik 13.06 25.35115
€ 69,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 **20.00 – 21.00**
Gymnastik 14.05 25.35120
€ 82,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Body-Workout – Basis

Inhalte und Ziele: Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, ergänzt durch Pilateselemente zur Stabilisierung der Körpermitte. Atem- und Entspannungsübungen fördern eine bessere Haltung, Flexibilität und einen geschmeidigen Bewegungsablauf

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025

10.10 – 11.10

Gymnastik 14.05

25.35125

€ 198,-

Doris Truhlar

Core-Training

Inhalte und Ziele: Core bedeutet Kern. Das Core-Training stärkt mit seinen speziellen Techniken den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (zur Steigerung der Effektivität in sehr langsamem Tempo). Stretching-übungen zum Schluss

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 8.9.2025

16.50 – 17.50

Gymnastik 13.06

25.35130

€ 198,-

Erika Kalmár-Balogh



Bodyshape

Inhalte und Ziele: Wir formen unseren Körper ganzheitlich und stärken unsere Stütz-muskulatur mit Techniken wie dem Core-Training. Stärkung der tiefliegenden Muskeln von Bauch-, Rücken- und Beckenboden, was zur Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichts beiträgt. Abschließendes wohltuendes Dehnen.

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Di, 10-mal ab 16.9.2025

10.00 – 11.00

Gymnastik 13.06

25.35140

€ 66,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

Di, 10-mal ab 24.2.2026

10.00 – 11.00

Gymnastik 13.06

25.35145

€ 66,-

Mag.^a Karin Pargfrieder



Aktivgymnastik

Inhalte und Ziele: Gezielte Aufwärmgymnastik, funktionsgerechte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke, dosiertes Herz-Kreislauftraining, Mobilisation, Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 27-mal ab 11.9.2025 **18.00 – 19.00**

Gymnastik 13.06 25.35150

€ 148,-

Melissa Schmidt, BA



Bodyfit und Entspannung

Inhalte und Ziele: Dieses Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Geschmeidigkeit beginnt mit einem Warm-up, dem ein intensiver Übungsteil folgt. Mit fließenden und harmonischen Bewegungen werden die Faszien gedehnt, elastisch und geschmeidig. Ein Entspannungsteil rundet die Einheit ab.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Handtuch, Theraband

Mi, 25-mal ab 1.10.2025 **17.30 – 18.30**

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35155

€ 137,-

Roswitha Jahn



Workout

Inhalte und Ziele: Die eigenen Fitnessziele steigern durch ein maßgeschneidertes Workout. Mit Theraband oder ganz ohne Hilfsmittel – es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training von Kräftigungs- bis Balanceübungen mit motivierenden Rhythmen. Ein Kurs für alle Bewegungshungrigen.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Fr, 14-mal ab 26.9.2025 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 14.05 25.35160

€ 92,-

Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 6.2.2026 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 14.05 25.35165

€ 86,-

Doris Truhlar

Bewegung mit den Meridianen TCM-Gesundheitsgymnastik

Inhalte und Ziele: Diese Form der Gymnastik nach dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fördert den Energiefluss durch die Bewegung aller Gelenke, stärkt den gesamten Bewegungs- und Stützapparat, verbessert die Haltung und Beweglichkeit, beruhigt gleichzeitig den Geist und fördert die Konzentration.

Hinweis: neue Übungen im Programm

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Do, 19-mal ab 11.9.2025 **9.00 – 10.00**

Entspannungsraum 14.02 25.35170

€ 157,-

Ulrike Neumüller

Do, 12-mal ab 26.3.2026 **9.00 – 10.00**

Entspannungsraum 14.02 25.35175

€ 99,-

Ulrike Neumüller

Piloxing®

NEU!



Inhalte und Ziele: Mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanz trainieren Sie den ganzen Körper. Die Kraft und Schnelligkeit aus dem Boxsport sowie die Beweglichkeit aus Pilates ergeben eine ideale Mischung für ein

fettverbrennendes, muskelformendes, auf die Mitte des Körpers zentriertes Intervall-Workout, das noch dazu Spaß macht.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 **15.45 – 16.45**

Gymnastik 13.04 25.35180

€ 66,-

Angela Sigrid Hallermeier

Mo, 10-mal ab 19.1.2026 **15.45 – 16.50**

Gymnastik 13.04 25.35185

€ 66,-

Angela Sigrid Hallermeier

Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Beine-Bauch-Po

Inhalte und Ziele: Ein Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 25-mal ab 18.9.2025 **19.10 – 20.10**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35250

€ 137,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

Schi-Fit mit 50+

Inhalte und Ziele: spezielles Powertraining zum Erreichen oder Verbessern der für den Schisport erforderlichen Kondition; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinations-schulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, Übungen für den Aufbau der Beinmuskulatur

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 25-mal ab 1.10.2025 **18.45 – 20.00**

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 25.35255

€ 172,-

Johann Mold

Body Mix

Inhalte und Ziele: Herz-Kreislauf-Training mit leichter Choreografie zur Verbesserung von Koordination und Kondition; anschließend funktionelles Kräftigen, danach Stretch und Relax

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 32-mal ab 8.9.2025 **19.00 – 20.00**

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35260

€ 176,-

Monika Michalik

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **19.00 – 20.00**

Gymnastik 13.04 25.35265

€ 187,-

Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **10.10 – 11.10**

Gymnastik 13.04 25.35270

€ 187,-

Brigitte Musco

Step Aerobic

Inhalte und Ziele: Spaß und Freude an der Bewegung mit dem Step. Bei schwungvoller Musik werden Ausdauer, Muskulatur und Koordination trainiert. Abwechslungsreiche Schrittfolgen und jede Stunde neue Kombinationen ergeben ein intensives Herz-Kreislauftraining.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Di, 22-mal ab 16.9.2025 **19.10 – 20.10**
 Gymnastik 14.03 25.35275
 € 145,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Body Power

Inhalte und Ziele: Ganzkörpertraining mit Musik, Aerobic-Bodywork und intensiver Muskelgymnastik; koordinative Übungen; Dehnen und Strecken beenden das Training.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 32-mal ab 10.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Korefschule; Gymnastiksaal 25.35280
 € 176,-
 Monika Michalik

Konditionstraining für alle

Inhalte und Ziele: Gymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung im Ausdauerbereich

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 26-mal ab 15.9.2025 **18.30 – 19.30**
 BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 25.35285
 € 147,-

Ganzkörper-Workout

Inhalte und Ziele: abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit dem optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training; Figurstraffung, Fitness und Koordination zu flotter Musik

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **19.00 – 20.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35290
 € 165,-
 Mag.^a Nadja Michaela Berger

STRONG Nation®

NEU!

Inhalte und Ziele: STRONG Nation® ist ein Intervalltraining auf der Basis von Musik, aber ohne Tanzelemente. Das heißt, hochintensive Übungen wechseln sich mit weniger intensiven Übungen ab. Die Trainingsphase bringt Ihre Herzfrequenz hoch, die aktive Erholungsphase lässt Sie wieder durchatmen. Die Bewegungen einer STRONG Nation®-Einheit sind klassische Übungen aus hochintensiven Intervall-Trainings: Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks und einige mehr.

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 29.9.2025 **16.50 – 17.50**
 Gymnastik 13.04 25.35295
 € 66,-
 Angela Sigrid Hallermeier

Mo, 10-mal ab 19.1.2026 **16.50 – 17.50**
 Gymnastik 13.04 25.35300
 € 66,-
 Angela Sigrid Hallermeier

Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

HIIT – High Intensity Interval Training

Inhalte und Ziele: HIIT ist ein hochintensives Intervalltraining zum Auspowern, welches in kürzester Zeit die Kraftausdauerleistung verbessert. Kurze, knackige Belastungseinheiten wechseln sich mit Lockerungspausen ab. Trainiert wird in Blöcken sowohl im Stand als auch am Boden mit jeweiligen Muskelgruppenschwerpunkten für Beine, Gesäß, Rücken, Arme, Schultern, Core und Bauch. Die Belastungs- und Pausenzeiten werden mit Fortschreiten des Kurses verändert. Faszien-Stretching am Ende sorgt für ein ganzheitliches Training sowie für Regeneration.

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Mi, 27-mal ab 24.9.2025	18.10 – 19.10
Gymnastik 13.06	25.35310
€ 190,-	
Silvia Thiele	

Power-Hour

Inhalte und Ziele: eine Alternative zur sitzenden Mittagspause; 20 Min. Aufwärmen (Herz-Kreislauf-Training), 20 Min. Kräftigen (Ausgleich von muskulären Dysbalancen), 20 Min. Mobilisieren, Dehnen, Entspannen

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025	12.30 – 13.30
Gymnastik 13.04	25.35315
€ 176,-	
Brigitte Musco	

Tabata Bootcamp

Inhalte und Ziele: Maximale Fitness in minimaler Zeit! Das Tabata Bootcamp kombiniert hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit funktionellen Übungen zu einem schweißtreibenden Ganzkörper-Workout. Die vielseitigen Übungen setzen vor allem auf den eigenen Körper als Trainingsgerät.

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 14-mal ab 18.9.2025	20.10 – 21.10
Gymnastik 13.06	25.35320
€ 92,-	
Sylvia Neuraüter	

Do, 14-mal ab 29.1.2026	20.10 – 21.10
Gymnastik 13.06	25.35325
€ 92,-	
Sylvia Neuraüter	

After-Work-Hour

Mit neuer Energie entspannt in den Abend

Inhalte und Ziele: Ein Power-Workout sowohl für den Ausdauer- als auch für den Kraftbereich. Kombiniert werden High Intensity-, Intervall-, Functional- sowie auch Zirkel-Trainings mit Kraftausdauer-Elementen. Ein Mix aus dynamischen Jumps, Deep Squats, Planks, Crunches, Mountain Climbers etc. trainiert alle Muskelgruppen. Das Ganzkörper-Workout ist athletisch und setzt bereits eine gute Grundfitness voraus. Cool-down am Ende normalisiert den Puls und entspannt die Muskeln.

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 27-mal ab 24.9.2025	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35330
€ 168,-	
Silvia Thiele	

FUNctional Training

Push your limits – ein Power-Workout für Powerfrauen

Inhalte und Ziele: Ein funktionelles Ganzkörpertraining zu cooler Musik mit fließenden Übergängen für mehr Kondition, verbesserte Fitness und Muskelkraft. Unterschiedliche Warm-ups, HIIT, Tabata, Boxing-Components etc. bilden den Cardio-Teil. Im Shaping-Part werden Übungen sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit zusätzlichen Trainingsgeräten gesteigert und miteinander verbunden, um nicht nur den Body zu formen, sondern auch um koordinative Fähigkeiten und Stabilität zu verbessern. Ein Stretching am Schluss entspannt Körper und Geist.

Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Di, 27-mal ab 23.9.2025	18.10 – 19.10
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35335
€ 168,-	
Silvia Thiele	

NEU!

Rücken und Wirbelsäule

Rücken in Balance

Inhalte und Ziele: Ganzheitliches funktionelles Training für einen starken und beweglichen Körper. Nicht nur Einzelteile werden optimiert, neben Muskelkraft werden auch Koordination, Ausdauer und natürliche Bewegungsabläufe trainiert. Eine gezielte Kombination aus funktionellem Dehnen und Kräftigen der Muskulatur sowie Balance-, Mobilisations- und Faszientraining verbessern das Körpergefühl und die Haltung.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Di, 27-mal ab 23.9.2025 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35350

€ 158,-

Silvia Thiele



Gesunder Rücken

Inhalte und Ziele: ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, richtiges Atmen und Entspannen, Abbau von muskulären Ungleichgewichten, Verbesserung der Haltung

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 32-mal ab 8.9.2025 18.00 – 19.00

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35355

€ 198,-

Monika Michalik

Mi, 27-mal ab 10.9.2025 16.30 – 17.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 25.35360

€ 167,-

Ingrid Roither

Mi, 27-mal ab 10.9.2025 17.30 – 18.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 25.35365

€ 167,-

Ingrid Roither

Mi, 14-mal ab 17.9.2025 18.15 – 19.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 25.35370

€ 87,-

Mag.^a Elke Weindl

Fr, 30-mal ab 19.9.2025 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 25.35375

€ 176,-

Brigitte Musco

Do, 32-mal ab 25.9.2025 11.10 – 12.10

Gymnastik 14.03 25.35380

€ 187,-

Jaqueline Vogt

Mi, 10-mal ab 28.1.2026 18.15 – 19.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 25.35385

€ 62,-

Mag.^a Elke Weindl

Mi, 7-mal ab 29.4.2026 18.15 – 19.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 25.35390

€ 43,-

Mag.^a Elke Weindl



RückenFit

Inhalte und Ziele: Entdecken Sie das Geheimnis eines starken Rückens durch effektive Wirbelsäulengymnastik! Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen, auch Dehnung und Entspannung sind wesentliche Säulen dieses Kurses. Starker Rücken, weniger Verspannungen – genießen Sie ein Leben in Bewegung und Balance

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 14-mal ab 24.9.2025 **8.30 – 9.30**
 Gymnastik 14.03 25.35395
 € 87,-
 Doris Truhlar

Fr, 14-mal ab 26.9.2025 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 14.05 25.35400
 € 87,-
 Doris Truhlar

Mi, 14-mal ab 4.2.2026 **8.30 – 9.30**
 Gymnastik 14.03 25.35405
 € 87,-
 Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 6.2.2026 **10.00 – 11.00**
 Gymnastik 14.05 25.35410
 € 81,-
 Doris Truhlar



Rückenfit & Balance

Inhalte und Ziele: Diese Stunde basiert auf 3 Säulen – wir kräftigen, mobilisieren und dehnen die gesamte Rumpf- und Beinmuskulatur. Außerdem fließen Balance und Koordinationsübungen ins Training mit ein, welche uns helfen unseren Alltag besser zu bewältigen!

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Di, 34-mal ab 23.9.2025 **10.10 – 11.10**
 Gymnastik 13.04 25.35415
 € 199,-
 Jaqueline Vogt



Wirbelsäule im Fokus

Inhalte und Ziele: Stärkung und sanfte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbindung spezieller Trainingsmethoden aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Pilates-Training, Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung, Schwerpunkt Wirbelsäule

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 14.05 25.35420
 € 198,-
 Doris Truhlar



News aus dem Wissensturm



Sie interessieren sich für unsere Kurse und Vorträge und möchten auf dem Laufenden bleiben?

Mit unserem Newsletter-Service informieren wir Sie über aktuelle Veranstaltungen im Wissensturm.

Jetzt
 anmelden unter
wissensturm.at



Wirbelsäule und Beckenboden

Inhalte und Ziele: Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, die relevant sind für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 10-mal ab 10.9.2025	9.30 – 10.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35425
€ 66,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Do, 24-mal ab 2.10.2025	10.00 – 11.00
Gymnastik 14.03	25.35435
€ 132,-	
Roswitha Jahn	

Mi, 10-mal ab 7.1.2026	9.30 – 10.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35430
€ 66,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Wirbelsäule – Männer

Inhalte und Ziele: Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, die relevant sind für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene, nur Männer

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 8.9.2025	18.00 – 19.00
Gymnastik 13.06	25.35440
€ 186,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Rückenfit 50+

Stabilität, Mobilität und Agilität im Fokus

Inhalte und Ziele: Der Fokus liegt auf Mobilisierung, Körperstabilisierung und Aufbau der richtigen Bewegungsmuster. Im schrittweisen, mehrstufigen Aufbau findet jede*r den für sie*ihn passenden Schwierigkeitsgrad. Hervorragend zur professionellen und effektiven Beseitigung von Kreuz- und Rückenschmerzen.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 50+

Methoden: Triplex Training® (dreistufiges Bewegungskonzept), entwickelt von einem Wirbelsäulen-Physiotherapeuten

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Mi, 30-mal ab 10.9.2025	8.30 – 9.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35445
€ 186,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Wirbelsäule und Wohlbefinden

Inhalte und Ziele: Bewegung zu rhythmischer Musik für Koordination und Kreislauf, Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen mit klassischen Methoden; Entspannungsübungen beenden jede Einheit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, Handtuch als Unterlage, Gymnastikschuhe, Theraband

Do, 25-mal ab 2.10.2025	18.30 – 19.30
Akademisches Gymnasium;	25.35450
Turnsaal/Erdgeschoss	
€ 137,-	
Roswitha Jahn	



Kreuz-Fidel

Inhalte und Ziele: Bewegung, die Spaß macht – Bewegung, die stark macht – Bewegung, die entspannt. Für alle drei Bereiche werden entsprechende gymnastische Körperübungen angeboten.

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 30-mal ab 17.9.2025 **15.30 – 16.30**
Gymnastik 13.04 25.35455
€ 176,-
Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **9.00 – 10.00**
Gymnastik 13.04 25.35460
€ 176,-
Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **16.30 – 17.30**
Gymnastik 13.04 25.35465
€ 176,-
Brigitte Musco

Fr, 30-mal ab 19.9.2025 **10.10 – 11.10**
Gymnastik 13.04 25.35470
€ 176,-
Brigitte Musco



Wirbelsäule und Entspannung

Inhalte und Ziele: Sanfter Muskelaufbau, ruhige Dehnungs- und Bewegungsschulung nach spiraldynamischem Konzept; Gleichgewichtsschulung, anatomisch richtiges Bewegen als „Gebrauchsanweisung“ für den Körper, im Training wie im Alltag, östliche und westliche, alte und moderne Techniken sowie Faszientraining

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: zwei große Handtücher als Unterlage, bequeme Trainingskleidung

Mo, 27-mal ab 8.9.2025 **9.00 – 10.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35475
€ 167,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 11.9.2025 **9.00 – 10.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35480
€ 167,-
Marianne Molan

Do, 27-mal ab 11.9.2025 **10.00 – 11.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35485
€ 167,-
Marianne Molan



Wirbelsäule und Entspannung Senior*innen

Inhalte und Ziele: Sanfter Muskelaufbau, ruhige Dehnungs- und Bewegungsschulung nach spiraldynamischem Konzept; Gleichgewichtsschulung, anatomisch richtiges Bewegen als „Gebrauchsanweisung“ für den Körper, im Training wie im Alltag, östliche und westliche, alte und moderne Techniken sowie Faszientraining

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2, Senior*innen

Mitzubringen: zwei große Handtücher als Unterlage, bequeme Trainingskleidung

Mo, 27-mal ab 8.9.2025 **10.00 – 11.00**
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.35490
€ 167,-
Marianne Molan



Pilates

NEU!

Outdoor Pilates

Inhalte und Ziele: Outdoor Pilates am Freinberg bietet ein effektives Ganzkörpertraining mit Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Dehnung- und Stabilisierungsübungen sowie Atemtechnik und Mobilisation. Es verbessert Haltung, Flexibilität und Beweglichkeit. Das Training an der frischen Luft ermöglicht neben dem Gefühl von Freiheit ein völliges Entspannen und Loslassen.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Matte, Trinkflasche

Do, 10-mal ab 12.3.2026 17.30 – 18.30

Treffpunkt: Bushaltestelle Vergeinstraße 25.35500

€ 82,-

Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Pilates – Basis

Inhalte und Ziele: Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 32-mal ab 10.9.2025 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35505

€ 176,-

Monika Michalik

Mi, 12-mal ab 10.9.2025 18.15 – 19.15

Gymnastik 14.03 25.35510

€ 66,-

Henriette Guttenbrunner, BA

Do, 32-mal ab 11.9.2025 19.00 – 20.00

Korefschule; Gymnastiksaal 25.35515

€ 176,-

Monika Michalik

Fr, 32-mal ab 12.9.2025 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 25.35520

€ 176,-

Monika Michalik

Di, 22-mal ab 16.9.2025 20.10 – 21.10

Gymnastik 14.03 25.35525

€ 145,-

Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Do, 25-mal ab 18.9.2025 17.00 – 18.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35530

€ 137,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

Do, 25-mal ab 18.9.2025 18.05 – 19.05

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.35535

€ 137,-

Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 16-mal ab 14.1.2026 18.15 – 19.15

Gymnastik 14.03 25.35540

€ 88,-

Henriette Guttenbrunner, BA

Weekend Pilates

Inhalte und Ziele: Das Ganzkörpertraining steht im Zeichen von Präzision, Kontrolle, Stabilität, einer tiefen, bewussten Atmung und Entspannung. Die Übungen beziehen den gesamten Körper – vom Scheitel über die Wirbelsäule bis zu den Zehenspitzen – mit ein und haben das Ziel, die Körpermitte (Powerhouse, „Core“) zu kräftigen. Zur Steigerung der Übungsvielfalt werden auch Pilates-Kleingeräte wie Ball oder Rolle eingesetzt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Handtuch

Sa, 10-mal ab 27.9.2025 **10.30 – 11.30**
 Gymnastik 14.03 25.35545
 € 66,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Sa, 8-mal ab 7.3.2026 **10.30 – 11.30**
 Gymnastik 14.03 25.35550
 € 53,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Mi, 30-mal ab 17.9.2025 **16.30 – 17.30**
 Gymnastik 13.04 25.35570
 € 187,-
 Brigitte Musco

Mi, 26-mal ab 17.9.2025 **19.40 – 20.40**
 BRG Peuerbachstraße 25.35575
 € 143,-
 MMMag.^a Sigrid Berger-Mittermayr

Power-Pilates

Inhalte und Ziele: Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 31-mal ab 8.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Gymnastik 13.04 25.35555
 € 170,-
 Ulla Kollmann

Di, 31-mal ab 9.9.2025 **18.00 – 19.00**
 Gymnastik 14.03 25.35560
 € 170,-
 Ulla Kollmann

Pilates

Inhalte und Ziele: Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

Zielgruppe: Fitness Level 2 – 3, Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **10.10 – 11.10**
 Gymnastik 13.04 25.35565
 € 187,-
 Brigitte Musco

Pilates und Wirbelsäule

Inhalte und Ziele: Stärkung und sanfte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbindung spezieller Trainingsmethoden aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Pilates-Training. Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung, Schwerpunkt Wirbelsäule

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Do, 12-mal ab 18.9.2025 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.35580
 € 79,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Do, 10-mal ab 29.1.2026 **15.45 – 16.45**
 Gymnastik 14.03 25.35585
 € 66,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Yogilates

Kombination aus Yoga und Pilates

Inhalte und Ziele: Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen – für einen kraftvollen Körper und starken Geist. Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 14-mal ab 17.9.2025	19.15 – 20.15
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.35590
€ 105,-	
Mag. ^a Elke Weindl	
Mi, 10-mal ab 28.1.2026	19.15 – 20.15
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.35595
€ 75,-	
Mag. ^a Elke Weindl	
Mi, 7-mal ab 29.4.2026	19.15 – 20.15
Volkshaus Harbach; Großer Saal	25.35600
€ 52,-	
Mag. ^a Elke Weindl	

Dance Movement

Nia

Getanzte Lebensfreude

Inhalte und Ziele: Nia ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und zu seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreißender Musik wird ein Mix aus Elementen von Tanz, Kampfsport und Entspannungstechniken angeboten. Der ständige Wechsel aus Dynamik und Entspannung, unterschiedlichsten Bewegungsformen und Musik macht die Stunde abwechslungsreich und kurzweilig. Nia wird barfuß getanzt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Mi, 17-mal ab 17.9.2025	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	25.35605
€ 131,-	
Birgit Stöger	
Fr, 17-mal ab 19.9.2025	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	25.35610
€ 131,-	
Birgit Stöger	

Mo, 13-mal ab 22.9.2025	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	25.35615
€ 100,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 13-mal ab 22.9.2025	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	25.35620
€ 100,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 14-mal ab 23.2.2026	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	25.35625
€ 108,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 14-mal ab 23.2.2026	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	25.35630
€ 108,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mi, 14-mal ab 4.3.2026	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	25.35635
€ 108,-	
Birgit Stöger	

Fr, 13-mal ab 6.3.2026	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	25.35640
€ 100,-	
Birgit Stöger	

Nia – Move IT

Intervalltraining mit NIA

Inhalte und Ziele: 52 Nia-Bewegungsformen werden in 60-Sekunden-Intervallen trainiert. Bei diesem Intervalltraining fließen die Bewegungen ineinander über, lassen Freiraum für die Anpassung an das eigene Fitnesslevel und bedienen sich an mitreißender Musik. Dabei wechseln sich geringe und höhere Intensität ab, während gleichzeitig tänzerisch leichte Bewegungen ausgeführt werden. Diese Kombinationen fördert sowohl die Ausdauer, Kraft als auch die Beweglichkeit und sorgt für ein abwechslungsreiches, gelenkschonendes und effektives Training.

Hinweis: Nia wird barfuß getanzt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Sa, 6-mal, ca. 14-tägl. ab 11.10.2025 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 25.35645
€ 46,-
Birgit Stöger

Sa, 6-mal, ca. 14-tägl. ab 7.2.2026 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 25.35650
€ 46,-
Birgit Stöger

Nia – Playshop

Inhalte und Ziele: Nia ist ein Fitnesskonzept, welches auf die Bewegungsbedürfnisse des Menschen – in ganzheitlicher Form – abgestimmt ist und auch mentale und emotionale Komponenten berücksichtigt. Nia ist Fitness, Workout und Tanz in einem und unterstützt „den Menschen von heute“ in all seinen Herausforderungen. Nia ist pure Lebensfreude in Bewegung! Jeder Playshop konzentriert sich auf ein spezifisches Thema.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Hinweis: Nia wird barfuß getanzt.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Sa, 3-mal, monatl. ab 4.10.2025 9.00 – 12.00

Gymnastik 14.05 25.35655
€ 87,-
Mag.^a Elke Weindl

Sa, 3-mal, monatl. ab 7.2.2026 9.00 – 12.00

Gymnastik 14.05 25.35660
€ 87,-
Mag.^a Elke Weindl

Latin Workout

Inhalte und Ziele: Zu lateinamerikanischer Musik macht das Training so richtig Spaß. Nach einem kurzen Warm-Up trainieren wir Kraft-, Koordination und Ausdauer mit einem Schwerpunkt auf funktionellen Übungen, Rücken- und Core-Stabilität. Den Abschluss bildet ein Stretching zu ruhiger Musik.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Di, 10-mal ab 16.9.2025 16.30 – 17.30

Gymnastik 14.03 25.35665
€ 68,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Di, 10-mal ab 24.2.2026 16.30 – 17.30

Gymnastik 14.03 25.35670
€ 68,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Salsoga

Inhalte und Ziele: Eine gesunde Mischung aus Salsa und Yoga. Nach einem Warm-up mit Mobilisations- und Isolationsübungen trainieren wir mit Salsa-Basics unsere koordinativen Fähigkeiten. Salsanas lockern die sonst statischen Yoga-Positionen auf, und weitere Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Yoga machen die Einheit komplett. Beugt muskulären Dysbalancen und Verspannungen vor und hält die Wirbelsäule gesund.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Mi, 10-mal ab 17.9.2025 19.00 – 20.00

Gymnastik 14.05 25.35675
€ 85,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 19.00 – 20.00

Gymnastik 14.05 25.35680
€ 85,-
Mag.^a Karin Pargfrieder

Dance Aerobic Workout

Inhalte und Ziele: Die Kombination aus Aerobic und Tanzschritten, die von lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Bachata und Samba sowie von Standardtänzen wie Cha-Cha inspiriert sind, fördert die Muskelstraffung und verbessert Koordination, Kondition und Beweglichkeit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

Do, 12-mal ab 11.9.2025	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35685
€ 82,-	
Laura Seicu	

Do, 12-mal ab 15.1.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35690
€ 82,-	
Laura Seicu	

Do, 4-mal ab 30.4.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35695
€ 27,-	
Laura Seicu	

Spezialkurse

Fokus Beckenboden

Inhalte und Ziele: Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, die relevant ist für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates und Beckenbodenproblemen.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Hinweis: Dieser Kurs eignet sich auch zur Rückbildung nach der Geburt.

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Mo, 14-mal ab 8.9.2025	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	25.35700
€ 92,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 14-mal ab 26.1.2026	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	25.35705
€ 92,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Sport und Spaß für Menschen mit Demenz

NEU!

Inhalte und Ziele: Bewegung bedeutet nicht nur körperliche Fitness. Sie spielt auch eine entscheidende Rolle für die geistige Gesundheit und die Demenzvorbeugung. Die körperliche Fitness, Mobilität und kognitiven Fähigkeiten werden verbessert und eine unterstützende soziale Umgebung geschaffen. Der Kurs fördert die Lebensqualität, das Wohlbefinden und beinhaltet Gleichgewichts-, Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining sowie kognitive Übungen.

Zielgruppe: Personen mit Demenz und Erwachsene mit erhöhtem Demenzrisiko

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage, Trinkflasche

Mo, 12-mal ab 13.10.2025	15.00 – 16.00
Gymnastik 14.05	25.35710
€ 112,-	
Sonja Korbula, BA	

Mo, 12-mal ab 23.2.2026	15.00 – 16.00
Gymnastik 14.05	25.35715
€ 112,-	
Sonja Korbula, BA	

Workshop Fit im Kopf: Die Rolle der Bewegung bei Demenz finden Sie im Programmbuch Seite 106



Gymnastik für Junggebliebene

Inhalte und Ziele: ein Aufwärmprogramm mit leichten Schrittkombinationen zu Musik, danach Kräftigung sämtlicher Muskelpartien; Rückenschule, Koordination und Osteoporoseprävention, Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Dehnen und Entspannen

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Di, 32-mal ab 9.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 25.35720
 € 176,-
 Karin Sommer



Karin Sommer

KURSLEITERIN
 GYMNASTIK,
 BEWEGUNG IST
 DAS HALBE LEBEN

Nach dem plötzlichen Tod meines Mannes half mir Sport im Fitnessstudio, meine Trauer zu bewältigen. Eines Nachts kam mir der Gedanke: „Ich könnte Trainerin werden.“ Kurz darauf begann ich meine erste Ausbildung. Seit 1990 unterrichte ich, seit 1993 an der VHS Linz. Bewegung, Musik und Gemeinschaft geben mir mit 84 Jahren Energie. Die schönsten Momente sind die herzlichen Rückmeldungen meiner Teilnehmer*innen. Es ist schön, zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen zu können.

Bewegung ist das halbe Leben

Inhalte und Ziele: Aufwärmprogramm, leichtes Bewegen zu Musik, anschließend einfache, dem Alter entsprechende Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für sämtliche Muskelpartien; Körperspannung, Haltungskorrektur, Beckenbodentraining und Übungen zur Osteoporoseprävention. Dehnungsübungen beenden die Stunde.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Gymnastikschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 13-mal ab 10.9.2025 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 25.35725
 € 71,-
 Karin Sommer

Mi, 15-mal ab 14.1.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 25.35730
 € 82,-
 Karin Sommer

Fit durch die Schwangerschaft

Inhalte und Ziele: Sanfte Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen speziell für werdende Mütter zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt und eine möglichst beschwerdefreie Schwangerschaft.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Hinweis: Für Frauen während der gesamten Zeit der Schwangerschaft, bei Problemen bitte vorher ärztliche Abklärung!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch als Unterlage

Mo, 6-mal ab 8.9.2025 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35735
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 6-mal ab 3.11.2025 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35740
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 6-mal ab 26.1.2026 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35745
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 6-mal ab 23.3.2026 **17.00 – 18.00**
 Gymnastik 14.03 25.35750
 € 53,-
 Mag.^a Claudia Ecker-Kosgei

Mo, 5-mal ab 1.6.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	25.35755
€ 44,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

*Kochtipps fürs Wochenbett finden Sie im
Programmbuch Seite 149*



verbessern möchte, ist hier genau richtig: Es wird das korrekte Brust- und Rückenschwimmen geübt und ein ökonomischer Schwimmstil entwickelt.

Zielgruppe: Personen, die im tiefen Wasser schwimmen können

Hinweis: Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse ab Herbst 2025 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at.

Mitzubringen: Eintrittsgeld, Badekleidung, Schwimmbrille, Pullkick bzw. kleines Schwimmbrett

SPORT UND SPIEL

Informationen zu Schwimmen für Anfängerinnen & Leicht Fortgeschrittene For women only

Das Frauenbüro der Stadt Linz in Kooperation mit der VHS Linz

Inhalte und Ziele: Das Angebot richtet sich an Linzer Frauen MIT HAUPTWOHNSITZ LINZ. Im Vordergrund der Aktivität stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser.

Die Kurse werden von erfahrenen Trainerinnen durchgeführt, die bei der Wassergewöhnung und dem Erlernen der richtigen Technik unterstützen und dazu motivieren, die Angst vor dem Wasser zu verlieren.

Zielgruppe: Linzerinnen ab 15 Jahren

Hinweis: Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse im Herbst 2025 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at

Mitzubringen: Badeanzug, Bikini oder Burkini (keine Baumwolle, keine Straßenbekleidung!), Badetuch, Badeschuhe, Duschutensilien

Information zu Schwimmen für Erwachsene – Techniktraining

Inhalte und Ziele: Verbessere die Schwimmtechnik! Wer die richtige Schwimmtechnik noch nicht sicher beherrscht oder einen neuen Schwimmstil erlernen bzw.

GO-Klub

Inhalte und Ziele: Einführung für Anfänger*innen, Pflege des Go-Spieles im Go-Klub, Teilnahme an nationalen und internationalen Turnieren

Zielgruppe: alle am GO-Spiel Interessierten mit und ohne Spielerfahrung, Einstieg jederzeit möglich

Do, 34-mal ab 11.9.2025	18.30 – 21.30
Gruppenraum 10.06	25.36080
Dipl.-Ing. Stefan Fischmeister	

Kurse nach Maß

Sie sind auf der Suche nach einem Kurs, einer Exkursion oder einem Vortrag für Ihre Freund*innen, Kund*innen oder für Ihr Unternehmen? Wir organisieren gerne die passende Veranstaltung für Ihre Gruppe!

Anfragen unter **vhs@mag.linz.at**
oder bei den zuständigen Fachreferaten.

Catch'n Serve Ball

Inhalte und Ziele: Catch'n Serve Ball ist ein Sport, der als Mittel zur Gleichstellung verstanden werden kann. Die Sportart ist dem Volleyball ähnlich. Der Ball wird aber gefangen und geworfen, daher kann dieser Sport leicht und ohne sportliche Vorerfahrung in jedem Alter erlernt werden und macht sofort Spaß!

Zielgruppe: Frauen ab 30 Jahre und Mütter

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Mo, 16-mal ab 8.9.2025	17.00 – 18.30
Otto-Glöckelschule;	25.36300
Turnsaal Untergeschoß	
€ 65,-	
Muhiba Alesevic, Lejla Alic-Celovic	

Mo, 16-mal ab 2.2.2026	17.00 – 18.30
Otto-Glöckelschule;	25.36305
Turnsaal Untergeschoß	
€ 65,-	
Muhiba Alesevic	

Nordic Walking – Fit und aktiv im Alter

Inhalte und Ziele: Bleiben Sie in Bewegung! Nordic Walking stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur – gelenkschonend und effektiv. Sie erlernen die richtige Technik, verbessern Ihre Ausdauer und trainieren in geselliger Runde in angenehmem Tempo an der frischen Luft. Ideal für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene.

Treffpunkt: Skaterpark Linz Urfahr (ehem. Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstraße 2)

Hinweis: NW-Stöcke stehen im Kurs zur Verfügung.

Mitzubringen: NW-Stöcke, wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 12-mal ab 15.9.2025	10.00 – 11.00
Urfahrner Donaulände;	25.36625
Gasthaus Lindbauer	
€ 93,-	
Doris Truhlar	

Lauftreff – Fit für den nächsten Laufbewerb

Inhalte und Ziele: Der Kurs richtet sich an Läufer*innen mit erster Lauferfahrung, die gezielt z.B. für einen Viertelmarathon trainieren oder einfach ihre Laufperformance verbessern möchten. Durch abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit Intervallen und Technikübungen werden Ausdauer, Lauftechnik und Tempogefühl verbessert. Der Spaß am Laufen und die gemeinsame Motivation stehen dabei im Vordergrund.

Treffpunkt: Skaterpark Linz Urfahr (ehem. Gasthaus Lindbauer, Linke Brückenstraße 2)

Mitzubringen: wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 10-mal ab 23.2.2026	17.00 – 18.00
Urfahrner Donaulände;	25.36630
Gasthaus Lindbauer	
€ 78,-	
Doris Truhlar	

Informationen zu Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen

Das Frauenbüro bietet in Kooperation mit der VHS Linz und dem Verein Fit&Fight regelmäßig Selbstverteidigungskurse „Basis“ und „Praxis“ für Frauen und Mädchen an.

Inhalte und Ziele: Situationen erfassen und richtig einordnen, um nicht überrascht zu werden; richtig positionieren; Grenzen setzen, Abstand wahren und diesen einfordern; deeskalieren; gesetzte Grenzen verteidigen; einfache Selbstverteidigungstechniken einsetzen.

Zielgruppe: Frauen und Mädchen mit Hauptwohnsitz Linz

Hinweis: Der Kurs findet im Wissensturm statt und kostet €30,00. Die Kurstermine werden zeitgerecht unter www.vhs.linz.at veröffentlicht.

Mitzubringen: Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung, Trinkflasche

Das Linzer Sportmodell

Die Volkshochschule lädt zum Besuch von Vereinskursen ein, bei denen Interessierte am Übungsbetrieb der Vereine teilnehmen können, ohne Mitglied zu sein. Die angegebenen Vereine organisieren und betreuen die Kurse. Die Anmeldung erfolgt über die VHS Linz.

Pilates

Inhalte und Ziele: dynamisches Fitness- und Ganzkörpertraining mit motivierender Musik zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens (Koordinations-, Kraft- und Konditionstraining)

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, Aerobicsschuhe

Di, 31-mal ab 16.9.2025	18.00 – 19.00
Otto-Glöckelschule;	25.36120
Turnsaal Untergeschoß	
€ 133,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Kondi-Mix

Inhalte und Ziele: Aufbautraining mit Übungen aus den Bereichen des Konditionstrainings, der Gymnastik, der Rückenschule sowie Dehnen und Strecken zum Abschluss

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe

Do, 25-mal ab 2.10.2025	18.15 – 19.45
Otto-Glöckelschule;	25.36125
Turnsaal Untergeschoß	
€ 149,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Kostenfreier Storno
bis 14 Tage vor Kursbeginn

wissensturm@mag.linz.at

Funktionales Training

Inhalte und Ziele: muskelformendes Aufbautraining, Ausdauer, Dehnen und Strecken

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, gute Sportschuhe

Di, 31-mal ab 16.9.2025	19.00 – 20.00
Otto-Glöckelschule;	25.36130
Turnsaal Untergeschoß	
€ 133,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Ultimate Frisbee

Inhalte und Ziele: Lust auf den fairsten Teamsport der Welt? Alle sind willkommen, egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene. Im Training stehen Wurftechniken, taktische Spielzüge und die Verbesserung der Schnelligkeit im Fokus. Ausgebildete Trainer*innen begleiten das Training mit Fachwissen und Engagement.

Zielgruppe: Personen ab 14 Jahren

Mitzubringen: Trinkflasche, Hallen-/Lauf-/Sportschuhe, Sportkleidung

Mi, 10-mal ab 1.10.2025	19.00 – 20.30
Mittelschule 17 Linz	25.36140
€ 75,-	
ASKÖ amPullen Linz	

Mi, 9-mal ab 7.1.2026	19.00 – 20.30
Mittelschule 17 Linz	25.36145
€ 67,50	
ASKÖ amPullen Linz	

Mi, 8-mal ab 18.3.2026	18.00 – 20.00
Swingolf	25.36150
€ 75,-	
ASKÖ amPullen Linz	

Mi, 8-mal ab 20.5.2026	18.00 – 20.00
Swingolf	25.36155
€ 75,-	
ASKÖ amPullen Linz	

Aikido für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Aikido ist eine japanische Kampfkunst ohne Wettbewerbe. Aikido fördert Achtsamkeit, Gelassenheit und koordinative Fähigkeiten. Das Wort „Aikido“ setzt sich aus „Ai“ (Harmonie, Liebe), „Ki“ (universelle Lebensenergie) und „Do“ (der Weg, den wir gemeinsam gehen) zusammen. Wir trainieren die Energie des*der Übungspartner*in zu akzeptieren, aufzunehmen und umzuleiten.

Zielgruppe: Interessierte ab 16 Jahre, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: Lange Trainingshose, Flip-Flops oder Hausschuhe für den Weg vom Umziehen zu den Matten

Hinweis: Eingang in Tungassingerstraße

Do, 5-mal ab 18.9.2025	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36200
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 6.11.2025	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36205
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 8.1.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36210
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 26.2.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36215
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 9.4.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36220
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 21.5.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	25.36225
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Traditionelles Taekwon-Do

Inhalte und Ziele: Beim Traditionellen Taekwon-Do handelt es sich um eine Selbstverteidigungsart, die sich vom Wettkampf-Taekwon-Do durch den völligen Verzicht auf Körperkontakt unterscheidet. Die Schüler*innen werden über sämtliche Fuß- und Handtechniken unterrichtet. Das Wissen, sich verteidigen zu können, der Respekt anderen, aber genauso sich selbst gegenüber, die Freude an Bewegung sowie das Lernen von Disziplin stehen im Mittelpunkt.

