

Jahresprogramm 2026/27

WFS



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

» Mit dem neuen Kursprogramm bietet die VHS Linz auch weiterhin ein vielfältiges Angebot für unterschiedliche Interessensgebiete an. Sie leistet damit nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Wissensvermittlung, sondern ist auch ein Ort der Begegnung für Menschen, Generationen und Kulturen. Ein Ort, an dem gesellschaftliche Teilhabe und Demokratie gelebt werden. Und das Beste: Für AK-Mitglieder gibt es ermäßigte Preise sowie 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



» In einer zunehmend komplexeren Welt wächst der Bedarf nach Orientierung, Reflexion und Wissen. Bildung befähigt Menschen, Zusammenhänge zu erkennen, verantwortungsvoll zu handeln und aktiv an der Gestaltung unserer Gesellschaft teilzuhaben. Die Volkshochschule der Stadt Linz versteht sich als Ort des Lernens, des Diskurses und des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Mit dem Programm 2026/27 bietet sie erneut vielfältige Möglichkeiten, um Kompetenzen zu stärken, Wissen zu vertiefen und aktuelle Themen gemeinsam zu diskutieren. Dazu lade ich Sie herzlich ein. «

Julius Stieber | Direktor Kultur und Bildung

» Bildung ist ein Menschenrecht und zugleich die Grundlage für gesellschaftliche Teilhabe und individuelle Entfaltung. Als Volkshochschule der Stadt Linz verstehen wir uns als offener Ort der Begegnung, an dem Toleranz, Vielfalt und gemeinsames Lernen gelebt werden. Unser neues Jahresprogramm 2026/27 spiegelt diese Haltung wider und bietet Ihnen eine breite Palette innovativer, leistbarer und inspirierender Bildungsangebote. Wir laden Sie herzlich ein, persönliche Potenziale zu entfalten, Kenntnisse zu vertiefen und neue Horizonte zu entdecken. «

Belmir Zec | Leiter VHS Linz



LEWIS - LERNZENTRUM IM WISSENSTURM	12 – 15	KULTUR – KREATIVITÄT	190 – 228
GESELLSCHAFT – POLITIK	16 – 31	Kunst, Philosophie und Literatur	192 – 194
Politik und Meinungsforum	18 – 21	Kreatives Schreiben	194 – 196
Mensch und Soziales	21 – 22	Theater und Schauspiel	196 – 198
Geschichte und Zeitgeschichte	22	Musik und Musizieren	198 – 200
Psychologie und Selbsterfahrung	22 – 26	Tanz	201 – 205
Partnerschaft und Beziehung	26 – 27	Textiles Gestalten	205 – 213
Elternschaft und Erziehung	27 – 30	Fotografie und Film	213 – 214
Recht – Finanzen – Wirtschaft	31	Zeichnen und Malen	214 – 221
		Formen, Gestalten und Werken	221 – 224
		Keramik	225 – 227
		Werken und Dekorieren	227 – 228
GRUNDBILDUNG – QUALIFIZIERUNG – LERNEN	32 – 39	JUNGER WISSENSTURM	230 – 231
Persönlichkeitsbildung und Beruf	34 – 36	SERVICE-MANAGEMENT	232 – 233
Lernen und Lerntechniken	36 – 39	BIBLIOTHEK	234 – 235
		INFORMATIONEN	236 – 243
		FÜR IHREN KURS BESUCH	
SPRACHEN – BERATUNG	40 – 95	ANSPRECHPARTNER*INNEN DER VHS	244 – 245
Englisch	42 – 51	IMPRESSUM	246
Französisch	51 – 55		
Italienisch	56 – 65		
Spanisch	65 – 71		
Weitere Sprachen	71 – 83		
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	83 – 95		
GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG – SPORT	96 – 161		
Medizin und Vorsorge	98 – 100		
Entspannung und Stressabbau	100 – 113		
Massage und Körperarbeit	113 – 115		
Bewegung und Fitness	115 – 131		
Sport und Spiel	131 – 134		
Kochen und Ernährung	134 – 161		
NATUR – TECHNIK	162 – 189		
Garten und Boden	164 – 166		
Klimaschutz und Nachhaltigkeit	166 – 167		
Fahrrad	167 – 168		
Imkern	168		
Technik, EDV und Internet	168 – 171		
EDV Grundlagen	172 – 176		
Kurse mit Klub-Charakter	176 – 179		
Smartphone Schule	179 – 187		
DORFTV Lab im Wissensturm	187 – 189		

Hier geht
es zum
Kursprogramm





Herzlich willkommen an der VHS Linz

In einer Zeit rascher Veränderungen und wachsender Komplexität wird Bildung mehr denn je zum Schlüssel für Orientierung, Teilhabe und persönliche Entwicklung. Die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen und verantwortungsvoll zu handeln, bildet die Grundlage für ein lebendiges Miteinander und eine starke Demokratie.

Die Volkshochschule der Stadt Linz versteht sich als offener Ort des lebenslangen Lernens für alle – unabhängig von Alter, Herkunft, Handicap oder Bildungsweg. Sie schafft Räume, in denen Menschen zusammenkommen, sich austauschen und miteinander lernen. Dabei geht es nicht nur um Wissenserwerb, sondern auch um Begegnung und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Es geht aber auch darum, Menschen in ihren Fähigkeiten zu stärken, neue Perspektiven zu eröffnen und darum, die eigene Lebensqualität zu verbessern – sei es durch das Erlernen einer neuen Sprache, durch ein Be-

wegungs- oder Gesundheitsangebot, einen Kreativkurs, durch den Erwerb digitaler Kompetenzen, Lernangebote, Formate zur Förderung der Nachhaltigkeit, Kurse zur beruflichen Qualifizierung oder Vorträge im Bereich der politischen Bildung.