Zielgruppe: alle Interessierten ab 14 Jahren

Hinweis: Es wird barfuß trainiert.

Mitzubringen: leichte Trainingskleidung, Handtuch

Mo, 13-mal ab 8.9.2025	19.00 – 20.00
Dorfhalleschule	25.36274
€ 169,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	

Mi, 14-mal ab 10.9.2025	18.30 – 19.30
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	25.36272
€ 182,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	

Mi, 24-mal ab 7.1.2026	18.30 – 19.30
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	25.36282
€ 312,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	

Mo, 20-mal ab 12.1.2026	19.00 – 20.00
Dorfhalleschule	25.36284
€ 260,- (bereits ermäßigt)	
Traditionelles Taekwon-DO	



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm



KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Hinweis Lebensmittelbeitrag

Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche für den Kurs ausgelegten Kosten.

Wir möchten darauf hinweisen, dass bei nicht rechtzeitiger Stornierung der Kursbeitrag nicht erlassen werden kann und auch der Lebensmittelbeitrag mit dem Kursbeitrag gemeinsam eingefordert wird. Die Kursleitung hat vorweg beim Einkauf die Kosten beglichen, die durch Nichterscheinen nicht gedeckt werden.

Bei den Kochkursen bitte den Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Schreibutensilien und Aufbewahrungsbehälter mitbringen.

Geburtstagsessen

Inhalte und Ziele: Ein Geburtstagsmenü im Freundeskreis (max. 10 Personen) – unter Anleitung eines erfahrenen Gastronomen gemeinsam zubereitet und dann feiern und genießen! Dieses Angebot ist nach persönlicher Vereinbarung ab 11.8.2025 in der Lehrküche im Wissensturm möglich.

Hinweis: Voranmeldung und Terminabstimmung bitte spätestens 4 Wochen vorher. Nähere Infos unter Tel.: +43 732 7070 4347 bzw. barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at
Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- pro Person wird im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 1-mal ab 11.8.2025	16.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34920
€ 215,-	

Ernährungswissen

Detox-Küche

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper mit nährstoffreichen, entgiftenden Gerichten unterstützen können. Wir konzentrieren uns auf frische, saisonale Zutaten wie grünes Blattgemüse, Zitrusfrüchte und Superfoods. Die Gerichte sind leicht, sättigend und helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Sie lernen, Detox-Mahlzeiten in Ihren Alltag zu integrieren.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34010
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Meal Prep leicht gemacht – kochen für die Woche

NEU!

Inhalte und Ziele: Wie plant man Mahlzeiten für die Woche, um Zeit zu sparen und sich gesund zu ernähren? Sie lernen, wie Sie abwechslungsreiche Gerichte vorbereiten, richtig portionieren und lagern können. Gemeinsam werden kreative Meal-Prep-Ideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen erstellt, die einfach zuzubereiten und lange haltbar sind.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3-mal ab 22.9.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34015
€ 96,-	
Laura Kainberger	

Das warme Frühstück

Inhalte und Ziele: In der 5-Elemente-Küche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das warme Frühstück quasi der Gamechanger für mehr Energie und der Wegbegleiter zum Wohlfühlgewicht. Es stärkt unsere Verdauungskraft und somit auch unser Immunsystem. Dass es nicht immer das klassische Porridge sein muss, lernen wir in diesem Kochworkshop. Einfache und schnelle Varianten für den süßen und pikanten Gusto stehen am Programm. Tipps unterstützen beim Umstieg zum warmen Frühstück. Gemeinsam werden die Gerichte verkostet.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Sa, 4.10.2025	9.30 – 12.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34020
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

Familien backen Brot

Inhalte und Ziele: Unser gemeinsamer Brotbacktag wird aufregend! Brot ist eines der Grundnahrungsmittel und schmeckt in verschiedenen Varianten einfach köstlich. Gemeinsam bereiten wir einfache und abwandeltbare Grundteige zu. Lerne Alternativen zu Ei und Milch sowie alte und glutenfreie Mehlsorten kennen. Natürlich darf schnabuliert werden: Grundteig für Pizza, Brötchen, Toast, Fitnessbrot, Topfenbrot, Zimtbrot, Bananenbrot u.v.m.

Zielgruppe: ein Eltern- bzw. Großeltern(teil) gemeinsam mit dem/den Kind(ern)

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Inkl. Rezeptheft des Kath. Familienverbandes OÖ

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 11.10.2025	12.30 – 15.30
Lehrküche 10.04	25.34025
€ 32,-	
Johann Burian	

Hülsenfrüchte – kleine Kraftpakete in der Küche

Inhalte und Ziele: Entdecken Sie die Welt der Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen! Sie erfahren, wie Sie diese wertvollen Eiweiß- und Ballaststoffquellen in schmackhaften Suppen, Salaten und Hauptgerichten einsetzen können. Gemeinsam bereiten wir vielseitige Gerichte zu, die satt machen und gesund sind.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 20.10.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34030
€ 32,-	
Laura Kainberger	

Kochtipps fürs Wochenbett

Inhalte und Ziele: Welche Gerichte unterstützen bei der Erholung nach der Geburt, welche Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsformen eignen sich besonders gut? Gemeinsam bereiten wir stärkende Gerichte nach Ayurveda- und TCM-Rezepten zu.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Mi, 22.10.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34035
€ 32,-	
Di ⁱⁿ (FH) Andrea Leutgöb	

Sa, 28.2.2026 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34075
 € 32,-
 DIⁿ (FH) Andrea Leutgöb

Vegetarische Eiweißbomben kreativ und gesund

Inhalte und Ziele: Wie kann man eiweißreiche, vegetarische Gerichte einfach und abwechslungsreich kochen? Gemeinsam bereiten wir Speisen mit vegetarischen Eiweißlieferanten zu, die nicht nur sättigen, sondern auch den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3.11.2025 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34040
 € 32,-
 Laura Kainberger

Mit der TCM-Kräuterküche gesund durch den Winter

Inhalte und Ziele: Gerade in der oft stressigen Vorweihnachtszeit und zu den Feiertagen ist es eine Herausforderung, das Wohlfühlgewicht zu halten und vor allem gesund und fit zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der TCM Ihr Immunsystem stärken können. Gemeinsam verkosten wir einen verdauungsfördernden Kräutertee und eine wärmende Suppe. Ebenso erhalten Sie ausreichend Tipps sowie Rezeptvorschläge für die kalte Jahreszeit.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 13,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 28.11.2025 **15.30 – 17.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34045
 € 32,-
 Sandra Weirauch

Pizza glutenfrei

Inhalte und Ziele: Sie lernen in diesem Kurs (theoretisch und praktisch) das Ausrollen, Belegen, Backen und Garen. Eine gute Kenntnis über die Zubereitung des Pizzateigs, die Verwendung von Mehlen ist notwendig, um eine gute glutenfreie Pizza wie in einer Pizzeria zuzubereiten.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 16.12.2025 **17.30 – 20.30**
 Lehrküche 10.04 25.34050
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 5.3.2026 **17.30 – 20.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34085
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Gesund im Job mit der TCM-Küche

Inhalte und Ziele: Gerade im stressigen Joballtag ist es schwierig, sich gesund zu ernähren. In diesem Workshop besprechen wir die Grundlagen der TCM und werden nach einfachen und gesunden Rezepten kochen. Die Speisen sind so gewählt, dass sie gut vorbereitet und auch ins Büro mitgenommen werden können. Es wird auch einen speziellen Kräutertee zum Thema passend geben.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 9.1.2026 **14.30 – 17.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34055
 € 32,-
 Sandra Weirauch

Schnelle Küche einmal anders

Inhalte und Ziele: Schnell, einfach, gesund und schmackhaft – das Motto an diesem Abend! Wir arbeiten mit Gemüsesorten, die es speziell über den Winter und auch im Frühjahr gibt. Die meisten Menschen denken, wer sich gesund ernähren und abnehmen möchte, braucht viel Zeit zum Kochen. Ist aber nicht so! Abnehmen und sich gesund ernähren geht ganz schnell und ohne viel Aufwand. Und darum zaubern wir an diesem Abend nur Gerichte, die gesund, schmackhaft und in maximal 15 Minuten zum Genießen fertig sind.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34060
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Basics in der Küche

Inhalte und Ziele: Sie wollten schon immer kochen lernen, wussten allerdings nicht, wie? Hier lernen Sie die Grundkenntnisse vom richtigen Einkaufen, Lagerhaltung und Verarbeitung der Lebensmittel. Gemeinsam lernen wir Schneidetechniken und Kochmöglichkeiten. Ziel ist es, gängige Grundprodukte verarbeiten zu können und daraus einfache und schnelle Gerichte zu zaubern.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 25.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34070
€ 64,-	
Laura Kainberger	

Superfood und Detox

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Welt der Superfoods und wie Sie diese nährstoffreichen Zutaten in Ihre Küche integrieren können. Wir konzentrieren uns auf Detox-Rezepte, die den Körper entgiften und mit Energie versorgen. Sie lernen, wie man mit Zutaten wie Chia-Samen, verschiedene Beeren und Kurkuma leckere Gerichte zubereitet, die sowohl gesund als auch sättigend sind. Der Kurs ist ideal für alle, die ihren Körper reinigen und gleichzeitig die neuesten Ernährungstrends ausprobieren möchten.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 4.2.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34065
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Kochen für Einsteiger*innen

Inhalte und Ziele: Viele spannende Tricks und Kniffe für schnelle, einfache Speisen. Worauf achte ich beim Einkaufen, wie mache ich einen tollen Salat, wie koche ich eine feine Suppe, wie brate ich mein Fleisch, wie zaubere ich ein schnelles Dessert?

Zielgruppe: Anfänger*innen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2-mal ab 2.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34080
€ 64,-	
Laura Kainberger	

NEU!



Beans & Bowls

Inhalte und Ziele: Hülsenfrüchte sind nährstoffreich, vielseitig und unkompliziert in der Zubereitung! Gemeinsam zaubern wir aus Linsen, Bohnen und Kichererbsen köstliche Gerichte. Als Hauptgericht planen wir eine nährstoffreiche bunte Bowl. Neben dem gemeinsamen Kocherlebnis erfahren Sie, warum Hülsenfrüchte eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle sind, wie Ballaststoffe die Verdauung fördern und wie Meal Prep hilft, Zeit zu sparen und sich trotzdem gesund zu ernähren.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 16.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34090
€ 32,-	
Laura Kainberger	

Antioxidatives Superfood – Stressabbau & Wohlbefinden

Inhalte und Ziele: Tauchen Sie ein in die Welt der stressreduzierenden Ernährung und erleben Sie, wie Kochen zur Entspannung und Regeneration beitragen kann. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf Zutaten, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen sind – wahre Superfoods, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Wir bereiten gemeinsam wohltuende Gerichte zu, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch das Immunsystem stärken, Entzündungen hemmen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 17.4.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34095
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Wechseljahre mit TCM

Inhalte und Ziele: Die Wechseljahre sind für manche Frauen eine herausfordernde Zeit. Das Jahrtausende alte Wissen der TCM kann uns in dieser Zeit sehr gut unterstützen. Die richtige Wahl von Lebensmitteln, Kochmethoden, Rezepten und Kräutern sowie auch der richtige Lebensstil wirken sehr gut, um das Gleichgewicht von Yin und Yang wiederherzustellen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 13,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 24.4.2026	15.30 – 17.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34100
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

Cooler Sommerküche mit TCM

Inhalte und Ziele: In diesem Kochworkshop im Zeichen des Sommers verwenden wir Lebensmittel und Rezepte, die uns bei der Sommerhitze unterstützen, cool zu bleiben, ohne unsere Mitte zu sehr zu kühlen. Nach einer kurzen Einführung in die TCM werden wir gemeinsam kochen – vom Frühstück bis zum Abendessen sowie Dessert und Salat ist alles dabei. Auch ein erfrischendes Sommergetränk werden wir zubereiten. Die Gerichte werden wir im Anschluss gemeinsam genießen. Die einfachen und wandelbaren Rezepte sind gut im Alltag anwendbar.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Sa, 9.5.2026	9.30 – 12.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34105
€ 32,-	
Sandra Weirauch	

Regional und saisonal

Wildes Wild

Inhalte und Ziele: Herbstliche Genüsse aus der Region. Was muss man beim Einkauf bedenken, wie bereitet man das Fleisch zu, welche Beilagen passen, worauf ist beim Kochen zu achten? Mit ungewöhnlichen Rezepten und dazu Tipps und Tricks der Fachfrau.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 12.11.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34150
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

Weihnachtsbäckerei

Inhalte und Ziele: Bewährte und traditionelle, neue und leichte Köstlichkeiten für die Advent- und Weihnachtszeit!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 21.11.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34155
€ 32,-	
Monika Anditsch	

Weihnachtskarpfen

Inhalte und Ziele: Weihnachtskarpfen ist bei uns Tradition – trotzdem gibt es verschiedene Variationen der Zubereitung dieses heimischen Fisches. Was ist beim Einkauf zu beachten? Der Kurs soll Gusto machen auf die vielfältige Zubereitungsart des Karpfens, die idealen Beilagen und Getränke, die dann auch verkostet werden.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.12.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34160
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

Saisonales in Österreich zur Winterjahreszeit

Inhalte und Ziele: Was ist österreichisches Wintergemüse und Lagerware? Welche Obst- und Gemüsesorten haben im Winter Saison? Kohlsprossen, Pastinake und Co. sind wunderbare Wintergemüsesorten, aus denen sich einfache und nahrhafte Suppen, Aufläufe und Eintöpfe zaubern lassen. Gemeinsam bereiten wir ungewöhnliche und genussvolle Speisen zu.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2-mal ab 12.1.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34165
€ 64,-	
Laura Kainberger	

Alles Bärlauch

Inhalte und Ziele: Bärlauch ist nicht nur gesund, sondern auch ganz einfach zu handhaben, da die Gewürze schon in der Pflanze sind. Verkochen Sie Bärlauch zu würzigem Flan, unglaublicher Bärlauchbutter, Aufstrich und Suppe, erhalten Sie Anleitungen für Bärlauchkapern oder Bärlauchpesto zum Mitnehmen. Einfach und schnell, aber unglaublich im Genuss.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

NEU!

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 27.3.2026	14.00 – 17.00
Lehrküche 10.04	25.34170
€ 32,-	
Dr. ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister	

Alles Knödel

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die traditionelle Knödelküche Oberösterreichs kennen. Als Vor- oder Hauptspeise, ob süß oder sauer, ob gekocht oder gebacken, unser Land bietet viele verschiedene Knödelvariationen. Grammel-, Speck- und Spinatknödel dürfen nicht fehlen und natürlich gibt es auch Topfenknödel.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2.4.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34175
€ 32,-	
Rudolf Rechberger	

Vegetarisch und vegan

Indian Veg-Day

Inhalte und Ziele: Die vegetarische Küche Nord- und Südindiens mit verschiedenen indischen Gemüse- und speziellen Linsengerichten als kulinarische Reise kennenlernen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 19.9.2025	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34200
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 17.10.2025	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34210
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 9.1.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34250
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 26.6.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34285
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Pakistanische Gerichte vegan

Inhalte und Ziele: An diesem Abend lernt man eine Vielzahl der allerbesten veganen Rezepte pakistanischer Art kennen. Egal, ob Sie einfach nur versuchen, weniger Fleisch zu essen, mehr pflanzliche Mahlzeiten zuzubereiten, gesunde Produkte zu konsumieren oder sich dem veganen Lebensstil zu verpflichten: Diese veganen Mahlzeiten werden Sie auf Ihrer kulinarischen Reise inspirieren.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 26.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34205
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Vegane und glutenfreie Lunchbox für Groß & Klein

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit etwas Vorbereitungszeit eine leckere & vollwertige Jause zubereiten können. Dank Tiefkühler, Vorratsgläsern & Co. Können Sie sich schnell Ihre persönliche pflanzliche & glutenfreie Lunchbox zusammenstellen. Ob herzhaft oder süß, für jeden ist etwas dabei. Ideal für unterwegs, die Arbeit oder die Schule.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 24.10.2025	15.00 – 18.00
Lehrküche 10.04	25.34215
€ 32,-	
Judit Prammer-Schuster	

Sa, 21.3.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	25.34270
€ 32,-	
Judit Prammer-Schuster	



**Sarah
Faisal, BA**
KURSLEITERIN
KOCHEN UND
ERNÄHRUNG

Meine Tätigkeit als Kursleiterin für pakistanische Küche an der VHS Linz entstand durch das wachsende Interesse von Freunden und Bekannten an unserem Essen. Kochen verbindet Menschen – und ich freue mich, mit authentischen Gerichten ein Stück pakistanischer Kultur weiterzugeben. Mein B.Sc.-Studium der Physiologie hilft mir, auch gesundheitsbewusste Aspekte zu vermitteln. Ich möchte die pakistanische Küche weltweit zum Strahlen bringen.

Vegetarisch-pakistanische Gerichte

Inhalte und Ziele: Pakistanische vegetarische Speisen sind gesund und köstlich. Sie sind nahrhaft und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn sie richtig zubereitet werden, können sie leicht Ihre Geschmacksknospen reizen und Sie mit ihrem angenehmen Aroma verführen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 4.11.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34220
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Bio-Weihnachtsgebäck

Inhalte und Ziele: Weihnachtsbäckerei kann genauso lecker vegan hergestellt werden. In diesem Kurs werden Vanillekipferl, Zimtsterne, Weihnachtskekse mit Hanf u.v.m. gemeinsam gebacken.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 24,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 20.11.2025	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34225
€ 32,-	
Rudolf Rechberger	

Weihnachtsbäckerei vegan und glutenfrei

Inhalte und Ziele: Egal ob Sie oder Ihre Gäste diverse Wünsche oder Unverträglichkeiten haben, ab jetzt muss niemand mehr auf die leckeren Kekserl verzichten. In diesem Kurs werden Ihnen Alternativen zu herkömmlichem glutenhaltigem Getreide, Milchprodukten und weißem Zucker gezeigt. Dieses Jahr bringen Sie die Kekse und für alle ist etwas dabei.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 22.11.2025 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34230
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

Sa, 29.11.2025 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34240
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

Sa, 6.12.2025 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34245
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

Vegetarisch-persische Gerichte

Inhalte und Ziele: Die heutige persische Küche des Iran besticht durch eine Vielzahl von Zutaten zur vollendeten Geschmacksharmonie. Mit Reis, Gemüse, Gewürzen, Nüssen, Obst, Safran, Limetten, Kurkuma usw. lassen sich die typischen Landesspezialitäten kreieren.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 27.11.2025 **18.00 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34235
 € 64,-
 Homa Sharafi, BA

Do, 2-mal ab 23.4.2026 **18.00 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34280
 € 64,-
 Homa Sharafi, BA

I love Veggies – Latin Style

Inhalte und Ziele: Erleben Sie die Vielfalt Lateinamerikas – voller frischer Früchte, Gemüse und gesunder Superfoods! Die Inka und Maya entwickelten geniale Techniken zur Nahrungsmittelproduktion und -konservierung, die wir auch heute noch verwenden. Begleiten Sie uns auf einer aufregenden kulinarischen Reise, bei der Sie köstliche vegetarische Rezepte entdecken, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 13.1.2026 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34255
 € 32,-
 Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Backstube – vegan und glutenfrei

Inhalte und Ziele: Weizen oder Gluten bekommt Ihnen nicht? Haben Sie Gäste, die sich vegan oder glutenfrei ernähren? Sich vollwertig und abwechslungsreich zu ernähren, ist immer eine Bereicherung. In diesem Kurs lernen Sie, welche glutenfreie Getreide-Alternativen es gibt und wie diese miteinander kombiniert werden können. Mit Leichtigkeit backen Sie leckeres Brot, fluffige Weckerl, Muffins, süßes Hefegebäck u.v.m. Außerdem lernen Sie, welche Alternativen es zu Milch, Eiern und weißem Zucker gibt.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 7.2.2026 **10.00 – 13.00**
 Lehrküche 10.04 25.34265
 € 32,-
 Judit Prammer-Schuster

Kochklub Italia – vegetarisch auf Italienisch

Inhalte und Ziele: Ricette con insalata, frutta e formaggi! Rezepte mit Salaten, Obst und Käse.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 13.4.2026 **17.30 – 21.00**

Lehrküche 10.04 25.34275

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Internationale Küche

La cocina latina

NEU!

Inhalte und Ziele: Sprechen Sie Spanisch und lieben das Kochen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Hier kombinieren wir die Leidenschaft für die lateinamerikanische Küche mit der Freude am Spanischsprechen auf eine unterhaltsame und köstliche Weise.

Gemeinsam bereiten wir zwei Rezepte aus verschiedenen Ländern Lateinamerikas zu. Der Kurs findet auf Spanisch statt, mit Unterstützung auf Deutsch, falls nötig.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.9.2025 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 25.34300

€ 32,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Mi, 14.1.2026 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 25.34460

€ 32,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Menu di Sardegna

Inhalte und Ziele: Andiamo in costa smeralda: Lernen Sie die sardische Küche mit ihren typischen Gerichten unter anderem Ricotta- oder Kartoffelravioli (Culurgionis), Fregola (Fregua), Gnocchetti (Malloreddus), Fischspezialitäten oder Pardulas (Osterdesserts mit Ricotta oder Frischkäse), Amaretti, Mandelpaste-Desserts (Buconettus oder Guefus) und Seadas kennen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 13.9.2025 **10.00 – 13.30**

Lehrküche 10.04 25.34305

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 2.10.2025 **17.30 – 20.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34355

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Di, 24.2.2026 **17.30 – 21.00**

Lehrküche 10.04 25.34520

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 10.4.2026 **16.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34605

€ 32,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Streetfood aus aller Welt

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Straßenküchen der Welt. Von mexikanischen Tacos über indisches Butter-Chicken bis hin zu spanischen Churros. Sie lernen, wie man authentische, würzige Gerichte mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen zubereitet. Der Fokus liegt darauf, einfache Techniken zu erlernen, mit deren Hilfe Sie zu Hause die Rezepte nachkochen können.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 15.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34310
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Glutenfrei kochen – Latin Style

Inhalte und Ziele: Tauchen Sie ein in die authentische Küche Lateinamerikas! Schon vor der Ankunft der Spanier genossen die alten Völker Amaranth, Chia, Bohnen, Mais, Kartoffeln, Maniok und Quinoa – perfekte Zutaten für köstliche glutenfreie Gerichte, die alle lieben werden. In diesem Kurs bereiten wir zwei lateinamerikanische Rezepte zu, die glutenfrei und teilweise leicht angepasst sind. Für ein gesundes, köstliches und kreatives Geschmackserlebnis.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 16.9.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34315
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Italienische Meeresgenüsse

Inhalte und Ziele: Kochen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni ein typisch italienisches Menü mit den Genüssen des Meeres. Genießen Sie Ihre eigene Kochkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienisches Urlaubsfeeling mit allen Tipps und Tricks.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 18.9.2025	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34320
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Pizza e fantasia

Inhalte und Ziele: Kurse zum Erlernen des Pizzabackens: Lernen Sie in unseren Kursen alle Geheimnisse der Pizza kennen sowie die Zubereitung einer klassischen neapolitanischen Pizza, Pizza in teglia und Pizza frita, vom Teig bis zum Kochen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 19.9.2025	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34325
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 21.11.2025	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34425
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 23.4.2026	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34625
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Kulinarische und kulturelle Reise durch Korea

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die traditionelle und gesunde Küche aus Korea kennen. Sie kochen entweder Kimchi (Chinakohl) oder Japchae (Glasnudeln) samt Beilagen. In lockerer Umgebung erfahren Sie einiges über die Tischmanieren in Korea. Sie essen Ihre selbst zubereiteten Speisen mit den Stäbchen.
Ob Kimchi oder Japchae gekocht wird, ist saisonal abhängig.

Hinweis: Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 24.9.2025	17.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34330
€ 32,-	
Seongjoon Lim, BA	

Mi, 4.3.2026	17.00 – 21.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34540
€ 32,-	
Seongjoon Lim, BA	

Lateinamerikanische Küche – Peru

Inhalte und Ziele: Peru ist ein wahres Paradies für Liebhaber intensiver Aromen! Mit einer unglaublichen Vielfalt an Gewürzen, Früchten und über 3.000 Kartoffelsorten bietet es unzählige Geschmackserlebnisse. Die spannende Mischung aus spanischen, afrikanischen und asiatischen Einflüssen hat die peruanische Küche zu einem einzigartigen kulinarischen Meisterwerk gemacht. In diesem Kurs bereiten wir zwei traditionelle peruanische Rezepte zu, die diese faszinierende Kultur widerspiegeln.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 25.9.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34335
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Mo, 11.5.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34650
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Kopiaste!

Inhalte und Ziele: Hereinspaziert in die griechische Küche: Lassen Sie Ihre Erinnerungen aus der griechischen Taverna wieder aufleben und bereiten Sie selbst griechische Spezialitäten zu. Genießen Sie dazu griechischen Kaffee und Ouzo.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von € 27,- (inkl. Getränke) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 27.9.2025	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	25.34340
€ 32,-	
Mag. ^a Maria Nott-Panayiotou	

Afrikanisch kochen

Inhalte und Ziele: Unter Anleitung von Vera Seiverth, die in Tansania geborene Kochbuchautorin („Eine Kulinarische Reise durch Tansania“) werden typische tansanische Speisen zusammen gekocht und gemeinsam gegessen. Es werden Fleisch und vegetarische Gerichte zubereitet. Die Teilnehmenden sollen Speisen aus Afrika kennenlernen, kosten und auch selbst zu Hause nachkochen können. Guten Appetit – Mlo mwema!

Hinweis: Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

NEU!

Di, 30.9.2025 **18.00 – 21.00**
 Lehrküche 10.04 25.34345
 € 32,-
 Vera Seiverth

Fr, 27.2.2026 **18.00 – 21.00**
 Lehrküche 10.04 25.34525
 € 32,-
 Vera Seiverth

Chinesische Hausmannskost

Inhalte und Ziele: Zusammen traditionelle vielfältige Hausmannskost zubereiten. Kennenlernen der verschiedenen chinesischen Küchenstile und Geschmacksrichtungen wie salzig, süß-sauer und scharf mit unterschiedlichen Zutaten wie Fleisch, vegetarisch und diversen Grundnahrungsmitteln, etwa Reis und Teigwaren, Dumplings und Frühlingsrollen.

Hinweis: Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3-mal ab 1.10.2025 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34350
 € 97,-
 Sarah Faisal, BA

Di, 3-mal ab 3.3.2026 **17.00 – 20.00**
 Lehrküche 10.04 25.34535
 € 97,-
 Sarah Faisal, BA

Kulinarische Reise durch Indien

Inhalte und Ziele: Originale Familienrezepte aus der Küche Nordindiens sowie neue indische Rezepte. Einblicke in indische Ess- und Lebensgewohnheiten, dazu ein Eintauchen in den indischen Kosmos der Kulinarik, der reich an Gewürzen ist!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 3.10.2025 **17.30 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34360
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Fr, 7.11.2025 **17.30 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34395
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Fr, 13.3.2026 **17.30 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34570
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Fr, 24.4.2026 **17.30 – 21.30**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34630
 € 32,-
 Kiran Reiter, BA

Quiches und Tartes

Inhalte und Ziele: Ein beliebtes Gericht – einfach und schnell, das nicht nur den Magen füllt, sondern auch Kraft und gute Laune schenkt. Vegetarische Vorschläge, die gerne zu Hause mit Fleisch erweitert werden können. Aber auch süße Tartes sind einfach und schnell zubereitet.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 3.10.2025 **16.00 – 19.00**
 Volkshaus Pichling; Lehrküche 25.34365
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Di, 27.1.2026 **18.00 – 21.30**
 Lehrküche 10.04 25.34485
 € 32,-
 Maria Giovanna Puggioni-Winter

Anatolische Vorspeisen (Meze)

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs widmet sich den traditionellen Vorspeisen (Meze) aus der anatolischen Küche. Sie lernen traditionelle Meze-Gerichte nach alten Rezepten zuzubereiten. Sechs bis acht Sorten kalte und warme Vorspeisen, zubereitet mit Saisongemüse und Hülsenfrüchten. Von gefüllten Weinblättern über Karottenjoghurt bis zu original anatolischem gefülltem Fladenbrot in verschiedensten Variationen.

Hinweis: Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 13.10.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34370
€ 32,-	
Ferahnur Steinkellner	

Mo, 9.2.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34505
€ 32,-	
Ferahnur Steinkellner	

Italienisch kochen

Cucinando si impara –
beim Kochen Italienisch lernen

Inhalte und Ziele: Pasta und sughi, risotto, cucina classica regionale, vini tipici

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 16.10.2025	17.00 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34375
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 2-mal ab 30.1.2026	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34495
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Mo, 2-mal ab 23.3.2026	17.00 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34590
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 2-mal ab 8.5.2026	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34645
€ 64,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 25.6.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34685
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Gnocchi, Ravioli, Cannelloni, Tortellini

Inhalte und Ziele: Italienische gefüllte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen. Genießen Sie Ihre eigenen Gnocchi unter Anleitung einer Profiköchin und lernen Sie italienische Ravioli, Cannelloni und Tortellini mit verschiedenen Zutaten und allen Tipps und Tricks zu füllen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 17.10.2025	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34380
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 29.1.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34490
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Kochklub Italia – im Herbst

Inhalte und Ziele: Delizie autunnali dall'Italia con tartufi! Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni und Pilzen – ohne Fisch.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 21.10.2025	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34385
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Traditionelle Pastasaucen

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die perfekten Begleiter für Ihr Pastagericht einfach und authentisch zuzubereiten. Wir beginnen mit der Königin aller Saucen und Grundlage für alle weiteren Verarbeitungen: il „sugo di pomodoro“ nach traditioneller Art. Anschließend kreieren wir gemeinsam eine unvergessliche Amatriciana, die Norma, nach der Oper von Vincenzo Bellini, ein Ragout alla Bolognese und natürlich die römischste aller Saucen: die Carbonara. Wir verkosten alle Saucen mit passenden Pastaformaten nach und nach, begleitet von einem guten Wein.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 14.11.2025	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34400
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

Risotto für jeden Gang

Inhalte und Ziele: Wir lernen, wie man Risotto auf traditionell italienische Art zubereitet und welche Reissorte wir benutzen. In diesem Workshop lernen Sie mit Andrea Menichelli, Gründer der Tiroler Pasta-Manufaktur, wie man aus Reis leckere italienische Vorspeisen wie Risotto al Prosecco oder Reissalat, herbstliche Hauptspeisen und Desserts zubereitet. Wir essen gemeinsam und genießen die Kreationen mit einem passenden Wein.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 15.11.2025	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	25.34405
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

Reise durch den Orient

Inhalte und Ziele: klassische Gerichte von Jordanien bis Georgien. Im Reich der Gewürze, von Melanzani, Safran, Gemüse und Reis werden wir gemeinsam einen Auflauf aus Reis, Gemüse, Fleisch und orientalischen Gewürzen zubereiten, die „Maqluba“, „Baba Ganoush“, georgische Auberginenröllchen mit Walnüssen und Granatapfel „Badridschani“ und den armenischen mit Nüssen und Reis gefüllten Kürbis „Gaphama“.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 15.11.2025	13.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	25.34410
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

Pakistanisch-indische Gewürzaromen

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs tauchen wir ein in die Welt der indischen/pakistanischen Gewürze und lernen, wie man authentische Gerichte aus verschiedenen Regionen Indiens zubereitet. Von mild bis scharf, von vegetarisch bis fleischhaltig. Sie erfahren, wie man mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Garam Masala arbeitet und lernen traditionelle Kochmethoden wie das Temperieren von Gewürzen und das Kochen mit Ghee. Ziel ist es, das Verständnis für die Aromavielfalt der indischen Küche zu vertiefen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 17.11.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34415
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Naan spezial

Inhalte und Ziele: Ein toller Klassiker fürs Abendessen, Partys und Co. ist Naan. Naan-Brot wird in einer Gusseisenpfanne oder im Backofen zubereitet – weich, mit schönen braunen Blasen wie im Restaurant. In der pakistanischen Küche nimmt es eine besondere Stellung ein, da es zum Schöpfen anderer Speisen und Soßen verwendet oder mit einer Füllung serviert werden kann.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 19.11.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34420
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Fr, 3.4.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34595
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Abendessen auf Sizilianisch

Inhalte und Ziele: Una cena tipica siciliana – das Abendessen ist die wichtigste Mahlzeit in Sizilien. Hier kommt die ganze Familie zusammen, man lacht gemeinsam und genießt. Lernen Sie in diesem Kurs, ein typisches sizilianisches Abendessen zuzubereiten, mit dem Sie Ihre Gäste überraschen können.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 25.11.2025	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34430
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Italienische Weihnachtsbäckerei

Inhalte und Ziele: Italienische Weihnachtsbäckerei – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienische Weihnachtsbäckerei kennen. Genießen Sie Ihre eigene Backkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienische Weihnachtsköstlichkeiten mit allen Tipps und Tricks.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 27.11.2025	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34435
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

NEU!

Glöggmingel

Inhalte und Ziele: Die Schweden wissen zu feiern, und in der Vorweihnachtszeit wird Wein-Glögg (mit oder ohne Alkohol) getrunken und mit verschiedenen leckeren Häppchen serviert. Mingel bedeutet zusammenkommen, essen und trinken auf Schwedisch.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 28.11.2025	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34440
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

Dolce Sicilia

Inhalte und Ziele: Süßes Sizilien – die Süßspeisen der größten Insel Italiens haben eine lange Tradition und gehören zweifelsohne zu den besten der Welt. In diesem Kurs lernen Sie, die klassischen Dolci wie Crispelle oder Pasta di mandorla selbst zuzubereiten. Außerdem erwartet Sie eine süße Überraschung, mit der Sie bei Ihren Gästen einen bleibenden Eindruck hinterlassen werden.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 2.12.2025	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34445
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Kochklub Italia – Weihnachten

Inhalte und Ziele: Natale è la festa della famiglia! Weihnachten ist das Fest der Familie.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3.12.2025	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34450
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Sushi

Inhalte und Ziele: Sind Sie ein*e Sushi-Liebhaber*in? Lernen Sie mit uns, es zuzubereiten! Laden Sie Ihre Freunde zu einem Abend im japanischen Stil ein! Lernen Sie die korrekten Schnitttechniken bis zur Auswahl der geeigneten Lebensmittel kennen: Misosuppe, Zubereitung von Nigiri, die Arten von Fischstücken für Nigiri und Sashimi, Schneiden von Sashimi, Hosomaki-Herstellung.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 5.12.2025	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34455
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 13.3.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34575
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Mi, 10.6.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34675
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Kochklub Italia – Mare, Mare, Mare

Inhalte und Ziele: Mare, Mare, Mare – pesce e frutti di Mare! Fische und Meeresfrüchte ohne Ende.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 16.1.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34465
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Internationale Streetfood-Klassiker

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs dreht sich alles um Streetfood aus aller Welt. Sie lernen, wie Sie weltbekannte Streetfood-Klassiker wie Tacos, Falafel, Sushi und Döner zu Hause nachkochen und mit frischen Zutaten verfeinern können. Es werden einfache, aber köstliche Rezepte vermittelt, die in Straßenküchen rund um den Globus zubereitet werden.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 23.1.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34470
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Bunte Nudeln

Inhalte und Ziele: Italienische bunte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen und bringen Sie Farbe in Ihre Pasta. Genießen Sie unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Spaghetti und lernen Sie Tipps und Tricks, wie und womit man Nudeln färben kann – Essen ist bunt!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 23.1.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34475
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Amore e pizza

Inhalte und Ziele: Die Pizza ist der Klassiker in der italienischen Küche – lernen Sie in diesem Kurs, den traditionellen Pizzateig zuzubereiten und lassen Sie beim gemeinsamen Belegen Ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 26.1.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34480
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Tutto al forno

Inhalte und Ziele: Köstliche italienische Pasta macht man nicht nur am Herd, auch im Ofen lässt sich neben Lasagne einiges an Pasta-Köstlichkeiten zubereiten. Kreative und tolle Pasta al forno mit Tipps und Tricks

eines echten sizilianischen Spezialisten lassen Nudeln mit einem anderen Geschmack erscheinen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 3.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34500
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Streetfood siciliano

Inhalte und Ziele: Streetfood hat in Sizilien eine lange Tradition: von pane pannelle hin zum panino alla salsiccia bis zum süßen cannolo. Lassen Sie sich auf ein typisch sizilianisches Erlebnis ein, denn an diesem Abend bereiten wir gemeinsam klassische sizilianische Streetfood-Highlights zu.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 23.2.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34515
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Die Küche Thailands

Inhalte und Ziele: „Sawaddiika“ – willkommen in der Küche Thailands! Man isst in Thailand nur selten alleine, je größer die Tischgesellschaft, umso besser. An diesem Abend lernt man den Umgang mit den Gewürzen und die Grundrezepte der variationsreichsten und eigenständigen Küche Süd-Ost-Asiens kennen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 27.2.2026	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34530
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 22.5.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34655
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

Inhalte und Ziele: Carnevale di Venezia e non solo...! Fasching in Venedig!

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 12.2.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34510
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Laibchen, Cutlets und Kababs

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs dreht sich alles um die Zubereitung von Laibchen, Cutlets und Kababs aus verschiedenen Teilen der Welt. Sie lernen, wie man traditionelle Rezepte aus dem Nahen Osten, Indien, Europa und Asien miteinander kombinieren und vielfältige, schmackhafte Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte kreieren kann.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 5.3.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34545
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Sa, 7.3.2026	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	25.34555
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

Piemontesische Küche

Inhalte und Ziele: Auf dieser Reise in die französische Region Italiens geht's um den puren Genuss. Ob fritto misto piemontese, bagna cauda, agnolotti del plin, tajarin al tartufo, pane di Carlo Alberto, vitello tonnato und insalata russa, die Piemonteser schätzen die Vielfalt von Feinkost höchster Güte. Wir werden gemeinsam mit Andrea Menichelli ein 4-Gänge-Menü kreieren und dieses mit dazu passenden Weinen genießen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 6.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34550
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

Menu di Roma

Inhalte und Ziele: Römische Küche von einem echten Römer lernen – Sie lernen heute mit Kochbuchautor Andrea Menichelli die traditionelle römische Küche kennen. So wie viele Orte am Mittelmeer ist auch Rom ein Schmelztiegel von vielen Kulturen – das spiegelt sich in der Küche wider. Wir kreieren gemeinsam ein typisch römisches 4-Gänge-Menü mit Pasta alla Carbonara, Suppli, Artischocken alla Giudia (nach jüdischer Art) und Weichselcrostata mit Ricotta. Gegessen wird alles zusammen begleitet von passenden Weinen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 49,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 7.3.2026	13.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	25.34560
€ 32,-	
Andrea Menichelli	

Alles Pesto

Inhalte und Ziele: Sie lernen, wie man Pesto zubereitet. Bei Pesto denkt man automatisch an das Basilikum Pesto Genoveser Art aber jede Region Italiens bietet vielfältige Zutatenkombinationen für ein einzigartiges Geschmackserlebnis: Ob „Trapanese“ mit Ricotta, Mandeln und getrockneten Tomaten, „Calabrese“ mit Paprika und Nduja, „Cacio e pepe“ römischer Art oder Walnusspesto, sie alle sind aus den italienischen Menüs nicht wegzudenken. Wir servieren sie mit dem passenden Pastaformat und Wein.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Antipasti siciliani

Inhalte und Ziele: Sizilien ist berühmt für seine große Vielfalt an Antipasti – in diesem Kurs lernen Sie, die klassischen Vorspeisen selbst zuzubereiten, die auch manchmal ein Abendessen ersetzen können.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 11.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34565
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Tapas & vino

Inhalte und Ziele: Spanische Kulinarik pur! Die feinsten Tapas und dazu die passende Weinverkostung mit spanischen Weinen aus den verschiedenen Regionen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 36,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 18.3.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34580
€ 46,-	
Alfredo Villa Jimenez	

Schwedisches Osterbuffet

Inhalte und Ziele: Eine ganz besondere Tradition hat in Schweden das Osterbuffet – verschiedene Spezialitäten wie Pajs mit Eiern, Lax, Shrimps, Kaviar etc. werden aufgetischt. Erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet, erhalten Sie Tipps und Tricks von der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer. Feiern Sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 21.3.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	25.34585
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

Thai Fusion

Inhalte und Ziele: Die Fusionsküche – also Fernöstliches mit europäischen Geschmacksvorlieben – bietet eine Vielzahl an einfallsreichen und gesunden Zubereitungsvarianten. Bekannte, bewährte und neue Zubereitungsideen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 10.4.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34600
€ 32,-	
Kiran Reiter, BA	

Lateinamerikanische Küche – Argentinien

Inhalte und Ziele: Entdecken Sie die wahre Vielfalt der argentinischen Küche – weit mehr als nur Steaks! In diesem Kurs vereinen wir die besten Aromen aus europäischen, kreolischen und einheimischen Traditionen mit den einzigartigen Geschmacksnoten der Anden. Wir bereiten zwei traditionelle argentinische Rezepte zu, die Ihr kulinarisches Repertoire bereichern und Ihre Familie und Freunde mit einer wahren Geschmacksexplosion begeistern!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 15.4.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34615
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Lateinamerikanische Küche – Kolumbien

Inhalte und Ziele: Lassen Sie sich von der Küche Kolumbiens verzaubern! Diese Küche kombiniert die besten Zutaten und Aromen aus Europa, Afrika, indigenen Traditionen und der mestizischen Kultur zu einer unwiderstehlichen Vielfalt, die Ihnen ein wahres Fest der Geschmäcker bietet. In diesem Kurs präsentieren wir Ihnen zwei leckere traditionelle kolumbianische Rezepte.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 16.4.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	25.34620
€ 32,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlsruher-Vöckl	

Aperitivo siciliano

Inhalte und Ziele: Facciamo l'aperitivo! Erfahren Sie, wie der Feierabend in Italien zelebriert wird. Sie lernen, typisches Fingerfood zuzubereiten, mit dem Sie Ihre italienische Cocktailstunde zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 5.5.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34635
€ 32,-	
Fabio Gallina	

Fisch und Meeresfrüchte

Inhalte und Ziele: Fisch und Meeresfrüchte richtig und schmackhaft zubereitet – typisch schwedischer Sill, Hering und Matjes sind nur einige Highlights.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 6.5.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34640
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

Kochklub Italia – Frühlingsrezepte mit Spargel

Inhalte und Ziele: Ricette primaverili con asparagi! Frühlingsrezepte mit Spargel.

Zielgruppe: alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 27.5.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	25.34660
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Tapas Picknick

Inhalte und Ziele: Tapas, die kleinen Häppchen, die in keiner mediterranen Bar fehlen dürfen, machen sich am Strand, beim Picknick und auf der Terrasse genauso gut. Den Sommer feiern!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3.6.2026	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34665
€ 32,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Picknick und High Tea

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kunst der Zubereitung von köstlichen Gerichten für entspannte Picknicks und stilvolle High-Tea-Erlebnisse zu erlernen. Der Kurs konzentriert sich auf die Auswahl von leichten, tragbaren Gerichten sowie auf die Zubereitung von klassischem Teegebäck und herzhaften Snacks. Sie erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um sowohl traditionelle als auch moderne Rezepte zu meistern, die sich ideal für Outdoor-Aktivitäten und elegante Teestunden eignen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.6.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34670
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Schwedischer Midsommar

Inhalte und Ziele: Die Schweden genießen zu Midsommar eine saure Torte – Midsommartorta. Unter Anleitung der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer backen Sie gemeinsam diese saure Köstlichkeit, erfahren Tipps und Tricks und genießen einen schwedischen Abend. Den Sommer feiern!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.6.2026	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	25.34680
€ 32,-	
Lilian Aschauer	

Spezielles und Besonderes

VHS-Kochklub

Inhalte und Ziele: Einmal im Monat treffen sich erfahrene und begeisterte Hobbyköch*innen, probieren in geselliger Runde die neuesten Rezepte, tauschen Erfahrungen aus und kochen miteinander „Meisterhaftes“.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 9-mal ab 11.9.2025	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34700
€ 290,-	
Brigitte Romani	

Alpine Fusion

Die österreichische Küche neu interpretiert

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs bringt frischen Wind in die traditionelle österreichische Küche. Klassische Gerichte wie Wiener Schnitzel oder Apfelstrudel werden mit modernen Techniken und internationalen Aromen neu interpretiert. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch kreative Präsentation und innovative Zutaten altbekannte Rezepte aufregend neugestalten können.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 10.10.2025	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	25.34705
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Snack'n Wine

Inhalte und Ziele: Genießen sie zu zweit – kreative Snacks werden mit Maria Puggioni vorbereitet und dann mit Michael Hofinger mit passenden Weinen aus verschiedenen Ländern verkostet! Sie können zu zweit oder allein kochen, auf alle Fälle miteinander verkosten und genießen – ein ideales Geschenk für alle Anlässe!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- pro Person wird von Frau Puggioni, der Degustationsbeitrag von ca. € 25,- pro Person von Herrn Hofinger eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 25.10.2025	10.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34730
€ 49,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter, Michael Hofinger	

Sa, 11.4.2026	10.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34795
€ 49,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter, Michael Hofinger	

Fingerfood & Flying Dinner

Inhalte und Ziele: In diesem speziellen Kochkurs für Fingerfood & Flying Dinner erhalten Sie Einblicke und Fertigkeiten in unsere fachkundigen Küchen-Geheimnisse. Wir gestalten geschmackvolle Häppchen und variantenreiches, amüsierendes Fingerfood mit dem gewissen Extra.

Zielgruppe: Menschen, die gerne Partys, Treffen, Veranstaltungen und Familienfeste planen, Gastronom*innen und Hobbyköche*innen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 21,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 17.1.2026	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34745
€ 32,-	
Anita Moser	

Fischbuffet am Aschermittwoch

Inhalte und Ziele: Ein Fischbuffet am Aschermittwoch selbst machen – Herings- und Matjessalat als Tradition, Shrimpscocktail, Rote-Rüben-Fischsalat, unbekannte Varianten, dazu Tipps und Tricks der Fachfrau – ideal um mit Partner*in oder Freund*in einen Aschermittwoch mit Kulinarik zu erleben.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 11.2.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34750
€ 32,-	
Susanne Wegscheider	

Cupcakes pikant & süß

Inhalte und Ziele: Zaubern Sie exquisite Cupcakes! In diesem Themenkurs backen und dressieren wir gemeinsam elegante und köstliche Cupcakes, verraten unsere Tipps und Kniffe für Teige, Toppings, selbstgemachtes Dekor und den sicheren Transport. Alle notwendigen Materialien und Zutaten, sowie die Transportbox aus Karton sind im Materialbeitrag inkludiert und werden von uns zur Verfügung gestellt. So können Sie Ihre Kunstwerke sicher mit nach Hause nehmen!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 14.3.2026	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	25.34755
€ 32,-	
Attila Moser	

Süße Versuchung(en) 2.0

Exclusive by Véronique Witzigmann

Inhalte und Ziele: Was genau sind denn Lieblingsstücke? Das sind Kuchen oder Törtchen, die immer passen und die unbedingt einen Platz im eigenen Rezeptbuch haben sollten. Entweder zum Naschen oder als Geschenk. Wir bereiten an diesem Nachmittag die neuesten Backkreationen zu. Es ist für jede*n etwas dabei, etwas Fruchtiges, ein bisschen Schokolade, und auch die Optik kommt nicht zu kurz. Dieser Kurs eignet sich für Backneulinge genauso wie für diejenigen, die schon Backerfahrung gesammelt haben. Am Ende haben Sie viele neue Ideen und eine Rezeptmappe zum Weiterbacken für zu Hause.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 20.3.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34760
€ 160,- (bereits ermäßigt)	
Véronique Witzigmann	

Liebe geht durch den Magen

Inhalte und Ziele: Liebe geht durch den Magen und Essen bringt die Leute zusammen. Beim gemeinsamen Kochen, beim Reden und Genießen ist es leicht, mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Zielgruppe: Menschen mit Beeinträchtigung(en) ab 16 Jahren

Hinweis: Anmeldung bitte nur über den Verein Senia, office@senia.at, Tel.: +43 732 890090; Kosten € 15,- inkl. Lebensmittelbeitrag

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 21.4.2026	15.30 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34805
Verein Senia	

Burger & Buns

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs dreht sich alles um den perfekten Burger, von den selbstgemachten Buns bis hin zu kreativen Belägen und hausgemachten Soßen. Ob klassischer Cheeseburger, vegetarische Varianten oder ausgefallene Gourmet-Burger, hier lernen Sie alles, was Sie für einen erstklassigen Burgerabend benötigen. Wir backen luftige, buttrige Buns selbst, bereiten saftige Patties zu und entdecken außergewöhnliche Geschmackskombinationen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 24.4.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34810
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Grillen im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Für Familie und Freunde zu grillen kann ganz einfach und stressfrei sein. Neue Ideen für schmackhafte Grillgerichte und viele praktische Tipps, wie es einfacher und besser gelingt. Worauf muss ich beim Fleisch-, Fisch- und Gemüseinkauf achten? Wie würze ich mein Fleisch und die Beilagen? Wann ist die richtige Hitze erreicht und wie erkenne ich, dass mein Grillgericht fertig ist? Wann grille ich direkt, wann indirekt? Was ist Barbecue? Wir grillen Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und natürlich das Dessert.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (exkl. Getränke) von € 32,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 28.5.2026	17.30 – 20.30
2. Stock Leseterrasse	25.34820
€ 59,-	
Thomas Schmid	

Grillsaucen

Inhalte und Ziele: In die Grillsaison starten mit selbstgemachten Grillsoßen und Chutneys. Begeistern Sie Ihre Gäste mit einer Vielfalt an Aromen von süß-sauer, würzig, scharf und pikant, z.B. indischem Mango-Chutney, pikantem Zwiebel-Chutney oder scharfem Tomaten-Apfel-Chili-Chutney. Stellen Sie Ihr eigenes Fischgewürz und Grillgewürz her.

Hinweis: Der Lebensmittel- und Gläserbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 29.5.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34825
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Brotbacken mit Papa

Inhalte und Ziele: Brotbacken als Tradition an die nächste Generation weitergeben und eigene Familienrezepte kreieren! Ein duftendes Küchenabenteuer zum Vatertag. Bio-Mehl, wohlschmeckende Gewürze und Zutaten mischen/rühren. Beim Teig kneten braucht man schon richtig starke Muskeln, aber die Mühe lohnt sich. Denn der herrliche Duft aus dem Backofen lässt einem bald das Wasser im Mund zusammenlaufen – Guten Appetit!

Zielgruppe: Väter gemeinsam mit dem/den Kind(ern)

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Inkl. Rezeptheft des Kath. Familienverbandes OÖ

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 5.6.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	25.34830
€ 32,-	
Johann Burian	

Indoor-BBQ

Köstliche Kreationen für zu Hause

Inhalte und Ziele: Wer sagt, dass Grillspaß nur im Sommer draußen stattfindet? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie das perfekte BBQ-Erlebnis direkt in Ihrer eigenen Küche schaffen können. Der Fokus liegt auf köstlichen Hähnchen- und Rindfleischgerichten, die mit speziellen Techniken wie dem Grillen in der Pfanne, im Ofen oder mit einer Grillplatte zubereitet werden. Dabei werden auch raffinierte Marinaden und Beilagen vorgestellt, die den typischen BBQ-Geschmack ins Haus holen. Von saftigen Steaks bis hin zu würzigen Chicken-Wings lernen Sie, das Fleisch perfekt zart und aromatisch zubereiten, ohne dabei auf den rauchigen Geschmack zu verzichten.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 18.6.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	25.34835
€ 32,-	
Sarah Faisal, BA	

Degustationen

Weine vom Vulkan

Inhalte und Ziele: Da brodelt es: Vulkane sind aufsehenerregende Naturerscheinungen und sie hinterlassen uns die spektakulärsten und außergewöhnlichsten Terroirs für den Weinbau mit absolut einzigartigen Weinen! Plakativ am Ätna, Vesuv, auf Santorin oder verborgener in Österreich, Ungarn und weltweit. Tauchen wir ein in magmatische Geschmackserfahrungen, sicher auch teilweise jenseits der Norm!

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 9.10.2025	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34850
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	

Fr, 12.12.2025	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	25.34860
€ 41,-	
Michael Hofinger	

Wein am Fluss 1 – die Donau

Inhalte und Ziele: Teil I als Start einer Verkostungsserie: Nicht von ungefähr liegen manche der berühmtesten Weinbaugebiete an den großen Flüssen und Strömen der Welt. Das besondere Mikroklima, spektakuläre Terrassenlagen und jahrhundertealte Tradition bringen dort einzigartige Weine hervor. An diesem Abend tauchen wir ein in die außergewöhnlichen Weine, die die Landschaften rund um die Donau, mit Schwerpunkt Österreich, hervorbringen. Wird fortgesetzt (Rhône, Loire, Rhein, Duero/Douro).

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 6.11.2025	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34855
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	



Michael Hofinger
KURSLEITER
WEINVERKOSTUNG
UND WEINKULTUR

Ich bin seit drei Jahrzehnten Weinliebhaber und habe mich laufend in puncto Wein weitergebildet. Dieses Wissen gebe ich gerne einfach und verständlich weiter. Entdecken Sie mit mir die Vielfalt von Weinregionen und Rebsorten bei gemeinsamen Verkostungen. Probieren Sie die Vielfalt einer Rebsorte oder die typischen Weine einer Region und entscheiden Sie selbst, was Ihnen am besten schmeckt - wobei letztlich nur der eigene Geschmack die Basis für den persönlichen Genuss ist.

Alles sprudelt!

Inhalte und Ziele: Heute wollen wir es sprudeln lassen – Champagner, Winzersekt, Cava, Cremant, Franciacorta, Prosecco, usw. im Vergleich! Das wird ein prickelnder Abend! Kleine Weinkunde über die wichtigsten Begriffe, die Herstellungsmethoden, die bekannten Regionen und die Geschichte des Schaumweines. Degustation ausgewählter, aktueller Schaumweine aus unterschiedlichen Ländern.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Lei oans statt jo mei – Weine aus Südtirol

Inhalte und Ziele: Wer heute noch über Südtiroler Wein lacht, macht sich lächerlich! Denn Südtiroler Wein wächst, wo Norden schon Süden ist: Zwischen alpinen und mediterranen Einflüssen erzeugen die dynamische freie Weinbauernszene und die besten Kellereigenossenschaften der Welt Top-Qualitäten von Schaum- über Weiß- und Rotwein bis hin zu tollen Süßweinen aus autochthonen und internationalen Rebsorten. Wein brummt zwischen Etsch und Eisack, Brenner und Salurn!

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 22.1.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34865
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	

Die Welt des Cabernet Sauvignon

Inhalte und Ziele: Die Sorte mit voller Ausdruckskraft steht im Fokus – diesmal reinsortig und international.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 13.2.2026	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	25.34870
€ 41,-	
Michael Hofinger	

Spanische Weine

Inhalte und Ziele: Verkostung spezieller Weine aus verschiedenen spanischen Weinregionen. Wie reifen die Trauben, wie werden sie verarbeitet? Kleine Weinkunde mit Degustation aus einer ganz speziellen Region Europas.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 6.3.2026	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	25.34875
€ 46,-	
Alfredo Villa Jimenez	

Weinfacts 2025/26 – Trends und Moves der Weinwelt

NEU!

Inhalte und Ziele: Nie war die Weinwelt dynamischer als heute! Zwischen Innovationen und Irritationen, Klassikern und One-Hit-Wondern gehen wir dem auf den Grund, was wirklich brennend aktuell ist und was gekommen ist, um zu bleiben. Rosé, Crémant, Re-Imagine- und Commodity-Weine, Micro-Riedenweine, Stein im Wein und, und und... Wollen Sie mitreden? Dann sind Sie hier richtig!

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 26.3.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34880
€ 41,-	
Mag. Karl Ludwig	

Riesling: Ländermatch Österreich-Deutschland

Inhalte und Ziele: Der Riesling ist auch als „Königin der Rebsorten“ weltberühmt. Sind die österreichischen Rieslinge von ihren deutschen Nachbarn zu unterscheiden, und wer gewinnt dieses Match?

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 9.4.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	25.34885
€ 41,-	
Michael Hofinger	

Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at



Natur | Technik

INFOBOX

Mag.^a Andrea Grgić

Tel.: +43 732 7070 4322

Rainer Rathmayr, MA

Tel.: +43 732 7070 4344

Birgit Etzelsdorfer

Tel.: +43 732 7070 4335

Petra Keplinger

Tel.: +43 732 7070 4332

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Garten und Boden	178 – 179
Klimaschutz und Nachhaltigkeit	179 – 180
Fahrrad	180 – 182
Imkern	182
Technik, EVD und Internet	182 – 186
EDV Grundlagen	186 – 190
Kurse mit Klub-Charakter	190 – 194
Smartphone Schule	195 – 202
DORFTV Lab im Wissensturm	202 – 204
DORFTV Studio im Wissensturm	204 – 205

GARTEN UND BODEN

Grundkurs: Mein Selbstversorger*innen-Garten

Inhalte und Ziele: Hier dreht sich alles um den Weg zum eigenen Selbstversorger*innen-Garten – praxisorientiert, naturnah und alltagstauglich. Von der Planung über Bodenpflege, natürliche Düngemethoden, Mulchen, Mischkultur und Fruchtfolge bis hin zur konkreten Anbauplanung: Die Teilnehmenden erhalten fundiertes Wissen rund ums Gärtnern im Jahresverlauf mit Themen wie Wintergemüse, robuste alte Sorten, spannende Exoten sowie Ernte, Lagerung und Verarbeitung. Der Kurs vermittelt modernes Know-how für intelligentes, ressourcenschonendes Gärtnern – ergänzt durch bewährte Methoden aus der Praxis.

Do, 4-mal ab 2.10.2025 **9.00 – 21.00**

Seminarraum 07.07 25.22150

€ 58,-

Mag.^a Claudia Ortner

Vertiefungskurs: Bio-Gärtnern im Jahresverlauf

Inhalte und Ziele: Tauchen Sie tiefer ein in die Welt des Bio-Gärtnerns! Wir entdecken stärkende Kräuter, alte Gemüsesorten wie Amaranth und Topinambur, Wintergemüse sowie exotische Pflanzen wie Yacon und Zitronengras. Im Fokus stehen Anbau, Pflege und vielfältige Verwendungsmöglichkeiten – von der Küche bis zur Hausapotheke. Der Kurs verbindet aktuelles Bio-Wissen mit praxisnahen Tipps für gesunde Pflanzen und reiche Ernten – in jeder Jahreszeit.

Do, 5-mal ab 26.2.2026 **19.00 – 21.00**

Seminarraum 07.07 25.22155

€ 73,-

Mag.^a Claudia Ortner

Basics für Balkongärtner*innen – frisches Grün im Winter

Inhalte und Ziele: Gärtnern auf kleinstem Raum ist möglich. Wie kann ich einen Teil meiner Selbstversorgung auf Balkon und Terrasse realisieren? Anbau von seltenen Gemüsen, Beeren und Kräutern in Töpfen, Pflanzkisten etc. Erfahrungsgemäß können 5 bis 25 % des Bedarfs an frischem Gemüse, Beeren und Kräutern selbst gedeckt werden. Wir säen, pflanzen Gemüsejungpflanzen, Beeren, Kräuter und vieles mehr. Inkl. Praxisteil mit gartentypischen Anwendungen wie Aussaat, Pikieren, Stecklinge, Vermehrung, Umtopfen u.v.m.

Fr, 19.9.2025

15.00 – 18.30

Seminarraum 11.07

25.22170

€ 37,-

Maria Hagmann

Basics für Balkongärtner*innen

Inhalte und Ziele: Gärtnern auf kleinstem Raum ist möglich. Wie kann ich einen Teil meiner Selbstversorgung auf Balkon und Terrasse realisieren? Anbau von seltenen Gemüsen, Beeren und Kräutern in Töpfen, Pflanzkisten etc. Erfahrungsgemäß können 5 bis 25 % des Bedarfs an frischem Gemüse, Beeren und Kräutern selbst gedeckt werden. Wir säen, pflanzen Gemüsejungpflanzen, Beeren, Kräuter und vieles mehr. Inkl. Praxisteil mit gartentypischen Anwendungen wie Aussaat, Pikieren, Stecklinge, Vermehrung, Umtopfen u.v.m.

Fr, 10.4.2026

15.00 – 18.30

Seminarraum 11.07

25.22175

€ 37,-

Maria Hagmann

Vertiefung für Balkongärtner*innen

Inhalte und Ziele: Anhand eigener Themen und Fragestellungen tauchen Sie tiefer ein in die Welt des Balkongärtnerns. Sie erhalten Planungshilfen und viele praktische Tipps für die Umsetzung Ihres eigenen Balkongartenprojekts. Inkl. Praxisteil mit gartentypischen Anwendungen wie Aussaat, Pikieren, Stecklinge, Vermehrung, Umtopfen u.v.m.

NEU!



Zielgruppe: Teilnehmer*innen von „Basics für Balkon-gärtner*innen“

Fr, 8.5.2026	15.00 – 18.30
Seminarraum 11.07	25.22180
€ 37,-	
Maria Hagmann	

Meinen Boden im Garten verstehen und pflegen

Inhalte und Ziele: Wie erkennen Sie die Bodenqualität im eigenen Garten – und was bedeutet das für Anbau und Pflege? Im Workshop führen die Teilnehmenden einfache Bodenproben durch und schärfen so den Blick für die Bedürfnisse ihres Gartenbodens. Der Experte vom Bodenbündnis OÖ gibt praxisnahe Tipps für gesunde Böden und eine nachhaltige Pflanzenpflege.

Mitzubringen: eigene Bodenprobe

VHS Linz in Kooperation mit dem Bodenbündnis OÖ

Fr, 13.3.2026	17.00 – 20.00
Seminarraum 15.05	25.22130
€ 26,-	
DI Peter Sommer, Bodenbündnis OÖ	

Meinen Boden im Gewächshaus verstehen und pflegen

Inhalte und Ziele: Gewächshausböden sind oft salzbelastet, humusarm und instabil – das wirkt sich auf Pflanzen und Bodenleben aus. Im Workshop lernen Teilnehmende, mit einfachen Tests den eigenen Gewächshaus-Boden besser einzuschätzen und achtsam zu bewirtschaften. Der Experte vom Bodenbündnis OÖ gibt praxisnahe Tipps für gesunde Böden und eine nachhaltige Pflanzenpflege.

Mitzubringen: Eigene Bodenprobe

VHS Linz in Kooperation mit dem Bodenbündnis OÖ

Fr, 20.3.2026	16.00 – 20.00
Seminarraum 11.07	25.22135
€ 26,-	
DI Peter Sommer, Bodenbündnis OÖ	

KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT

Sonnenstrom vom eigenen Balkon Workshop Balkonkraftwerke

Inhalte und Ziele: Mikro-PV-Anlagen mit bis zu 800 Watt Einspeiseleistung, bekannt als Balkonkraftwerke, gewinnen an Beliebtheit. Ohne spezielle Kenntnisse lässt sich auf Balkonen elektrische Energie erzeugen. Der Workshop thematisiert: Aufbau und Eigenschaften von Balkonkraftwerken, Photovoltaik-Grundlagen, PV-Irrtümer, Beschränkungen beim Einsatz in Miet- und Eigentumswohnungen, Informationen zu Verbrauchsanalyse und Energieeffizienz im Haushalt, Betriebsrisiken, Ertrags- und Rentabilitätsberechnung, Anmeldung beim Netzbetreiber.

Fr, 7.11.2025	16.00 – 18.15
Seminarraum 15.02	25.22200
€ 15,-	
Manfred Konzel	

Wetter und Klima(wandel) verstehen

Inhalte und Ziele: Der Kurs vermittelt die Grundlagen, wie Erdatmosphäre, Wetter, Klima und Treibhauseffekt „funktionieren“. Sie lernen mit Hilfe publizierter Wettervorhersagen, Wetterkarten, Satellitenbildern und der eigenen Beobachtung von Wolken und Wind die eigene Wettervorhersage zu verbessern. Mit diesen Grundlagen können Sie Aussagen zu Klimawandel und Treibhauseffekt besser einzuordnen. Das hilft, Pseudoargumente und Fake-News zum Klimawandel leichter zu erkennen.

Do, 4-mal ab 13.11.2025	19.00 – 20.30
Seminarraum 07.07	25.21500
€ 37,-	
Dipl.-Ing. Gerald Gmachmeir	

Green Events planen – nachhaltig veranstalten

Inhalte und Ziele: Ob Konzert, Sportevent oder Kinoabend – Veranstaltungen schaffen Gemeinschaft, verbrauchen aber auch Ressourcen. Wie sie umweltfreundlich umgesetzt werden können, zeigt dieser Workshop. Das Klimabündnis OÖ stellt Maßnahmen, Fördermöglichkeiten und Tipps für nachhaltige Planung vor. Im Anschluss bleibt Raum für Austausch und Fragen.

Zielgruppe: Gemeindebedienstete, Vereine, Initiativen, Betriebe und Interessierte

VHS Linz in Kooperation mit Klimabündnis OÖ und Südwind OÖ

Mi, 4.3.2026	9.00 – 12.30
Seminarraum 09.08	25.22205
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	
Mag. ^a Heidi Stacherl	

Der Einstieg in eine vegane Ernährungsweise leicht gemacht

Inhalte und Ziele: Sie möchten sich künftig gesund und vegan ernähren, doch der Einstieg fällt Ihnen schwer? Ihre Recherche im Internet hat zu widersprüchlichen Ergebnissen geführt? An zwei Abenden erfahren Sie, wie eine bedarfsdeckende rein pflanzliche Ernährung funktioniert. Neben fundiertem Nährstoffwissen, erhalten Sie viele praktische Tipps, für die optimale Umsetzung im Alltag.

Mi, 2-mal ab 22.10.2025	18.00 – 21.00
Seminarraum 01.02	25.22210
€ 51,-	
Mag. ^a Melanie Kieweg	

Vegane Ernährung für Wissbegierige: Klimafreundlich und gesund Essen leicht gemacht

Inhalte und Ziele: Welchen Einfluss hat unser Ernährungssystem auf die Umwelt und den Klimawandel? Wie ernähre ich mich pflanzenbasiert, gesund und

klimafreundlich? An drei von insgesamt vier Abenden eignen Sie sich das nötige Basiswissen für den Einstieg in die pflanzenbasierte Ernährung an. Für die praktische Umsetzung im Alltag erhalten Sie viele Tipps und Rezeptideen. Am vierten Abend werden wir uns gemeinsam davon überzeugen, dass bei einer veganen, gesunden und klimafreundlichen Ernährungsweise der Genuss nicht zu kurz kommt.

Di, 4-mal ab 20.1.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 15.05	25.22215
€ 102,-	
Mag. ^a Melanie Kieweg	

Mit veganer Ernährung zum gesunden Wunschgewicht

Inhalte und Ziele: An zwei Abenden erfahren Sie, wie Sie mit einer vollwertigen, veganen Ernährung Ihr Wunschgewicht auf gesunde Weise erreichen und halten können. Neben fundiertem Nährstoffwissen, erhalten Sie viele praktische Tipps und Tricks für den Start in einen fitteren und gesünderen Lebensstil.

Mi, 2-mal ab 4.3.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.07	25.22225
€ 51,-	
Mag. ^a Melanie Kieweg	

FAHRRAD

Radreisen und Bikepacking-Touren selber planen

Inhalte und Ziele: Der Kurs behandelt die Ausstattung des Reiserades und den Inhalt der Packtaschen ebenso wie rechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte beim Radfahren. Anhand von Rad(reise)-Literatur und digitalen Informationen besprechen wir die Auswahl der Radregion sowie die Einschätzung der Radrouten. Mit Kartenmaterial und verschiedenen digitalen Angeboten erarbeiten wir Radrouten. Sie erhalten Unterstützung bei der Planung Ihrer Wunsch-Radreise.

Zielgruppe: Radwander*innen, die ihre Radausflüge und -urlaube selber planen möchten, keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt

Di, 3-mal ab 24.2.2026 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 15.05 25.25600
€ 44,-
Michaela Killian



Michaela Killian
KURSLEITERIN
ZUM PLANEN VON
RADREISEN

Ich bin begeisterte Radfahrerin – ob zum Einkaufen oder auf mehrwöchigen Radreisen. Es macht mir Freude, meine Erfahrungen weiterzugeben und andere Menschen fürs Radeln zu begeistern. In meinen VHS-Kursen vermittele ich mit Leidenschaft, wie Sie Ihre eigene Radreise individuell und sicher planen – Schritt für Schritt und praktisch von der Ausrüstung bis zur Routenwahl. Inspirationen und Tipps halte ich auch in meinem Radwanderblog fest!

Kostenloses E-Bike- Training für Personen 50+

Inhalte und Ziele: In diesem kompakten Kurs lernen Sie theoretische Grundlagen wie Verkehrsverhalten und Sicherheitsregeln. Sie bekommen einen Überblick über die StVO speziell bezogen auf E-Bikes. Im praktischen Teil geht es um den sicheren Umgang mit dem E-Bike: Sie üben und verbessern Fahr- und Bremstechniken sowie den richtigen Einsatz der elektrischen Unterstützungsmodi.

Zielgruppe: Personen, die in OÖ wohnen, über 50 Jahre alt sind und 2025 noch keinen geförderten E-Bike-Kurs besucht haben

Hinweis: € 36,- Stornogebühr bei Nichterscheinen oder Abmeldung weniger als zwei Tage vor dem Kurs

Mitzubringen: Geeignetes Schuhwerk, Trinkwasser, Radhandschuhe, eigenes E-Bike und eigener Radhelm wenn vorhanden. Es besteht Helmpflicht. E-Bikes und Helme stehen kostenlos bei Voranmeldung zur Verfügung.

Mo, 25.8.2025 **9.00 – 11.00**
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben 25.25605
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Radfahrerschule Easydrivers

Fr, 10.4.2026 **14.00 – 16.00**
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben 25.25610
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Radfahrerschule Easydrivers

Fahrrad-Reparatur-Workshop

Inhalte und Ziele: Ein verlässliches Fahrrad ist die Basis für sicheres, umweltfreundliches Radfahren. In diesem Workshop geht es um praktische Basics: Patschen flicken, Schaltung und Bremsen einstellen, Sattel anpassen und einfache Pflegeschritte. Vermittelt wird, wie das Rad mit wenig Aufwand funktionstüchtig bleibt – alltagstauglich und nachhaltig. Sie können ihr eigenes Fahrrad vor Ort warten.

Mitzubringen: Das eigene Fahrrad.

Fr, 10.10.2025 **15.00 – 18.00**
Seminarraum 11.07 25.25620
€ 22,-
Herbert Panwinkler, Bikeengel – mobiler Fahrrad-service Linz

Fr, 27.2.2026 **15.00 – 18.00**
Seminarraum 11.07 25.25625
€ 22,-
Herbert Panwinkler, Bikeengel – mobiler Fahrrad-service Linz

Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

Fahrrad-Reparatur-Workshop für Frauen

Inhalte und Ziele: Reparaturen am Fahrrad können oft ohne großen Aufwand selbst durchgeführt werden! Unter Anleitung der Frauen vom Fahrradmechaniker*innenkollektiv „Zum Rostigen Esel“ in Linz, lernen Sie Ihr eigenes Fahrrad besser kennen und Reparaturen selbst zu meistern. Im Anschluss können Interessierte noch zur Vertiefung bleiben.

Zielgruppe: Frauen mit Hauptwohnsitz Linz

Mitzubringen: das eigene Fahrrad

Ein Angebot des Frauenbüros der Stadt Linz in Kooperation mit dem Fahrradmechaniker*innenkollektiv Zum Rostigen Esel und der Volkshochschule Linz

Sa, 9.8.2025 **10.00 – 13.00**

Bikekitchen Linz 25.25700

€ 7,-

Theresa Böck, Veronika Weis, Laura Rumpf

Sa, 13.9.2025 **10.00 – 13.00**

Bikekitchen Linz 25.25705

€ 7,-

Theresa Böck, Veronika Weis, Laura Rumpf

Sa, 11.10.2025 **10.00 – 13.00**

Bikekitchen Linz 25.25710

€ 7,-

Theresa Böck, Veronika Weis, Laura Rumpf

IMKERN

Freies Honigschleudern von Mai bis Juli

Inhalte und Ziele: Die Volkshochschule Linz bietet Imker*innen die Möglichkeit, ihren Honig vor Ort im Wissensturm zu schleudern. Ein eigener Raum mit Honigschleuder, der nötigen Ausrüstung und allen Hygieneerfordernissen kann tageweise genutzt werden.

Hinweis: tageweise Terminvergabe von Mo bis Fr (9.00 – 17.30) nach telefonischer Vereinbarung unter: Tel.: +43 732 7070 0

Mitzubringen: Hygienezertifikat

Bei Ihrem ersten Termin werden Sie in die Benutzung des Schleuderraums eingeführt.

Mo, 4.5. – Fr, 24.07.2026 **jeweils 9.00 – 17.30**

Schleuderraum 10.04B 25.22505

€ 20,-

TECHNIK, EDV UND INTERNET

Beratung und Information

Kostenlose Einstiegsberatung im Selbstlernzentrum – LeWis im 1. Stock. Kurze Erklärung der Inhalte des gewünschten Kurses und Hilfestellung bei der Wahl des richtigen Kurses.

Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag 10.00 – 18.00 Uhr, Mittwoch 14.00 – 18.00 Uhr, Freitag 10.00 – 14.00 Uhr

EDV-Sprechstunde

Kostenlose Einstiegsberatung im Selbstlernzentrum – LeWis im 1. Stock. Fragen zu EDV-Kursen, EDV-Einzeltraining und zum ECDL-Computerführerschein werden von uns gerne im Lernzentrum beantwortet.

Methode: In einer kurzen Beratung erfassen wir Ihre Problemstellung und helfen dabei, wie Sie weiterführende Antworten erhalten. Manche Probleme werden sofort gelöst, für andere geben wir Kursempfehlungen oder verweisen an andere zuständige Stellen.

Die Beratung findet persönlich, Montag, 10.00 – 18.00 Uhr oder telefonisch 0732 7070 4390 statt.

EDV-Einzeltraining

Sollten Sie im Rahmen der aktuell angebotenen Kurse keine Ihren Vorstellungen entsprechende Option finden, ist ein Einzeltraining zu empfehlen. Die persönliche und daher auch intensive Betreuung ermöglicht es, innerhalb kürzester Zeit mit fachkundiger Betreuung zu Ihrem Lernziel zu gelangen. Termine und Inhalte werden Ihren Wünschen entsprechend gestaltet.

Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf unter Tel.: +43 732 7070 4322 oder unter E-Mail: andrea.grgic@mag.linz.at
Kursgebühr pro 45 Minuten: € 42,- (bereits ermäßigt)

EDV-Einzeltraining für stark sehbeeinträchtigte Personen

Die Inhalte sind individuell und umfassen meistens einen oder mehrere der folgenden Schwerpunkte:

- Barrierefreiheit
- Sprachausgabe bzw. -assistenz (JAWS und NVDA)
- Vergrößerung und Kontrast
- Arbeiten ohne Maus
- Tastenkombinationen

Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf unter Tel.: +43 732 7070 4322 oder unter E-Mail: andrea.grgic@mag.linz.at
Kursgebühr pro 45 Minuten: € 42,- (bereits ermäßigt)

ECDL/ICDL – der internationale Computerführerschein

Der europäische Computerführerschein (ECDL/ICDL) ist ein international anerkanntes Zertifikat, das den sicheren Umgang mit dem Computer und digitalen Anwendungen bescheinigt. In einer zunehmend digitalen Welt – mit Themen wie Cloud-Computing, Social Media oder mobilen Endgeräten – steigen auch die Anforderungen an digitale Kompetenzen. Die ECDL/ICDL-Foundation reagiert auf diese Entwicklungen und aktualisiert die Inhalte regelmäßig. Neue Module tragen dem sich wandelnden Bedarf Rechnung. Ihr Vorteil: Mit dem ECDL/ICDL-Zertifikat halten Sie einen international anerkannten Nachweis Ihrer digitalen Kompetenzen in der Hand – sowohl für den beruflichen als auch privaten Bereich.

ECDL/ICDL an der VHS Linz

Die Volkshochschule Linz ist ein offiziell zertifiziertes Test Center.

Das bedeutet: Die Lehrgänge und Prüfungen entsprechen den aktuell gültigen Standards der ECDL/ICDL-Foundation.

Die Prüfungen finden direkt in den Räumlichkeiten der VHS Linz statt.

Eine Prüfung pro Modul dauert 45 Minuten.

Zum Bestehen müssen mindestens 75 % der Aufgaben richtig gelöst werden.

Fragen zu den Inhalten oder Terminen unter Tel.: +43 732 7070 4322

Prüfung & Diagnosetest

Für die Teilnahme an einer Prüfung ist der Besuch eines Kurses nicht verpflichtend.

Prüfungstermine werden individuell vereinbart. Informationen erhalten Sie telefonisch unter:

Tel.: +43 732 7070 4322

Sie möchten vorab Ihre Kenntnisse testen?

Der Diagnosetest spiegelt den Inhalt des jeweiligen Lernzielkatalogs wider und umfasst – je nach Modul – bis zu 60 prüfungsrelevante Fragen.

Kostenübersicht:

ECDL/ICDL-ID (vormals Skills Card): einmalig € 45,-

Prüfung pro Modul: € 35,-

Weitere Informationen finden Sie unter www.icdl.at

Ihr Weg zum Europäischen Computerführerschein:

ECDL/ICDL Base

Der ECDL/ICDL Base besteht aus 4 Base-Modulen und stellt die Grundlage für den weiteren Erwerb des ECDL/ICDL Standard-Zertifikats dar. Die Module sind:

- Computer-Grundlagen
- Online-Grundlagen
- Textverarbeitung Word
- Tabellenkalkulation Excel

ECDL/ICDL Standard

Aufbauend auf dem ECDL/ICDL Base müssen verpflichtend 3 Prüfungen aus den 4 verfügbaren Standard-Modulen abgelegt werden:

- Präsentation
- IT Sicherheit
- Online-Zusammenarbeit
- Image editing (fakultativ)
- Datenbanken

ECDL/ICDL Advanced

Der Computerführerschein für Fortgeschrittene
Auch dieses IT-Zertifikat ist europaweit anerkannt.
Weiterführende Informationen, finden Sie unter www.icdl.at

- Advanced – Textverarbeitung
- Advanced – Tabellenkalkulation
- Advanced – Datenbank
- Advanced – Präsentation

ECDL/ICDL Base

ECDL/ICDL Computer-Grundlagen

Inhalte und Ziele: Computer, Mobilgeräte und Speichermedien, Betriebssysteme und Office-Programme, Ordner und Dateien übersichtlich organisieren, Internet und drahtlose Netzwerke, Computerviren und andere Gefahren aus dem Web, siehe auch www.icdl.at



ECDL/ICDL Online-Grundlagen

Inhalte und Ziele: Fachbegriffe des Internets, Web-Browsing, effiziente Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung, Datenschutz und Urheberrecht, Websites als Lesezeichen/Favoriten, E-Government, E-Banking, webbasierte Formulare, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Online-Grundlagen – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Textverarbeitung Word

Inhalte und Ziele: Einsatz von Word in der Textverarbeitung, Erstellen, Formatieren und Fertigstellen eines Textes, Texte kopieren und verschieben, Erstellen von Tabellen, Verwendung von Bildern und Grafiken in einem Dokument, Serienbrieffunktion, Drucken von Dokumenten, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Textverarbeitung Word – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Tabellenkalkulation Excel

Inhalte und Ziele: Erstellung, Formatierung und Verwendung von Excel-Tabellen, Säulen-, Kreis- und Liniendiagramme, Drucken von Tabellen, Diagrammen und Listen, mathematische und logische Standardoperationen wie Grundrechnungsarten und Prozentrechnungen, Funktionen für statistische Auswertungen, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Tabellenkalkulation Excel – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Standard

ECDL/ICDL IT Security

Inhalte und Ziele: sichere Nutzung des Web und der Online-Kommunikation, Sicherheit in Netzwerken, Schutz vor Malware und unberechtigten Zugriffen, Firewalls, Sicherungskopien von Daten anfertigen und deren Wiederherstellung, siehe auch www.icdl.at;

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL IT Security – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Online-Zusammenarbeit

Inhalte und Ziele: drahtlose Internetverbindung, Cloud Computing, Online-Speicher, Office-Programme im Web, Online-Kalender, Online-Meetings, Online-Lernplattformen, soziale Netzwerke, Smartphone, Tablet und Apps, Daten synchronisieren, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Online-Zusammenarbeit – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Präsentation

Inhalte und Ziele: Erstellen von Text, Aufzählungen, Tabellen, Diagramme; einfügen von Bildern, Zeichnungsobjekten, Organigrammen, um die Präsentation zu verbessern; kennenlernen der Foliendesigns, Folienmaster, Folienlayouts, Animationseffekte für die Präsentation, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Präsentation – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Datenbanken

Inhalte und Ziele: Erfahren Sie, wie Datenbanken funktionieren und wie sie strukturiert sind. Erstellen, bearbeiten und verknüpfen Sie Tabellen, definieren Sie Felder und passen Sie Eigenschaften an. Nutzen Sie Filter und Abfragen, um spezifische Daten abzurufen. Erstellen Sie Formulare zur Dateneingabe, -änderung und -löschung. Erzeugen Sie Routineberichte und bereiten Sie Daten für Druck oder elektronische Verteilung vor. Siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Datenbanken – Bestellung unter <https://shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl>



ECDL/ICDL Advanced

ECDL/ICDL Advanced – Textverarbeitung

Inhalte und Ziele: anspruchsvolle Formatierungen, Inhaltsverzeichnisse, Indizes, Feldfunktionen, Formulare und Vorlagen, fortgeschrittene Serienbrieffunktionen, Makros, Daten integrieren und Dokumente teilen, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Textverarbeitung – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Advanced – Tabellenkalkulation

Inhalte und Ziele: fortgeschrittene Techniken zur Bearbeitung von Tabellenblättern und zur Formatierung, Funktionen aus verschiedenen Kategorien, Analysieren, Filtern und Sortieren von Tabellen und Listen, Bereichsnamen, Makros und Vorlagen, Verknüpfen, Einbetten und Importieren von Daten, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Tabellenkalkulation – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Advanced – Präsentation

Inhalte und Ziele: Zielgruppenorientierung, Vorlagen und Hintergrund, Zeichnungsobjekte, Film und Ton; Diagramme und schematische Darstellungen, Steuerung des Präsentationsablaufs, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Präsentation – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Advanced – Datenbanken

Inhalte und Ziele: Verstehen Sie die Schlüsselkonzepte der Datenbankentwicklung und -nutzung. Erstellen Sie eine relationale Datenbank mit komplexen Tabellen und Beziehungen. Entwerfen und führen Sie Abfragen aus, um Daten zu aktualisieren, zu löschen und hinzuzufügen. Verfeinern Sie Abfragen, berechnen Sie neue Felder. Verbessern Sie Formulare und Berichte, steigern Sie die

Produktivität durch Makros und Datenverknüpfungen, siehe auch www.icdl.at

Mitzubringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Datenbanken – Bestellung unter www.shop.herd.com/de/category/herdt-themen/ecdl



Almir Kovacevic
KURSLEITER
FÜR IT-KURSE

Ich bin EDV-Kursleiter an der VHS, weil ich gerne mit Menschen arbeite und Freude daran habe, Wissen verständlich zu vermitteln. Auch ohne Studium bringe ich viel praktische Erfahrung mit und erkläre technische Inhalte geduldig und anschaulich. Mein Ziel ist es, anderen den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern.