Als regional verankerte Bildungseinrichtung ist die Volkshochschule zudem ein lebendiger Treffpunkt für Vernetzung und Engagement. Sie verbindet Menschen, Ideen und Erfahrungen und macht Bildung zu einem gemeinsamen, lebenslangen Prozess. Damit leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Integration und zum gegenseitigen Verständnis in einer diversen Gesellschaft.

Wir laden Sie herzlich ein, das vielfältige Kurs- und Veranstaltungsangebot der VHS Linz zu nutzen und mit uns gemeinsam zu lernen, zu diskutieren und Spaß zu haben – im Wissensturm oder einer unserer VHS-Zweigstellen in ganz Linz.



Wissens

Bereit für den Wandel

VHS macht Zukunft

Für die Jahre 2026/27 haben sich die österreichischen Volkshochschulen ein Leitmotiv gewählt, das dafür steht, was sie seit vielen Jahren auszeichnet: Menschen dabei zu begleiten, den gesellschaftlichen Wandel unserer Zeit aktiv mitzugestalten. Ob digital, sozial, ökologisch oder persönlich – die Herausforderungen unserer Gegenwart erfordern Orientierung, Wissen und gemeinsames Handeln. Genau hier setzt die VHS Linz an – mit einem breiten alltagstauglichen und wissenschaftsbasierten Bildungsangebot, das für alle Linzerinnen und Linzer leistbar und zugänglich ist.

Vertrauen ist wichtig – sei es bei der Gestaltung der Zukunft oder bei der Wahl der Bildungseinrichtung. Laut einer OGM-Umfrage (2/2026) vertrauen 63% der Bevölkerung und sogar 88% der VHS-Teilnehmenden den Volkshochschulen – mehr als jeder anderen Bildungsinstitution. Wir sehen dieses Vertrauen als Auftrag, Türen zu öffnen und Menschen ins Gespräch zu bringen – indem wir Begegnung und Austausch ermöglichen – sei durch die zahlreichen VHS-Sprachkurse oder dadurch, dass wir miteinander und voneinander lernen. Wandel funktioniert nur gemeinsam. Die Volkshochschulen vernetzen

Menschen und schaffen ein gemeinsames Bewusstsein – für den gesellschaftlichen und den ökologischen Wandel sowie für eine bessere Zukunft für alle.

Ob Sporteln, Lernen oder Kreativsein – die VHS-Angebote stärken nicht nur die Gesundheit, sondern auch Neugier und Innovationsgeist. Gleichzeitig vermittelt die VHS wichtige digitale Kompetenzen – praxisnah und verständlich – sodass alle Menschen sicher und selbstbewusst am digitalen Wandel teilhaben können. Persönliche Beratung sorgt dafür, dass alle den richtigen Kurs für ihr Level finden.

Als offener Begegnungsort bringt die VHS Linz Menschen unterschiedlichster Hintergründe zusammen. Das stärkt den interkulturellen Austausch, öffnet Perspektiven und fördert ein weltoffenes Gemeinschaftsgefühl. Eigenschaften die wir benötigen, um den Herausforderungen der Zukunft zu begegnen.

Die Volkshochschule ist ein Ort des gemeinsamen Lernens, des Tätigwerdens und der Begegnung, aber auch der Neugier. Wir laden alle ein, daran teilzuhaben und mit uns gemeinsam Zukunft zu gestalten!

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.



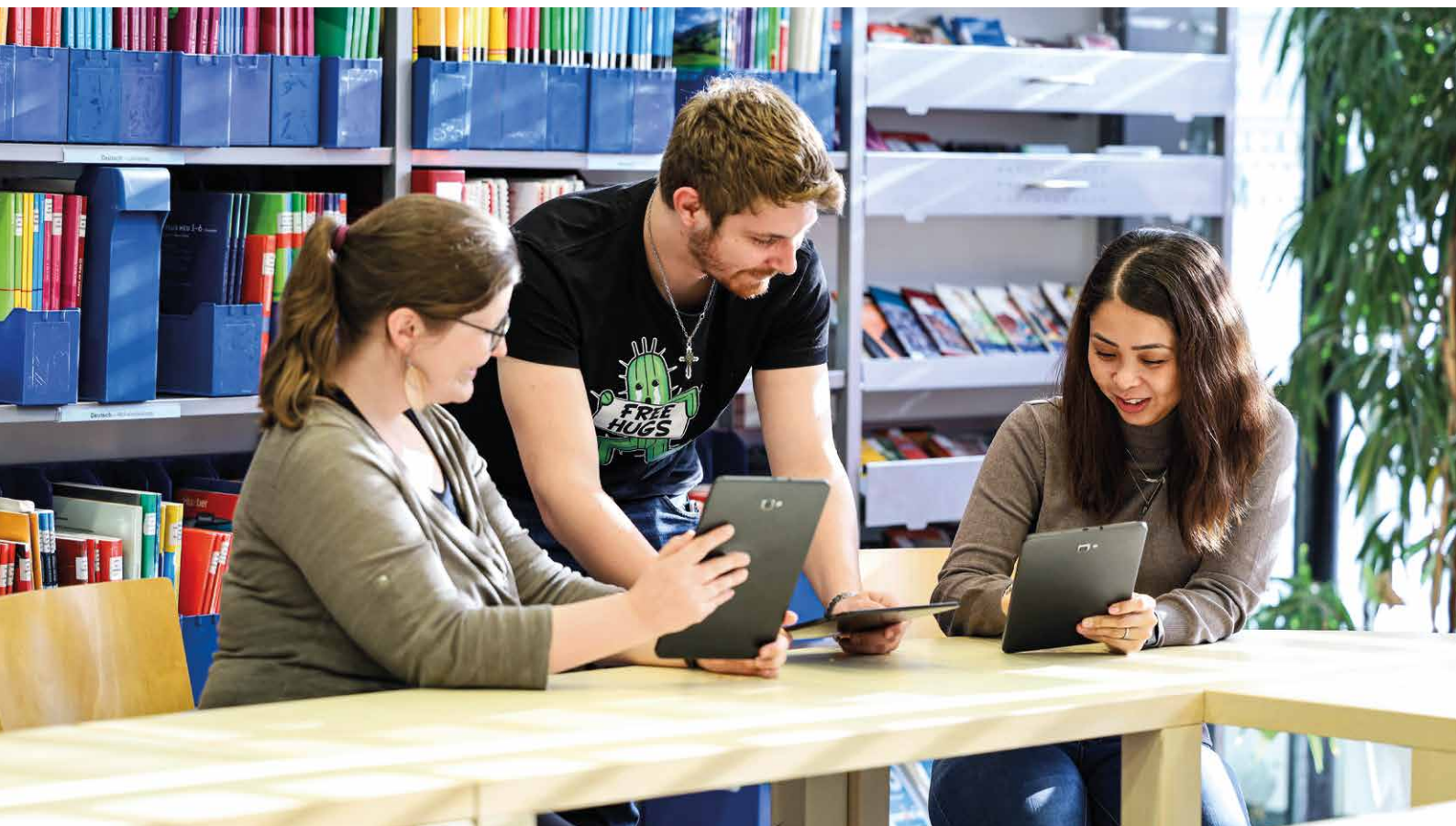
Der Qualitätsrahmen für Erwachsenenbildung in Österreich ist ein überregionales Modell zur Anerkennung von qualitätssichernden Maßnahmen der Erwachsenenbildung. Es schafft erstmals österreichweit einheitliche Qualitätsstandards für Bildungsanbieter.