EDV GRUNDLAGEN

Erster Computer-Kontakt

Inhalte und Ziele: das Umgehen mit der Maus erlernen, erstes Gefühl für den PC bekommen, alles spielerisch lernen, die Ängste vor dem PC verlieren

Zielgruppe: Personen, die einen einfachen Einstieg zum Computer suchen und noch keine Erfahrung mit dem PC haben – für echte Computer-Neulinge

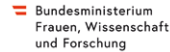
Hinweis: Im Anschluss an diesen Kurs kann ein EDV-Grundkurs besucht werden.

Mo, 3.11.2025 **17.00 – 19.30**

EDV-Kursraum 09.05 25.2P165

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Andrea Fleischanderl



Di, 2-mal ab 5.5.2026 **17.00 – 19.00**

EDV-Kursraum 09.02 25.24380

€ 51,-

Andrea Fleischanderl



Einstieg in die digitale Welt

Inhalte und Ziele: die Bestandteile eines PCs kennenlernen, Peripheriegeräte identifizieren und einordnen, den Unterschied zwischen Hardware und Software erlernen, den Computer einschalten und sich anmelden, den Desktop kennenlernen, erste Übungen mit der Maus, ein Programm öffnen und schließen, ein Dokument speichern, den Computer herunterfahren

Di, 18.11.2025 **17.00 – 19.30**

EDV-Kursraum 09.02 25.2P160

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Andrea Fleischanderl



Mo, 3-mal ab 19.1.2026 **17.00 – 19.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24405

€ 77,-

Andrea Fleischanderl



Grundlagen der EDV 1

Inhalte und Ziele: Bedienung eines PCs, Umgang mit Maus und Tastatur, allgemeine Fachbegriffe, Fenster-technik, Erstellen von Dateien und Ordern, erste Schritte in der Textverarbeitung, Abspeichern von Dokumenten, Einführung ins Internet

Fr, 5-mal ab 19.9.2025 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24330
 € 128,-
 Dipl. Ing. Amir Isic, BSc

Fr, 5-mal ab 6.3.2026 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24335
 € 128,-
 Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Grundlagen der EDV 2

Inhalte und Ziele: Schließt an den Grundlagenkurs 1 an. Oberfläche von Windows effizient nutzen und individuell gestalten, vertiefendes Arbeiten mit Ordern und Dokumenten (Laufwerk, Papierkorb, Drucker), Ordnerstruktur erstellen, Dateien verschieben und kopieren

Fr, 5-mal ab 7.11.2025 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24340
 € 128,-
 Dipl. Ing. Amir Isic, BSc

Fr, 5-mal ab 17.4.2026 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24345
 € 128,-
 Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Grundlagen der EDV 3

Inhalte und Ziele: E-Mails auch mit Anhang versenden und empfangen, Kontakte anlegen und verwalten, gezielte Suche im Internet und Inhalte downloaden, Favoriten anlegen, Sicherheitsaspekte

Fr, 5-mal ab 16.1.2026 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24350
 € 128,-
 Dipl. Ing. Amir Isic, BSc

Fr, 5-mal ab 12.6.2026 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24355
 € 128,-
 Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Textverarbeitung Word

Inhalte und Ziele: Einsatz von Word als Textverarbeitung, Erstellen, Formatieren und Fertigstellen eines kurzen Textes, Text innerhalb eines Dokuments und zwischen verschiedenen Dokumenten kopieren und verschieben, Erstellen von Tabellen, Verwendung von Bildern und Grafiken in einem Dokument, Serienbrieffunktion, Drucken von Dokumenten

Di, 2-mal ab 2.12.2025 **17.00 – 19.30**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24385
 € 64,-
 Andrea Fleischanderl



Die wichtigsten Formeln und Funktionen im Excel

Inhalte und Ziele: Gehören Sie auch zu den Menschen, die ihre Arbeit am PC erledigen? Ob im Berufsleben, privat oder ehrenamtlich, Sie werden früher oder später in Kontakt mit Excel kommen. Und dann kommt es darauf an, wie effizient Sie damit umgehen können. Sie müssen zwar meist kein Excel-Profi sein, aber einige Funktionen sollten Sie auf jeden Fall kennen.

Mo, 3-mal ab 6.10.2025 **17.00 – 20.00**
 EDV-Kursraum 09.02 25.24425
 € 116,-
 Andrea Fleischanderl

Mo, 3-mal ab 23.2.2026 **17.00 – 20.00**
 EDV-Kursraum 09.02 25.24430
 € 116,-
 Andrea Fleischanderl



Cyber-, Computer- und Internetkriminalität

Inhalte und Ziele: In der Zeit des Internets, der Kommunikationstool und der Social-Media-Plattformen gibt es neue Formen der Kriminalität und des Mobbings. In diesem Kurs wird Ihnen die Gefahr dieser neuen Formen der Kriminalität erklärt, Sie erfahren, wie man sich davor schützen kann und falls man in eine solche „Falle“ gestolpert ist, welche Möglichkeiten der Hilfe es gibt.

Mo, 24.11.2025 17.00 – 19.30

EDV-Kursraum 09.02 25.2P170

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Andrea Fleischanderl



Mo, 13.4.2026 17.00 – 20.00

EDV-Kursraum 09.05 25.24415

€ 39,-

Andrea Fleischanderl

Kartenkauf online bei ÖBB und WESTbahn

Geld sparen und andere Vorteile durch Online-Kauf von Bahnkarten

Inhalte und Ziele: Die Anwender*innen-Schulung bietet eine Einführung zu den Online-Buchungsmöglichkeiten von Fahrkarten bei ÖBB und WESTbahn am Computer und am Smartphone. Die Teilnehmer*innen erhalten im Theorieteil Informationen zu den Vorteilen von Online-Buchungen, den Buchungsportalen, den Stolpersteinen in deren Handhabung, aber auch zu der Möglichkeit, ohne der Preisgabe von Bankverbindungen zu buchen, weiters zu Fahrplanauskunft, Wagenreihung etc. Im praktischen Teil wird der Umgang mit den Apps sowohl am Computer/Tablet als auch am eigenen Smartphone geübt. Der zweite Kurstag dient der Vertiefung der Kenntnisse und der Erörterung von Fragen.

Mitzubringen: eigenes Smartphone und wenn vorhanden/gewünscht Tablet

Do, 2-mal ab 13.11.2025 12.30 – 14.00

EDV-Kursraum 09.05 25.24320

€ 29,-

Michaela Killian

Di, 2-mal ab 3.2.2026 12.30 – 14.00

EDV-Kursraum 09.05 25.24325

€ 29,-

Michaela Killian

Einführung in die Programmierung mit Python

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen des Programmierens. Wir starten mit der Motivation, warum wir in unserem täglichen Leben Programme benötigen und erkunden gemeinsam grundlegende Begriffe wie Algorithmen und Programmiersprachen. Danach erarbeiten wir anhand einer Menge an Beispielen gemeinsam die wichtigsten Konzepte des Programmierens anhand der Programmiersprache Python:

- Variablen und Datentypen
- Verzweigungen und Schleifen
- Funktionen und Module
- Listen und Dictionaries

Methoden: Kombination Theoretische Inputs (PPTX-Slides) Beispiele, die Teilnehmer*innen selbstständig lösen und gemeinsame Einarbeitung von Programmierbeispielen

Zielgruppe: Programmierinteressierte mit keinerlei Vorerfahrung

Mitzubringen: Laptop (bevorzugt Windows, benötigte Programme werden gemeinsam installiert)

Fr, 16.1.2026 9.00 – 13.30

Seminarraum 09.08 25.23010

€ 58,-

Dr. Daniel Lehner

Fr, 23.1.2026 9.00 – 13.30

Seminarraum 09.08 25.23015

€ 58,-

Dr. Daniel Lehner

Fr, 30.1.2026 **9.00 – 13.30**
 Seminarraum 09.08 25.23020
 € 58,-
 Dr. Daniel Lehner



Künstliche Intelligenz im Alltag

NEU!



Inhalte und Ziele: Sie hören immer wieder vom Stichwort „künstliche Intelligenz“? Sie würden sich gerne näher damit auseinander setzen, Sie wissen aber nicht, wie Sie am besten starten?

In diesem Kurs helfen wir Ihnen beim Einstieg, indem wir Schritt für Schritt folgende Themen behandeln:

- Einstieg: Was ist künstliche Intelligenz eigentlich? Warum sollte ich mich damit beschäftigen?
- Anwendung im Alltag: Wie nutze ich KI im Alltag? Was sollte ich dabei beachten?
- Werkzeuge: Welche Tools gibt es nun, wie und wofür kann ich diese verwenden?
- Datenschutz: Wie bleibe ich bei der Verwendung von KI geschützt?

Methoden: Jede Einheit startet mit einem theoretischem Input, gefolgt von praktischen Anwendungen der Teilnehmer*innen und einem gemeinsamen Wrap-Up zur Beantwortung von Fragen und dem Eingehen auf entstandenen Herausforderungen/Bedenken

Zielgruppe: Senior*innen

Mitzubringen: Laptop (bevorzugt Windows, benötigte Programme werden gemeinsam installiert)

Fr, 19.9.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P040
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner

Fr, 7.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P050
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner

Fr, 14.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P051
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner

Fr, 21.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P052
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner

Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Bitcoin einfach erklärt!

Inhalte und Ziele: Der Kurs bietet einen Überblick über Bitcoins Rolle und Einordnung als Geld, ihren Ursprung, die Verbreitung, sowie die zugrundeliegende Blockchain-Technologie. Mit einfachen Beispielen wird erklärt, wie das Bitcoin Netzwerk funktioniert, wie neue Bitcoin entstehen und wie man selber korrekt das Netzwerk nutzen und erkunden kann.

Zielgruppe: Personen jeder Altersstufe (ab 16 Jahren), kein technisches Vorwissen nötig

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mi, 4-mal ab 14.1.2026 **19.00 – 20.30**
 Seminarraum 09.08 25.23605
 Maximilian Grosser

Amateurfunkkurs

Inhalte und Ziele: Die Lernunterlagen sollten im Selbststudium vollständig bearbeitet werden, mit einem Zeitaufwand von 30 bis 80 Stunden für alle Prüfungsfragen. Offene Fragen werden im Wissensturm an zwei Tagen geklärt. Ziel ist, am Montag, 27. Oktober 2025 die behördliche Prüfung erfolgreich abzulegen.

Zielgruppe: Jugendliche von 14 bis 20 Jahren, jüngere mit Begleitperson. Keine Altersgrenze nach oben beim Intensiv-Kurs.

Hinweis: Infos und Bestellmöglichkeit der Ausbildungsunterlagen: <https://oe5.oevsv.at/2025/vhs-kurs>

Mitzubringen: Lernunterlagen, analoges und/oder digitales Arbeitsmaterial.

Fr, 19.9.2025 **18.00 – 21.00**

Sa, 20.9.2025 **9.00 – 16.00, 1 Std. Mittagspause**

Seminarraum 15.02 25.23600

€ 80,-

Ing. Gerhard Pirklbauer

Synthesizer Prototyping Beginners

NEU!



Inhalte und Ziele: In dem dreistündigen Workshop werden die TeilnehmerInnen die einfachsten Sounderzeuger kennenlernen. Es werden die Schaltkreise vorgestellt und auf einem Breadboard nachgebaut. Man lernt dabei die Schaltkreise zu lesen und zu reproduzieren. Bei diesem Workshop wird noch nicht gelötet; die Arbeitsmaterialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Mi, 10.12.2025 **14.00 – 17.00**

Kreativwerkstatt 12.03 25.23900

€ 32,-

Mascha Illich

Sa, 14.3.2026 **13.00 – 16.00**

Kreativwerkstatt 12.03 25.23915

€ 32,-

Mascha Illich

Synthesizer Lötworkshop I

Inhalte und Ziele: Beim Synthesizer Lötworkshop werden einfache Synthesizer-Klassiker in ihrer Funktion vorgestellt und als Bausatz zum Löten angeboten: 555 Oszillator oder optisches Theremin.

Zielgruppe: Anfängerinnen

Mitzubringen: Materialkosten von € 10,00 werden im Kurs eingehoben

Mi, 17.12.2025 **14.00 – 18.00**

Kreativwerkstatt 12.03 25.23905

€ 43,-

Mascha Illich

Sa, 21.3.2026 **12.00 – 16.00**

Kreativwerkstatt 12.03 25.23920

€ 43,-

Mascha Illich

Synthesizer Lötworkshop II

Inhalte und Ziele: Beim Synthesizer Lötworkshop werden einfache Synthesizer-Klassiker in ihrer Funktion vorgestellt und als Bausatz zum Löten angeboten: Atari Punk Console, Optisches Theremin, Chaos Nand, Echo-Delay.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Mitzubringen: Materialkosten von € 20,00 werden im Kurs eingehoben

Sa, 24.1.2026 **12.00 – 16.00**

Kreativwerkstatt 12.06 25.23910

€ 43,-

Mascha Illich

Sa, 11.4.2026 **12.00 – 16.00**

Kreativwerkstatt 12.06 25.23925

€ 43,-

Mascha Illich

KURSE MIT KLUB-CHARAKTER

Dieses Kursangebot ermöglicht bei wöchentlich stattfindenden Terminen allen Interessierten, ihre Kenntnisse im Umgang mit elektronischen Medien zu erweitern, eigene Problemstellungen einzubringen und mit fachkundiger Hilfe auch am eigenen Gerät zu arbeiten – oder einfach neue Software auszuprobieren. Sowohl Einsteiger*innen als auch schon etwas Erfahrenere sollten sich angesprochen fühlen, in lockerer Atmosphäre in die digitale Welt einzutauchen.

Computertreffpunkt Urfahr

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Mitzubringen: eigener Laptop

Di, 10-mal ab 7.10.2025	9.00 – 12.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1	25.24670
€ 202,-	
Milos Rakic	



Computerclub

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Die Teilnahme am Computerclub berechtigt auch zur freien Nutzung des Lernzentrums LeWis im gebuchten Zeitraum.

Do, 10-mal ab 25.9.2025	9.00 – 12.00
EDV-Kursraum 09.02	25.24680
€ 135,-	
Fitore Bilalli	

Do, 10-mal ab 25.9.2025	13.30 – 16.30
EDV-Kursraum 09.02	25.24685
€ 135,-	
Milos Rakic	

Fr, 10-mal ab 26.9.2025	9.00 – 12.00
EDV-Kursraum 09.02	25.24690
€ 135,-	
Milos Rakic	





Milos Rakic

KURSLEITER
FÜR SENIOR*INNEN
EDV-KURSE

In meiner Kursleitertätigkeit kläre ich über Netz-sicherheit und manipulative Verhaltensmuster auf. Ich begleite Menschen durch Lebenskrisen und unterstütze Senior*innen im Umgang mit EDV. Schon nach kurzer Zeit werden meine Schützlinge sicherer im Umgang mit Laptop, Tablet und Smartphone. Mein Computerclub steht allen Senior*innen offen. Motto: „Angst ade, wir lernen spielerisch den Umgang mit digitalen Geräten!“

Computertreffpunkt im Stadtteil

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot in Linzer Stadtteilen zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mitzubringen: eigener Laptop

Sa, 13.9.2025	9.00 – 11.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 2	25.2P100
Milos Rakic	

Sa, 20.9.2025	9.00 – 11.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 2	25.2P101
Milos Rakic	

Sa, 27.9.2025	9.00 – 11.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 2	25.2P102
Milos Rakic	

Sa, 4.10.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 2 25.2P103
 Milos Rakic

Sa, 11.10.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 2 25.2P104
 Milos Rakic

 Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Computerclub im Wissensturm

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sa, 13.9.2025 **12.30 – 15.00**
 EDV-Kursraum 09.02 25.2P105
 Milos Rakic

Sa, 20.9.2025 **12.30 – 15.00**
 EDV-Kursraum 09.02 25.2P106
 Milos Rakic

Sa, 27.9.2025 **12.30 – 15.00**
 EDV-Kursraum 09.02 25.2P107
 Milos Rakic

Sa, 4.10.2025 **12.30 – 15.00**
 EDV-Kursraum 09.02 25.2P108
 Milos Rakic

Sa, 11.10.2025 **12.30 – 15.00**
 EDV-Kursraum 09.02 25.2P109
 Milos Rakic

 Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Apple World – Fit am Mac, iPad und iPhone

Fit am iPhone an 4 Vormittagen

Inhalte und Ziele: Überblick über Arbeitsweise und Einsatzmöglichkeiten, Gerät individuell konfigurieren, Funktionen des Touchscreens, Bedienung des App-Store, Installieren von Apps, Tipps zu Sicherheitseinstellungen

Zielgruppe: speziell für Senior*innen

Mitzubringen: eigenes iPhone (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mi, 4-mal ab 5.11.2025 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 09.08 25.24200
 € 165,-
 Philipp Eggermann

Mi, 4-mal ab 8.4.2026 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 09.08 25.24205
 € 165,-
 Philipp Eggermann



Fit am Mac an 4 Vormittagen

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des eigenen MacBooks; Erklärung der Benutzeroberfläche und der Bedienung eines Mac; Grundbegriffe wie Schreibtisch, Ordner, Speichern, ebenso die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems (z.B. Internet-Browser, E-Mail, Verwalten von Kontakten)

Zielgruppe: Einsteiger*innen und Umsteiger*innen

Mitzubringen: eigener Mac (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mi, 4-mal ab 1.10.2025 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 09.08 25.24210
 € 165,-
 Philipp Eggermann



Mi, 4-mal ab 25.2.2026 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.08 25.24225

€ 165,-

Philipp Eggermann

**Mi, 2-mal ab 4.2.2026 9.00 – 11.00**

Seminarraum 09.08 25.24220

€ 55,-

Philipp Eggermann

**Fit am iPad an 3 Vormittagen**

Inhalte und Ziele: gezielt und bequem im Internet surfen, Kennenlernen von nützliche und optimierte Apps für das iPad (es gibt ca. 500.000 davon), Kommunikation per E-Mail, Gerät als Foto- und Videokamera verwenden, Fotos und Filme anschauen

Zielgruppe: Personen, die ein iPad besitzen, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: eigenes iPad

Mi, 3-mal ab 14.1.2026 9.00 – 11.00

Seminarraum 09.08 25.24230

€ 83,-

Philipp Eggermann

**Fotos machen und verwalten mit dem iPad oder iPhone**

Inhalte und Ziele: die Kamera-App und ihre Funktionen kennenlernen, Bilder importieren, verwalten und teilen, Bilder bearbeiten

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen am iPad/iPhone

Mitzubringen: eigenes Gerät mitbringen

Mi, 20.5.2026 9.00 – 13.00

Seminarraum 09.08 25.24240

€ 55,-

Philipp Eggermann

**Die Apple Watch – Ihr smarter Begleiter im Alltag**

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Apple Watch kennen – von der Bedienung und Verbindung mit dem iPhone bis hin zu Uhrzeit, Mitteilungen und Gesten. Sie entdecken Gesundheits- und Sicherheitsfunktionen, nutzen Telefonie, Nachrichten und Siri und erhalten Tipps zu nützlichen Apps und Anpassungen. Eine offene Fragerunde rundet den Kurs ab. Voraussetzungen: keine

Mitzubringen: iPhone & Apple Watch

Mi, 2-mal ab 17.9.2025 9.00 – 11.00

Seminarraum 09.08 25.24215

€ 55,-

Philipp Eggermann

NEU!**Treffpunkt Apple**

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen, mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Die Teilnahme am Computerklub berechtigt auch zur freien Nutzung des Lernzentrums LeWis im gebuchten Zeitraum.

Mitzubringen: Eigenes MacBook, MacBook Air/Pro oder iPad/iPhone (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Fr, 5-mal ab 17.10.2025 14.00 – 16.00

Seminarraum 07.05 25.24245

€ 103,-

Philipp Eggermann

Fr, 5-mal ab 13.3.2026

14.00 – 16.00

Seminarraum 07.05

25.24250

€ 103,-

Philipp Eggermann



**Philipp
Eggermann**
KURSLEITER FÜR
APPLE-KURSE

Als begeisterter Apple-User mit langjähriger Erfahrung unterstütze ich Menschen dabei, den sicheren und freudvollen Umgang mit iPhone, iPad, Mac und Apple Watch zu erlernen. Neben meiner Tätigkeit als selbstständiger IT-Dienstleister gebe ich mein Wissen und meine Leidenschaft für die Apple-Welt mit großer Freude in meinen Kursen weiter. Besonders wichtig ist es mir, Berührungängste abzubauen und auch Einsteigern den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern – mit Geduld, Klarheit und praktischen Tipps aus der Praxis.

iCloud optimal nutzen

Inhalte und Ziele: Mit iCloud hat man Fotos, Videos, E-Mails, Kalender, Dateien und andere wichtige Informationen unterwegs immer zur Hand. Es wird gezeigt, wie iCloud im Alltag genutzt werden kann und diesen erleichtert.

Zielgruppe: Personen, die über die Funktion der iCloud und deren Vorteile mehr wissen möchten

Hinweis: komprimierte Vermittlung der Inhalte

Mitzubringen: eigene Apple-Geräte (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mo, 16.3.2026

18.30 – 21.30

Seminarraum 09.08

25.24275

€ 41,-

Philipp Eggermann

Bildbearbeitung

Lightroom & Photoshop für Fotograf*innen

Inhalte und Ziele: Was kann ich alles in Lightroom machen und wofür brauche ich eigentlich Photoshop?

Mitzubringen: Laptop mit den installierten Programmen Lightroom und Photoshop, Kamera, RAW-Dateien, eigene Film- bzw. Fotodateien

Di, 4-mal ab 10.3.2026

9.00 – 12.00

Seminarraum 09.08

25.24365

€ 165,-

Michael Jagsich



SMARTPHONE-SCHULE

Die Kursreihe begleitet Personen, die seit kurzem ein Smartphone nutzen, jedoch wenig Erfahrung damit haben bzw. einfach wissen wollen, was so ein Smartphone tatsächlich alles kann. Das Lerntempo ist der Zielgruppe der Senior*Innen angepasst. Es wird großer Wert daraufgelegt, dass die Lerninhalte in praktischen Übungen gefestigt werden.

Handyschule 1: Grundlegendes zu Android-Smartphones

Inhalte und Ziele: Infos zu Grundaufbau des Android User Interfaces, Basisfunktionen wie Telefonieren, SMSen, Fotografieren, Hintergrundwissen zu Betriebssystemen, mobiler Datenverbindung, WLAN, Tarif, Navigationstasten, Notification-Leiste. Nach diesem Kurs können Sie: telefonieren, SMS schreiben und fotografieren; Benachrichtigungen finden; Betriebssysteme verstehen; WLAN und mobile Daten unterscheiden; die Regelungen des Tarifs verstehen; prüfen, ob das Handy betriebsbereit ist

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 8.9.2025 **9.00 – 11.30**

Volkshaus Harbach 25.2P150

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Astrid Damhofer

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 3.10.2025 **14.30 – 17.00**

Seminarraum 09.08 25.2P020

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 6.3.2026

14.30 – 17.30

Seminarraum 09.08

25.24510

€ 39,-

Alexandra Schinagl

Handyschule 1: Grundlegendes zu Emporia-Smartphones

Inhalte und Ziele: Infos zu Grundaufbau des Emporia User Interfaces, Basisfunktionen wie Telefonieren, SMSen, Fotografieren, Info Center, Hintergrundwissen zu Betriebssystemen, mobile Datenverbindung, WLAN, Tarif, etc. Nach diesem Kurs können Sie: telefonieren, SMS schreiben und fotografieren; Benachrichtigungen finden; Betriebssysteme verstehen; WLAN und mobile Daten unterscheiden; die Regelungen des Tarifs verstehen; prüfen, ob das Handy betriebsbereit ist; Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von emporia Telecom

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 17.10.2025

9.00 – 11.30

Seminarraum 08.05

25.2P030

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 27.2.2026

9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05

25.24515

€ 39,-

Sabine Schinagl

Handyschule 2: Wichtige Funktionen am Android-Smartphone

Inhalte und Ziele: Infos zu Kontakten speichern, suchen, bearbeiten, löschen; Anruflisten bearbeiten; die Fotogalerie verwalten, Fotos versenden und sichern; wesentliche Einstellungen, Funktionen wie Kalender, Wecker, Wetter nutzen; Übersicht über Speicherplatz und Arbeits-

speicher. Nach diesem Kurs können Sie: einen Kontakt anlegen; Umlaute und Akzente auf der Tastatur finden; Ruhezustand des Displays einstellen; versäumte Anrufe ansehen und zurückrufen; Termine einschreiben und sich vorher erinnern lassen.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 15.9.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Harbach 25.2P151
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Astrid Damhofer
 Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Fr, 10.10.2025 **14.30 – 17.00**
 Seminarraum 09.08 25.2P021
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Alexandra Schinagl
 Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Fr, 13.3.2026 **14.30 – 17.30**
 Seminarraum 11.07 25.24530
 € 39,-
 Alexandra Schinagl

Handyschule 2: Wichtige Funktionen am Emporia-Smartphone

Inhalte und Ziele: Infos zu Kontakten speichern, suchen, bearbeiten, löschen; Anruflisten bearbeiten; die Fotogalerie verwalten, Fotos versenden und sichern; wesentliche Einstellungen, Funktionen wie Kalender, Wecker, Wetter nutzen; Übersicht über Speicherplatz und Arbeitsspeicher. Nach diesem Kurs können Sie: einen Kontakt anlegen; Umlaute und Akzente auf der Tastatur finden; Ruhezustand des Displays einstellen; versäumte Anrufe ansehen und zurückrufen; Termine einschreiben und sich vorher erinnern lassen.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von Emporia Telecom

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 24.10.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 08.05 25.2P031
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Sabine Schinagl

Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Fr, 6.3.2026 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 08.05 25.24535
 € 39,-
 Sabine Schinagl

Handyschule 3: Mit dem Android-Smartphone ins Internet

Inhalte und Ziele: Grundlegendes zu Internet, Browser und Websites; Datenverbindung ins Internet herstellen; Google-Konto einrichten; Apps installieren, der App Berechtigungen erteilen. Nach diesem Kurs können Sie: die Notwendigkeit und Funktion von Apps beurteilen; den Unterschied zwischen Internet, Google, Apps und Browser benennen; mit dem Smartphone ins Internet einsteigen; Apps suchen, finden und installieren; mit Berechtigungen umgehen; System Benachrichtigungen verstehen; Updates durchführen.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 22.9.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Harbach 25.2P152
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Astrid Damhofer

Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Fr, 17.10.2025 **14.30 – 17.00**
 Seminarraum 11.07 25.2P022
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Alexandra Schinagl

Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Fr, 20.3.2026 **14.30 – 17.30**
 Seminarraum 09.08 25.24550
 € 39,-
 Alexandra Schinagl

Handyschule 3: Mit dem Emporia-Smartphone ins Internet

Inhalte und Ziele: Grundlegendes zu Internet, Browser und Websites; Datenverbindung ins Internet herstellen; Google-Konto einrichten; Apps installieren, der App Berechtigungen erteilen. Nach diesem Kurs können Sie: die Notwendigkeit und Funktion von Apps beurteilen; den Unterschied zwischen Internet, Google, Apps und Browser benennen; mit dem Smartphone ins Internet einsteigen; Apps suchen, finden und installieren; mit Berechtigungen umgehen; System Benachrichtigungen verstehen; Updates ausführen.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 7.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 08.05 25.2P032
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 13.3.2026 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 08.05 25.24555
 € 39,-
 Sabine Schinagl

Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

Handyschule 4: Mit dem Android-Smartphone Google Dienste kennenlernen und nutzen

Inhalte und Ziele: Überblick über verschiedene Apps, die von Google angeboten werden; Einführung in Funktionen wie Sprachsteuerung, Google Maps zum Navigieren; Verwendung von Google Play Store, YouTube und Cloud Systemen. Nach diesem Kurs können Sie: ein Google Konto bewusst und gezielt nutzen; verschiedene Google Dienste zuordnen; mit Google mit Text – oder Sprach-eingabe effizient und rasch suchen; Google Maps verwenden; die eigene Gmail-Adresse nutzen sowie weitere Google Apps, wie z.B. YouTube.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 6.10.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Harbach 25.2P153
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Astrid Damhofer

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 24.10.2025 **14.30 – 17.00**
 Seminarraum 09.08 25.2P023
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 27.3.2026 **14.30 – 17.30**
 Seminarraum 09.08 25.24570
 € 39,-
 Alexandra Schinagl

Handyschule 4: Mit dem Emporia-Smartphone Google Dienste kennenlernen und nutzen

Inhalte und Ziele: Überblick über verschiedene Apps, die von Google angeboten werden; Einführung in Funktionen wie Sprachsteuerung, Google Maps zum Navigieren; Verwendung von Google Play Store, YouTube und Cloud

Systemen. Nach diesem Kurs können Sie: ein Google Konto bewusst und gezielt nutzen; verschiedene Google Dienste zuordnen; mit Google mit Text – oder Sprach-eingabe effizient und rasch suchen; Google Maps verwenden; die eigene Gmail-Adresse nutzen sowie weitere Google Apps, wie z.B. YouTube.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von Emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 14.11.2025 **9.00 – 11.30**
Seminarraum 08.05 25.2P033
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 20.3.2026 **9.00 – 12.00**
Seminarraum 08.05 25.24575
€ 39,-
Sabine Schinagl



**Kursleiter*innen
gesucht**

Sie haben eine
innovative Idee für ein
neues Kursangebot?
Wir freuen uns auf Sie!

Bewerbungen unter
vhs@mag.linz.at oder
bei den zuständigen
Fachreferaten

Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Android-Smartphone

Inhalte und Ziele: Struktur, Aufbau und wesentliche Funktionen der Messenger-App WhatsApp; Einstellungen auf individuelle Bedürfnisse; Sichern und Löschen von Dateien und Chats in WhatsApp. Nach diesem Kurs können Sie: eine Textnachricht, ein Foto oder eine Sprachnachricht verschicken; eine Gruppe erstellen; zwischen Telefonie über WhatsApp und normaler Leitung unterscheiden; die eigenen Chats sichern; die eigenen Fotos speichern.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 13.10.2025 **9.00 – 11.30**
Volkshaus Harbach 25.2P154
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Astrid Damhofer

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 7.11.2025 **14.30 – 17.00**
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Seminarraum 09.08 25.2P024
Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 10.4.2026 **14.30 – 17.30**
Seminarraum 07.07 25.24590
€ 39,-
Alexandra Schinagl

Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Emporia-Smartphone

Inhalte und Ziele: Struktur, Aufbau und wesentliche Funktionen der Messenger-App WhatsApp; Einstellungen auf individuelle Bedürfnisse; Sichern und Löschen von Dateien und Chats in WhatsApp. Nach diesem Kurs können Sie: eine Textnachricht, ein Foto oder eine Sprachnachricht verschicken; eine Gruppe erstellen; zwischen Telefonie über WhatsApp und normaler Leitung

unterscheiden; die eigenen Chats sichern; die eigenen Fotos speichern.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von Emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 21.11.2025 **9.00 – 11.30**

Seminarraum 08.05 25.2P034

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 27.3.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 25.24595

€ 39,-

Sabine Schinagl

Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Android-Smartphone

Inhalte und Ziele: mehr Sicherheit mit dem Smartphone gewinnen, mit fachkundiger Hilfe an eigenen Problemstellungen arbeiten, Gefahren aus dem Internet richtig einschätzen lernen

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 20.10.2025 **9.00 – 11.30**

Volkshaus Harbach 25.2P155

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Astrid Damhofer

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 14.11.2025 **14.30 – 17.00**

Seminarraum 11.07 25.2P025

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 17.4.2026

14.30 – 17.30

Seminarraum 09.08

25.24610

€ 39,-

Alexandra Schinagl

Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Emporia-Smartphone

Inhalte und Ziele: mehr Sicherheit mit dem Smartphone gewinnen, mit fachkundiger Hilfe an eigenen Problemstellungen arbeiten, Gefahren aus dem Internet richtig einschätzen lernen

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von Emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 28.11.2025

9.00 – 11.30

Seminarraum 08.05

25.2P035

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 10.4.2026

9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05

25.24615

€ 39,-

Sabine Schinagl

Treffpunkt Handyschule: Sie stellen die Fragen – wir antworten

Inhalte und Ziele: In lockerer Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, die Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Gerät zu erweitern, Problemstellungen einzubringen und mit fachkundiger Hilfe mit dem eigenen Smartphone zu arbeiten – oder einfach Erfahrungen mit anderen Personen auszutauschen.

Zielgruppe: Personen, die schon länger ein Smartphone haben, jedoch Fragestellungen haben, auf die sie allein

keine Antwort finden. Sowohl Einsteiger*innen als auch schon etwas Erfahrenere sollten sich angesprochen fühlen, entspannt und gut betreut die Welt mit dem Smartphone zu erobern.

Mo, 3.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Harbach 25.2P1567
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Astrid Damhofer

 Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Fr, 21.11.2025 **14.30 – 17.00**
 Seminarraum 11.07 25.2P026
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
 Frauen, Wissenschaft
 und Forschung

Fr, 24.4.2026 **14.30 – 17.30**
 Seminarraum 09.08 25.24625
 € 39,-
 Alexandra Schinagl

Smartphone – Kurse im Stadtgebiet

Smartphone-Kurs für jedes Alter – Grundlegendes zum Handy

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen. Wir behandeln Anrufe, Klingeltöne, Lautstärke und (SMS)-Nachrichten.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 16.9.2025 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24630
 Andrea Fleischanderl

Di, 7.10.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24820
 Astrid Damhofer

Di, 4.11.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24640
 Seminarraum
 Michael Binder

Do, 15.1.2026 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24810
 Astrid Damhofer

Di, 3.2.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24650
 Andrea Fleischanderl

Di, 21.4.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24660
 Seminarraum
 Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – WhatsApp, E-Mail & Co

Inhalte und Ziele: Vertiefung der in Teil 1 gelernten Inhalte. Lernen Sie den Umgang mit WhatsApp, weiteren Messenger-Diensten und E-Mail am Smartphone.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 23.9.2025 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24631
 Andrea Fleischanderl

Di, 14.10.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24821
 Astrid Damhofer

Di, 11.11.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24641
 Seminarraum
 Michael Binder

Do, 22.1.2026 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24811
 Astrid Damhofer

Di, 10.2.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24651
 Andrea Fleischanderl

Di, 28.4.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24661
 Seminarraum
 Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – ab ins Internet!

Inhalte und Ziele: Mit dem Smartphone im Internet – WLAN und mobile Daten, Datenvolumen, Browser, Downloads, Updates und Sicherheit

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 30.9.2025 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24632
 Andrea Fleischanderl

Di, 21.10.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24822
 Astrid Damhofer

Di, 18.11.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24642
 Seminarraum
 Michael Binder

Do, 29.1.2026 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24812
 Astrid Damhofer

Di, 24.2.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24652
 Andrea Fleischanderl

Di, 5.5.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24662
 Seminarraum
 Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – Fotos machen und versenden

Inhalte und Ziele: Fotografieren am Handy: So machen Sie Fotos, speichern und versenden sie per WhatsApp, E-Mail oder Bluetooth.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 7.10.2025 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24633
 Andrea Fleischanderl

Di, 4.11.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24823
 Astrid Damhofer

Di, 25.11.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24643
 Seminarraum
 Michael Binder

Do, 5.2.2026 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24813
 Astrid Damhofer

Di, 3.3.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24653
 Andrea Fleischanderl

Di, 12.5.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24663
 Seminarraum
 Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – nützliche Apps kennenlernen

Inhalte und Ziele: Nützliche Apps und Funktionen: So verwenden Sie praktische Funktionen wie Wecker, Apps, Google Maps oder Linz Mobil.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 14.10.2025 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24634
 Andrea Fleischanderl

Di, 11.11.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24824
 Astrid Damhofer

Di, 2.12.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24644
 Seminarraum
 Michael Binder

Do, 12.2.2026 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24814
 Astrid Damhofer

Di, 10.3.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24654
 Andrea Fleischanderl

Di, 19.5.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24664
 Seminarraum
 Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – Onlinebanking und ID Austria

Inhalte und Ziele: Einkaufen, Banking und digitales Amt – Wissenswertes zum Thema Online-Banking, Online-Stores und ID Austria

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 21.10.2025 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24635
 Andrea Fleischanderl

Di, 18.11.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24825
 Astrid Damhofer

Di, 9.12.2025 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24645
 Seminarraum
 Michael Binder

Do, 26.2.2026 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24815
 Astrid Damhofer

Di, 17.3.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24655
 Andrea Fleischanderl

Di, 26.5.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24665
 Seminarraum
 Michael Binder

DORFTV LAB IM WISSENSTURM

Das „DORFTV Lab im Wissensturm“ ist eine Kooperation von VHS und dem nicht-kommerziellen Fernsehsender DORFTV. Das DORFTV Lab bietet Unterstützung beim Erwerb von Medienkompetenz und dem Erstellen von eigenen Inhalten.

Das Angebot umfasst vielfältige Workshops, öffentliche Schnittplätze, Unterstützung bei der Produktion, Geräteverleih, Beratung und ein öffentlich zugängliches Studio.

Videoworkshops für Gruppen

Inhalte und Ziele: Für Gruppen (Schulen, Vereine, Institutionen) bietet das DORFTV Lab individuelle Workshops in den Bereichen Kurzfilm, Mobile Reporting, Medienkompetenz oder Studioproduktion an.

Der jeweilige Schwerpunkt, Termin, Dauer und Gebühr des Workshops werden individuell vereinbart.

Zielgruppe: Gruppen und Teams, die gemeinsam ein Videoprojekt machen wollen, angehende Sendungsmacher*innen von DORFTV, Vereine und Jugendzentren sowie Schulklassen.

Kontaktperson: Sigrid Nagele, sigrid.nagele@dorftv.at

Termin: Nach individueller Absprache

Gebühr: € 70,- pro Stunde und Trainer*in, Ermäßigungen für Schulen und gemeinnützige Vereine möglich, für Linzer Schulklassen kostenfrei.

Anmeldung: workshop@dorftv.at

Einzelcoaching DORFTV Lab

Inhalte und Ziele: Du hast eine Idee für eine Sendung? Du möchtest eine Produktion im TV-Studio im Wissensturm realisieren oder brauchst Unterstützung bei einer bestehenden Produktion?

Im DORFTV Lab bieten wir kurze individuelle Trainings für Einzelpersonen an, wenn es um konkrete Produktionen geht, die auf DORFTV gesendet werden. Und wir beraten bei Ideen für Sendungsformate.

Zielgruppe: Angehende und produzierende Sendungsmacher*innen von DORFTV

Hinweis: Jeden Montag von 17.00 – 19.00 Uhr ist „Open Lab“, Anmeldung erwünscht.

Kontaktperson: Julian Pöschl oder Sigrid Nagele

E-Mail: lab@dorftv.at

Termin: nach individueller Absprache

Gebühr: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Einfacher Videoschnitt (CapCut*)

Inhalte und Ziele: Eigene Kurzfilme schneiden! Im Workshop wird eine kostenlose Videoschnitt-App wie CapCut vorgestellt, um eigene Videos zu Clips zusammenzuschneiden. Themen sind einfache Schnitte, Übergänge, Tonspur-Bearbeitung, Effekte und Schrifttitel. CapCut ist ein intuitives Videoschnittprogramm für Smartphones, iPhones, Windows-PCs und Macs. Es wird mit iPad, Tablet oder Laptop/MacBook gearbeitet.

Zielgruppe: alle Anfänger*innen, DORFTV Sendungsmacher*innen

Hinweis: Eigenes Videomaterial und Laptop können mitgebracht werden. Bei Fragen bitte sigrid.nagele@dorftv.at kontaktieren. Der Kurs wird bei Bedarf in mehreren Sprachen abgehalten: Englisch, Dari und Deutsch.

Sa, 8.11.2025

9.30 – 14.00

Seminarraum 01.02

25.26010

€ 25,-

Basir Ahmad Ahmadi



Lehrgang für Sozialpädagogik an der FH OÖ

Qualifizierung mit Mehrwert – eine Ausbildung nach dem Oö. Sozialberufegesetz

Qualifizieren Sie sich für die Betreuung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien- und Herkunftssystemen im Rahmen der Erziehungshilfen. Der Lehrgang kann berufsbegleitend absolviert werden und richtet sich sowohl an Berufs- und Quereinsteiger*innen als auch an praktizierende Sozialpädagog*innen zur Kompetenzerweiterung.

Infos unter:

+43 5 0804 52300 | sozialpaedagogik@fh-linz.at

Akademische*r Sozialpädagogische*r Fachbetreuer*in

→ **Lehrgang:** 5 Semester in Linz und Ried im Innkreis

→ **Voraussetzungen:** abgeschlossene Berufsausbildung oder Matura

→ **Lehrgangsbeitrag:** € 363,36 pro Semester

Jetzt auch mit Stipendium!



fh-ooe.at/asp

Fr, 20.3.2026 **14.30 – 18.00**
 Seminarraum 01.02 25.26015
 € 25,-
 Basir Ahmad Ahmadi



DORFTV STUDIO IM WISSENSTURM

Führung DORFTV Studio

Inhalte und Ziele: Einführung und Kennenlernen des DORFTV Studios im Wissensturm. Du möchtest wissen, wie eine Studiosendung produziert und gestreamt wird? Wie man eine Fernsehsendung gestaltet? Wir zeigen Dir, wie bei DORFTV der Sendungsablauf aussieht und welche Rollen es bei einer Sendung mit Liveschnitt gibt. Natürlich kann man auch direkt etwas ausprobieren.

Zielgruppe: Alle Interessierten, Anfänger*innen, angehende Sendungsmacher*innen, Vereine und Privatpersonen jeder Altersgruppe. Bei Bedarf wird übersetzt, in Englisch oder Dari.

Sa, 4.10.2025 **10.00 – 11.30**
 DORFTV Lab 25.26020
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Do, 16.4.2026 **15.00 – 16.30**
 DORFTV Lab 25.26025
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Stimm- und Sprechtraining Praxisabende

Sprechen vor der Kamera

Inhalte und Ziele: Eine ausdrucksstarke Stimme braucht regelmäßiges Training. Bewusste Atmung, ökonomischer Stimmgebrauch, klare Artikulation, Sprechtempo und Pausen, lebendige Sprechweise, Körperhaltung und Präsenz. Im Kurs lernst Du die wichtigsten Techniken und es wird gemeinsam mit Leichtigkeit geübt.

Zielgruppe: Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre Kenntnisse über das Sprechen vor Publikum bzw. vor der Kamera erweitern und trainieren wollen. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Mi, 5-mal, monatlich ab 8.10.2025 **17.30 – 19.30**
 Seminarraum 01.02 25.26030
 € 110,-
 Regina Fischer

Mi, 4-mal, monatlich ab 11.3.2026 **17.30 – 19.30**
 Seminarraum 10.02 25.26035
 € 88,-
 Regina Fischer



Filmen mit Smartphone

Kameraworkshop für Einsteiger*innen

Inhalte und Ziele: Was passiert hinter der Kamera? Wie schaut ein Bild professionell aus? Grundlagen der Kameraarbeit, Einstellungsgrößen, Ton, Licht und die wichtigsten Funktionen der DORFTV Studio bzw. Verleih Kamera.

Zielgruppe: Anfänger*innen, leicht Fortgeschrittene und Sendungsmacher*innen. Der Workshop richtet sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer*innen.

Hinweis: Der Kurs wird bei Bedarf in mehreren Sprachen abgehalten: Englisch, Dari und Deutsch

Fr, 17.10.2025 **14.00 – 18.00**
 Seminarraum 01.02 25.26040
 € 5,-



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm



Filmen und Videoschnitt mit dem Smartphone/iPhone

Inhalte und Ziele: Das Smartphone ist leicht zu bedienen und bietet die Möglichkeit, zu filmen und zu schneiden. Beginnend mit den Grundbegriffen des Films und einer technischen Einführung, filmen wir in Kleingruppen kurze Videoclips und bearbeiten sie. Wir üben verschiedene Kameraeinstellungen und experimentieren im Workshop mit Schnitt und verschiedenen Formaten. Mit einigen Tricks werden Videos professioneller aussehen!

Zielgruppe: Film-Anfänger*innen, Interessierte und Sendungsmacher*innen

Hinweis: Bei Schönwetter werden Aufnahmen im Freien bzw. in der Stadt gemacht.

Fr, 21.11.2025 14.00 – 18.00

Seminarraum 01.02 25.26050
€ 40,-

Sa, 9.5.2026 9.30 – 13.30

Seminarraum 01.02 25.26055
€ 40,-



Filmen und Videoschnitt mit dem Smartphone/iPhone für Frauen

Inhalte und Ziele: Handys bietet die Möglichkeit, zu filmen und zu schneiden. Der erste Teil des Workshops widmet sich den Grundlagen zum Filmen mit dem Smartphone/iPhone. Wir üben verschiedene Kameraeinstellungen und experimentieren im Workshop mit Schnitt und verschiedenen Formaten. Mit einigen Tricks werden Videos professioneller aussehen! Im zweiten Teil liegt der Fokus auf Ton, bewegte Kamera, Licht und Schnitt. Es wird genug Raum für individuelle Fragen geben.

Zielgruppe: Frauen, Film-Anfängerinnen, Interessierte und Sendungsmacherinnen

Fr, 2-mal, 14-tägl. ab 27.2.2026 14.30 – 17.30

Seminarraum 10.02 25.26060

€ 60,-

Magdalena Schlesinger



DORFTV



Für Alle

**Studio
DORFTV Lab
Wissensturm**

Mach dir Selbst ein Bild.



Kultur | Kreativität

INFOBOX

Mag.^a Iris Ratzenböck-Höllerl

Tel.: +43 732 7070 4325

Petra Keplinger

Tel.: +43 732 7070 4332

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Kunst, Philosophie und Literatur	208 – 209
Kreatives Schreiben	209 – 212
Theater und Schauspiel	212 – 213
Musik und Musizieren	213 – 216
Tanz	216 – 220
Textiles Gestalten	220 – 229
Fotografie und Film	229 – 231
Zeichnen und Malen	231 – 236
Schmuckgestaltung	236 – 239
Keramik	240 – 242
Werken und Dekorieren	242 – 244

KUNST, PHILOSOPHIE UND LITERATUR

Kunstgeschichte.n

Inhalte und Ziele: Die Vorlesungsreihe Kunstgeschichte.n lädt zu ausgewählten Themen der Kunstgeschichte ein und gibt Orientierung im Bereich der Kunstentwicklung. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf den Bereich Malerei. Im Zentrum stehen Konzepte und Sichtweisen von Künstler*innen verschiedener Epochen. Thematisiert werden Fragen nach Glück, Schönheitsidealen oder Schmerz. Kunstwerke spiegeln ihre Zeit, ihre Schöpfer*innen und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wider – politisch, religiös, philosophisch, technisch und wirtschaftlich.

Di, 6-mal, 14-tägl. ab 7.10.2025 17.30 – 19.00

Seminarraum 15.04 25.61100

€ 56,-

Mag.^a Maria Meusburger-Schäfer

Di, 6-mal, 14-tägl. ab 10.2.2026 17.30 – 19.00

Seminarraum 15.04 25.61110

€ 56,-

Mag.^a Maria Meusburger-Schäfer

Weitere Veranstaltungen und Exkursionen aus dem Bereich Kunst, Philosophie und Literatur finden Sie im Sonderheft: „Vorträge - Filme - Exkursionen“ oder unter www.uhs.linz.at

Wagner, Loos & Co: frühe Architekturmoderne in Wien

Inhalte und Ziele: Um und nach 1900 kreieren die Hauptvertreter*innen der frühen Architekturmoderne in Wien innovative Bauten und Projekte, die bis heute zum Kanon der europäischen Baugeschichte zählen. Die architektonischen Positionen und Lösungen sind dabei durchaus eigenwillig, verschieden und kontrovers. Der Kurs zeichnet die baukünstlerischen Entwicklungslinien der Epoche nach und führt ein in das Werk wichtiger Planer wie Otto Wagner, Josef Hoffmann, Adolf Loos und vieler anderer.

Do, 5-mal, 14-tägl. ab 9.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 15.02

25.61015

€ 53,-

Dr. phil. Georg Wilbertz, MA

Mein Leben – mehr als eine Biografie

Inhalte und Ziele: Besinnlich erinnernder und philosophisch reflektierender Rückblick sowie eine ermutigende Vorschau auf die eigene Lebenslinie, vom Beginn bis zum Tod, mit Höhen und Tiefen und entscheidenden Wendepunkten. Wer hat mich geprägt? Eltern, Freund*innen, Lehrer*innen? Welche Rolle spielten Zufall, Kultur und Gesellschaft? Was würde ich heute anders machen? Was will ich ab morgen ändern? Im Zentrum steht die (Selbst-) Reflexion als besondere Voraussetzung menschlicher Entwicklungsfähigkeit.

Mi, 5-mal, 14-tägl. ab 8.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.07

25.61300

€ 53,-

MMag. Dr. Günter Eder

Wendepunkte der Menschheit in philosophischer Perspektive

Inhalte und Ziele: Wir beschäftigen uns mit wichtigen Wendepunkten im Denken. Es geht um die Suche nach dem verlorenen Ort und um die Wahrheitssuche bei Denkern wie Sokrates und anderen. Wir schauen auf den Beginn des Kapitalismus mit Columbus und der Reconquista. Die Aufklärung bringt die Emanzipation des Einzelnen. Schließlich denken wir über die Zukunft nach: Klimakrise und mögliche Katastrophen im Jahr 2100.

Mo, 5-mal, 14-tägl. ab 13.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.08

25.61290

€ 53,-

Florian Roschger

Philosophische Gespräche

Inhalte und Ziele: Wir alle sind Philosoph*innen, sobald wir über weltanschauliche Fragen nachdenken: Was unterscheidet Mensch, Tier und Computer? Was sind Leben und Bewusstsein? Gibt es Grenzen der Naturwissenschaft? Bin ich frei? Was ist gut und böse, was Moral, Ethik, Liebe, Freundschaft, Kunst, Religion? Gibt es ein Leben nach dem Tod? Was ist der Sinn des Daseins? Gemeinsam wollen wir diese Fragen unter Anleitung und in offener Diskussion kritisch und differenziert erkunden.

Mi, 5-mal, 14-tägl. ab 4.2.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 07.07	25.61305
€ 53,-	
MMag. Dr. Günter Eder	

Philosophische Streifzüge: Versuche zu einer neuen Dialogkultur

Inhalte und Ziele: Unsere Wahrnehmung und Handlungsspielräume verengen sich: Likes und Empörung in sozialen Medien suggerieren politische Partizipation, während gesellschaftliche Spaltungen zunehmen. Heideggers Konzept des „besinnlichen Denkens“ bietet eine „offene Weite“: offen, gelassen, zukunftsorientiert. In dieser Haltung kann eine konstruktive Dialogkultur entstehen – als Weg, aktuelle Herausforderungen gemeinsam zu reflektieren und zu gestalten.

Mi, 4-mal ab 5.11.2025	18.30 – 20.00
Seminarraum 07.07	25.61320
€ 43,-	
Mag. phil. Marcus Hillinger	

NEU!

Lesen entfacht Gedanken – lesen, hören, wirken lassen

Inhalte und Ziele: In der Gruppe werden Texte oder Gedichte vorgelesen und gehört. Die Kursleitung wählt Texte aus, es können aber auch Texte vorgeschlagen und mitgebracht werden. Im Mittelpunkt stehen das Lesen und der Dialog. Persönliche Eindrücke und Gedanken können geteilt werden, alles ist freiwillig. Vorwissen ist

nicht nötig, Respekt und Offenheit stehen im Vordergrund. Es findet keine Wertung statt.

Di, 30.9.2025	15.00 – 16.30
Seminarraum 11.07	25.61325
€ 8,-	
Sylvia Zellinger	

Di, 21.10.2025	15.00 – 16.30
Seminarraum 15.02	25.61330
€ 8,-	
Sylvia Zellinger	

Di, 25.11.2025	15.00 – 16.30
Seminarraum 01.02	25.61335
€ 8,-	
Sylvia Zellinger	

KREATIVES SCHREIBEN

Ein Raum für mich: Schreibwerkstatt für Frauen

Inhalte und Ziele: In Anlehnung an Virginia Wolfs Essay öffnet die Schreibwerkstatt einen Safe Space für Frauen, um jenseits von (Selbst-)Kritik und Bewertung beim Schreiben ihre eigene Stimme zu finden und marginalisierten weiblichen Erfahrungen Raum zu geben. Mittels verschiedener kreativer Impulse erhalten Frauen die Gelegenheit, sich schreibend mit Themen wie Geschlechterrollen, Familie oder Mutterschaft auseinanderzusetzen.

Sa, 2-mal ab 22.11.2025	9.00 – 13.00
Seminarraum 01.02	25.61645
€ 59,-	
Dr. ⁱⁿ Helena Srubar	

Immer aktuell. Neueste Informationen zu
allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

Schreibwerkstatt

Inhalte und Ziele: Viele Leute lesen. Wenige Leute schreiben. Viele Leute hätten etwas zu verschriftlichen. Es ist schade, dass sie es nicht oder nur im Verborgenen tun. Teilnehmer*innen lesen und schreiben gemeinsam. Sie werden über alles schreiben, was sie bewegt und was für sie wichtig ist. Sie werden über das Gelesene und das Geschriebene reden.

Methoden: Die „Schreibwerkstatt“ ist kein Kurs im üblichen Sinn, sondern gemeinsame Anstrengung und gemeinsamer Spaß. Der „Leiter“ wird Tipps, Hilfestellungen und Anregungen geben.

Zielgruppe: Einsteiger*innen, die noch keine Schreibwerkstatt besucht haben, ab 16 Jahren

Mo, 15-mal, 14-tägl. ab 6.10.2025 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.08

25.61670

€ 210,-

Kurt Mitterndorfer



NEU!



Schreibatelier für junge Schreibende

Inhalte und Ziele: Das Beste am Schreiben ist der Austausch mit Gleichgesinnten! In diesem monatlichen Schreibatelier genießen wir das Schreiben und Probieren neue Ausdrucksmöglichkeiten aus. Mit Kreativitäts- und Schreibtechniken widmen wir uns Fragen wie: „Wie finde ich Ideen? Wie entwickle ich meinen Stil? Wie überwinde ich Schreibblockaden?“ „Wie plotte und pitche ich?“ Der Kurs bietet Raum für eigene Ideen, Feedback in einer freundlichen Gruppe und endet mit einer Lesung für Familie und Freund*innen.

Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren



Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm



Fr, 3.10.2025 17.00 – 20.00

Fr, 21.11.2025 17.00 – 20.00

Fr, 5.12.2025 17.00 – 20.00

Fr, 9.1.2026 17.00 – 20.00

Fr, 6.2.2026 17.00 – 20.00

Fr, 6.3.2026 17.00 – 20.00

Fr, 10.4.2026 17.00 – 20.00

Fr, 8.5.2026 17.00 – 20.00, Lesung

Seminarraum 15.02

25.61705

€ 224,-

Dr.ⁱⁿ Regina Jaschke



Sonja Birgmann
KURSLEITERIN FÜR
KREATIVES SCHREIBEN

Sonja studierte zuerst in Wien Theater- Film- und Medienwissenschaften und hat dann den Weg zur hauptberuflichen Schriftstellerin eingeschlagen. Heute leitet sie eine Spielefirma und arbeitet an verschiedenen Buchprojekten. Sie unterrichtet Kreatives Schreiben und kreiert Texte für Spiele, Bücher und Medien aller Art. Für alle Altersgruppen und Schreibbegeisterte ist in ihren Kursen etwas dabei.

Workshop Kreatives Schreiben – für Einsteiger*innen

Inhalte und Ziele: Praktische Übungen und Techniken werden in diesem Workshop vermittelt, um Ihre eigene Schreibarbeit (literarisch oder non-fiktional) zu unterstützen. Figurenentwicklung, Handlungsaufbau und Plotting sollen Ihnen helfen, Ihren persönlichen Schreibstil zu finden und zu verfeinern. Die Ergebnisse werden diskutiert und durch verschiedene Textformen erarbeitet.

Mitzubringen: Papier, Stift und Motivation

Fr, 10.10.2025 15.00 – 19.00

Sa, 11.10.2025 9.00 – 17.00, 1 Std. Mittagspause

Seminarraum 10.07 25.61680

€ 112,-

Sonja Birgmann, BA

Fr, 13.3.2026 15.00 – 19.00

Sa, 14.3.2026 9.00 – 17.00, 1 Std. Mittagspause

Seminarraum 10.07 25.61683

€ 112,-

Sonja Birgmann, BA

SchreibRaum für Frauen – Kreatives Schreiben

online

Inhalte und Ziele: Ein Gegenstand, ein Gedanke, ein Bild, ein Musikstück, ein Schreibspiel... als kreativer Impuls. Dann die Stifte über das Papier oder die Hände über Laptop-Tasten flitzen lassen. Vorlesen, staunen, reden, erkennen, weiterschreiben. Gedanken- und Gefühlsauslauf. Ordnung in Herz und Hirn bringen. Das ist SchreibRaum.

Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahren. Keine Vorkenntnisse nötig!

Hinweis: Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten über Zoom statt. Der Einstieg in die Zoom-Meetings erfolgt über die Lernplattform der VHS Linz <https://linz.digitalevhs.at/>

Mi, 5-mal, 14-tägl. ab 14.1.2026 19.00 – 21.30

Online-Kurs 25.61690

€ 117,-

Sonja Kapaun

Romanbegleitung

Inhalte und Ziele: Ein Buch schreibt sich nicht von allein und braucht vor allem Zeit. Monatlich an einem Samstag werden Sie mit Schreibübungen und Möglichkeiten versorgt, die Ihnen dabei helfen, Ihren Roman zu schreiben und aus Ihren Texten die Geschichte herauszuholen, die

sie erzählen wollen. Fragen und Antworten bietet Ihnen dazu Autorin Sonja Birgmann.

Mitzubringen: Motivation und der Wille zum Schreiben!

Sa, 3-mal, monatlich ab 24.1.2026 10.00 – 13.00

Seminarraum 06.07 25.61687

€ 112,-

Sonja Birgmann, BA

Die Kunst des Drehbuchschreibens

Inhalte und Ziele: Der Workshop richtet sich an all jene, die sich für die Kunst des Drehbuchschreibens interessieren und lernen wollen, wie aus einer Idee ein Drehbuch entwickelt werden kann. Ich stelle die Etappen vor, die bei jeder Reise zu einem Drehbuch durchlaufen werden, denn sie hält einige Fragen bereit: Was für eine Art von Geschichte kann erzählt werden? Wie wird mit Figuren und Emotion gearbeitet? Welches Thema hat die Hauptgeschichte? Was daran ist gewöhnlich, was originell? Wie findet man die richtige dramatische Struktur? Was ist eine dramatische Struktur? Im Laufe von zwei Tagen werden nach und nach die wichtigsten Elemente des Drehbuchschreibens vorgestellt.

Mitzubringen: Papier, Stift und Motivation

Fr, 14.11.2025 16.00 – 19.00

Sa, 15.11.2025 10.00 – 17.00

Seminarraum 10.07 25.61695

€ 93,-

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Corinna Antelmann

Coolen Content kreieren – auch mit ChatGPT

Inhalte und Ziele: Wie schaffe ich es, dass meine Worte gerne gelesen und gut verstanden werden? Wie schreibe ich Texte (z.B. Bücher, Skripten, Artikel) ohne Stress und so, dass ich meine Botschaft klar ausdrücken kann? Wie strukturiere ich meine Inhalte, auch wenn es viele sind?

Methoden: Der Kurs vermittelt theoretische Grundlagen und konkrete Schreib-Techniken, die anhand von Übun-

gen und Tipps vertieft werden, und zeigt, wie man sich bei all dem von ChatGPT helfen lassen kann.

Mitzubringen: Papier, Stift und eventuell Texte, die bearbeitet werden sollen (max. 2 Seiten).

Mo, 3-mal ab 6.10.2025	17.30 – 20.30
Seminarraum 07.05	25.61700
€ 84,-	
Dr. ⁱⁿ Regina Jaschke	



THEATER UND SCHAUSPIEL

Theaterwerkstatt I

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs spüren wir unser schauspielerisches Potenzial auf und bringen es zum Ausdruck. Durch die Freude am Spiel entwickeln wir ein selbstsicheres Auftreten. Mit Rollenspielen, Improvisationen und Körperübungen lernen wir, Körpersprache, Gefühle und Stimme bewusst einzusetzen. Sensibilisierungs- und Konzentrationsübungen helfen, Hemmungen abzubauen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Mi, 10-mal ab 1.10.2025	18.30 – 21.30
Seminarraum 15.02	25.63005
€ 174,-	
Christine Neumann	

Theaterwerkstatt II – Bühnenpräsenz

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen wir mit bewährten Theater-Trainingsmethoden, unsere (Bühnen-)Präsenz zu stärken. Durch unsere Vorstellungskraft gelangen wir zu einer glaubhaften Darstellung. Wir üben, Körpersprache, Stimme und Gefühle bewusst einzusetzen und steigern so unsere persönliche Ausdruckskraft. Dafür arbeiten wir mit Körperübungen, Rollenspielen sowie speziellen Übungen für Ausdruck und Präsenz.

Methoden: Körperübungen, Rollenspiele, Übungen für Ausdruck und Präsenz

Zielgruppe: Teilnehmer*innen aus Theaterwerkstatt I, auch Quereinsteiger*innen, ab 15 Jahren

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Mi, 7-mal ab 4.2.2026	18.30 – 21.30
Atelier 11.02	25.63010
€ 152,-	
Christine Neumann	

Improvisationstheater für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Rollen und Geschichten werden mit Körper, Stimme und Sprache erschaffen und aus dem Moment heraus Szenen und Geschichten entwickelt. Das eigene kreative Potenzial entdecken; sich in verschiedenen Rollen kennenlernen, die Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen; positive Veränderungen in Alltag und Beruf durch mehr Selbstvertrauen und Flexibilität gewinnen. Und natürlich den unbändigen Spaß erleben, den das spontane Spielen bereitet!

Sa, 29.11.2025	14.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	25.63050
€ 33,-	
Andrea Schnitt	

Sa, 24.1.2026	14.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	25.63060
€ 33,-	
Andrea Schnitt	

Sa, 21.3.2026	14.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	25.63065
€ 33,-	
Andrea Schnitt	

Spiel dich frei

Inhalte und Ziele: Endlich einmal ausbrechen aus dem engen Korsett der immer gleichen Verhaltensmuster, nicht immer die gleiche Rolle spielen! Durch das Schlüpfen in unterschiedliche Rollen, die individuelle Situatio-

nen widerspiegeln, kann man sich freispielen und neue Wege beschreiten.

Methoden: Übungen aus Schauspiel, Coaching und der Methode „Walking in your shoes“

Sa, 8.11.2025	9.00 – 17.00
Gymnastik 13.06	25.63085
€ 77,-	
Regina Fischer	

Das Leben ist meine Bühne – Performanceworkshop

Inhalte und Ziele: Ob im beruflichen Umfeld, im Theater oder auf der Bühne des alltäglichen Lebens: Wie gewinne ich mit Leichtigkeit, Charme und Bühnenpräsenz das Publikum? Spielerisch werden mit den Methoden aus Schauspiel und Coaching die Stärken und das Potenzial Ihrer Persönlichkeit zum Ausdruck gebracht und gleichzeitig auch jedes Lampenfieber bewältigt. Rollenspiel, Improvisation, Stimm- und Atemtraining.

Sa, 11.4.2026	9.00 – 17.00
Gymnastik 13.06	25.63090
€ 77,-	
Regina Fischer	

Spontanität und Selbstvertrauen

Inhalte und Ziele: Ob auf der Bühne oder im Alltag, Spontanität ist oft gefragt. Die Angst, „falsch“ zu agieren, hindert uns am Handeln. Durch Übungen aus Improvisationstheater, Theaterpädagogik, Körperspracheanalyse und positiv gesetzte Affirmationen aktivieren wir unser Selbstvertrauen. Wir lernen, die Kraft der Spontanität zu nutzen, Ängste abzulegen und mit mehr Humor und Gelassenheit eine Basis für mehr Spontanität im Leben zu schaffen.

Sa, 18.10.2025	10.00 – 16.00
Seminarraum 15.02	25.63100
€ 58,-	
Florian Holzleitner	

MUSIK UND MUSIZIEREN

Stimmbildung Grundlagenseminar

Stimme öffnen – Freude am Singen

Inhalte und Ziele: In entspannter Atmosphäre finden wir einen ganzheitlichen Zugang zur eigenen Stimme und zum Körper als wichtigem Instrument für Sängerinnen und Sänger.

Methoden: Wir arbeiten mit Übungen für einen freien Atemfluss, zur Lockerung des Körpers sowie zur Erweiterung der Resonanzräume und des Stimmumfangs. Mit einfachen Liedern und Hörbeispielen können wir das Erlernte ausprobieren. Auf individuelle Fragen und Themen gehen wir ausführlich ein.

Mitzubringen: Getränke, bequeme Kleidung

Fr, 7.11.2025	16.00 – 19.00
Sa, 8.11.2025	10.30 – 17.00, inkl. Mittagspause
Seminarraum 01.02	25.64025
€ 95,-	
Erika Buchinger	

Fr, 17.4.2026	16.00 – 19.00
Sa, 18.4.2026	10.30 – 17.00, inkl. Mittagspause
Seminarraum 01.02	25.64030
€ 95,-	
Erika Buchinger	

Stimmbildung Übungstreffen

Inhalte und Ziele: Auffrischung und Vertiefung der Inhalte des Stimmbildung-Grundlagenseminars

Zielgruppe: Absolvent*innen des Stimmbildung-Grundlagenseminars

Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 21.11.2025	16.00 – 17.30
Pfarrre Linz – Heilige Familie	25.64040
€ 90,-	
Erika Buchinger	

Fr, 4-mal ab 24.4.2026 **16.00 – 17.30**
 Pfarre Linz – Heilige Familie 25.64035
 € 90,-
 Erika Buchinger

Mo, 10-mal ab 2.2.2026 **9.00 – 10.30**
 Musikschule 25.64053
 € 58,-
 Margarethe Possegger

Der richtige Ton – Singen kann jede*r

Inhalte und Ziele: Niemand braucht sich für Unsicherheiten beim Singen zu genieren! Wir üben gemeinsam das richtige Nachsingen von Tönen, Intervallen, kurzen Melodien und einfachen Liedern; hinzu kommen Atem- und Lockerungsübungen.

Zielgruppe: Menschen, die liebend gerne mitsingen würden, aber aus Angst vor einem falschen Ton verstummen. Wer Unterstützung auf dem Weg zum Singen sucht, ist herzlich willkommen!

Di, 12-mal ab 7.10.2025 **18.15 – 19.15**
 Pfarre Linz – Heilige Familie 25.64042
 € 120,-
 Erika Buchinger

Di, 12-mal ab 24.2.2026 **18.15 – 19.15**
 Pfarre Linz – Heilige Familie 25.64044
 € 120,-
 Erika Buchinger

Kommt zum Singen!

Inhalte und Ziele: mehrstimmiges, gemeinsames Singen von Chorliteratur aus den Bereichen Volkslied (heimisch und international), Lieder aus aller Welt, barocke Chorstücke, Populärmusik. Richtiges Nachsingen von Tönen und kurzen Melodien wird vorausgesetzt. Musiktheoretisches Wissen ist nicht erforderlich.

Mo, 11-mal ab 6.10.2025 **9.00 – 10.30**
 Musikschule 25.64050
 € 69,-
 Margarethe Possegger

Chorsingen für junge Menschen und Junggebliebene

Inhalte und Ziele: Förderung und Entwicklung der stimmlichen Fähigkeiten, der musikalischen Kenntnisse und der Leidenschaft für die Musik von Klassik bis hin zu Pop, Jazz und Musical. Die Chormitglieder haben auch die Möglichkeit, Soloauftritte zu absolvieren oder in kleineren Ensembles zu singen.

Zielgruppe: Geringe Notenkenntnisse und leichte Englischkenntnisse für das Singen englischer Lieder erwünscht.

Mo, 10-mal ab 23.2.2026 **18.30 – 20.00**
 Atelier 11.02 25.64057
 € 68,-
 Yasaman Fakhimi Kia, BA

Gitarre für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Die Grundbegriffe des begleitenden Gitarrespiels (Schlag- und Zupftechniken, Akkordzerlegung) werden an Beispielen – Volksliedern, Folksongs, Spirituals und Pop-Songs – gelehrt und geübt.

Zielgruppe: Erwachsene ab 16 Jahren ohne Vorkenntnisse, aber mit Freude am Singen und Musizieren

Hinweis: Durchgehende Anwesenheit ist erwünscht.

Mitzubringen: Gitarre

Mo, 8-mal ab 29.9.2025 **17.00 – 18.30**
 Atelier 11.02 25.64100
 € 108,-
 Heimo Knebl

Klavier Einzelunterricht

Inhalte und Ziele: Erarbeiten von Liedern und Spielstücken aus verschiedenen Stilbereichen, rhythmische Übungen, 45 Minuten Einzelunterricht

Interessensmeldungen: Tel.: +43 732 7070 4332

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 18 Jahren

Di, 10-mal ab Oktober 2025 nach Vereinbarung

Veranstaltungssaal E09 25.64240

€ 373,- (Keine Aktivpass- und Schüler*innenermäßigung!)

Mag.^a Sophie Varga

Mi, 10-mal ab Oktober 2025 nach Vereinbarung

Veranstaltungssaal E09 25.64240

€ 373,- (Keine Aktivpass- und Schüler*innenermäßigung!)

Mag.^a Stiliana Popova-Kuritko, MA

Melodiespiel mit der Mundharmonika – Bluesharp

Inhalte und Ziele: Die Mundharmonika, mögliche Techniken und Spielweisen werden vorgestellt und besprochen. Mit vielen bekannten Songs aus den Genres Folk, Volkslieder, Kinderlieder u.v.m. arbeiten wir das ganze Instrument durch, beheben eventuell vorhandene Probleme und optimieren so den Spielansatz. Mit dabei Instrumentenkunde, Wartung und Pflege sowie viele Tipps und Tricks.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse, keine Notenkenntnisse nötig

Mitzubringen: diatonische Richter Mundharmonika (Bluesharp) in C-Dur, Infos zum Instrument: www.bluesharpschool.at/instrument

Mi, 1.10.2025 18.00 – 21.00

Mi, 22.10.2025 18.00 – 21.00

Atelier 11.02 25.64275

€ 54,-

Reinhard Boegl

VHS Linz als Kooperationspartnerin



Ob Vortrag, Weiterbildung, Exkursion oder Kurs – die VHS Linz organisiert gerne Ihre nächste Veranstaltung.

Anfragen unter vhs@mag.linz.at oder bei den zuständigen Fachreferaten.

Improvisation und der Blues mit der Bluesharp

Inhalte und Ziele: Einfache Improvisationen mit der Bluesharp. Wir lernen über eine einfache Blues-Begleitstruktur Improvisationen bzw. Soli zu spielen, welche natürlich auch für andere Musikgenres anwendbar sind. Infos zu Harmonien, Rhythmen und vor allem zum Positionsspiel („Crosssharp“) stehen auf dem Programm, und natürlich viele Improvisationsbeispiele.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen im Melodie- und Einzeltonspiel

Mitzubringen: diatonische Richter Mundharmonika (Bluesharp) in C-Dur, Infos zum Instrument: www.bluesharpschool.at/instrument

Mi, 12.11.2025 18.00 – 21.00

Atelier 11.02 25.64277

€ 27,-

Reinhard Boegl

Workshop für Congas und Djembé

Inhalte und Ziele: Basisschläge für Congas und Djembé: open tone, slap, bass tone und finger tip, einfache Rhythmen wie Rumba, Samba und Tumbao

Zielgruppe: Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Hinweis: Congas und Djembé sind vorhanden, eigene können aber auch mitgenommen werden.

Fr, 10.10.2025 **17.00 – 20.00**

Sa, 11.10.2025 **10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.30**
Seminarraum 01.02 25.64310
€ 85,-
Josef Klausner

Fr, 6.2.2026 **17.00 – 20.00**

Sa, 7.2.2026 **10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.30**
Seminarraum 01.02 25.64315
€ 85,-
Josef Klausner

TANZ

Volkstanz für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: allgemein bekannte österreichische und internationale Grundtänze

Zielgruppe: alle, die gerne Volkstänze lernen wollen und gerne tanzen, Walzer- und Polkakenntnisse sind wünschenswert.

Mo, 10-mal ab 15.9.2025 **18.15 – 19.45**

Volkshaus Dornach; Großer Saal 25.65004
€ 73,-
Elfriede Koch, Erich Frühwirth

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 **18.15 – 19.45**

Volkshaus Dornach; Großer Saal 25.65005
€ 73,-
Elfriede Koch, Erich Frühwirth

Volkstanz für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: bekannte und schwierigere österreichische und internationale Tänze

Zielgruppe: alle, die Grundtänze beherrschen

Mo, 10-mal ab 15.9.2025 **20.00 – 21.30**

Volkshaus Dornach; Großer Saal 25.65010
€ 73,-
Robert Koch, Erich Frühwirth

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 **20.00 – 21.30**

Volkshaus Dornach; Großer Saal 25.65015
€ 73,-
Robert Koch, Erich Frühwirth

NEU!

Schottischer Volkstanz

Inhalte und Ziele: Aus dem hohen Norden, von der Orkney-Insel Westray, bringt die Kursleiterin den „Scottish Countrydance“ direkt nach Linz. Schwungvoll hüpfend oder getragen schreitend tanzen die Teilnehmer*innen zu traditioneller Country-Musik, meist im Paar, aber auch zu dritt, viert oder fünft.

Zielgruppe: Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig, ob linkes oder rechtes Bein voran – das nehmen die Schotten bei den Festen der Insel nicht so genau.

Hinweis: Tanzpartner*in ist nicht notwendig, jede*r tanzt mit jeder*m.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Tanz- oder Gymnastikschuhe

Di, 4-mal ab 30.9.2025 **19.00 – 20.30**

Gymnastik 13.06 25.65020
€ 42,-
Gudrun Cirtek, DSA

Griechischer Tanz für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: traditionelle und neuere Tänze aus allen Teilen Griechenlands – einfache und ruhige sowie temperamentvolle und variationsreiche Tänze; voraus-

gesetzt wird Freude an Bewegung, Musik und Gemeinschaftstänzen

Hinweis: Kein*e Tanzpartner*innen erforderlich!

Zielgruppe: für Fortgeschrittene, Interessierte mit Tanzerfahrung

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Tanz- oder Gymnastikschuhe

Di, 18-mal ab 4.11.2025	18.00 – 19.30
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal	25.65030
€ 126,-	
Gottfried Eckl	

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Erlernen einfacher Tanzschritte und der typischen Bauchtanzbewegungen; durch neue Bewegungs- und Ausdrucksformen des Körpers zu neuer Lebensfreude und Lebenslust finden, unabhängig von Alter und Figur. Ein fröhlicher Tanz wird erlernt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte

Di, 10-mal ab 30.9.2025	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04	25.65050
€ 88,-	
Margarete Samira Schopper	

Di, 10-mal ab 27.1.2026	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04	25.65080
€ 88,-	
Margarete Samira Schopper	

Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Erlernen einer Choreografie, weitere Shimmy-Techniken, Verbesserung des Körpergefühls und Erweitern der Ausdrucksmöglichkeiten

Zielgruppe: für Absolvent*innen des Leicht-Fortgeschrittenenkurses

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte

Do, 10-mal ab 9.10.2025	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04	25.65120
€ 88,-	
Margarete Samira Schopper	

Do, 10-mal ab 5.2.2026	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04	25.65122
€ 88,-	
Margarete Samira Schopper	



**Margarete
Schopper**
KURSLEITERIN
ORIENTALISCHER
BAUCHTANZ

Mein Weg führte vom ORG für Studierende der Musik in die Welt des Tanzes. Nach der Ausbildung im orientalischen Tanz in Wien und dem Orient folgten Auftritte auf Hochzeiten, Feiern, im Theater, im TV und im Film „Geboren in Absurdistan“. 1985 begann ich mit großer Freude an der VHS zu unterrichten. Ich schrieb die Choreografien für unsere Shows und für unsere Tanztheater - Aufführungen. Im Mittelpunkt steht neben der Vermittlung der Technik, dem Gewinn von verbessertem Körpergefühl und damit mehr Selbstsicherheit, die Freude am gemeinsamen Erleben.

Hula – Tanz aus Hawai'i – Basisschritte für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Kennenlernen von Basisschritten als Grundlage für den Kurs „Hula – Tanz aus Hawai'i“

Zielgruppe: Anfänger*innen

Mitzubringen: T-Shirt, Leggings und Pareo oder einen Hularock, Getränk

Fr, 2-mal ab 26.9.2025	19.00 – 20.30
Gymnastik 13.06	25.65172
€ 21,-	
Mag. ^a Kristina Schlömicher	

Fr, 2-mal ab 23.1.2026	19.00 – 20.30
Gymnastik 13.06	25.65173
€ 21,-	
Mag. ^a Kristina Schlömicher	

Hula – Tanz aus Hawai'i

Inhalte und Ziele: Erlernen/Üben von Basisschritten und Grundhaltung, Lernen authentischer Hulatänze, Talkstories zum Liedtext. Die Hände der Tänzer*innen erzählen Geschichten, die Füße folgen dem Rhythmus der Musik. Die Lieder sind inspiriert von hawaiianischen Mythen, der Natur, dem Leben und der Verbundenheit zwischen allem. Der Hula ist getanzte Poesie und der Herzschlag des hawaiianischen Volkes.

Zielgruppe: Personen mit Kenntnis der Basisschritte des Hula

Mitzubringen: T-Shirt, Leggings und Pareo oder einen Hularock, Getränk

Fr, 9-mal ab 10.10.2025	19.00 – 20.30
Gymnastik 13.06	25.65176
€ 94,-	
Mag. ^a Kristina Schlömicher	

Fr, 9-mal ab 6.2.2026	19.00 – 20.30
Gymnastik 13.06	25.65178
€ 94,-	
Mag. ^a Kristina Schlömicher	

Tango Argentino für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Gemeinsam erarbeiten wir die Grundkenntnisse des argentinischen Tangos. Das Training gliedert sich in Körperübungen und Tanzen als Paar. Wir

beschäftigen uns mit Achse, Kommunikation, Schrittqualität und Achtsamkeit.

Hinweis: Paarweise Anmeldung erwünscht! Single-Anmeldung nach Rücksprache (Tel.: +43 650 3663563) möglich.

Mi, 6-mal ab 8.10.2025	18.00 – 19.30
Volkshaus Dornach; Kleiner Saal	25.65210
€ 100,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas	

Mi, 6-mal ab 11.2.2026	18.00 – 19.30
Volkshaus Dornach; Kleiner Saal	25.65215
€ 100,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas	

Tango Argentino Basis-Seminar

Inhalte und Ziele: Das elegante Gehen und die Umarmung sind die Basis des Tangos. Wir variieren das Caminar zu rhythmischer Musik, nehmen Seitwärtsschritte und Gewichtswchsel hinzu und schon haben wir eine gute Basis für das Tanzen bei der Milonga (Tanzveranstaltungen)!