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



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 und Integrationsprüfungen 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 bis C2 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 OÖ** (FAV OÖ) abgewickelt wird. Ziel ist das Nachholen des Lehrabschlusses durch Anerkennung von im Arbeitsleben erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Als weiteren Schritt in Richtung höhere Qualifizierung führt die VHS Linz Vorbereitungskurse zur Berufsreifeprüfung sowie Kurse im Rahmen des Fördermodells 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

Mit dem MyVHS-Konto erhalten Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen die Möglichkeit, bequem vom PC oder Smartphone aus auf ihre Kurse zuzugreifen. Alle relevanten Informationen und aktuellen Termine zu den jeweiligen Kursen sind dabei direkt einsehbar. So behalten Nutzer*innen stets den Überblick über ihre Veranstaltungen und können wichtige Details jederzeit abrufen.

Eine Anmeldung zu weiteren Kursen ohne weitere Dateineingabe 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*m 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).

Blended Learning-Sprachkurse

Diese Kurse finden grundsätzlich online statt. An drei Kursterminen finden die Treffen im Wissensturm oder an einem anderen Ort in Linz statt, damit sich die Teilnehmenden besser kennenlernen und dadurch auch online effektiver mit einander arbeiten können. Diese Präsenztreffen werden nach Kursbeginn gemeinsam festgelegt.

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 dorftv.at 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



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 Engelputzerder-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

Im Hör- und Leseraum können Sie in angenehmer Atmosphäre lesen, lernen und sich auf Prüfungen vorbereiten. Die LeWis-Bibliothek bietet Ihnen dafür rund 2.000 verschiedene Lernmedien. Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse durch Hören erweitern, greifen Sie auf unser vielfältiges Angebot an Hörbüchern und Sprach-CDs zurück.

Lernräume

Vier Lernräume bieten Ihnen die Möglichkeit, ungestört allein oder gemeinsam mit anderen zu arbeiten. Sie kön-

nen diese Räume kostenfrei nutzen und so Ihre Lernziele flexibel verfolgen. 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)

Im kostenlosen Beratungsgespräch erklären wir Ihnen zunächst den Modelltest, den Sie direkt vor Ort absolvieren. Anschließend gehen wir gemeinsam Ihre Ergebnisse durch und sprechen eine klare Empfehlung aus. So wissen Sie genau, ob ein weiterer Kurs für Sie sinnvoll ist, Sie zusätzliche Unterstützung benötigen oder Sie sich bereits zur Prüfung anmelden können.

Terminvereinbarung erforderlich unter Tel.: +43 732 7070 4390

Lernberatung für Erwachsene

Das LeWis-Team unterstützt Sie mit langjähriger Erfahrung und vielfältigen Möglichkeiten dabei, Ihren persönlichen Lernweg zu finden und Ihre Ziele effizient zu erreichen – ganz gleich, ob Sie einen VHS-Kurs besuchen, studieren, berufstätig sind oder sich weiterbilden. In unserer individuellen Lernberatung reflektieren wir gemeinsam Ihr Lernverhalten, analysieren Ihre Stärken und Potenziale und geben Ihnen gezielte Inputs über die Möglichkeiten im Haus. Dabei profitieren Sie nicht nur von unserem Know-how, sondern auch von modernen EDV-Arbeitsplätzen mit Office-Programmen und Internetzugang, angenehmen Lernbereichen und einer breiten Auswahl an Lehrwerken und Materialien. Wenn Sie mehr erfahren möchten, kontaktieren Sie uns gerne unter Tel.: +43 732 7070 4390 – wir begleiten Sie engagiert auf Ihrem Lernweg.

Bildungs- und Laufbahnberatung in Kooperation mit VHS OÖ

Erwachsene, die sich beruflich weiterentwickeln möchten, können persönliche Beratungstermine vereinbaren oder an unseren Lebenslauf-Workshops teilnehmen.