Hinweis: Paarweise Anmeldung erwünscht! Single-Anmeldung nach Rücksprache (Tel.: + 43 650 3663563) möglich.

Fr, 28.11.2025	17.00 – 20.00
Sa, 29.11.2025	10.00 – 13.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	25.65220
€ 84,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas	

Fr, 9.1.2025	17.00 – 20.00
Sa, 10.1.2026	10.00 – 13.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	25.65222
€ 84,-	
Susanna Korntner-Haas, Mag. Robert Korntner	

Fr, 24.4.2026	17.00 – 20.00
Sa, 25.4.2026	10.00 – 13.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	25.65225
€ 84,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas	

Zumba® – ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Programm

Inhalte und Ziele: Zumba vereint lateinamerikanisches Lebensgefühl mit Fitness. Nach einem kurzen Warm-up beginnt die Party! Zu Latino-Hits werden einfache Choreografien mit Grundsritten aus Merengue, Salsa und Cumbia getanzt. Ganz nebenbei werden Kraft und Ausdauer trainiert. Der Spaß steht immer im Vordergrund!

Zielgruppe: Anfänger*innen mit geringen Tanzerfahrungen und leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe

Di, 12-mal ab 23.9.2025 17.25 – 18.25

Gymnastik 13.04 25.65275
€ 74,-
Bianca Schürz

Di, 12-mal ab 27.1.2026 17.25 – 18.25

Gymnastik 13.04 25.65280
€ 74,-
Bianca Schürz

Fr, 14-mal ab 26.9.2025 17.25 – 18.25

Gymnastik 13.04 25.65306
€ 87,-
Angela Sigrid Hallermeier

Fr, 14-mal ab 26.9.2025 18.30 – 19.30

Gymnastik 13.04 25.65307
€ 87,-
Angela Sigrid Hallermeier

Fr, 14-mal ab 6.2.2026 17.25 – 18.25

Gymnastik 13.04 25.65308
€ 87,-
Angela Sigrid Hallermeier

Fr, 14-mal ab 6.2.2026 18.30 – 19.30

Gymnastik 13.04 25.65309
€ 87,-
Angela Sigrid Hallermeier

EASYDANCE – Bewegung mit Spirit und Herz für ALLE

Inhalte und Ziele: Ganzheitliches Wohlfühlprogramm für alle Bewegungstypen: Beweglichkeit verbessern, Muskeln und Ausdauer trainieren, Stress abbauen und Entspannung genießen. Ausgewählte Songs motivieren auch Bewegungsmuffel. Das Programm beginnt mit langsamen Energieübungen, steigert sich bis zur Kreislaufaktivierung und endet mit Yoga- und Balanceübungen sowie Entspannung.

Zielgruppe: Keinerlei Vorkenntnisse oder Talente notwendig. Sie sind genauso willkommen, wie Sie sind!

Mitzubringen: Wasserflasche, Bewegungskleidung, evtl. Decke für den Entspannungsteil

Di, 8-mal ab 23.9.2025 17.15 – 18.45

Gymnastik 13.06 25.65385
€ 93,-
Andrea Stelzer

Di, 8-mal ab 3.2.2026 17.15 – 18.45

Gymnastik 13.06 25.65390
€ 93,-
Andrea Stelzer

Learn How to Irish Dance!

Learning goals: Have you ever wanted to learn "Riverdance"? Here you have come to the right place. This course is designed for beginners, it will take you to dancing to Irish tunes in no time. The course aims to teach basic sets of movements. Each step will be demonstrated without music and with regular music. In our classes you will learn Irish dancing technique, as well as steps and routines. Irish Dance is for everyone. We welcome dancers at any ages! Take a deep breath and give it a try!

Language: The instructor speaks English and German at a beginner level.

Mitzubringen: Comfortable clothing and shoes, no experience necessary

Fr, 10-mal ab 3.10.2025 17.00 – 18.30

Gymnastik 13.06 25.65400
€ 105,-
Desislava Penova

Fr, 10-mal ab 16.1.2026 **17.00 – 18.30**
 Gymnastik 13.06 25.65405
 € 105,-
 Desislava Penova

Sensual Dance

NEU!



Inhalte und Ziele: Feminine Energie in fließenden Bewegungen, inspiriert von Elementen aus dem Bauchtanz, Sensual Bachata und Kizomba zu Afrobeats, Kizomba und Bachata Musik.

Mitzubringen: lockere Kleidung, Schuhe sind nicht nötig

Fr, 10-mal ab 10.10.2025 **13.30 – 14.30**
 Gymnastik 14.03 25.65035
 € 62,-
 Angelika Freudenthaler

Fr, 10-mal ab 23.1.2026 **13.30 – 14.30**
 Gymnastik 14.03 25.65040
 € 62,-
 Angelika Freudenthaler

Nähen und was so alles dazu gehört

Inhalte und Ziele: Beim Nähenlernen gibt es viele wissenswerte Aspekte zu entdecken. Modellschnitte werden an die individuellen Maße angepasst oder nach Gefühl verändert. Je nach Projekt wird die passende Nähtechnik ausgewählt und erklärt, auch das Nähen mit der Overlock- und der Coverlock-Maschine wird vermittelt. Die erlernten Techniken lassen sich sowohl für Kleidungsstücke als auch für andere Nähprojekte anwenden.

Zielgruppe: Ein Kurs für alle die gerne nähen, ihre Nähkenntnisse erweitern oder einfach auffrischen möchten, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Di, 6-mal ab 4.11.2025 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66006
 € 157,-
 Karin Wagnest

Di, 6-mal ab 7.4.2026 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66008
 € 157,-
 Karin Wagnest

TEXTILES GESTALTEN

Im Wissensturm befindet sich eine gut ausgestattete Textilwerkstätte. Es sind in der Textilwerkstatt ausreichend Nähmaschinen vorhanden – die eigene Maschine kann auch mitgenommen werden. Die Kurse zum textilen Gestalten richten sich – sofern keine andere Zielgruppe genannt ist – an Anfänger*innen und Geübte. In den Kursen arbeiten die Teilnehmer*innen an eigenen Projekten, die Kursleiter*innen unterstützen sie dabei und vermitteln die dazu nötigen Kompetenzen.

Mitzubringen: Stoffe samt passender Nähseide; wenn vorhanden auch Nähutensilien mitnehmen (z.B. div. Nadeln, Schere, Heftfaden, textiles Maßband, Schneiderkreide, Kopierrad), Schreibmaterial, Schnittpapier, geringer Kostenbeitrag für bereitgestelltes Material. Siehe auch Detailinformationen beim jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz.at und auf Ihrem Kursausweis.

Nähen – Kleider machen

Inhalte und Ziele: Es passt! Etwas Besonderes schaffen, das sich abhebt – durch die Ausführung, Details oder Einzigartigkeit. Ein Kurs für alle, die lernen wollen, wie man heute näht, oder für diejenigen, die verschiedene Techniken kennenlernen und auf die Passform achten möchten. Der richtige Umgang mit Overlock- und Coverlock-Maschinen sowie Bügelanlagen unterstützen das Ergebnis. Mitgebrachte Schnitte können angepasst werden. Die Materialien werden am ersten Kurstag besprochen (bereits Vorhandenes bitte mitnehmen).

Zielgruppe: Anfänger*innen bis Geübte

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mo, 11-mal ab 15.9.2025 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66010
 € 246,-
 Karin Wagnest

Mo, 11-mal ab 26.1.2026 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66012
 € 246,-
 Karin Wagnest

Freies Nähen

Inhalte und Ziele: Der Umgang mit der Nähmaschine, Overlock, Coverlock sowie der Bügelanlage wird erklärt, und schon kann es losgehen! Unter professioneller Leitung wird alles genäht, was nährbar ist. In einer netten Runde tauschen sich die Teilnehmer*innen aus, es werden Vereinfachungen oder Verbesserungen besprochen sowie hilfreiche Tipps und Tricks gegeben.

Zielgruppe: Anfänger*innen bis Geübte

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mo, 4-mal, 14-tägl. ab 29.9.2025 **18.15 – 21.15**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66015
 € 104,-
 Karin Wagnest

Mo, 4-mal ab 2.2.2026 **18.15 – 21.15**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66017
 € 104,-
 Karin Wagnest

Mo, 4-mal, 14-tägl. ab 27.4.2026 **18.15 – 21.15**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66020
 € 104,-
 Karin Wagnest

Schnittzeichnen Basics – Rockgrundschnitt

Inhalte und Ziele: Als Einstieg in die Grundlagen des Schnittzeichnens eignet sich der Rockgrundschnitt. Damit kann man einen geraden Rock oder Bleistiftrock entwerfen – inklusive Variationen und Abwandlungen. Sie lernen richtig Maßnahmen und den Schnitt nach eigenen Maßen anpassen. So entsteht die beste Grundlage für einen passgenauen Schnitt. Der Kurs richtet sich an alle, die die Schnittkonstruktion besser verstehen und fertige Rock-Schnitte an die eigenen Maße anpassen möchten.

Zielgruppe: alle Interessierten, Nähkenntnisse von Vorteil

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mo, 15.9.2025 **18.00 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66025
 € 46,-
 Karin Wagnest

Di, 24.3.2026 **14.00 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66030
 € 46,-
 Karin Wagnest

Nähsalon

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs nähen die Teilnehmer*innen nach eigenen Vorstellungen, entsprechend ihrem Können und den gewünschten Maßen – ob Kleidung, Wohntextilien oder andere Projekte. Eigene Ideen können umgesetzt, verändert oder neu entwickelt werden. Vermittelt werden Grundlagen und Techniken des Nähens, einschließlich der Arbeit mit Overlock- und Coverlockmaschinen. Modellschnitte stehen zur Verfügung und lassen sich individuell anpassen.

Zielgruppe: alle Interessierten, Nähkenntnisse von Vorteil

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mo, 6-mal, 14-tägl. ab 22.9.2025 **18.15 – 21.15**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66035
 € 134,-
 Karin Wagnest

Mo, 6-mal, 14-tägl. ab 26.1.2026 **18.15 – 21.15**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66037
 € 134,-
 Karin Wagnest

Häkeln von Anfang an

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer*innen grundlegende Häkeltechniken wie Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchenarten, Zu- und Abnehmen sowie einfache Muster, geometrische Formen und Rundhäkeln. Sie üben das Lesen von Anleitungen

und das Anfertigen einer Häkelprobe. Darüber hinaus lernen sie, eigene Muster zu entwickeln und schriftlich festzuhalten sowie dekorative Objekte und Verzierungen zu gestalten.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Di, 6-mal ab 19.5.2026	15.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66043
€ 104,-	
Karin Wagnest	

Stricken von Anfang an

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Strickens, darunter Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, Zu- und Abnehmen, Randbildung, einfache Muster und Rundstricken. Sie üben das Lesen von Strickanleitungen, das Anfertigen von Maschenproben und das Entwickeln eigener Muster. Gestrickt werden können Haube, Schal, Rock oder Hüftwärmer (Loop, Cacheur). Eigene Ideen können ebenfalls umgesetzt werden.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Di, 6-mal ab 16.9.2025	15.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66045
€ 104,-	
Karin Wagnest	

Stricken ohne Ende

Inhalte und Ziele: Aufbauend auf den Inhalten des Kurses „Stricken, von Anfang an“ erweitern die Teilnehmer*innen ihre Strickkenntnisse. Sie erlernen verschiedene Maschenanschlüsse, Randbildungen, Abschlüsse sowie klassische Strickmuster und Zöpfe. Der Kurs vermittelt Techniken für das Stricken von Socken, Handschuhen, Pullovern oder Kleidern sowie für das Kunststricken. Setzen Sie ihre eigenen Ideen im Kurs um.

Zielgruppe: Strick-Interessierte mit Grundkenntnissen

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Di, 6-mal ab 27.1.2026	15.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66050
€ 104,-	
Karin Wagnest	

Sticken heute

Inhalte und Ziele: Sticken ist eine traditionelle Art des Handarbeitens, die sich im Laufe der Jahrzehnte immer wieder dem Wandel der Zeit unterzog. Heute werden Handschuhe, Kopfbedeckung, Schals, Shirts, Krägen, Kleider, Jacken oder auch Stoffe vor der Weiterverarbeitung bestickt – und nahezu alles, was aufgewertet oder umgearbeitet werden soll. Sogar für Quilten braucht man keine Maschine. Verschiedene Stiche und Stick-Techniken werden erlernt, eigene Ideen gefunden und umgesetzt.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mi, 6-mal ab 6.5.2026	15.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66055
€ 104,-	
Karin Wagnest	

Textilwerkstatt Nähen

Inhalte und Ziele: Dem jeweiligen individuellen Können entsprechend kann alles genäht werden – vom Rock über die Bluse, von der Hose zum Blazer. Schnitte werden mitgebracht und allenfalls abgeändert. Natürlich vollenden wir hier auch missglückte Modelle oder upcyclen Kleidungsstücke, damit Sie wieder gerne aus dem Kleiderschrank genommen werden.

Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene und Geübte

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Fr, 8-mal ab 19.9.2025	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66184
€ 179,-	
Sabine Kautsch	

Mi, 13-mal ab 1.10.2025 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66060
 € 291,-
 Sabine Kautsch

Fr, 8-mal ab 21.11.2025 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66186
 € 179,-
 Sabine Kautsch

Mi, 13-mal ab 28.1.2026 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66065
 € 291,-
 Sabine Kautsch

Fr, 8-mal ab 6.2.2026 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66170
 € 179,-
 Sabine Kautsch

Nähen – Kleider machen Basics

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Teilnehmer*innen die Grundlagen des Nähens mit Hand und Maschine, das Maßnehmen, das Zuschneiden und den Umgang mit Schnitten. Sie gestalten einfache Kleidungsstücke im eigenen Stil – mit selbst gewählten Farben und Formen. z. B. einen Rock nach eigenem Grundschnitt, mit oder ohne Bund und lernen das Einnähen eines Reißverschlusses. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zu Stoffen, Bügelvlies, zum richtigen Bügeln sowie zum Nähen mit Näh-, Overlock- und Coverlockmaschinen.

Zielgruppe: alle Interessierten, mit und ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mi, 10-mal ab 24.9.2025 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66070
 € 261,-
 Karin Wagnest

Mi, 10-mal ab 4.2.2026 **14.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66075
 € 261,-
 Karin Wagnest



Sabine Kautsch
 KURSLEITERIN FÜR
 TEXTILES GESTALTEN

Meine Ausbildung zur Damenkleidermacherin absolvierte ich in der Meisterklasse der Höheren Bundeslehranstalt für Mode im Lentia in Linz. Seit dem Jahr 2000 bin ich als selbstständige Damenkleidermacherin mit eigenem Atelier in Urfahr tätig. Ich finde es wunderbar, Kleidung nach eigenen Ideen selbst zu nähen oder Lieblingsstücke nachzunähen. Gerne gebe ich meine langjährige Erfahrung sowie mein Fachwissen im Rahmen von Kursen weiter und unterstütze die Teilnehmer*innen bei ihren Vorhaben.

Nähwerkstatt

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten und jene, die es noch werden möchten. Die Teilnehmer*innen wählen ein individuelles Projekt – etwa einen kuscheligen Hoodie, ein elegantes Kleid oder ein Cosplay-Kostüm – und setzen eigene kreative Ideen um. Sie übernehmen Schnitte aus Modezeitschriften, passen diese an ihre Maße an und fertigen daraus ihr Nähstück.

Zielgruppe: Anfänger*innen erwerben Grundkenntnisse, Fortgeschrittene erweitern ihr Können.

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Di, 10-mal ab 23.9.2025 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66080
 € 224,-
 Erika Peherstorfer, BA

Di, 8-mal ab 13.1.2026 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66082
 € 179,-
 BA Erika Peherstorfer

Di, 8-mal ab 7.4.2026 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66085
 € 179,-
 Erika Peherstorfer, BA

Do, 6-mal ab 6.11.2025 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66092
 € 134,-
 Erika Peherstorfer, BA

Do, 6-mal ab 29.1.2026 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66093
 € 134,-
 Erika Peherstorfer, BA

Nähmaschinen-Einmaleins

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs ist dazu gedacht, die Nähmaschine (wie auch Overlock und Coverlock) kennenzulernen. Hierbei werden die grundlegenden Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der Maschinen besprochen sowie unterschiedliche Nähfüße getestet.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle, die am Nähen Interesse haben, aber vielleicht noch keine Nähmaschine besitzen, oder vor einem Nähprojekt erst einmal eine Maschine testen und kennenlernen möchten.

Mitzubringen: Stoffreste, Nähseide (Nähfaden), Schneidkreide, Stecknadel, Stoffschere, Lineal/Geodreieck (min. 30 cm), eventuell Papier und Stifte für Notizen

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mo, 2-mal ab 12.1.2026 **18.30 – 21.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66095
 € 45,-
 Erika Peherstorfer, BA

Nähklub

Inhalte und Ziele: Nähgeübte kommen in dieser Gruppe zusammen. Jede*r hat sein*ihr eigenes Projekt. Mitgebrachte Schnitte werden nach Wunsch auf eigene Körpermaße abgestimmt. Gemeinsames geselliges Arbeiten und kreativer Austausch erwarten Sie.

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mo, 10-mal, 14-tägl. ab 15.9.2025 **9.00 – 12.00**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66111
 € 196,-
 Sabine Kautsch

Mo, 8-mal, 14-tägl. ab 23.2.2026 **9.00 – 12.00**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66112
 € 157,-
 Sabine Kautsch

Kreativ-Nähtage

Inhalte und Ziele: Bei den Kreativ-Nähtagen entwerfen und fertigen Sie ein individuelles Kleidungsstück, das dem eigenen Können entspricht. Ein mitgebrachtes Schnittmuster bildet die Grundlage und wird im Kurs an die persönlichen Maße angepasst. Wer ein Lieblingsstück nacharbeiten möchte, erstellt gemeinsam mit der Kursleitung ein passendes Schnittmuster. Die Kursleiterin begleitet den Prozess mit fachlicher Beratung sowie kreativen Tipps und Anregungen.

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Fr, 10.10.2025 **18.30 – 21.30**
Sa, 11.10.2025 **9.00 – 16.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66125
 € 91,-
 Sabine Kautsch

Fr, 5.12.2025 **18.30 – 21.30**
Sa, 6.12.2025 **9.00 – 16.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66130
 € 91,-
 Sabine Kautsch

Fr, 23.1.2026 **18.30 – 21.30**
Sa, 24.1.2026 **9.00 – 16.30**
 Textilwerkstatt 11.04 25.66140
 € 91,-
 Sabine Kautsch

Fr, 29.5.2026	18.30 – 21.30
Sa, 30.5.2026	9.00 – 16.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66142
€ 91,-	
Sabine Kautsch	

Nähen – Grundkurs

Inhalte und Ziele: Die Teilnehmer*innen lernen den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und der Bügelanlage. Sie erwerben grundlegende Nähkenntnisse und erproben verschiedene Nähtechniken an kleinen Werkstücken wie Taschen oder Necessaires. Am letzten Kurstag besteht auf Wunsch die Möglichkeit, einfache Änderungen wie das Kürzen einer Hose oder das Anpassen eines Bundes vorzunehmen.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Fr, 3-mal ab 19.9.2025	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	25.66180
€ 78,-	
Sabine Kautsch	

Fr, 3-mal ab 30.1.2026	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	25.66182
€ 78,-	
Sabine Kautsch	

Nähen – Grundkurs (Fortsetzung)

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs entsteht der erste selbstgenähte Rock. Die Teilnehmer*innen nehmen gegenseitig ihre Körpermaße ab und zeichnen unter Anleitung einen einfachen Rockgrundschnitt. Die Kursleitung hilft dabei, diesen Grundschnitt in ein individuelles Rockmodell umzusetzen. Im Verlauf des Kurses erlernen die Teilnehmer*innen verschiedene Techniken – vom Saumabschluss über die Verarbeitung des Bundes bis hin zum Einnähen eines Reißverschlusses.

Zielgruppe: Personen, die den Grundkurs besucht haben

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Fr, 4-mal ab 7.11.2025	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	25.66183
€ 104,-	
Sabine Kautsch	

Fr, 4-mal ab 27.2.2026	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	25.66185
€ 104,-	
Sabine Kautsch	

Schnittmuster einfach ändern

Inhalte und Ziele: In diesem Workshop lernen Sie, Schnittmuster auf die eigenen Maße anzupassen und Schnitte von vorhandener, alten/liebgewonnen Kleidung abzunehmen. Auch mitgebrachte Schnittmuster können verändert und angepasst werden.

Mitzubringen: Bitte bringen Sie eigene Schnittmuster, Vorlagen und Kleidungsstücke mit, die verändert, angepasst und abgenommen werden sollen. Für Einsteiger*innen sind einfache Kleidungsstücke von Vorteil (z.B. T-Shirts, gerade Röcke...). Papier und Schreibzeug, Geodreieck, Maßband, Klebstoff, Schere; Seiden- oder Packpapierbögen/Schnittzeichenpapier.

Fr, 7.11.2025	17.30 – 21.30
Seminarraum 10.07	25.66190
€ 52,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Fr, 27.2.2026	17.30 – 21.30
Seminarraum 10.07	25.66191
€ 52,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Nähen für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs vermittelt Näh-Basics, ohne direkt ein Kleidungsstück zu nähen. Sie lernen, kleine Näh-, Reparatur- und Änderungsarbeiten selbstständig durchzuführen. Themen: Nähmaschinen-Einmaleins, Nahtvariationen, Reparaturen (Knopf, Reißverschluss, Kantenvariationen) und Änderungen (Hosen/Röcke kürzen, weiter/enger nähen).

Zielgruppe: Personen ohne Kenntnisse

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Do, 4-mal ab 18.9.2025 **18.30 – 21.30**

Textilwerkstatt 11.04 25.66192

€ 89,-

Erika Peherstorfer, BA

Do, 4-mal ab 28.5.2026 **18.30 – 21.30**

Textilwerkstatt 11.04 25.66193

€ 89,-

Erika Peherstorfer, BA

NEU!



Cosplay Nähkurs – Traum-Cosplay verwirklichen

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs wird unter professioneller Anleitung ein individuelles Cosplay-Kostüm genäht. Bei Bedarf wird zunächst ein passendes Schnittmuster erstellt oder angepasst, bevor die notwendigen Nähtechniken vermittelt werden. Der Fokus liegt auf stofflichen Elementen und Kleidung.

Hinweis: Rüstungen, Schmuck oder Replikawaffen sind nicht Bestandteil des Kurses.

Zielgruppe: Personen aller Erfahrungsstufen

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Fr, 9.1.2026 **18.00 – 21.00**

Fr, 16.1.2026 **18.00 – 21.00**

Sa, 17.1.2026 **11.00 – 15.00**

Sa, 31.1.2026 **11.00 – 15.00**

Textilwerkstatt 11.04 25.66195

€ 122,-

Erika Peherstorfer, BA

Jäckchen im Chanel-Stil selber nähen

Inhalte und Ziele: Geübte Nähfreudige nähen modische Jäckchen. Ein Must-have für alle Fälle, ob für Freizeit, Business oder Abend, die Jacke ist vielseitig einsetzbar. Schnitte können mitgebracht werden. Es gibt aber auch vorbereitete Schnitte. Für das eher leicht taillierte Jäck-

chen des berühmten Kostüms im Stil von Coco Chanel benötigen sie 1,50 m Oberstoff aus meliertem Wolltweed oder Bouclé.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Sa, 4-mal ab 8.11.2025 **9.00 – 16.00**

Textilwerkstatt 11.04 25.66200

€ 244,-

Sabine Kautsch

Sa, 4-mal ab 28.2.2026 **9.00 – 16.00**

Textilwerkstatt 11.04 25.66202

€ 244,-

Sabine Kautsch

Bikini oder Badeanzug

Inhalte und Ziele: Vielleicht gibt es einen Lieblingsbikini oder einen Lieblingsbadeanzug, den man gern wieder hätte, aber nicht mehr in dieser Art zu kaufen bekommt. In diesem Kurs können diese „nachgenäht“ werden. Bringen Sie ihr Lieblingsteil mit. Gemeinsam mit der Kursleiterin wird der Schnitt abgenommen und schon kann genäht werden. Auch Bustiers, Bras oder BHs können gefertigt werden.

Hinweis: Für spezielles Material werden Materialkosten eingehoben.

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Sa, 2-mal ab 25.4.2026 **9.00 – 16.00**

Textilwerkstatt 11.04 25.66205

€ 122,-

Sabine Kautsch

Nähen – Umgang mit der Nähmaschine

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine kennen: verschiedene Einstellungen, Nutz- und Zierstiche, Wichtiges zu Nadeln und Garnen sowie den Einsatz von Zubehör wie Reißverschlussfuß, Knopflochfuß oder Stickfuß. Der Kurs eignet sich ideal

als Einstieg vor einem weiterführenden Nähkurs oder zur Vorbereitung auf den Kauf einer eigenen Nähmaschine.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mi, 10.9.2025	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66210
€ 26,-	
Karin Wagnest	

Mi, 10.12.2025	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66212
€ 26,-	
Karin Wagnest	

Mi, 28.1.2026	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66214
€ 26,-	
Karin Wagnest	

Nähen – Nähmaschinenteknik Overlock

Inhalte und Ziele: Fit für das nächste Nähprojekt – die Overlock kennen und verstehen lernen und deren Möglichkeiten ausnutzen können: problemlos Einfädeln, richtige Einstellungen der Stiche und der Fadenspannungen, auch zu verschiedensten Stoffen, verschiedene Nahtarten, der dazu nötigen Nähfüße sowie Tipps und Tricks.

Zielgruppe: alle Interessierten, von Anfänger*innen bis fortgeschrittene Näher*innen

Mitzubringen: Infos auf www.vhs.linz.at

Mi, 3-mal ab 3.6.2026	17.30 – 20.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66215
€ 91,-	
Karin Wagnest	

Makramee für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Makramee ist eine Knüpfttechnik zur Herstellung von Ornamenten, Textilien oder Schmuck. Neben dem Weben und Stricken gehört die Knüpfttech-

nik Makramee zu den ältesten und weitverbreitetsten Handarbeitstechniken. Im Kurs werden die Grundlagen (verschiedene Knoten, Materialien und Aufbau eines Makramee) vermittelt und verschiedene Werke geknüpft, wie z.B. Windlichter, Wandbehänge und eine kleine Handtasche.

Hinweis: Materialbeitrag wird durch die Kursleiterin eingehoben.

Mitzubringen: Für den ersten Abend werden Materialien zu einem Unkostenbeitrag (€ 10,-) zur Verfügung gestellt. Weiteres wird im Kurs besprochen.

Di, 3-mal ab 7.10.2025	18.00 – 21.00
Seminarraum 15.05	25.66220
€ 65,-	
Ilona Hruschka	

Di, 3-mal ab 3.2.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 15.02	25.66223
€ 65,-	
Ilona Hruschka	

Workshop Makramee

Inhalte und Ziele: Makramee gehört zu den ältesten Handarbeitstechniken. Mit verschiedenen Knüpfttechniken entstehen Textilien, Schmuck und Einrichtungsgegenstände. In diesem Workshop gestaltet jeder Teilnehmer*in seinen eigenen Wandbehang – frei oder nach Vorlage. Von einfach bis modern, von ländlich bis glamourös: Die Gestaltung liegt in Ihren Händen, von der Planung bis zur Fertigstellung. Erwecken Sie Ihren Makrameetraum zum Leben!

Mitzubringen: Makramee-Garn – Basisgarn sollte eine Stärke von 3mm haben, gerne auch verschiedene Stärken und auch Farben, ein trockener Holzstock (ca. 1m/ z. B. Treibholz / keine frischen Äste), gute Schere, Perlen und oder andere Materialien, die Sie gerne einarbeiten würden

Fr, 16.1.2026	17.00 – 20.00
Sa, 17.1.2026	9.00 – 16.00, 1 Std. Mittagspause
Seminarraum 15.05	25.66225
€ 78,-	
Ilona Hruschka	

Fr, 24.4.2026	17.00 – 20.00
Sa, 25.4.2026	9.00 – 16.00, 1 Std. Mittagspause
Seminarraum 15.05	25.66227
€ 78,-	
Ilona Hruschka	

NEU!



Brotkörbchen oder Brotsack nähen

Inhalte und Ziele: Brot spielt in vielen Haushalten eine wichtige Rolle – auch die Lagerung und Präsentation verdienen Aufmerksamkeit. Gestalten Sie Ihren eigenen Brotkorb oder Brotsack und verleihen Sie ihm eine persönliche Note. Wählen Sie einen besonderen Stoff, fügen Sie eine Botschaft mit Stempel oder Schablone hinzu, wählen Sie eine individuelle Schnittform oder verzieren Sie ihn mit einer kleinen Stickerei. So wird Ihr Brotkorb zu einem einzigartigen Hingucker.

Mitzubringen: Baumwolle und Leinen werden von der Kursleiterin mitgebracht und im Kurs mit ca. € 5,- verrechnet. Es können aber auch gerne eigene Stoffe mitgebracht werden. Schöne Geschirrtücher eignen sich für dieses Projekt. Papier, Bleistift, Schere, Stecknadeln/ Stoffe wenn vorhanden

Zielgruppe: Nähanfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Sa, 20.9.2025	9.30 – 12.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66250
€ 39,-	
Mag. ^a art. Astrid Starrermayr	

Club of Flowers – Stoffblumen per Hand nähen in gemütlicher Runde

Inhalte und Ziele: Wir treffen uns in gemütlicher Runde und nähen gemeinsam Stoffblüten. Die Blumen werden aus 4 – 5 Stoffkreisen von Hand genäht und eignen sich als Schmuck oder können als Deko für zu Hause als Blumengirlande, als Türkranz, Bilder, Tischkärtchen für besondere Anlässe und noch vieles mehr verwendet werden. Es kann jeder *r sein persönliches Projekt verwirklichen.

Zielgruppe: Vom Anfänger*innen bis zum Nähprofi sind alle herzlich eingeladen.

Mitzubringen: Freude am Nähen mit der Hand, wenn vorhanden Stoffreste und Knöpfe, feine Nähnadel, Schere, Bleistift; Die Kursleiterin wird Stoffreste und Nähzubehör zur Verfügung stellen.

Di, 4-mal ab 13.1.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.66270
€ 125,-	
Mag. ^a art. Astrid Starrermayr	

Rucksack oder Taschen nähen aus Stoff

Inhalte und Ziele: Der Workshop richtet sich an Näh-Anfänger*innen, die gerne eine eigene Tasche oder Rucksack nähen möchten. Es können eigene Designs entwickelt oder die Lieblingstasche nachgenäht werden (bitte Tasche mitbringen) oder aus Modell-Schnitten der Kursleiterin ausgesucht werden. Gemeinsam entwickeln wir zuerst den Schnitt und besprechen dann Schritt für Schritt wie das Stück am besten genäht werden kann.

Hinweis: Es werden keine Ledertaschen gefertigt.

Mitzubringen: Freude am Gestalten, Packpapier, Bleistift, Lineal, Schere, Stecknadeln, Stoff und Nähzubehör wenn vorhanden. Die Kursleiterin wird Stoffe und Nähzubehör zur Verfügung stellen. Ein Materialbeitrag wird, wenn Bedarf ist, direkt im Kurs eingehoben.

Do, 4-mal ab 19.3.2026	18.30 – 21.30
Textilwerkstatt 11.04	25.66275
€ 157,-	
Mag. ^a art. Astrid Starrermayr	

Kuschelkissen selbst gestalten und nähen

Inhalte und Ziele: Eltern und Großeltern nähen hier ein tierisches Kissen für den Nachwuchs zum Spielen, Kuseln und Drauflegen als Begleiter für Tag und Nacht. Das Lieblingstier wie Maus, Bär, Affe oder auch Monster werden hier zum Polster. Anhand der Skizze wird ein einfacher Schnitt erstellt. Teils wird handgenäht und teils zusammengeknotet.

Zielgruppe: Der Workshop ist für Näh-Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Zeichenpapier, Bleistift, Lineal, Schere, evtl. wenn vorhanden Stoffreste sowie Wolle und Knöpfe. Die Kursleiterin stellt verschiedenfarbige Fleece-Stoffe, Stoffreste, Nähzubehör, Wolle und Füllmaterial zur Verfügung. Es werden direkt im Kurs ca. € 7,- Materialbeitrag eingehoben.

Fr, 12.6.2026	16.00 – 20.00
Textilwerkstatt 11.04	25.66285
€ 52,-	
Mag. ^a art. Astrid Starrermayr	

Paracord-Hundehalsbänder selbst knüpfen

NEU!

Inhalte und Ziele: Einführung in die Arbeit mit Paracord. Auswahl von Farben, Materialien und Verschlüssen. Erlernen verschiedener Knotentechniken zur Herstellung stabiler, individueller Hundehalsbänder Optional: passendes Armband knüpfen

Zielgruppe: Dieser Workshop eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene, die eine kreative und praktische Handarbeitstechnik ausprobieren möchten.

Mitzubringen: Material kann vor Ort zum Selbstkostenpreis erworben werden (ca. 15 – 20 € je nach Größe des Halsbands). Alternativ können eigene Materialien mitgebracht werden (Materialliste wird vorab bereitgestellt).

Di, 11.11.2025	18.00 – 21.00
Seminarraum 15.05	25.66290
€ 26,-	
Ilona Hruschka	

Di, 10.3.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 15.05	25.66295
€ 26,-	
Ilona Hruschka	

Immer aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

FOTOGRAFIE UND FILM

Fotografie-Kurs

Inhalte und Ziele: Aufnahmetechnik, Gestaltung, Bildbearbeitung

Methoden: Theorieunterricht plus eintägige Wochenend-Exkursion (Termin wird im Kurs vereinbart)

Mitzubringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera

Di, 10-mal ab 7.10.2025	18.00 – 20.00
Seminarraum 15.02	25.67005
€ 167,-	
Walter Herzenberger	

Lernen Sie Ihre Kamera kennen – Entdecken Sie die Freude an der Fotografie

Inhalte und Ziele: Haben Sie eine neue Kamera und machen erste Schritte oder sind noch unsicher beim Kauf? Der Automatikmodus hilft, doch erst mit dem Verständnis für die wichtigsten Funktionen wie ISO, Blende und Zeit schöpfen Sie das volle Potenzial aus. Lernen Sie, den Schärfebereich zu gestalten, Grundeinstellungen anzuwenden und kreative Funktionen zu nutzen. Der Einstieg in die Bildgestaltung, Handhabung und konstruktive Bildbesprechung helfen Ihnen die Kamera zu verstehen und damit Ihre Begeisterung für die Fotografie zu entfalten!

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera samt Handbuch und geladenem Akku

Do, 2-mal ab 29.1.2026	18.30 – 21.30
Seminarraum 10.07	25.67157
€ 45,-	
Kurt Wenger	

Fotoschule – Technik trifft Kreativität

Inhalte und Ziele: Haben Sie gerade eine Kamera gekauft oder überlegen Sie noch? Der Automatikmodus hilft, schöpft aber selten das volle Potenzial aus. Richtig

spannend wird es, wenn Sie verstehen, wie Ihre Kamera funktioniert und welche Einstellungen entscheidend sind. Nur so gestalten Sie Ihre Bilder bewusst und entfalten Ihre kreative Freiheit.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera samt Betriebsanleitung (falls vorhanden), ein aufgeladener Akku

Mo, 9-mal ab 2.3.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 15.02	25.67025
€ 134,-	
Johann Kühn	

Fotowalk Architektur fotografie „Tabakfabrik“

Inhalte und Ziele: Fotoworkshop mit einer Einführung in die Grundlagen der Architektur fotografie und der Vermittlung von Tipps und Tricks für das Fotografieren von Räumen und Gebäuden. Dazu gibt es praktische Übungen und es erfolgt eine Diskussion und Analyse der Ergebnisse vor Ort.

Treffpunkt: Tabakfabrik, Bau 1, Innenhof, Peter-Behrens-Platz 9, vor dem Haupteingang

Mitzubringen: Smartphone oder Systemkamera/Spiegelreflexkamera mit Objektiven

Sa, 8.11.2025	9.00 – 12.00
Tabakfabrik Linz	25.67126
€ 30,-	
DI. ⁱⁿ Brigitte Kumpfmiller	

Fotowalk Architektur fotografie „Donaulände“

Inhalte und Ziele: Fotoworkshop mit einer Einführung in die Grundlagen der Architektur fotografie und der Vermittlung von Tipps und Tricks für das Fotografieren von Räumen und Gebäuden. Dazu gibt es praktische Übungen und es erfolgt eine Diskussion und Analyse der Ergebnisse vor Ort.

Treffpunkt: Lentos Kunstmuseum, vor dem Haupteingang

Mitzubringen: Smartphone oder Systemkamera/Spiegelreflexkamera mit Objektiven.

Sa, 9.5.2026	9.00 – 12.00
Lentos	25.67128
€ 30,-	
DI. ⁱⁿ Brigitte Kumpfmiller	



Brigitte Kumpfmiller
KURSLEITERIN
ARCHITEKTUR-
FOTOGRAFIE

Glück ist es, in einer Tätigkeit aufzugehen, die man in mehrerlei Hinsicht mit Hingabe ausübt. Die Beschäftigung mit Architektur, Fotografie und der Kontakt mit anderen Menschen erfüllen mich und ich möchte in meinen Kursen nicht nur Wissen vermitteln, sondern die Kursteilnehmer*innen so gut wie möglich in Ihren kreativen Prozessen begleiten und dabei die Begeisterung für Architektur fotografie wecken.

Art-Photo-Club

Inhalte und Ziele: Die Mitglieder des Art-Photo-Clubs setzen sich im Wissensturm intensiv mit dem Thema Fotografie in vielfältiger Form auseinander (sowohl analog als auch digital). Der Klub lädt interessierte Personen ein, an diesen Abenden teilzunehmen und ihre Fotografiekenntnisse zu vertiefen.

Mo, 10-mal, monatlich ab 22.9.2025	18.00 – 20.00
Seminarraum 01.02	25.67300
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	

Informationen zu den Filmclubs und Veranstaltungen im Bereich Film finden Sie im Sonderheft „Vorträge - Filme - Exkursionen“ oder unter www.uhs.linz.at



ZEICHNEN UND MALEN

Kreatives und gegenständliches Zeichnen und Malen

Inhalte und Ziele: Zeichnerisches Erfassen von Gegenständen, Stilleben, Naturstudien bis zum Portrait; Erkennen der richtigen Proportionen (Achsen, Winkel), Zusammenhänge, das „richtige Sehen“ usw.; Umsetzung in verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Tusche, Farbkreide

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Zeichenpapiere ca. 50 x 65 cm (evtl. leicht getönt), weiche Bleistifte, Kohle, Knetgummi, Radierer

Di, 12-mal ab 16.9.2025	9.00 – 12.00
Atelier 11.02	25.68015
€ 181,-	
Mag. ^a art. Andrea Lehmann	

Di, 13-mal ab 24.2.2026	9.00 – 12.00
Atelier 11.02	25.68017
€ 196,-	
Mag. ^a art. Andrea Lehmann	

Ministudium für freie Grafik und Malerei

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs führt von den Grundlagen des Zeichnens bis zur Umsetzung eigener Ideen in verschiedenen Medien. Die Teilnehmer*innen üben die Freihandzeichnung von Beginn an und lernen, dreidimensionale Formen sicher zu erfassen. Sie reduzieren Motive auf das Wesentliche und erkennen räumliche Zusammenhänge. Durch regelmäßiges Üben und individuelle Betreuung der Kursteilnehmer*innen vertiefen sie ihr Verständnis für Form und Gestaltung.

Mitzubringen: Zeichenpapiere ca. 50 x 65 cm, weiche Bleistifte, Kohle, Knetgummi, Radierer. Das Weitere wird dann im Kurs besprochen.

Di, 12-mal ab 14.10.2025	18.30 – 21.30
Atelier 11.02	25.68020
€ 181,- (inkl. Modellgeld/4 Termine)	
Mag. art. Robert Oltay	

Di, 12-mal ab 3.2.2026	18.30 – 21.30
Atelier 11.02	25.68035
€ 181,- (inkl. Modellgeld/4 Termine)	
Mag. art. Robert Oltay	

Fundament Zeichnen

Inhalte und Ziele: Kokoschka nannte es die „Schule des Sehens“, das richtige Erfassen von Volumen und das Erfassen räumlicher Verhältnisse. Auf teilweise spielerischem Weg soll neben den handwerklichen Merkmalen auch in den Bereich der kreativ-emotionalen Prozesse ein Einblick gegeben werden. Werkbesprechung im Kurs entstandener Arbeiten und Werkbeispielen aus der Kunstgeschichte ergänzen das Angebot.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse nötig

Mitzubringen: graphische Mittel wie Zeichenpapier, Bleistift 2B – 6B, Radiergummi, Spitzer, Kreide, Kohle, Pastell...