Zielgruppe: Personen mit ab 18 Jahren

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



Einzelgespräche – Bildungs- und Laufbahnberatung

Gemeinsam mit der VHS OÖ bieten wir Erwachsenen, die sich beruflich verändern oder weiterentwickeln möchten, kostenlose Bildungs- und Laufbahnberatung an. In persönlichen Gesprächen informieren wir Sie über Aus- und Weiterbildung, Fördermöglichkeiten, verschiedene Berufe und den Arbeitsmarkt. Außerdem helfen wir Ihnen bei der Anerkennung ausländischer Abschlüsse, unterstützen Sie beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und beantworten Fragen rund um Studium oder Selbstständigkeit.

Di, 5-mal, ab 22.9.2026 **09.00 – 18.00**
LeWis Arbeitsraum O120 26.7L250

Kostenlos und Anmeldung erforderlich!

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Martina Wieser

Lebenslauf-Workshop – Bildungs- und Laufbahnberatung

Ein professioneller Lebenslauf ist ein Meilenstein erfolgreicher Bewerbungsarbeit. Er stellt die Person als Träger von Fähigkeiten und Kompetenzen dar und ist damit ein Schlüsselfaktor, der besondere Beachtung hinsichtlich Aussagekraft, Aktualität und Form verdient. Im Workshop besprechen wir grundlegende Bausteine des Lebenslaufs und die Nutzung von Mustern und Vorlagen. Sie erhalten Anleitung Ihren Lebenslauf selbständig am PC zu erstellen und haben die Möglichkeit, Ihren bestehenden Lebenslauf zu optimieren. Die Workshopleitung unterstützt Sie bei Erstellung und Korrektur

Mo, 8.2.2027 **14.00 – 17.00**

LeWis EDV-Raum O117 26.7L251

Kostenlos und Anmeldung erforderlich!

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Martina Wieser

Mo, 8.3.2027 **9.00 – 12.00**

LeWis EDV-Raum O117 26.7L252

Kostenlos und Anmeldung erforderlich!

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Martina Wieser

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

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

Fr, 8-mal, ab 9.10.2026 **9.00 – 10.30**

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 26.701

Kostenlos und Anmeldung erforderlich!

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

Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Computer, dem Handy, Office-Programmen oder beim Lernen mit Apps? In

einer kurzen Beratung besprechen wir Ihr Anliegen und zeigen Ihnen, wie Sie passende Lösungen finden. Viele Fragen klären wir direkt vor Ort, bei komplexeren Themen empfehlen wir passende Kurse oder vermitteln Sie an die richtigen Ansprechpersonen weiter.

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 oder zu Videokonferenz-Systemen? 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

Nach einem Rundgang durch den Wissensturm und die Bibliothek lernen Sie das Lernzentrum kennen. Dort zeigen wir Ihnen, wie Sie mit interaktiven Programmen Sprachen lernen und trainieren. Zusätzlich erhalten Sie eine Einführung darüber, wie Sie gezielt nach Kursen suchen und sich bequem online anmelden können. Sie erhalten auch Informationen über die Digitale Bibliothek und den Online-Katalog der Stadtbibliothek Linz.

Die Führung dauert 90 Minuten und kostet 55 Euro pro Gruppe (bis zu 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	22
Psychologie und Selbsterfahrung	22 – 26
Partnerschaft und Beziehung	26 – 27
Elternschaft und Erziehung	27 – 30
Recht – Finanzen – Wirtschaft	31



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

POLITIK UND MEINUNGSFORUM

Sich in die Zukunft verlieben Gesellschaftspolitisches Aufstellungsseminar

NEU!



Mit verschiedenen demokratischen Methoden – wie etwa dem „Sprechen und Zuhören“, politischen Aufstellungen und weiteren Ansätzen – nähern wir uns Gegenwartsthemen. Diese Themen können Angst machen, Ohnmacht auslösen, zum politischen Handeln motivieren oder einfach Neugier wecken. Das Seminar richtet sich an alle, die gesellschaftspolitisch wach und interessiert sind und auch in herausfordernden Zeiten positive Zukunftsbilder entwickeln möchten.

Fr, 13.11.2026 **9.00 – 17.00**
Seminarraum 15.04 26.11160
€ 96,-
Mag.^a Christina Renoldner, Mag. Markus Pühringer

Politische Aufstellungen Sich aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen ganzheitlich nähern

NEU!



Systemische Aufstellungen machen unsere inneren, oft unbewussten Bilder zu bestimmten Themen sichtbar. Dabei nähern wir uns möglichen Lösungen oder nächsten Schritten auf intuitive Weise, indem wir uns intensiv in die verschiedenen Aspekte des Themas einfühlen. Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung, gefolgt von einer ersten gedanklichen Auseinandersetzung in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt steht die eigentliche Aufstellung: Hier erforschen wir, wie wir aus einer humanistischen, aufgeklärten Perspektive auf das jeweilige Problem blicken und ihm begegnen können. Zum Abschluss reflektieren wir gemeinsam ausführlich die Dynamiken und Erkenntnisse, die wir während der Aufstellung erlebt haben.

„Ich habe genug!“

Wege aus unserer Überflussgesellschaft

Di, 13.10.2026 **17.00 – 19.30**
Seminarraum 15.02 26.11261
€ 18,-
Mag. Markus Pühringer

„Friedenstüchtig“

Wie wir der wachsenden Militarisierung unserer Gesellschaften begegnen können

Mi, 20.1.2027 **17.00 – 19.30**
Seminarraum 15.02 26.11262
€ 18,-
Mag. Markus Pühringer

„Wär ich nicht arm, wärst du nicht reich“

Was tun gegen die wachsende Ungleichheit?

Do, 18.3.2027 **17.00 – 19.30**
Seminarraum 15.02 26.11263
€ 18,-
Mag. Markus Pühringer

Feministisch. Lesen.

NEU!