Do, 12-mal ab 16.10.2025	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68042
€ 181,- (inkl. Modellgeld/6 Termine)	
Mag. art. Robert Oltay	

Do, 12-mal ab 5.2.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68043
€ 181,- (inkl. Modellgeld/6 Termine)	
Mag. art. Robert Oltay	



Find us on facebook

[www.fb.com/wissensturm](https://www.facebook.com/wissensturm)



Zeichnen und Malen als Hobby

Inhalte und Ziele: Die Teilnehmer*innen arbeiten sich von einfachen Zeichenübungen über Stilleben, Landschaft und Porträt bis hin zur abstrahierten Darstellung vor. Sie setzen dabei verschiedene Techniken ein, wie Bleistift, Kreide oder Aquarell. Schritt für Schritt erweitern sie ihre Fähigkeiten im Zeichnen und Malen und entwickeln einen eigenen Ausdruck. Der Kurs bietet Raum für kreatives Arbeiten und individuelle Entwicklung.

Hinweis: Im Herbst widmen sich die Teilnehmer*innen Stilleben und Landschaften, im Frühjahr stehen Kopf- und Aktstudien im Mittelpunkt.

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz.at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt (0732 7070 4332).

Di, 10-mal ab 7.10.2025	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68090
€ 189,-	
Renate Moran	

Di, 10-mal ab 3.2.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68095
€ 205,- (inkl. Modellgeld/2Termine)	
Renate Moran	

Bilder in Acryl und Mischtechnik

Inhalte und Ziele: Landschaft, Blumen, Naturstücke, vom Gegenständlichen zur Abstraktion mit verschiedenen Techniken und Möglichkeiten auf Leinwand oder Karton

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz.at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt (0732 7070 4332).

Mo, 10-mal ab 6.10.2025	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68100
€ 189,-	
Renate Moran	

Mo, 10-mal ab 2.2.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68105
€ 205,- (inkl. Modellgeld/2 Termine)	
Renate Moran	

Treffpunkt Zeichnen und Malen

Inhalte und Ziele: Schwerpunkt Aquarell und die Zeichnung vom Stilleben über Architektur, Porträt und Akt; Arbeiten in den verschiedensten Techniken möglich, Gemeinsamkeit, Anregung und Vervollständigung im Kreis Gleichgesinnter

Zielgruppe: Teilnehmer*innen früherer Zeichen- und Malkurse oder Geübte

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz.at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt (0732 7070 4332).

Mo, 10-mal ab 6.10.2025	12.15 – 15.15
Kreativwerkstatt 12.06	25.68110
€ 189,-	
Renate Moran	

Mo, 10-mal ab 2.2.2026	12.15 – 15.15
Kreativwerkstatt 12.06	25.68115
€ 205,- (inkl. Modellgeld/2 Termine)	
Renate Moran	

Kopf und Figur

Inhalte und Ziele: Das Studium von Kopf und Figur sind elementarer Bestandteil des klassischen Zeichnens. Durch genaues Beobachten wird anhand männlicher und weiblicher Modelle versucht, die Figur bzw. den Kopf mit all ihren Wesensmerkmalen auf der Fläche eines Papierbogens zeichnerisch umzusetzen.

Mitzubringen: Bleistift 3B – 6B, Radiergummi, Block A3 – A2, Zeichenpapier, Klammern zum Fixieren eines Blattes auf einer Zeichenunterlage

Mo, 12-mal ab 13.10.2025	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.08	25.68150
€ 181,- (inkl. Modellgeld)	
Mag. art. Robert Oltay	

Mo, 12-mal ab 2.2.2026	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.08	25.68155
€ 181,- (inkl. Modellgeld)	
Mag. art. Robert Oltay	

Aktzeichnen

Inhalte und Ziele: Studium und Darstellung der menschlichen Figur; Schwerpunkte: Proportion, Spannung, Bewegung, das Erkennen von Bezugspunkten und Winkeln sowie deren konstruktive Nutzung, Entwickeln einer eigenen zeichnerischen Handschrift

Hinweis: grundlegende Zeichenkenntnisse erwünscht

Mitzubringen: große Zeichenblätter oder -block, weiche Graphitstifte, Graukreiden, Zeichenkohle, Knetgummi, Klammern zum Befestigen der Blätter

Mi, 12-mal ab 10.9.2025	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.06	25.68190
€ 181,- (inkl. Modellgeld)	
Ekaterina Walser-Vassilieva	

Mi, 12-mal ab 4.2.2026	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.06	25.68195
€ 181,- (inkl. Modellgeld)	
Ekaterina Walser-Vassilieva	

Acrylmalen und Mischtechnik

Inhalte und Ziele: Experimentelles Arbeiten mit verschiedenen Mitteln, Schwerpunkt Acryl auf Papier, Karton und Leinwand, Übungen im Zeichnen, Komposition, Bildaufbau, Farbenlehre

Zielgruppe: Absolvent*innen früherer Malkurse, Personen mit leichten Vorkenntnissen

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz.at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt (0732 7070 4332).

Fr, 10-mal ab 10.10.2025	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68255
€ 189,-	
Renate Moran	

Fr, 10-mal ab 10.10.2025	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68260
€ 189,-	
Renate Moran	

Fr, 10-mal ab 6.2.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68257
€ 205,- (inkl. Modellgeld/2Termine)	
Renate Moran	

Fr, 10-mal ab 6.2.2026	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68270
€ 205,- (inkl. Modellgeld/2Termine)	
Renate Moran	

Fertigstellung der unfertigen Bilder

Inhalte und Ziele: In den Malkursen werden viele kreative Werke geschaffen, aber es gibt auch immer wieder unfertige Bilder, die es natürlich auch Wert sind fertiggestellt zu werden. An diesem Nachmittag nehmen wir uns Zeit, diese unfertigen Werke zu vollenden.

Sa, 13.6.2026	12.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.06	25.68258
€ 31,-	
Renate Moran	

Malerei

Inhalte und Ziele: Flächen farbig auf einen Malgrund anzuordnen und so ein Bild zu schaffen, wird immer wieder Antrieb kreativen bildnerischen Tuns bleiben, das galt schon in der Antike und reicht in unsere Gegenwart. Das Verständnis des Zusammenspiels von Pigment, Bindemittel und Bildträger hilft bei der Umsetzung konkreter Vorstudien und ermöglicht es uns, Ideen in eine künstlerische Form zu bringen.

Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen im Zeichnen

Mitzubringen: starkes zum Malen geeignetes Papier, 50 x 65 bzw. 70 cm große Papierbögen ca. 300 Gramm schwer, Borsten- und Acrylmal-Pinsel, 2 cm Kreppband, Skizzenblock A3, vorhandene Farben. Weiteres wird im Kurs bekanntgegeben.

Di, 12-mal ab 14.10.2025 **14.30 – 17.30**
 Atelier 11.02 25.68280
 € 181,-
 Mag. art. Robert Oltay

Di, 12-mal ab 3.2.2026 **14.30 – 17.30**
 Atelier 11.02 25.68285
 € 181,-
 Mag. art. Robert Oltay

Öl- und Acrylmalerei

Inhalte und Ziele: gegenständliches und abstraktes Malen in Öl- und Acrylfarbe auf Leinwand, Hartfaserplatte oder Malkarton/Papier

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte mit Grundkenntnissen

Mitzubringen: Öl- oder Acrylfarben, Leinwand, Malkarton oder Platten, Pinsel, Palette, Terpentinöl. Weiteres wird im Kurs bekanntgegeben.

Do, 10-mal ab 9.10.2025 **14.30 – 17.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68300
 € 151,-
 Renate Moran

Do, 10-mal ab 5.2.2026 **14.30 – 17.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68305
 € 167,- (inkl. Modellgeld/2Termine)
 Renate Moran

Ölmalerei für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs behandelt die Besonderheiten der Ölmalerei und erklärt wichtige Grundlagen der Bildkomposition. Die Teilnehmenden arbeiten je nach Vorkenntnissen an technisch und künstlerisch anspruchsvollen Themen. Sie setzen eigene Bildideen um und besprechen deren Gestaltung im Kurs. Die Themen reichen vom Figurativen bis zur Gegenstandslosigkeit.

Zielgruppe: Interessierte mit Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittene

Mitzubringen: grundierte Leinwand oder Karton (ca. 50 x 70 cm), Borstenpinsel von 0,5 bis 2 cm, Flachpinsel 2, 3, 4 und 5 cm breit, Malmittel, Ölfarben, Spachtel, eigene Arbeiten

Di, 14-mal ab 9.9.2025 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68315
 € 352,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Di, 14-mal ab 3.2.2026 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68320
 € 352,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Malerei für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Handwerkliche Vertiefung in verschiedenen malerischen Techniken sowie besonderes Augenmerk auf die Entwicklung der gestalterischen und kompositorischen Fähigkeiten sollen die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten der Teilnehmer*innen erweitern und neue Zugänge öffnen.

Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit mehrjähriger Malerfahrung

Mitzubringen: Aquarell-, Öl- oder Acrylfarben (Qualität für Künstler*innen) und geeignete Paletten, Haar-Pinsel (breit, mittel, dünn), flache Borsten- oder synthetische Pinsel, 4 – 7 cm breit, Aquarellpapier von 30 x 40 bis 50 x 70 cm, grundierte Leinwand oder Malkarton

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 **18.30 – 21.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68325
 € 302,- (inkl. Modellgeld/6 Termine)
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **18.30 – 21.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68330
 € 302,- (inkl. Modellgeld/6 Termine)
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Mo, 12-mal ab 8.9.2025 **15.45 – 18.15**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68335
 € 252,- (inkl. Modellgeld/6 Termine)
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **15.45 – 18.15**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68340
 € 252,- (inkl. Modellgeld/6 Termine)
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Zeichnen mit Pastellkreide

Inhalte und Ziele: Von der einfachen Skizze bis zum fertigen Bild. Im Kurs werden die Grundlagen der unkomplizierten, aber auch vielseitigen Zeichentechnik, der Umgang mit Form und die Geheimnisse der Farbe vermittelt. Beim „Sehenlernen“ werden verschiedene zeichnerische und malerische Zugänge erprobt und Gegenständliches beim Zeichnen erarbeitet.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: mindestens 6 Stück verschiedenfarbige Pastellkreiden oder eine Box, A2 Zeichenblock oder einzelne Papiere mit glatter Oberfläche, Fixativ oder Haarspray Stärke 5, feste Zeichenunterlage A2 und Klammern

Do, 12-mal ab 18.9.2025 **17.00 – 20.00**
 Atelier 11.02 25.68390
 € 226,-
 Mag.^a art. Andrea Lehmann

Do, 12-mal ab 26.2.2026 **17.00 – 20.00**
 Atelier 11.02 25.68395
 € 226,-
 Mag.^a art. Andrea Lehmann

Mi, 10-mal ab 8.10.2025 **14.00 – 17.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68430
 € 189,-
 Renate Moran

Mi, 10-mal ab 4.2.2026 **14.00 – 17.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68432
 € 189,-
 Renate Moran

Malen im Botanischen Garten

Inhalte und Ziele: Wir malen direkt vor Ort und versuchen, unseren schönen Botanischen Garten zu abstrahieren. Alle Zeichentechniken und Aquarell

Hinweis: Der Kurs findet nur bei Schönwetter statt.

Mitzubringen: vorhandenes Material zur gewählten Technik

Fr, 8.5.2026 **10.00 – 15.00**
Sa, 9.5.2026 **10.00 – 15.00**
 Botanischer Garten 25.68435
 € 72,60 (inkl. Eintrittsgebühr)
 Renate Moran

Fr, 19.6.2026 **10.00 – 15.00**
Sa, 20.6.2026 **10.00 – 15.00**
 Botanischer Garten 25.68437
 € 72,60 (inkl. Eintrittsgebühr)
 Renate Moran

NEU!

Aquarell mit flüssigen Pigmentfarben

Inhalte und Ziele: Mit speziellen, fließenden und leuchtenden Farben gestalten wir faszinierende Bilder auf schwerem Aquarellpapier, indem wir die selten gewordene Kunst der Aquarellmalerei anwenden. Bestandteil des Kurses ist das Erlernen der gegenstandsbezogenen Abstraktion.

Mitzubringen: Aquarellpapier, 1 Rundpinsel Gr. 30–40 mit schöner Spitze, 2 Flachpinsel 2 cm und 0,5 cm (keine Borstenpinsel), Bleistift, ev. Pastellkreiden wenn gewünscht Farben können bei der Kursleitung bezogen werden

Experimenteller Siebdruck

Inhalte und Ziele: Wir werden auf Basis von eigenen Fotos auf Stoff sowie auf Papier drucken und zu persönlichen Kunstwerken weiterverarbeiten. In diesem Kurs werden wir die Technik des Experimentellen Siebdruckes auf Stoff erlernen sowie Selbstportraits drucken (www.textilkunst-merl.at).

Mitzubringen: Materialliste (siehe www.vhs.linz.at) wird eine Woche vor dem Seminar zugesandt.

Fr, 7.11.2025 **14.00 – 20.00**
 Seminarraum 11.07 25.68440
 € 67,-
 Gerlinde Merl

Tiefdruck – die Radierung

Inhalte und Ziele: Altmeisterliche Techniken – ihre Anfänge liegen Mitte des 15. Jahrhunderts – mit heutigen Ausdrucksmitteln anwenden und kombinieren. Mit der klassischen Technik des Tiefdruckverfahrens wird eine kleine Auflage gedruckt. Jedes Druckexemplar ist ein Original.

Mitzubringen: Zeichenpapier A4, Transparentpapier A4, Bleistift, Radiergummi. Weitere Materialien (Platte, Farben) sind in der Kursgebühr enthalten.

Fr 30.1.2026 **15.00 – 20.00**
Sa, 31.1.2026 **10.00 – 17.00, 1 Std. Mittagspause**
 Kreativwerkstatt 12.08 25.68500
 € 123,-, Materialbeitrag € 50,-
 Mag. art. Robert Oltay



Robert Oltay
 KURSLEITER ZEICHNEN
 UND MALEN

Als freiberuflicher Künstler ist es mir seit 20 Jahren eine Freude und Anliegen, Erwachsenen ihren Wissensdurst in Fragen der Malerei und Grafik zu stillen. All das geschieht frei und nicht auf Basis einer Pflichtveranstaltung. Die Motivation sich selbstständig künstlerisch mit Themen auseinanderzusetzen, kommt durch das praktische Tun. Vor allem das Zeichnen hilft bei der Umsetzung von Ideen. Gemeinsame Werkbetrachtungen lassen weitere kreative Schritte folgen. Die Schönheit der Malerei kann entdeckt werden.

Gegenständliches Zeichnen

Inhalte und Ziele: Der Kurs für Gegenständliches Zeichnen bietet Ihnen ein vielseitiges Programm, um Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu verbessern und Ihre kreative Seite zu entdecken. In diesem Kurs werden wir uns mit verschiedenen Techniken und Materialien für das Zeichnen von Gegenständen in Wasserfarben, Acryl und Bleistift beschäftigen. Sie werden lernen, wie Sie realistische Darstellungen von Gegenständen in Wasserfarben, Acryl und Bleistift erstellen können.

Mitzubringen: Bleistifte, Radierer (verschiedene Stärke) Zeichenpapier (A1, A2); Wasserfarbe, Aquarellpapier (A1, A); Aquarellpinsel; Acrylfarbe, Acrylpinsel, Acrylpapier oder Leinwand A2.

Mi, 10-mal ab 15.10.2025 **9.00 – 12.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68675
 € 189,-
 Mariam Chikava, Bakk.

Mi, 10-mal ab 4.2.2026 **9.00 – 12.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.68680
 € 189,-
 Mariam Chikava, Bakk.

SCHMUCKGESTALTUNG

Die VHS Linz im Wissensturm bietet eine sehr großzügige und umfangreich ausgestattete Goldschmiedewerkstatt. Seminare und Workshops ermöglichen, sich mit den Arbeitstechniken der Goldschmiede vertraut zu machen, wie zum Beispiel: Sägen, Feilen, Biegen, Löten, Retikulieren, Nieten, Walzen, Polieren. Es ist nicht Ziel der Seminare, die hohe Kunst der Goldschmiede zu erreichen, sondern vielmehr mit individueller Geschicklichkeit, Gelassenheit und Kreativität ein persönliches Schmuckunikat nach eigenem Entwurf oder auch Upcycling-Schmuck – unter fachkundiger Anleitung – anzufertigen. Für die Verwendung der Lötplätze ist die Anschaffung eines eigenen Luftschauchs (€ 5,-) erforderlich. Materialien stellen die Kursleiter*innen gegen Unkostenbeiträge zur Verfügung.

Schmuckgestaltung

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des Arbeitens mit Metall (Silber, Messing), der verschiedenen Techniken (Sägen, Feilen, Biegen und Löten), Erarbeiten eines ersten Werkstücks nach eigenem Entwurf

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Materialkosten (ab ca. € 20,-) sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Mitzubringen: Zigarettenspitz, Papier und Schreibutensilien, ev. vorhandenes Material

Di, 14-mal ab 16.9.2025	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.08	25.69015
€ 302,-	

Do, 11-mal ab 25.9.2025	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69020
€ 238,-	
Lydia Buchegger	

Do, 9-mal ab 25.9.2025	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69025
€ 194,-	
Lydia Buchegger	

Mi, 9-mal ab 8.10.2025	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69027
€ 194,-	
Lydia Buchegger	

Mi, 11-mal ab 11.2.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69030
€ 238,-	
Lydia Buchegger	

Di, 12-mal ab 27.1.2026	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.08	25.69033
€ 259,-	

Di, 5-mal ab 5.5.2026	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.08	25.69035
€ 108,-	

Do, 12-mal ab 12.2.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69045
€ 259,-	
Lydia Buchegger	

Do, 10-mal ab 12.2.2026	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69050
€ 216,-	
Lydia Buchegger	

Schmuckgestaltung – Workshop

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des Arbeitens mit Metall (Silber, Messing), der verschiedenen Techniken (Sägen, Feilen, Biegen und Löten), Erarbeiten eines ersten Werkstücks nach eigenem Entwurf

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Materialkosten (ab ca. € 20,-) sind in der Kursgebühr nicht enthalten. 1/2 Std. Mittagspause am Sa.

Mitzubringen: Papier und Schreibutensilien, Zigarettenspitz (in Trafik erhältlich), ev. vorhandenes Material

Fr, 7.11.2025	16.00 – 20.00
Sa, 8.11.2025	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69060
€ 139,-	
Lydia Buchegger	

Fr, 6.3.2026	16.00 – 20.00
Sa, 7.3.2026	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69065
€ 139,-	
Lydia Buchegger	

Fr, 12.6.2026	16.00 – 20.00
Sa, 13.6.2026	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08	25.69070
€ 139,-	
Lydia Buchegger	

Schmuckgestaltung – Schnuppertag

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des Arbeitens mit Metall (Silber, Messing), der verschiedenen Techniken (Sägen, Feilen, Biegen und Löten), Erarbeiten eines ersten Werkstücks nach eigenem Entwurf

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Hinweis: Materialkosten (ab ca. € 15,-) sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitz (in Trafik erhältlich), ev. vorhandenes Material

Sa, 11.10.2025 **9.00 – 17.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69100

€ 91,-

Lydia Buchegger

Sa, 13.12.2025 **9.00 – 17.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69105

€ 91,-

Lydia Buchegger

Sa, 7.2.2026 **9.00 – 17.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69110

€ 91,-

Lydia Buchegger

Sa, 11.4.2026 **9.00 – 17.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69120

€ 91,-

Lydia Buchegger

Schmuckgestaltung – Workshop Sandguss

Inhalte und Ziele: Ein Modell wird in feinem Sand abgedrückt und mit Silber ausgegossen. Die Teilnehmer*innen verwenden für ihre Modelle Materialien wie Plastikformen, Wachs, Weichmetalle, Epoxy oder Silber. Sie bringen einfache Modelle mit oder fertigen sie direkt im Kurs aus Wachs an. Das Original wird beim Eindrücken in den Sand nicht beschädigt. Diese Gießmethode eignet sich für Ringe, flache Stücke und Schmuckteile gleichermaßen.

Zielgruppe: Vorkenntnisse (für Guss) sind nicht nötig, aber geübte Handhabung der Goldschmiedewerkzeuge erleichtern das Prozedere bzw. die Wartezeiten können mit Arbeiten an anderen Werkstücken überbrückt werden.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitz (in Trafik erhältlich), evtl. vorhandenes Material, Silberreste (wenn vorhanden, falls Silber benötigt wird: ca. € 30,- Materialkosten)

Sa, 17.1.2026 **9.00 – 17.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69130

€ 136,-, Materialbeitrag € 5,-

Lydia Buchegger

Georgische Cloisonné Emaille

Inhalte und Ziele: Cloisonné Emaille ist eine alte Metallarbeitstechnik, bei der winzige Metall-Drähte und buntes Glas-Emaille in einem arbeitsintensiven und aufwendigen Prozess zu einem kunstvollen Schmuckstück verarbeitet werden. Jede*r gestaltet ein eigenes Werk, das mehrmals in einem speziellen Ofen gebrannt wird. Mehr dazu auf www.mariamart.deviantart.com

Hinweis: Materialkosten betragen ca. € 40,- plus Kosten für die Silberrohlinge und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Mi, 6-mal ab 1.10.2025 **18.00 – 21.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69140

€ 173,-

Mariam Chikava, Bakk.

Fr, 6-mal ab 3.10.2025 **13.00 – 16.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69149

€ 173,-

Mariam Chikava, Bakk.

Mi, 5-mal ab 19.11.2025 **18.00 – 21.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69141

€ 144,-

Mariam Chikava, Bakk.

Mi, 6-mal ab 7.1.2026 **18.00 – 21.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69142

€ 173,-

Mariam Chikava, Bakk.

Fr, 6-mal ab 9.1.2026 **13.00 – 16.00**
 Kreativwerkstatt 12.08 25.69151
 € 173,-
 Mariam Chikava, Bakk.

Mi, 6-mal ab 25.2.2026 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.08 25.69143
 € 173,-
 Mariam Chikava, Bakk.

Mi, 6-mal ab 22.4.2026 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.08 25.69144
 € 173,-
 Mariam Chikava, Bakk.

Mi, 5-mal ab 3.6.2026 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.08 25.69148
 € 144,-
 Mariam Chikava, Bakk.

Georgische Cloisonné Emaille – Workshop

Inhalte und Ziele: Cloisonné Emaille ist eine alte Metalarbeitstechnik, bei der winzige Metall-Drähte und buntes Glas-Emaille in einem arbeitsintensiven und aufwendigen Prozess zu einem kunstvollen Schmuckstück verarbeitet werden. Jede*r gestaltet ein eigenes Werk, das mehrmals in einem speziellen Ofen gebrannt wird. Mehr dazu auf www.mariamart.deviantart.com

Hinweis: Materialkosten betragen ca. € 40,- plus Kosten für die Silberrohlinge und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Fr, 21.11.2025 **15.00 – 20.00**

Sa, 22.11.2025 **10.00 – 16.00**
 Kreativwerkstatt 12.08 25.69145
 € 133,-
 Mariam Chikava, Bakk.

Fr, 27.3.2026 **15.00 – 20.00**

Sa, 28.3.2026 **10.00 – 16.00**
 Kreativwerkstatt 12.08 25.69147
 € 133,-
 Mariam Chikava, Bakk.

Schmuckkurs „Bella Italia“

Inhalte und Ziele: In lockerer Atmosphäre lernen wir das Arbeiten mit Metall, Perlen und Steinen und erstellen individuelle Kreationen mit italienischer Note. Bringen Sie auch alten Schmuck mit und staunen Sie, was daraus wird.

Hinweis: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Die Materialkosten (ab ca. € 15,-) sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Sa, 2-mal ab 29.11.2025 **10.00 – 12.00**

Kreativwerkstatt 12.08 25.69155
 € 46,-
 Graziella Catania

Echter Silberschmuck aus Art Clay Silver

Inhalte und Ziele: Sie erlernen die Grundtechniken mit Silver-Art-Modelliermasse, Paste oder Spritzmasse. Das Brennen, Einarbeiten von Zirkonien und das Schwärzen wird erklärt. Etwa 5 bis 7 Schmuckstücke (Ohrringe, Ringe, Anhänger) werden angefertigt.

Mitzubringen: Malschürze; Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Blätter aus der Natur mit, damit diese mit Art Clay Silver bearbeitet werden können. Die Materialkosten sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs bar eingehoben! Bei 5 – 7 Schmuckstücken belaufen sich die gesamten Materialkosten auf ca. € 70,-.

Sa, 15.11.2025 **13.00 – 21.00**

Kreativwerkstatt 12.03 25.69865
 € 74,-
 Sabine Schimani

Sa, 10.1.2026 **11.00 – 18.00**

Kreativwerkstatt 12.03 25.69870
 € 74,-
 Sabine Schimani

KERAMIK

Die Kurse und Seminare bieten eine Einführung in Material und Techniken der Keramik in einer großzügigen und angenehmen Werkstatt, die zum Experimentieren und Austausch einlädt. Die Grundtechniken werden durch die Arbeit an eigenen Projekten erlernt. Gebrauchsgegenstände oder Objekte alles ist möglich. Formgebungstechniken (verschiedene Techniken, Drehen, Modellieren) und Dekorationsmöglichkeiten werden vermittelt. Der Materialverbrauch wird bei der letzten Kurszusammenkunft individuell abgerechnet: € 7,00 pro kg fertig gebranntes glasiertes Werkstück (Rohbrand), € 3,50 pro kg fertig gebranntes unglasiertes Werkstück. Für Werkstücke mit großem Volumen gelten Sondertarife. Die Werkstücke werden von den Teilnehmer*innen selbst glasiert, die Brände werden von den Kursleiter*innen vorgenommen.

Keramik Kreativ

Inhalte und Ziele: Die Teilnehmer*innen lernen die Grundlagen der Keramik kennen. Sie üben Aufbautechniken wie die Plattentechnik und sammeln erste Erfahrungen an der Töpferscheibe. Dabei erlernen sie wichtige Griffe zum Zentrieren, Drehen und Abdrehen. Im Kurs entstehen Gebrauchs- und Ziergegenstände sowie kleine plastische Arbeiten. Zum Abschluss glasieren die Teilnehmer*innen ihre Werkstücke selbst. Fortgeschrittene können frei arbeiten und werden individuell von der Kursleitung unterstützt.

Methoden: Vermittlung von theoretischen Grundkenntnissen, freies individuelles Gestalten, Ausprobieren und Vertiefen der einzelnen Techniken

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Hinweis: Abholtermin wird im Seminar vereinbart, die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Mo, 11-mal ab 6.10.2025	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.03	25.69250
€ 214,-	
Mag. ^a art. Eva-Maria Moherndl	

Di, 4-mal ab 7.10.2025	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69265
€ 102,-	
Martin Weisl, BSc	

Do, 11-mal ab 9.10.2025	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69275
€ 214,-	
Mag. art. Norbert Ellinger	

Fr, 4-mal ab 28.11.2025	17.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69260
€ 140,-	
Martin Weisl, BSc	

Mo, 11-mal ab 2.2.2026	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.03	25.69251
€ 214,-	
Mag. ^a art. Eva-Maria Moherndl	

Di, 4-mal ab 10.3.2026	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69270
€ 102,-	
Martin Weisl, BSc	

Do, 11-mal ab 5.2.2026	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69280
€ 214,-	
Mag. art. Norbert Ellinger	

Töpfern auf der Scheibe – für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Die Teilnehmenden arbeiten in einer Kleingruppe mit individueller Betreuung durch die Kursleitung. Sie erlernen Grundtechniken an der Töpferscheibe: Ton vorbereiten, zentrieren, aufbrechen und hochziehen. Am folgenden Kurstag drehen sie ihre Werkstücke ab und gestalten Boden und Form. Sie bringen Henkel, Schnauppen oder Tüllen an und wenden verschiedene Dekorationstechniken an.

Zielgruppe: für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: Arbeitskleidung und Werkzeug, falls vorhanden.

Fr, 3.10.2025	15.00 – 20.00
Sa, 4.10.2025	10.00 – 12.00 und 13.30 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69350
€ 129,-	
Mag. ^a art. Eveline Zadek	

Beim Drehen (an der Scheibe) in die (eigene) Mitte finden

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie, auf der Töpferscheibe zu arbeiten und dabei Ihre eigene Mitte zu finden. Schritt für Schritt entdecken Sie die Kunst des Drehens und Formens von Ton, während Sie Ihre Kreativität entfalten und einzigartige Stücke fertigen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung und Werkzeug, falls vorhanden.

Fr, 7.11.2025	15.00 – 19.00
Sa, 8.11.2025	10.00 – 12.30 und 13.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69360
€ 150,-	
Mag. ^a art. Marina Einwallner	

Kurse nach Maß

Sie sind auf der Suche nach einem Kurs, einer Exkursion oder einem Vortrag für Ihre Freund*innen, Kund*innen oder für Ihr Unternehmen? Wir organisieren gerne die passende Veranstaltung für Ihre Gruppe!

Anfragen unter **vhs@mag.linz.at**
oder bei den zuständigen Fachreferenten.

Töpfern für leicht Fortgeschrittene Die Lieblingstasse – Töpfern auf der Scheibe

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs erkunden wir anhand eines mitgebrachten Gefäßes, was eine gute Form ausmacht. Ziel ist es, vom zufälligen Werkstück zum bewussten Gestalten an der Töpferscheibe zu gelangen. Am zweiten Tag wird das Werkstück durch Abdrehen vollendet. In entspannter Kleingruppenatmosphäre üben wir das Drehen, Henkel- und Tüllenformen sowie verschiedene Dekorationstechniken. So können Sie Ihre Lieblingstasse oder eine kleine Serie gleicher Becher schaffen.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die selbstständig ein Gefäß von ca. 10 cm auf einer Scheibe drehen können und sich gerne intensiv mit einer Form auseinandersetzen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung und Werkzeug, falls vorhanden.

Fr, 6.2.2025	15.00 – 20.00
Sa, 7.2.2025	10.00 – 12.00 und 13.30 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69355
€ 129,-	
Mag. ^a art. Eveline Zadek	

Keramik Wochenendseminar

Inhalte und Ziele: anhand eigener Wünsche und Vorstellungen Vermittlung der Grundtechniken der Keramik (Modellieren, verschiedene Techniken, die Arbeit auf der Töpferscheibe, Dekoration), Herstellung individueller Gefäße und/oder Objekte

Zielgruppe: Anfänger*innen und Geübte

Hinweis: Glasur- und Abholtermine werden im Seminar vereinbart, die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Fr, 16.1.2025	15.00 – 21.00
Sa, 17.1.2025	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.03	25.69285
€ 165,-	
Mag. art. Norbert Ellinger	

Fr, 6.3.2025	15.00 – 21.00
Sa, 7.3.2025	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.03 25.69295	
€ 165,-	
Mag. art. Norbert Ellinger	

Porzellan drehen auf der Töpferscheibe

Inhalte und Ziele: Porzellan – das edelste aller keramischen Materialien – erfordert besondere Sorgfalt, doch seine strahlende Oberfläche, Transparenz und der helle Klang machen es einzigartig. Spezielle Techniken, die sich in Verwendung des Tons unterscheiden, sind für optimale Ergebnisse nötig. Diese werden im Kurs praxisnah vermittelt. In kleiner Gruppe widmen wir uns u. a. der Lagerung und Vorbereitung, der Vermeidung von Rissen und Verzug, dem Drehen auf der Töpferscheibe, der Gestaltung transparenter Gefäße und dem Einfärben und der Oberflächentechniken.

Mitzubringen: Arbeitskleidung und Werkzeug, falls vorhanden

Fr, 17.4.2026	15.00 – 20.00
Sa, 18.4.2026	10.00 – 12.00 und 13.30 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.03 25.69365	
€ 129,-	
Mag. ^a art. Eveline Zadek	

Fr, 29.5.2026	15.00 – 20.00
Sa, 30.5.2026	10.00 – 12.00 und 13.30 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.03 25.69368	
€ 129,-	
Mag. ^a art. Eveline Zadek	

Kreativitätstraining

NEU!

Inhalte und Ziele: Beginnen wir das neue Jahr mit einem Blick nach Innen und neuen Visionen im Außen! Selbsterfahrung mit kreativen Mitteln, Malen mit Acylfarben, Modellieren mit Ton, kreativem Schreiben. Starten wir in einem lustvollen Prozess des Spielraumerweiterns und nehmen Sie gestalteten Objekte als Anker in Ihren Alltag mit!

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Fr, 30.1.2026	15.00 – 21.00
Sa, 31.1.2026	9.00 – 17.00, 1 Std. Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.03 25.69205	
€ 121,-	
Mag. ^a art. Eva-Maria Moherndl	

WERKEN UND DEKORIEREN

Heimwerken von Frauen für Frauen

Inhalte und Ziele: Alles, was frau im Haushalt selbst reparieren können soll: Werkzeugkunde (Akkuschrauber, Bohrmaschine, Schraube, Dübel, Bohrer); Streichen und Verspachteln; Möbeltüren einstellen; Abdichtungen mit Silikon; Abfluss reinigen; einfache elektrische Arbeiten wie Lampen montieren und Steckdosen anschrauben... Heimwerken von Frauen für Frauen wird von der VHS Linz auf Initiative von Frauenstadträtin Mag.^a Eva Schoberberger in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Linz angeboten.

Mitzubringen: falls vorhanden eigenes Werkzeug (Bohrmaschine, Akkuschrauber, Schraubenzieher etc.), Arbeitskleidung ist von Vorteil

Sa, 25.10.2025	9.00 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.06 25.69800	
€ 57,-, Materialbeitrag € 5,-	
Ilona Hennerbichler	

Sa, 22.11.2025 **9.00 – 16.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.69805
 € 57,-, Materialbeitrag € 5,-
 Ilona Hennerbichler

Sa, 7.2.2026 **9.00 – 16.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.69810
 € 57,-, Materialbeitrag € 5,-
 Ilona Hennerbichler

Sa, 7.3.2026 **9.00 – 16.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 25.69815
 € 57,-, Materialbeitrag € 5,-
 Ilona Hennerbichler

Motivstempel schnitzen

Inhalte und Ziele: Ähnlich wie beim Linolschnitt wird aus dem Grundmaterial ein Motiv geschnitzt. Im Workshop gibt es eine Anleitung zur Übertragung der Motive auf das Material, und wie beim Schnitzen am besten vorgegangen wird. Das Wissen über die geeigneten Farben zum Drucken lässt mit den individuell gestalteten Stempeln bunte Kunstwerke entstehen. Es können Motivstempel hergestellt werden, die vielleicht beim Etikettieren von selbstgemachten Marmeladen eingesetzt werden. Aber auch Notizbücher können zu Unikaten werden, wenn sie mit den eigenen Stempeln bedruckt werden.

Mitzubringen: Materialkostenbeitrag von € 3,- wird im Kurs eingehoben

Fr, 26.9.2025 **16.00 – 19.00**
 Atelier 11.02 25.69830
 € 31,-
 Mag.^a Bettina Smetschka

Origami für Anfänger*innen

Inhalte und Ziele: Aus Papier können wunderschöne Dinge entstehen. Die Origamitechnik bietet uns dafür die vielfältigsten Möglichkeiten. Zu Beginn des Workshops steht eine kleine Einführung, um kennenzulernen, was alles möglich ist und wie die Grundfaltungen funktionieren. Im Workshop wird anschließend im Stil der Plisse-

faltung von jede*r Teilnehmer*in eine eigene Tischlampe gefaltet. Es stehen verschiedene Papierfarben und das entsprechende elektrische Material inkl. Glühbirnen zur Verfügung. Die hier verwendete Technik ist einfach zu erlernen, entfaltet aber große Wirkung.

Mitzubringen: Materialkostenbeitrag von € 10,- (mit Steckeranschluss) / € 5,50 (mit Batterie) wird im Kurs eingehoben.

Fr, 28.11.2025 **16.00 – 19.00**
 Atelier 11.02 25.69835
 € 31,-
 Mag.^a Bettina Smetschka

Fr, 23.1.2026 **16.00 – 19.00**
 Atelier 11.02 25.69845
 € 31,-
 Mag.^a Bettina Smetschka

News aus dem Wissensturm



Sie interessieren sich für unsere Kurse und Vorträge und möchten auf dem Laufenden bleiben?

Mit unserem Newsletter-Service informieren wir Sie über aktuelle Veranstaltungen im Wissensturm.

Jetzt
anmelden unter
wissensturm.at



Figuren aus Papierdraht

Inhalte und Ziele: Mit Papier umwickelter Draht dient als Material, um zweidimensionale Figuren, Menschen, Tiere oder Gegenstände zu formen und mit Papieren zu bekleben, um die Flächen zu gestalten. Es können auch Gruppen, z.B. eine Familie dargestellt werden. Im Workshop lernen und üben Sie das Biegen des Drahtes, das Gestalten der Figuren und die praktische Umsetzung Ihrer Ideen. Am Ende steht Ihr eigenes Kunstwerk, das als Dekoration den aktuellen Dekotrends entspricht.

Mitzubringen: Materialkostenbeitrag von € 3,- wird im Kurs eingehoben

Fr, 14.11.2025	16.00 – 19.00
Seminarraum 07.02	25.69840
€ 31,-	
Mag. ^a Bettina Smetschka	

Happy Stones

Inhalte und Ziele: Mandala-Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen etc. malen. Es ist eine sehr meditative Arbeit, bei der man sehr gut Energie tanken kann.

Mitzubringen: Malschürze; Materialkosten für Farben (pauschal € 5,-) plus je nach Bedarf für Steine, Herzen etc. in div. Größen ab € 3,50

Fr, 9.1.2026	16.00 – 20.00
Atelier 11.02	25.69850
€ 35,-	
Sabine Schimani	

Shu-Fa – Chinesische Kalligraphie zum Kennenlernen

Inhalte und Ziele: Grundbegriffe der chinesischen Sprache und der Kunst der Kalligraphie werden vermittelt. Korrekte Haltung des Pinsels, die richtige Reihenfolge der Striche und die Proportionen der chinesischen Zeichen werden geübt. Die Kalligraphie fördert Geduld und

Ausdauer, sie führt zu innerer Ruhe und ist auch eine meditative Methode.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: € 20,- für einen eigenen Spezialpinsel und € 6,- für Tusche, Reibstein, Papier, Unterlage etc. werden im Workshop eingehoben; Infos auf www.vhs.linz.at

Sa, 22.11.2025	10.30 – 15.00
Seminarraum 11.07	25.69180
€ 46,-	
Mei-Fen Su	

Sa, 25.4.2026	10.30 – 15.00
Seminarraum 11.07	25.69185
€ 46,-	
Mei-Fen Su	

NEU!

Lettering & Brush-Script Kalligrafie Workshop

Karten mit Schrift gestalten

Inhalte und Ziele: Tauchen Sie ein in die kreative Welt des Letterings und der Brush-Script-Kalligrafie und gestalten Sie individuelle, handgefertigte Karten. In diesem dreiteiligen Workshop führt Sie der Kursleiter Schritt für Schritt durch die Grundlagen der Schriftgestaltung. Sie erlernen verschiedene Techniken und setzen diese direkt um – von ersten Schriftzügen bis zur fertigen, persönlich gestalteten Karte.

Hinweis: Übung macht den Meister! Zwischen den Einheiten ist Zeit, das Gelernte zu vertiefen. Unser Kursleiter stellt dazu Übungsblätter und Anleitungen zur Verfügung.

Zielgruppe: für Anfänger*innen und alle, die ihre kreativen Fähigkeiten vertiefen möchten

Mitzubringen: Brush-Pens, Fineliner, glattes Kopierpapier, Transparentpapier (für Entwürfe), Lineal und Bleistift, ein Radiergummi, der nicht schmiert, glatte Kartenrohlinge für das finale Design (auch bei mir erhältlich, 1€ pro Stück)

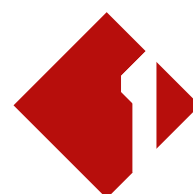
Mo, 3-mal ab 3.11.2025	19.00 – 20.30
Seminarraum 15.02	25.69860
€ 26,-	
Michael Leonhartsberger	



Ö1 Club. In guter Gesellschaft.

Mit Kunst, Kultur und Wissenschaft. Mit Menschen, die sich dafür interessieren. Mit Ermäßigungen für zwei bei 600 Kulturpartnern, dem monatlichen Ö1 Magazin *gehört*, Freikarten und exklusiven Veranstaltungen.

Alle Vorteile für Ö1 Club-Mitglieder auf oe1.ORF.at/club



Ö1 CLUB



Junger Wissensturm

Für Kinder und Jugendliche von 0 – 18 Jahren

Bunt und vielfältig ist das Programmangebot, das VHS Linz und Stadtbibliothek im Rahmen des „Jungen Wissensturmes“ für Kinder und Jugendliche im Alter von 0 – 18 Jahren zusammengestellt haben. Ob Geburtstagsfeier oder Kinderyoga, ob Radio-Workshop oder Vorlesestunde – es ist für alle etwas dabei. Dabei stehen der Spaß und die Freude am Erlebten und Gelernten stets im Mittelpunkt.