Ein Lese- und Diskussionskreis für alle, die sich über Gleichberechtigung austauschen möchten – Personen jeden Geschlechts sind willkommen. Wir beginnen jede Einheit mit dem Austausch persönlicher Erfahrungen. Darüber hinaus wird jedes Mal ein kurzer Text gelesen, um verschiedene Positionen und Ansichten vorzustellen, neue Texte und Autor*innen kennenzulernen, die Diskussion zu vertiefen sowie die eigene Argumentation zu erweitern. Diese Runde soll einen Raum bieten, in dem über Defizite, Errungenschaften, Ziele und Fragen im Komplex Feminismus diskutiert wird. Die Bereicherung am Austausch miteinander und die Erweiterung des eigenen Horizonts stehen dabei im Mittelpunkt.

1.10.2026 – 1.7.2027 **16.30 – 18.00**
Jeden ersten Donnerstag im Monat
Seminarraum 01.02 26.11290
€ 122,-
Miriam Hechinger

Populismus – Gefahr oder Chance für die Demokratie

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.

Fr, 20.11.2026 18.00 – 20.30

Seminarraum 15.06 26.11110

€ 24,-

Mag. Dr. Rainer Krottenthaler, MA MSc

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Entdecken Sie Ihren Weg zum inneren und äußeren Frieden mit gewaltfreier Kommunikation! Sie drücken Gefühle und Bedürfnisse direkt aus, hören empathisch zu und lenken Gespräche in eine konstruktive Richtung. Sie erkennen, was Ihnen wichtig ist, formulieren Wünsche klar sowie ohne Vorwürfe und schaffen Brücken im Miteinander. Fähig zur Selbstreflexion und Resonanz mit Ihrem Umfeld erzielen Sie tiefere Zufriedenheit im Alltag. Starten Sie Ihre Reise zu mehr Gelassenheit und Verständigung!

Fr, 2-mal, 14-tägl. ab 22.1.2027 14.00 – 19.00

Seminarraum 08.05 26.11100

€ 163,-

Thomas Abler

Mehr Demokratie denken und leben

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 Workshop beschäftigen wir uns mit der Weiterentwick-

lung 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, 4.11.2026 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 26.11180

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mag. Erwin Leitner

Aktiv einmischen in Linz

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 daher hilfreiche Möglichkeiten vorgestellt, mit denen aktives Einmischen in der eigenen Stadt gelingen kann.

VHS Linz in Kooperation mit mehr demokratie!

Mi, 31.3.2027 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 26.11190

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mag. Erwin Leitner

Wie planen wir Kampagnen erfolgreich?

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, 14.4.2027 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 26.11200

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mag. Erwin Leitner

Aggressive Sprüche stoppen

Es fallen Aussagen oder populistische Parolen, die andere Menschen oder Gruppen beleidigen und diskriminieren. Doch was können wir in diesen, meist überraschenden Gesprächssituationen tun? Die Teilnehmenden erfahren 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, 27.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 01.02	26.11240
€ 28,-	

Medien und Macht

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 Workshop stärken wir die Kompetenz, mit Medien sinnvoll umzugehen. Im Kurs trainieren wir Botschaften zu entschlüsseln, Kommunikationsstrategien zu erkennen, Informationen zu beurteilen und zu reflektieren.

VHS Linz in Kooperation mit SOS-Menschenrechte

Fr, 9.4.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 01.02	26.11250
€ 28,-	

Gemeinsam an der FAIRTRADE-Stadt Linz arbeiten!

Gesprächsrunde und Ideen-Werkstatt

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, 09.11.2026, 17.00 – 18.00

Südwindbüro, Hafestraße 2, 4020 Linz

Mo, 18.01.2027, 17.00 – 18.00

Wissensturm, 1. OG KlimaEck

Mo, 19.04.2027, 17.00 – 18.00

Wissensturm, 1. OG KlimaEck

Mo, 21.06.2027, 17.00 – 18.00

Südwindbüro, Hafestraße 2, 4020 Linz

VHS Linz in Kooperation mit FAIRTRADE Stadt Linz, Südwind, Welthaus und Klimabündnis

Mo, 4-mal ab 9.11.2026 17.00 – 18.00

Unterschiedliche Treffpunkte 26.11270

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erbeten

Gudrun Glocker



Gudrun Glocker

KURSLEITERIN
UMWELT, ERNÄHRUNG
UND GLOBALE
ZUSAMMENHÄNGE

Mein Interesse gilt den globalen Zusammenhängen von Landwirtschaft und Ernährung. Durch meine berufliche Tätigkeit konnte ich landwirtschaftliche Betriebe in Europa und Südamerika kennenlernen und unterschiedliche Produktionsweisen vor Ort erleben. Besonders wichtig ist mir, Bewusstsein dafür zu schaffen, welchen Beitrag jede und jeder Einzelne zu einer nachhaltigeren und faireren globalen Nahrungsmittelproduktion leisten kann. In meinen Workshops richte ich den Blick auf die Menschen entlang der Lieferkette und beleuchte die Auswirkungen unseres Ernährungssystems auf Umwelt und Klima. Gemeinsam erarbeiten wir Zusammenhänge und Handlungsmöglichkeiten für einen bewussteren und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln.

Food Collage

NEU!

In diesem Workshop setzen wir uns mit den komplexen Zusammenhängen des globalen Ernährungssystems auseinander und lernen die zentralen Bestandteile unserer Ernährung und ihre ökologischen, gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen kennen. Durch eine Kombination aus Wissen und interaktiven Elementen lernen wir konkrete Handlungsmöglichkeiten kennen die aufzeigen, wie sich jede*r im Alltag für eine nachhaltige Ernährung einsetzen kann.

VHS Linz in Kooperation mit Südwind OÖ, Welthaus Linz, Klimabündnis OÖ und der FAIRTRADE-Stadt Linz

Mi, 4.11.2026 **18.00 – 21.00**

Seminarraum 09.08 26.11210

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Alois Manhartgruber



ECONGOOD-Date

Ein Workshop zum Kennenlernen der Gemeinwohl-Ökonomie

NEU!

Sie spüren, dass es Zeit für neue Wege ist, und fragen sich, wie wir nachhaltiger wirtschaften können? Weg vom ständigen Wachstumsgedanken hin zu einem solidarischen, gerechten und menschenwürdigen Miteinander? Die Gemeinwohl-Ökonomie könnte ein Teil der Lösung sein. Im Workshop lernen Sie die Ideen der Gemeinwohl-Ökonomie kennen – verständlich, spielerisch und praxisnah. Finden Sie heraus, wie Wirtschaft auch fair, nachhaltig und sinnorientiert funktionieren kann.

VHS Linz in Kooperation mit der GWÖ Oberösterreich

Di, 2-mal ab 10.11.2026 **18.00 – 20.00**

Seminarraum 01.02 26.11280

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

GWÖ Oberösterreich



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturmlinz](https://www.instagram.com/wissensturmlinz)

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

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 Vortragenden 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+

Mi, 16-mal, 14-tägl. ab 16.9.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 01.02 26.12060

€ 56,-

Sylvia Zellinger

Aktiv-Treff für Senior*innen

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.

Wichtige Infos: 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 6.10.2026 um 10.00 im SR 01.02.

Di, 8-mal, monatlich ab 13.10.2026 10.00 – 13.00
Zeit und Ort der Treffen 26.12050
werden zugesandt
€ 63,-
Rosemarie Böhm

VHS Talentetausch-Klub

Wir tauschen Waren, Dienstleistungen, Ideen und vieles mehr. Im Tauschkreis setzen wir unsere Fähigkeiten und Kreativität sinnvoll ein und schaffen so eine alternative oder ergänzende Möglichkeit zum herkömmlichen Geldsystem. Die Tauschpartner*innen einigen sich gemeinsam darauf, wie viel eine Leistung wert ist. Anschließend tragen wir den Wert der Tauschleistung auf den jeweiligen Tauschkonten der Teilnehmer*innen ein. Als Verrechnungseinheit verwenden wir das „Talent“.

Fr, 9-mal, monatlich ab 2.10.2026 18.00 – 20.00
Ausstellungsfläche 01.01 26.12030
Ursula Mikulaschek

GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

Die Themen und Vortragenden der Vortragsreihe „Alte Vorurteile – Neue Gefahr: Antisemitismus von den Anfängen bis heute“ finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.vhs.linz.at

Klub: Familien- und Ahnenforschung

Im Klub erhalten Sie Unterstützung für Ihre konkrete Arbeit in der Familien- und Ahnenforschung. Sie tauschen sich mit anderen Ahnenforscher*innen aus und bekommen viele praktische Tipps und Anleitungen u.a. auch zum Forschen im OÖ. Landesarchiv, Wir vertiefen verschiedene Methoden der Recherche und besprechen Fragen aus Ihrer eigenen Forschungspraxis. Fallweise laden wir Gastreferent*innen ein und führen gemeinsame Internetrecherchen durch.

Zielgruppe: AbsolventInnen des Ahnenforscher*innenkurses, aktiv Forschende mit Grundkenntnissen

VHS Linz in Kooperation mit dem OÖ. Landesarchiv

Mo, 8-mal, monatlich ab 5.10.2026 15.00 – 16.30
Seminarraum 15.04 26.13020
€ 28,-
Konsulent Erich Lang, Renate Schicho, Konsulent Josef Weichenberger

Familien- und Ahnenforschung Nach der Herkunft suchen

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 6.3.2027 9.00 – 16.30
Seminarraum 01.02 26.13030
€ 123,- , Materialbeitrag € 8,-
Konsulent Erich Lang, Konsulent Josef Weichenberger

PSYCHOLOGIE UND SELBSTERFAHRUNG

Innere & äußere Ordnung – für mehr Leichtigkeit im Alltag

Ein aufgeräumter Raum befreit die Seele und lässt uns Ballast abwerfen. 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, erfahren wie sich Ordnung positiv auf unser Alltagsleben auswirkt, wie wir Ballast loswerden und warum Aufräumen guttut. Im praktischen Teil lernen Sie, Kleidung platzsparend mit der Filefolding-Methode zu falten, testen Aufbewahrungslösungen und lernen nachhaltige Ordnungsroutinen, die Sie im Alltag einsetzen können. Gemeinsam schaffen wir den Schritt zu mehr „Sein“ und weniger „Haben“.

Wichtige Infos: Kosten für das Workbook (Printausgabe € 14,90, online € 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Mo, 2-mal ab 16.11.2026	18.00 – 20.30
Seminarraum 01.02	26.14110
€ 68,-	
Conny Hofmeister	



Conny Hofmeister
KURSLEITERIN
FÜR ORDNUNG &
HOME ORGANIZING

NEU!

Döstädning – die Kunst die letzten Dinge des Lebens zu ordnen

In Schweden gibt es eine Tradition, die sich Döstädning (Death Cleaning) nennt – die Kunst die Dinge des Lebens zu ordnen. Es geht darum, zu Lebzeiten Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen, darüber nachzudenken, was man bewahren und weitergeben möchte. Es ist etwas für Jung und Alt und man kann nicht zu früh damit beginnen, sich von überflüssigen Dingen zu befreien. Fangen wir an, gemeinsam über unsere irdische Vergänglichkeit nachzudenken und nur das zu behalten, was wir wirklich lieben und uns glücklich macht!