Wer auf der Suche nach einem geeigneten Freizeit- oder Lernangebot ist, erhält im eigens herausgegebenen Programm „Junger Wissensturm“ einen Überblick über dieses speziell für Kinder und Jugendliche erstellte Angebot. Hier finden sich Kurse, in denen Kinder und Jugendliche ihre Kreativität beim Basteln, Töpfern oder Nähen unter Beweis stellen können ebenso wie Tanz- und Bewegungsangebote oder Kurse für Technikbegeisterte. Damit die Ferienzeit abwechslungs- und erlebnisreich wird, bietet der „Junge Wissensturm“ Ausflugsangebote wie beispielsweise Führungen für die gesamte Familie.

Für Kinder und Jugendliche hält der „Junge Wissensturm“ auch ein breites Angebot rund um das Thema Buch und Spiel bereit.

Ob Vorlesestunden für die Jüngsten, Bilderbuchkinos oder Technik-Workshops für Jugendliche – in der Stadtbibliothek gibt es kostenlose Veranstaltungen für alle Altersgruppen. Ein Highlight sind die Linzer Kinder- und Jugendbuchtage im Herbst.

Junge Leser*innen können ein umfangreiches Angebot an Kinder- und Jugendliteratur, Sachbüchern, Comics, Mangas, CDs, DVDs, Spielen und Tonies nutzen. Bis zum vollendeten 19. Lebensjahr ist das Ausleihen von Büchern, Spielen und Zeitschriften kostenlos. Auch in der digitalen Bibliothek auf media2go.at sowie auf der Streamingplattform linz.filmfreund.at und auf pressreader.com gibt es eine große Auswahl an E-Books, Filmen, Serien und Magazinen für junge Leute. Wer die Bibliothek gerne kennenlernen möchte, kann dies im Rahmen einer Führung nach telefonischer Vereinbarung tun.

Sämtliche Angebote zum „Jungen Wissensturm“ finden Sie in der Spezialbroschüre „Junger Wissensturm“ – erhältlich im Wissensturm – oder online unter www.vhs.linz.at

Komm und schau, mach dich schlau!

Deine Ansprechpartnerin:

Barbara Kovsca-Sagmeister

E-Mail: barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at

Tel.: +43 732 7070 4347

Anmeldung unter:

www.vhs.linz.at, wissensturm@mag.linz.at,

+43 732 7070 oder persönlich im Service-Center
des Wissensturmes

Kindergeburtstag in der VHS Linz

Keine Idee oder zu wenig Platz für die Geburtstagsparty? Die VHS Linz macht Ihre nächste Kindergeburtstagsfeier zu einem lustigen und unvergesslichen Erlebnis.

Informationen zum Kindergeburtstag im Wissensturm erteilt gerne:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister, +43 732 7070 4347, barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at



Vector: created by Freepik



Wissensturm Service

Unser Service für Sie

Ihre Anliegen und Wünsche sind uns wichtig.

Die Abteilung Servicemanagement des Wissensturmes steht Ihnen in folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Service-Center
- Veranstaltungstechnik/Infrastruktur/
Raumvermietung
- Rechnungswesen

Leistungen des Service-Centers

Unser Service-Center berät Sie gerne in folgenden Anliegen:

- Anmeldeservice für VHS-Kurse
- Bürger*innenservice-Leistungen im Wissensturm
- Bibliotheksservice

Die Öffnungszeiten von Bibliothek und Bürger*innenservice entnehmen Sie bitte der Wissensturm Homepage unter www.wissensturm.linz.at.

Telefonisch erreichen Sie uns unter +43 732 7070-0 oder per E-Mail unter wissensturm@mag.linz.at

Das Service-Center ist auch Bürger*innen-Servicestelle.

Das Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Aktivpässe
- An-, Ab- und Ummeldungen des Wohnsitzes
- Digitale Bewohner*innen-Parkkarte
- Fund- und Verlustmeldungen
- Hundean- und -abmeldungen
- Kirchengaustritte
- Lebensbestätigungen
- Meldeauskünfte und -bestätigungen
- Privathaushaltsbestätigungen

Zur Infrastruktur

Den Besucher*innen des Wissensturmes stehen darüber hinaus 250 Stellplätze in der Tiefgarage zu vergünstigten Tarifen zur Verfügung. Um diesen vergünstigten Tarif in Anspruch nehmen zu können, wird im Service-Center ein elektronischer Vermerk auf die Parkkarte aufgestempelt. Die Zufahrt zu den Parkplätzen erfolgt über die Garage Bahnhof-Wissensturm.

Unser Haus ist modern ausgestattet und bietet ein Angebot an Kursräumen, das sich speziell an den Bedürfnissen von Seminaren und Workshops orientiert.

Seminarräume

Die Seminarräume beinhalten modernste Seminartechnik und Medienausstattung, verfügen über Tageslicht und sind barrierefrei und für Personen mit Sehbehinderung (taktiles Leitsystem) und Gehörbehinderung (Induktionsschleifen in allen Veranstaltungsräumen) geeignet. Weiters verfügen alle Seminarräume über einen frei zugänglichen W-LAN- Internetzugang.

Einzelne Räume des Wissensturmes können für Veranstaltungen gemietet werden. Unser Veranstaltungsteam steht Ihnen dabei in allen Phasen der Planung und Durchführung zur Seite.

Informationen und Anfragen unter:

www.linz.at/wissensturm/vermietung.asp

oder **raum@wissensturm.at**



Stadtbibliothek
Linz

Herzlich Willkommen!

Die Stadtbibliothek ist im Wissensturm und an fünf weiteren Standorten in Urfahr, Dornach/Auhof, Auwiesen, Ebelsberg und Pichling für Sie da.

Ca 160.000 Bücher, Zeitschriften, Spiele, Tonies, CDs und DVDs stehen Ihnen zum Ausleihen zur Verfügung. Die Bibliothek ist ein Raum zum Lernen, Arbeiten, Entspannen und Spielen. Sie finden bei uns kostenloses WLAN an allen Standorten.

Online-Services und Digitale Bibliothek

Einen Überblick über unser Medienangebot bietet der Online-Katalog auf **stadtbibliothek.linz.at**. Sie können von zu Hause aus bequem auf Ihr Bibliothekskonto zugreifen, Medien online reservieren und verlängern sowie offene Gebühren einsehen und begleichen. In der Jahresgebühr Ihrer Bibliothekskarte inkludiert ist die Nutzung aller digitalen Angebote:

- über 43.000 E-Medien auf **media2go.at**
- mehr als 5000 Serien und Filme auf **filmfreund.at**
- ca. 8000 Zeitungen auf **pressreader.com**

Kinderbibliothek

An allen Standorten finden unsere jungen Besucher*innen ein umfangreiches Angebot an Büchern, Zeitschriften, Mangas, Comics, DVDs, CDs, Tonies und Spielen. Bis zum 19. Lebensjahr ist das Ausleihen von Büchern, Zeitschriften und Spielen kostenlos! Die geräumige Kinderabteilung im Wissensturm lädt zum ausgiebigen Schmökern, Vorlesen, Entdecken und Spielen ein.

Sprachenvielfalt

In unserer Sprachenbibliothek im Wissensturm stehen über 8000 Bücher und Medien in 40 Sprachen für Sie zur Ausleihe bereit.

Veranstaltungen

Wir bieten jede Menge kostenlose Veranstaltungen an:

- Lesungen und Literaturcafés
- Vorlesestunden für Kinder
- Linzer Kinder- und Jugendbuchtage
- hello world Technik-Workshops
- Führungen und App-Rallies für Schulen
- Beratungen zur Digitalen Bibliothek
- Lange Nacht der BibliOÖtheken
- Saatgut- und Pflanzentauschbörsen

Linzrad – Lastenräder ausleihen

An fünf Standorten der Stadtbibliothek verleihen wir in Kooperation mit der Abteilung Stadtklimatologie und Umwelt verschiedene E-Lastenradmodelle.

DigitalisierBar

In der Stadtbibliothek Wissensturm können Sie nach Terminvereinbarung und mit gültiger Bibliothekskarte kostenlos Ihre analogen Fotos, Videos oder Tonträger digitalisieren.

Dingelei(h) – die Bibliothek der Dinge

In der Stadtbibliothek Wissensturm verleihen wir mehr als 150 nützliche Alltagsgegenstände: zum Beispiel Nähmaschinen, Werkzeug, Haushaltshilfen, E-Reader und ein Stand-up-Paddle-Board.

So erreichen Sie uns

Stadtbibliothek Wissensturm

Kärntnerstraße 26, 4020 Linz
bib@mag.linz.at, +43 732 7070 0

Stadtbibliothek Urfahr

Neues Rathaus, Hauptstraße 1–5, 4040 Linz
bib.urfahrmag.linz.at, +43 732 7070 2953

Stadtbibliothek Dornach/Auhof

Sombartstraße 1–5, 4040 Linz
bib.dornachmag.linz.at, +43 732 3408 25660

Stadtbibliothek Ebelsberg

Kremsmünsterer Straße 1–3, 4030 Linz
bib.ebelsbergmag.linz.at, +43 732 308992

Stadtbibliothek Pichling

Lunaplatz 4, 4030 Linz
bib.pichlingmag.linz.at, +43 732 321173

Stadtbibliothek Auwiesen

Wüstenrotplatz 3, 4030 Linz
bib.auwiesenmag.linz.at, +43 732 302408

Alle Öffnungszeiten, Veranstaltungstermine und Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf **www.stadtbibliothek.at**

ALLGEMEINE INFORMATIONEN UND GESCHÄFTS- BEDINGUNGEN

Anmeldung

Sie möchten sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden?

Bitte nutzen Sie eine der folgenden Möglichkeiten:

- **Onlinebuchung** rund um die Uhr auf www.vhs.linz.at
- **telefonisch** unter +43 732 7070 0
- **persönlich** im Service-Center des Wissensturmes, Montag bis Donnerstag von 8.00 – 18.00 Uhr, freitags bis 14.00 Uhr
- **per E-Mail** an wissensturm@mag.linz.at

Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Falls Sie für einen Kurs auf eine Warteliste gebucht sind, meldet sich die VHS Linz automatisch bei Ihnen, wenn ein Platz für Sie frei wird. Sollten Sie eine spezielle Beratung wünschen, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter*innen gerne weiter. Termine für Sprachkurseinstufungen können Sie auch direkt im Lernzentrum LeWis (1. Stock im Wissensturm oder unter +43 732 7070 4390) vereinbaren.

Individuelle Bedürfnisse

Vielfalt und Inklusion sind uns ein Anliegen. Aus diesem Grund sind in allen unseren Kursen Menschen mit individuellen Bedürfnissen herzlich willkommen. Wenn Sie unsicher sind, ob ein bestimmtes Kursangebot für Sie in Frage kommt, beraten wir Sie gerne. Bitte informieren Sie uns schon bei der Anmeldung, falls wir für Ihren VHS-Besuch besondere Vorbereitungen treffen sollen oder Sie den Kurs mit einer Begleitperson (Assistenz) besuchen möchten.

Kursausweis = Fahrausweis

Um die Anreise zu Ihrem VHS-Kurs so bequem wie möglich zu gestalten, können Sie Ihren Kursausweis als Fahrausweis für die Linz Linien nutzen. Er hat an den jeweiligen Kurstagen zwei Stunden vor Kursbeginn für die Hinfahrt und bis 24 Uhr am Kurs-/Veranstaltungstag für die Rückfahrt zum Wohnort innerhalb der

Kernzonengrenze (bis zur Trauner Kreuzung) Gültigkeit. Der Kurs- bzw. Fahrausweis ist nicht übertragbar, die Pöstlingbergbahn ist nur mit Bergbewohner*innen-Ausweis nutzbar. Eine Zahlungsbestätigung der Bank, einen Telebanking-Ausdruck oder der VHS-Stempel am Kursausweis sind bei Kontrollen vorzuweisen. Achtung : Die Linz Linien akzeptieren derzeit keine elektronischen Zahlungsnachweise!

ACHTUNG: Bei Terminänderungen benötigen Sie eventuell einen aktualisierten Ausweis, diesen erhalten Sie im Service-Center des Wissensturmes oder Sie schreiben an wissensturm@mag.linz.at für eine Zusendung.

VHS Linz im Internet

Unter www.vhs.linz.at können Sie Kurse und Veranstaltungen rund um die Uhr buchen. Aktuelles und Spannendes zur VHS Linz lesen Sie auf Facebook oder in unserem Newsletter – abonnieren Sie uns über unsere Webseite!

Anregungen, Wünsche, Beschwerden

Qualität ist uns wichtig. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Anregungen, Wünsche oder Beschwerden haben. Wir sind persönlich im Wissensturm, telefonisch unter +43 732 7070 0 und per Mail an wissensturm@mag.linz.at für Sie da!

VHS Linz-Bildungsgutscheine

Suchen Sie ein Geschenk oder möchten Sie jemandem eine besondere Freude bereiten? Bildungsgutscheine der VHS Linz im Wert von € 10,-, € 20,- und € 50,- erhalten Sie im Wissensturm. Gutscheine sind für das gesamte Kurs- und Vortragsangebot gültig.

Kursfreie Tage 2025/26

27. 10. bis 1. 11. 2025 (Herbstferien)
8. 12. 2025
24. 12. 2025 bis 6. 1. 2026 (Weihnachtsferien)
16. 2. bis 21. 2. 2026, ausgenommen
Ferienprogramm (Semesterferien OÖ)
28. 3. bis 6. 4. 2026, ausgenommen
Ferienprogramm (Osterferien)
kein Kursbetrieb an Schulen am 7. 4. 2026
1. 5. bis 2. 5. 2026
kein Kursbetrieb an Schulen am 4. 5. 2026
14. 5. bis 16. 5. 2026
23. 5. bis 25. 5. 2026
kein Kursbetrieb an Schulen am 26. 5. 2026
4. 6. bis 6. 6. 2026

Förderungen und Ermäßigungen

Damit Bildung für alle leistbar bleibt, bemühen wir uns um Kooperationen und Förderungen unseres Angebots. Bei der Anmeldung gewähren wir folgende Ermäßigungen:

50% für Kinder und Schüler*innen

bis zum 15. Lebensjahr, ab dem 15. Lebensjahr gegen Vorlage eines Schüler*innen-Ausweises oder einer Schulbesuchsbestätigung. Ausgenommen davon sind Kurse und Veranstaltungen, bei denen dies ausdrücklich angeführt ist sowie bereits ermäßigte Kurse und Veranstaltungen.

50% für Inhaber*innen des Linzer Aktivpasses

Ausgenommen davon sind Kurse und Veranstaltungen, bei denen dies ausdrücklich angeführt ist sowie bereits ermäßigte Kurse und Veranstaltungen.

10% für Inhaber*innen der AK-Leistungskarte

bis max. € 100,-

20% für Inhaber*innen der AK-Leistungskarte

auf speziell ausgewiesene Kurse zur Work-Life-Balance

Weitere Fördermöglichkeiten:

• AK-Bildungsbonus



Mit dem AK-Bildungsbonus fördert die Arbeiterkammer OÖ Kurse in den Bereichen Fremdsprachen, EDV sowie ausgewählte Schwerpunkte zur Persönlichkeitsbildung und zur Work-Life-Balance.

Die AK OÖ fördert daher doppelt:

- durch die Ermäßigungen für Inhaber*innen von AK- Leistungskarten bereits bei der Kursanmeldung (siehe oben).
- Zusätzliche, ausgewählte Kurse mit dem AK-Bildungsbonus in der Höhe von bis zu € 150,- pro Kursjahr. Als aktives AK-Mitglied können Sie die Förderung beantragen, sofern Sie die Mindestanwesenheit von 75% erreicht und den Kurs als Privatperson bezahlt haben. Nach Kursabschluss eines förderbaren Kurses erhalten Sie von der VHS Linz einen Link per E-Mail. Dieser führt Sie direkt zum Antragsformular, auf welchem Sie Ihre persönlichen Daten eingeben und dann den Antrag auf Förderung absenden können. Alle Informationen finden Sie unter www.ooe.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus

• OÖ Bildungskonto



Das Land Oberösterreich fördert mit dem OÖ Bildungskonto berufsorientierte Weiterbildungen. Die Antragstellung muss innerhalb von sechs Monaten nach Abschluss der Bildungsmaßnahme erfolgen. Kurskosten unter € 100,- werden nicht gefördert. Informationen über die aktuellen Fördervoraussetzungen erhalten Sie beim Amt der OÖ Landesregierung unter Tel.: +43 732 7720 0 oder online auf der Homepage des Landes Oberösterreich.

• Elternbildungsgutscheine



Gutscheine des Familienreferates des Landes OÖ können für gekennzeichnete Elternbildungsveranstaltungen eingelöst werden.

• Ö1 Club



Mitglieder des Ö1 Clubs erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (siehe Programmheft „Vorträge“) eine Ermäßigung in der Höhe von 10%.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Sie können Angebote der Volkshochschule Linz nur in Anspruch nehmen, wenn Sie die gegenständlichen Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Linz akzeptieren. Die jeweils letztgültige Form ist unter www.vhs.linz.at online abrufbar.

Bitte beachten Sie daher, dass

- das Zustandekommen eines Kurses von einer Mindestzahl an Anmeldungen abhängig ist. Ein Kurs/eine Veranstaltung kann, falls die Anzahl der tatsächlichen Kursteilnehmer*innen die Anzahl der für den Kurs festgelegten Mindestteilnehmenden nicht erreicht wird oder ein Kurs/eine Veranstaltung aus organisatorischen Gründen nicht durchgeführt werden kann, seitens der VHS Linz abgesagt werden („Absagevorbehalt“).
- anstelle der Absage des Kurses in manchen Fällen der Unterricht in einer Kleingruppe zu einem höheren Preis je Unterrichtseinheit im Einvernehmen mit den Kursteilnehmer*innen durchgeführt werden kann. Alternativ kann auch ein Kleingruppenangebot (neues Kursangebot) ausgeschrieben werden.
- eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen wird und Kursteilnehmer*innen bzw. Besucher*innen grundsätzlich eigenverantwortlich sind.
- Rauchen in allen Schulungs- und Veranstaltungsgebäuden verboten ist.
- Tiere zu Kursen und zu Veranstaltungen der VHS Linz nicht mitgenommen werden dürfen (ausgenommen Assistenzhunde).
- die VHS Linz bei allen Reisen, Fahrten, Exkursionen und dgl. nur als Überbringerin auftritt und daher auch in diesen Fällen keine Haftung übernehmen kann.
- der Kursausweis auf Verlangen vorzuweisen ist.
- Unterrichtsbehelfe – sofern nicht ausdrücklich im Programm anders angegeben – von den Teilnehmer*innen selbst zu besorgen sind.
- Kostenbeiträge (z.B. für Kopien) im Kurs eingesammelt werden können.
- die*der Kursteilnehmer*in sich einverstanden erklärt, dass Kurstermine verschoben werden, wenn und soweit begründete Ausnahmefälle wie z.B. höhere Gewalt oder Verhinderung des*der Vortragenden eintreten. Eine Verschiebung ist nur zulässig, wenn die Ersatztermine am selben Wochentag und zur selben Uhrzeit erfolgen.

- kein Anspruch auf Stornierung bei Wechsel oder Vertretung der Kursleitung besteht.
- kein Anspruch auf Änderungen geplanter Termine auf Wunsch einzelner Teilnehmender oder der Kursgruppe besteht.
- die VHS Linz berechtigt ist, Personen von Kursen auszuschließen, wenn diese das Kursgeschehen massiv stören, den üblichen Hygienestandards nicht entsprechen, offensichtlich alkoholisiert sind, unter Drogeneinfluss stehen oder an ansteckenden Krankheiten leiden.
- die Hausordnung des Wissensturms an allen Kursorten der VHS Linz zur Anwendung kommt.
- in besonderen Fällen ein Hausverweis bzw. ein Hausverbot ausgesprochen werden kann.
- Fehler in unseren Publikationen (Programmbuch oder Internet) vorbehalten sind.
- die im gedruckten Programmbuch angeführten Informationen den Stand zu Redaktionsschluss abbilden.
- Sie mit Ihrer Anmeldung die ausschließliche Zuständigkeit des sachlich in Betracht kommenden Gerichts in 4020 Linz für sämtliche Streitigkeiten aus oder im Zusammenhang mit dem gegenständlichen Rechtsverhältnis vereinbaren, soweit dieser Gerichtsstandsvereinbarung nicht zwingende gesetzliche Gründe entgegenstehen.

Anmeldebedingungen

Zur Teilnahme an den allgemeinen Kursen ist jede*r berechtigt, die*der

- das 14. Lebensjahr vollendet hat
- die Kursgebühr einbezahlt hat

Für Kinder und Jugendliche werden auch eigene Kurse angeboten. Die Anmeldung von Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren setzt die Zustimmung der Erziehungsberechtigten voraus.

Die in Rechnung gestellten Kursbeiträge und ggf. Materialienbeiträge sind zu Kursbeginn fällig. Bitte beachten Sie, dass es durch einen verspäteten Kurseintritt zu keiner Reduzierung der Kursgebühr kommt. Für gekennzeichnete Jahreskurse bieten wir pauschalierte Ermäßigungsregelungen für den Einstieg ab Jänner an.

Das Nichterscheinen zum Kurs löst keine Stornierung aus. Auch bei Nichtteilnahme an einem Kurs besteht daher eine Zahlungsverpflichtung, sofern keine rechtzeitige Stornierung gemäß Stornobedingungen erfolgt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Mit der Bekanntgabe einer E-Mail-Adresse nehmen Sie zur Kenntnis, die Rechnung elektronisch zu erhalten. Sollte der gebuchte Kurs nicht zustande kommen, werden Sie rechtzeitig per SMS, per E-Mail oder telefonisch (im Ausnahmefall auf dem Postweg) verständigt. Bitte helfen Sie in Ihrem eigenen Interesse mit, Ihre Daten aktuell zu halten!

Stornobedingungen

Abmeldung: Sie haben die Möglichkeit, sich **bis 2 Wochen vor Kursbeginn** kostenfrei und formlos vom Kurs abzumelden.

Ein Stornierungsansuchen ab 2 Wochen vor Kursbeginn ist nur unter Angabe von Gründen (per E-Mail oder mittels Stornoformular mit Verhinderungsbestätigung) möglich. Bei Kursen, für die ein Material- oder Lebensmittelbeitrag anfällt, ist dieser, sofern von der Kursleitung aufgrund der Vorlaufzeit bereits Einkäufe getätigt worden sind, jedenfalls zu leisten.

Bei Online-Anmeldungen über den Warenkorb auf www.vhs.linz.at besteht gemäß den gesetzlichen Bestimmungen ein Rücktrittsrecht von 14 Tagen ab Anmeldedatum. Mit einer Anmeldung wird der volle Kursbeitrag in Rechnung gestellt. Bei Absage eines Kurses werden bereits eingezahlte Beträge zur Gänze zurückerstattet, bei Abbruch eines Kurses durch die VHS Linz erfolgt eine aliquote Rückzahlung. Keine Rückzahlung erfolgt bei Zusammenlegung von Kursen, bei Wechsel der Kursleitung, bei Versäumen von Kurszusammenkünften durch Teilnehmende oder bei einer Abmeldung nach Ablauf der Stornofrist. Gutscheine sind von der Rückzahlung ausgeschlossen.

Abweichend dazu können im Einzelfall spezielle Stornobedingungen zur Anwendung kommen. Auf diese wird bei der betreffenden Kursausschreibung hingewiesen.

Zahlungsverzug

Der*die Kund*in verpflichtet sich für den Fall des Zahlungsverzugs der Landeshauptstadt Linz pro erfolgter Mahnung einen Pauschalbetrag in der Höhe von € 10,- zu ersetzen. Die Landeshauptstadt Linz ist weiters berechtigt, im Fall des Zahlungsverzugs gesetzliche Verzugszinsen in Höhe von (derzeit) 4% p.a. und – im Falle der Einbringung einer Mahnklage – überdies einen Betrag in Höhe von € 30,- als Bearbeitungsentgelt zu verrechnen.

Aufsicht in Kinderkursen

Die VHS Linz kommt der gesetzlichen Aufsichtspflicht für Kinder, die das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, in den Kursen für diese Zielgruppe nach. Die Aufsichtspflicht beginnt mit Beginn des Kurses und erstreckt sich über die Kursdauer. Die VHS Linz trifft keine Verständigungspflicht gegenüber Eltern/Erziehungsberechtigten im Falle des Nicht-Erscheinens des Kindes zu einem Kurs. Die VHS Linz bzw. ihre beauftragten Kursleitenden dürfen Kinder, die sich ungebührlich betragen, des Kursraums verweisen. Bei einem Kursraumverweis erlischt die Aufsichtspflicht automatisch. Bitte geben Sie als Erziehungsberechtigte*r auf jeden Fall Ihre Handynummer bei der Anmeldung als Hauptkontakt an und halten Sie diese aktuell.

Falls Kinder unter 14 Jahren in Einzelfällen an Erwachsenenkursen teilnehmen möchten, ist dies vor der Anmeldung mit der zuständigen Fachbereichsleitung zu klären. In der Regel ist in solchen Sonderfällen die Begleitung eines *einer Erziehungsberechtigten während der gesamten Kursdauer erforderlich. Hier wird von der VHS Linz keine Aufsicht übernommen.

Datenschutz

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihrer Anmeldung stimmen die Teilnehmer*innen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS Linz gehörenden erforderlichen Vorgänge.

Die bei der Anmeldung angegebene E-Mail-Adresse kann für die VHS-Lernplattform verwendet werden.

Die VHS Linz handelt sämtliche persönlichen Angaben der Teilnehmer*innen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die Teilnehmenden ein, dass personenbezogene Daten (Vor- u. Zuname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Geburtsdatum), die elektronisch, telefonisch, mündlich oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung bzw. Kursdurchführung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen.

Sollten sich die persönlichen Daten von Teilnehmenden geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS Linz erhalten wollen, kann dies per E-Mail an wissensturm@mag.linz.at oder telefonisch unter +43 732 7070 0 bekannt gegeben werden. Persönliche

Daten der Teilnehmer*innen werden nur in dem für die VHS Linz unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS Linz erforderlich ist. Vertraglich ist somit konkludent die Weiterleitung an eingebundene Förderstellen und Prüfinstitutionen auf Grund der Inanspruchnahme von Förderungen und Leistungen gegeben.

Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

Die Teilnehmer*innen erklären ihre ausdrückliche Zustimmung, dass in den Räumlichkeiten, Veranstaltungen und Kursen der VHS Linz Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden können, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die Teilnehmer*innen und Erziehungsberechtigten teilnehmender Kinder erklären sich einverstanden, dass die von ihnen bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote von der VHS Linz gemachten Aufnahmen entschädigungslos, ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung veröffentlicht werden dürfen. In manchen Kursen (Hybridkursen) können bei Bedarf angemeldete Teilnehmende via Videokonferenzsystem (derzeit Zoom) zugeschaltet werden, wodurch es zu Ton- und Bildübertragung des Kursgeschehens kommt.

Nutzungsbedingungen für digitale Angebote der VHS Linz

Die Nutzung der von der Volkshochschule Linz bereitgestellten digitalen Angebote setzt eine ordentliche Anmeldung im Sinne einer Kursbuchung und gegebenenfalls eine Registrierung voraus. Buchungen von ausschließlich digitalen Angeboten, bei denen keine Pflicht zur persönlichen Anwesenheit an einem bestimmten Kursort besteht, können bis spätestens 24 Stunden bei Vorträgen/Veranstaltungen bzw. bis 2 Werktage vor Kursbeginn vorgenommen werden. Ausgenommen hiervon sind Kurse/Veranstaltungen, für welche im auf der Webseite oder in gedruckter Form veröffentlichten Programm eine davon abweichende Anmeldefrist ausgewiesen ist.

Die Nutzung der digitalen Angebote kann lediglich persönlich durch den*die Kursteilnehmer*innen erfolgen und ist nicht übertragbar. Die VHS Linz stellt den Teilnehmer*innen eines digitalen Angebots je nach Art des Angebots Zugangsdaten zur Verfügung. Das Urheberrecht für durchgeführte Kurse und Veranstaltungen liegt bei der VHS Linz. Bild- und Tonaufnahmen sowie Screenshots sind verboten.

Die Teilnehmer*innen an einem digitalen Angebot sind für die Bereitstellung eines Internetzugangs und sonstiger notwendiger technischer Einrichtungen und Software selbst und auf eigene Kosten und Risiken verantwortlich. Die VHS Linz übernimmt keine Garantie für die Verfügbarkeit und den unterbrechungsfreien Betrieb der angebotenen digitalen Inhalte sowie der zur Verfügung gestellten Lernplattformen. Die Teilnehmer*innen verpflichten sich zum eigenen Schutz und zur Verhinderung von Schäden durch Viren oder Malware (schädliche Software) für eine angemessene Schutzvorkehrung zu sorgen. Für Schäden an Hardware, Software oder für Schäden, welche den Teilnehmer*innen sonst durch die Nutzung von digitalen Angeboten entstehen, übernimmt die VHS Linz keine Haftung. Zugangsdaten dürfen keinesfalls an Dritte weitergegeben werden.

Für technische Probleme, die sich im Einflussbereich der Teilnehmenden befinden und die eine Teilnahme an einer Kurseinheit/ einer Veranstaltung unmöglich machen, sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich. Es können dafür keine Kursbeiträge rückerstattet werden. Falls es im Rahmen von digitalen Angeboten zu technischen Problemen im Einflussbereich der VHS Linz kommt und Übungseinheiten/ Veranstaltungen dadurch nicht abgehalten werden können, werden bereits gezahlte Kosten für die entfallene(n) Unterrichtseinheit(en)/ Veranstaltung(en) rückerstattet oder ein Ersatztermin für die entfallene(n) Unterrichtseinheit(en)/ Veranstaltung(en) angeboten.

Für den Fall, dass bei einem digitalen Angebot software- oder webbasierte Lernplattformen von Drittanbietern zum Einsatz kommen, stimmen die Teilnehmenden der Weitergabe von personenbezogenen Daten an diese Drittanbieter und der Verarbeitung im dienstleistungsrelevanten Ausmaß durch diese Drittanbieter zu. Darüber hinaus stimmen die Teilnehmenden mit Abschluss eines Vertrages über ein digitales Angebot den Datenschutzbestimmungen dieser Drittanbieter zu (z.B. <https://linz.digitalevhs.at/> des VÖV).

Die VHS im Stadtgebiet Linz Zweigstellen im Überblick

Die VHS Linz verfügt über Zweigstellen im Linzer Stadt-
raum, an denen Kurse und Veranstaltungen stattfinden.
Diese sind im Programm beim jeweiligen Kursangebot
angegeben.

Auwiesen-Ebelsberg-Pichling

Familienzentrum Pichling, Heliosallee 84
Stadtbibliothek Auwiesen, Wüstenrotplatz 3
Stadtbibliothek Pichling, Lunaplatz 4
Volkshaus Kleinmünchen, Dauphinestraße 19
Volkshaus Pichling, Lunaplatz 4

Bindermichl-Keferfeld-Oed

Korefschule, Ramsauerstraße 61
Ramsauergymnasium, Ramsauerstraße 94
Spallerhofschule, Tungassingerstraße 23
Volkshaus Keferfeld-Oed, Landwiedstraße 65

Dornach-Auhof

Bertha von Suttner Schule MS 27, Dornacherstraße 35
Stadtbibliothek Dornach Auhof, Sombartstraße 1-5
Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7

Innere Stadt

Akademisches Gymnasium, Spittelwiese 14
Botanischer Garten, Roseggerstraße 20 (Treffpunkt)
Diesterwegschule, Khevenhüllerstraße 3
Dorfhallenschule, Franckstraße 70
HBLA für künstlerische Gestaltung, Garnisonstraße 25
Lentos, Ernst-Koref-Promenade 1
Linzer Sternwarte, Sternwarteweg 5
Musikschule der Stadt Linz, Fabrikstraße 10
Neues Rathaus, Hauptstraße 1-5
Nordico, Simon-Wiesenthal-Platz 1
Pfarre Linz-Heilige Familie, Bürgerstr. 58
Synagoge, Bethlehemstraße 26
Volkshaus Franckviertel, Franckstraße 68

Neue Heimat-Spallerhof

Hauptfeuerwehrwache Süd, Wienerstraße 154
Kandlheim, Edlbacherstraße 1
Mittelschule 17, Flötzerweg 88
Otto-Glöckel-Schule, Dürrnbergerstraße 1
Verein der Bosniaken „NUR“, Glimpfingerstraße 1a

Urfahr

Georg von Peuerbach Gymnasium, Peuerbachstraße 35
Leonardo Da Vinci Schule, Jahnstraße 3-5
Volkshaus Ferdinand-Markl-Straße 4
Volkshaus Harbach, Im Bachlfeld 31

ANREISE UND PARKMÖGLICHKEITEN IM WISSENSTURM

Der Wissensturm befindet sich ganz in der Nähe des Linzer Hauptbahnhofs und hat eine optimale Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz. Wenn Sie mit den Linz Linien anreisen, gilt der Kursausweis als Fahrausweis. Bei einer Anreise mit dem PKW haben Sie die Möglichkeit, in

der Garage Bahnhof-Wissensturm zu parken. Wenn Sie Ihren Parkschein im Service-Center des Wissensturmes abstempeln (blauer Entwertungskasten), erhalten Sie eine Preisreduktion auf die Parkgebühr.

Wissensturm Linz Kärntnerstraße 26, 4020 Linz

- **Anreise mit dem Zug**

Der Wissensturm ist vom Bahnhof aus zu Fuß erreichbar. Die verkehrsgünstige Lage macht eine einfache Anreise möglich.

- **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln**

Die Straßenbahnlinien 1, 2, 3 und 4 halten direkt am Hauptbahnhof. Zahlreiche Buslinien (12, 17, 19, 27, 45, 46, 70, 71, 73, 77) halten in der Nähe des Wissensturms.

- **Anreise mit dem Auto**

Vom Süden kommend: A1 Westautobahn – beim Knoten Linz: Abfahrt auf A7 Mühlkreisautobahn – Ausfahrt 6 Linz-Zentrum nehmen – dann auf der B139 (Waldeggstraße) stadteinwärts bis zur Abzweigung Kärntnerstraße

Vom Norden kommend: Über Nibelungenbrücke – rechts auf die Obere Donaulände abzweigen – durch den Römerbergtunnel – dann geradeaus auf der B139 bis zur Abzweigung Kärntnerstraße



Ein Geschenk, das von Herzen kommt

Gutscheine der VHS Linz und der Stadtbibliothek

Sie möchten anderen eine Freude bereiten? Schenken Sie Bildungsgutscheine der VHS Linz im Wert von 10, 20 oder 50 Euro. Ob Sprachkurs, Vortrag oder Exkursion, die Gutscheine sind für alle Kurse und Veranstaltungen der VHS Linz einlösbar. Auch die Stadtbibliothek bietet Gutscheine an.

Erhältlich im
Service-Center des
Wissensturms



Wir sind für Sie da!

Ihre Ansprechpersonen an der VHS Linz

Tel.: +43 732 7070-DW; E-Mail: vhs@mag.linz.at

	Stock/ Raum	Durchwahl	E-Mail
Leitung Volkshochschule			
Mag. Belmir Zec	05/ 517	4300	belmir.zec@mag.linz.at
Claudia Palaoro	05/ 516	4331	claudia.palaoro@mag.linz.at
Gesellschaft – Politik			
Mag. ^a Katja Fischer, MAS	05/ 513	4321	katja.fischer@mag.linz.at
Claudia Palaoro	05/ 516	4331	claudia.palaoro@mag.linz.at
Sprachen – Beratung			
Mag. ^a Gudrun Walluschek-Wallfeld	05/ 514	4327	gudrun.walluschek@mag.linz.at
Mag. ^a Tuğba Yalgi	05/ 511	4330	tugba.yalgi@mag.linz.at
Mária Engelputzeder-Terbe, MA	04/ 411	4328	maria.engelputzeder-terbe@mag.linz.at
Ursula Fröschl	05/ 515	4337	ursula.froeschl@mag.linz.at
Mag. ^a Gabriele Hofer	01/ 16	4392	gabriele.hofer@mag.linz.at
Mag. ^a Nermana Sepo	05/ 515	4457	nermana.sepo@mag.linz.at
Grundbildung – Qualifizierung – Lernen			
Mag. ^a Ilona Angerer	05/ 508	4340	ilona.angerer@mag.linz.at
Rainer Rathmayr, BA MA	05/ 510	4344	rainer.rathmayr@mag.linz.at
Mag. ^a Andrea Burgstaller	05/ 509	4346	andrea.burgstaller@mag.linz.at
Andrea Djukic, MA	05/ 509	4348	andrea.djukic@mag.linz.at
Birgit Etzelsdorfer	05/ 503	4335	birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at
Mag. ^a (FH) Barbara Mehr	05/ 509	4342	barbara.mehr@mag.linz.at
Mag. ^a (FH) Ingrid Maria Neumeier	05/ 509	4345	ingrid.neumeier@mag.linz.at
Mag. ^a Renate Spitzbart	05/ 507	4386	renate.spitzbart@mag.linz.at
Medina Trebinčević, BSc.	05/ 509	4343	medina.trebincevic@mag.linz.at
Gesundheit – Ernährung – Sport			
Mag. ^a Jehona Sahiti Jaha	05/ 505	4323	jehona.sahitijaha@mag.linz.at
Mária Engelputzeder-Terbe, MA	04/ 411	4328	maria.engelputzeder-terbe@mag.linz.at
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister	05/ 507	4347	barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at
Bettina Reindl	05/ 506	4333	bettina.reindl@mag.linz.at
Kultur – Kreativität			
Mag. ^a Iris Ratzenböck-Höllerl	05/ 512	4325	iris.ratzenboeck-hoellerl@mag.linz.at
Petra Keplinger	05/ 516	4332	petra.keplinger@mag.linz.at

Natur – Technik

Mag. ^a Andrea Grgić	05/ 504	4322	andrea.grgic@mag.linz.at
Rainer Rathmayr, BA MA	05/ 510	4344	rainer.rathmayr@mag.linz.at
Birgit Etzelsdorfer	05/ 503	4335	birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at
Petra Keplinger	05/ 516	4332	petra.keplinger@mag.linz.at

Junger Wissensturm

Rainer Rathmayr, BA MA	05/ 510	4344	rainer.rathmayr@mag.linz.at
Mária Engelpützeder-Terbe, MA	04/ 411	4328	maria.engelpuetzeder-terbe@mag.linz.at
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister	05/ 507	4347	barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at

Universitätslehrgang Executive**MBA Management und Leadership für Frauen**

Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister	05/ 507	4347	barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at
---	---------	------	---------------------------------------

Marketing

Mag. ^a Katja Fischer, MAS	05/ 513	4321	katja.fischer@mag.linz.at
--------------------------------------	---------	------	---------------------------

Grafik

Christian Höfler	04/ 411	1357	christian.hoefler@mag.linz.at
------------------	---------	------	-------------------------------

Lehrlinge

Kathrin Kunz	04/ 411	4390	kathrin.kunz@mag.linz.at
Jasmin Madlmair	04/ 411	4390	jasmin.madlmair@mag.linz.at

Stand: Juni 2025

Impressum:

Medieninhaberin: Stadt Linz

Herausgeberin, für den Inhalt verantwortlich:

VHS Linz, Kärntnerstraße 26, 4020 Linz

Tel.: +43 732 7070 0

Fotos und Illustrationen:

Violetta Wakolbinger, Michael Dworschak,

shutterstock.com, freepik.com

Druck: hs Druck GmbH

Grafik: Stadt Linz, Kommunikation und Marketing

Für **Druckfehler** im Programm – insbesondere bei
Preisangaben – wird keine Haftung übernommen.
Stand: Juni 2025

BILDUNGSBERATUNG

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



- ▶ **Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten**
- ▶ **Bildungs- und Berufsabschlüsse nachholen**
- ▶ **Berufliche Neuorientierung**
- ▶ **Studium ohne Matura**
- ▶ **Förderungen, Stipendien und Co.**

- Persönliche Beratung
- Videoberatung
- Schriftliche
Onlineberatung
- Potenzialanalyse
- Stärkenworkshops
+ Einzelcoaching



AK-Bildungsberatung

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
+43 (0)50 6906-3
bildungsinfo@akooe.at
ooe.arbeiterkammer.at/bildung



Kofinanziert von der
Europäischen Union

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung




Bildungsberatung
Oberösterreich

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

ooe.arbeiterkammer.at

AK
Oberösterreich

Hier geht
es zum
Kursprogramm



Kärntnerstraße 26, A-4020 Linz
Tel.: +43 732 7070 0
www.vhs.linz.at, wissensturm@mag.linz.at
www.facebook.com/wissensturm

Volkshoch
schule **LinZ**

Stadt Linz und **AK**
Oberösterreich