Wichtige Infos: Kosten für das Workbook (Printausgabe € 14,90, online € 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Mi, 27.11.2027	18.00 – 20.30
Seminarraum 01.02	26.14120
€ 34,-	
Conny Hofmeister	

Als selbständiger Ordnungskoach (Professional Organizer) begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit. Ordnung bedeutet für mich weit mehr als Aufräumen – sie schafft Freiraum für das Wesentliche und kann den Alltag spürbar erleichtern. Besonders faszinierend finde ich, wie sehr äußere Ordnung auch das innere Wohlbefinden beeinflussen kann. Oft geht es nicht nur ums Aufräumen, sondern darum, Ballast loszulassen und Überforderung zu reduzieren. Durch meine Ausbildung zum Ordnungskoach und meine langjährige Erfahrung im Organisationsbereich vermittele ich in meinen Kursen praktische, leicht umsetzbare Methoden. Besonders wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden nicht nur Tipps bekommen, sondern motiviert werden, direkt ins Tun zu kommen und nachhaltige Veränderungen schaffen.

Achtsamkeit gezielt entwickeln

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.

Do, 5.11.2026	18.00 – 20.00
Seminarraum 15.02	26.14150
€ 27,-	
Hans-Jürgen Griessler	

Know Thyself

Die Macht von Achtsamkeit und Emotionaler Intelligenz

In diesem Kurs“ verbinden Sie Achtsamkeit mit emotionaler Intelligenz. Sie lernen, eigene und fremde Gefühle besser zu erkennen und damit umzugehen. Meditation und bewusstes Atmen stärken Ihre Selbstwahrnehmung und helfen, emotionale Reaktionen zu regulieren. So reagieren Sie gelassener auf Herausforderungen. Sie verbessern Ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten, lösen Konflikte konstruktiver und entwickeln mehr Empathie. Das unterstützt Ihr persönliches Wachstum.

Do, 2-mal ab 26.11.2026	17.30 – 20.30
Seminarraum 10.07	26.14160
€ 45,-	
Hans-Jürgen Griessler	

Redeangst, Lampenfieber und sicheres Auftreten

NEU!



Nervosität gehört zu jedem Auftritt. In diesem Kurs lernen Sie, Lampenfieber abzubauen und positive Anspannung zu nutzen. Sie setzen Stimme, Körpersprache und Blick bewusst ein, strukturieren Kurzreden und präsentieren Fakten überzeugend. Klare Vorbereitung, praxisnahe Übungen und Feedback stärken Ruhe, Fokus und Selbstvertrauen.

Di, 5-mal ab 3.11.2026 17.00 – 19.30

Seminarraum 15.02 26.14130

€ 128,-

Mag. Alexander Knaipp, BA

Atem, Stimme, Rhetorik und Präsentation

NEU!



Mit Hilfe gezielter Übungen stärken wir unsere Präsenz, fördern die Verbindung von Atem und Körper und kommen im Moment an. Gleichzeitig entwickeln wir unsere Stimme weiter, entdecken die eigene Stimmlage und schaffen Wohlgefühl als Basis für Souveränität. Durch rhetorisches Training verbessern wir Muskulatur und Textverständnis. Mit Präsentationstechniken, individuellen Stärken und sicheren „Ankern“ gelingt ein überzeugender Auftritt.

Di, 4-mal ab 2.3.2027 17.00 – 20.00

Seminarraum 15.02 26.14140

€ 122,-

Mag. Alexander Knaipp, BA

Charisma und Ausstrahlung

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Rampenlicht oder auf der Bühne des Lebens stehen. Sie erhalten praktische Tipps und Tricks für ein authentische und souveränes Auftreten. Mit viel Freude und spielerischen Übungen lernen Sie, sich selbstbewusst zu präsentieren. Methoden aus Schauspiel und Coaching, szenisch-darstellende Spielformen sowie Stimm- und Atemtraining stärken Ihre Bühnenpräsenz und verleihen Ihnen mehr Ausstrahlung im Alltag.

Sa, 13.3.2027

9.00 – 17.00

Seminarraum 09.08

26.14020

€ 83,-

Regina Fischer

Stimme und Persönlichkeit I

Wollen Sie mehr Sicherheit, mehr Ausdrucksfreude und mehr 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. Das fördert nicht nur die Freude am Kommunizieren, sondern auch die körperliche und seelische Gesundheit. Der wissenschaftliche Name dafür lautet: Atemrhythmisch angepasste Phonation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 28.9.2026

18.30 – 20.00

Seminarraum 15.06

26.14030

€ 123,-

Prof. Gerhard Doss

Stimme und Persönlichkeit II

Wollen Sie 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. Das fördert nicht nur die Freude am Kommunizieren, sondern auch die körperliche und seelische Gesundheit. Der wissenschaftliche Name dafür lautet: Atemrhythmisch angepasste Phonation.

Es besteht die Möglichkeit, neu in den Kurs einzusteigen oder, wenn Teil 1 besucht wurde, die Übungen in Richtung Alltagsnähe weiterzuentwickeln und zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

Mo, 8-mal ab 25.1.2027 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 15.06 26.14040
 € 123,-
 Prof. Gerhard Doss

Irrationalitäten im Alltag vermeiden

Die meisten Menschen nehmen einen kleinen Umweg auf sich, wenn ein Produkt von € 15 auf € 10, nicht aber wenn es von € 150 auf € 145 gesenkt wurde. 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 sie sich vermeiden lassen.

Fr, 2-mal ab 6.11.2026 **18.00 – 21.00**
 Seminarraum 15.06 26.14060
 € 62,-
 Mag. Dr. Rainer Krottenthaler, MA MSc

Das Glück beginnt in dir

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, 6.2.2027 **9.30 – 11.00**
 Seminarraum 01.02 26.14070
 € 21,-
 Bernd Weismann



Streitlust statt Streitfrust – Konflikte meistern mit Kompetenz

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.

Di, 2.3.2027 **17.00 – 21.00**
 Seminarraum 15.06 26.14100
 € 55,-
 Enrico Wimmer

Das Selbstbild – wer bin ich wirklich?

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.

Sa, 13.3.2027 **9.30 – 11.00**
 Seminarraum 15.06 26.14080
 € 21,-
 Bernd Weismann

Die Sprache des Unterbewusstseins

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

Fr, 19.3.2027 **15.15 – 17.45**
 Seminarraum 10.02 26.14050
 € 41,-
 Mag.^a (FH) Karin Neussl

Lachyoga

Lachen ist die kürzeste Verbindung zu innerer Leichtigkeit, Lebensfreude und Entspannung. Mit einfachen Lach- und Atemübungen und spielerischen Impulsen locken wir das Lachen, fluten den Körper mit Glückshormonen und lassen den Kopf ein Stück leichter werden.

Bitte mitbringen: Wir lachen in bequemer Kleidung und ohne Schuhe - rutschfeste Socken oder Gymnastikpat-schen sind ideal.

Mi, 18.11.2026 **17.00 – 20.00**
 Seminarraum 01.02 26.14170
 € 41,-
 Sabine Reichsthaler

PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNG

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



Beziehungsfallen Vortragsabonnement

Für alle vier Vorträge der Reihe Beziehungsfallen besteht die Möglichkeit, bis zum 11.1.2027 ein Abonnement zum Preis von € 39,- zu beziehen. Die Abonnementkarte ist eine Platzkarte. Die Anmeldung ist unter der Kursnummer 26.15020 schriftlich, telefonisch oder online möglich. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro, claudia.palaoro@mag.linz.at.

Wichtige Infos: Hybridveranstaltung – kann in Präsenz oder online über Zoom besucht werden.

Beziehungsfallen-Abonnent*innen erhalten den Online-Zugang als kostenfreie Zugabe zum Abonnement. Der Zugangscode wird auf Wunsch vor der Veranstaltung zugesandt.

Mo, 4-mal ab 11.1.2027 **19.00 – 21.00**
 Veranstaltungssaal E.09 26.15020
 € 39,- (bereits ermäßigt)



online

Beziehungsfallen Vortragsabonnement

Bei allen Vorträgen der Reihe besteht die Möglichkeit, online teilzunehmen. Für Online-Abos (€ 39,-) melden Sie sich unter der Kursnummer 26.15025 schriftlich, telefonisch oder online an. Bitte die E-Mail-Adresse unbedingt angeben. Der Zugangscode wird vor der Veranstaltung zugesandt. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro, claudia.palaoro@mag.linz.at.

Mo, 4-mal ab 11.1.2027 **19.00 – 21.00**
 Online 26.15025
 € 39,- (bereits ermäßigt)



Verstehen. Grenzen setzen. Wieder zu sich selbst finden

Toxische Beziehungen schleichen sich oft ein und lösen Zweifel, Unsicherheit und emotionale Abhängigkeit aus. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie toxische Muster und Dynamiken klarer erkennen, warum es so schwer ist sich abzugrenzen und weshalb Konflikte immer wieder aufflammen. Sie schärfen Ihre Wahrnehmung, stärken Ihr Selbstvertrauen, setzen gesunde Grenzen und gewinnen so Schritt für Schritt die Klarheit. Selbstbestimmung und Vertrauen in sich selbst zurück.

Di, 3.11.2026 **17.00 – 21.00**
Seminarraum 01.02 26.15060
€ 55,-
Milos Rakic

Partnermassage Power of Touch

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.

Wichtige Infos: Anmeldung nur paarweise (Der angegebene Preis versteht sich pro Person).

€ 5,- Materialkosten werden im Kurs eingehoben. Bei Fragen oder gesundheitlichen Einschränkungen kontaktieren Sie uns bitte.

Bitte mitbringen: Decke und Polster pro Person

Sa, 7.11.2026 **9.30 – 16.00**
Gymnastik 14.05 26.15040
€ 53,-
Bettina Strathmeier

Wieder näher zueinander finden

Im Beziehungsalltag geht oft verloren, was früher selbstverständlich Nähe geschaffen hat. Wertschätzung, Interesse am Gegenüber und Verbundenheit geraten ins Wanken, während Missverständnisse und Distanz wachsen. In diesem Kurs entdecken Sie, wie kleine Verhaltensimpulse Nähe stärken, Gespräche leichter gelingen und Kontakt ohne Druck entsteht. Sie erkunden Wege zu mehr Klarheit, Selbstverbundenheit und echtem Miteinander und bringen neue Leichtigkeit, Wärme und Verständnis in Ihre Beziehung zurück.

Di, 2.3.2027 **17.00 – 21.00**
Seminarraum 01.02 26.15050
€ 55,-
Milos Rakic

Emotionen verstehen – als Paar wachsen

In Beziehungen entstehen oft Missverständnisse, nicht durch das, was gesagt wird, sondern durch das, was unausgesprochen bleibt. In diesem Kurs lernen Sie, die Mimik, emotionalen Signale und die Körpersprache Ihres Gegenübers besser zu verstehen, Reaktionen zu deuten und Gefühle von Verhalten zu unterscheiden. So vermeiden Sie Missverständnisse und lernen, im richtigen Moment angemessen zu reagieren. Verbessern Sie Ihre Paarkommunikation einfach und ohne Druck.

Mo, 8.2.2027 **17.00 – 21.00**
Seminarraum 01.02 26.15070
€ 55,-
Milos Rakic

ELTERN SCHAFT UND ERZIEHUNG



Vorträge und Diskussionen aus dem Bereich Elternbildung finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.vhs.linz.at

Familienrat – Entscheidungen gemeinsam treffen

Die Kinder von heute sind die Verantwortungsträger von morgen. In ihnen schlummern einzigartige Talente sowie das Potenzial, freiwillig beizutragen und damit Verantwortung zu übernehmen. Dies geschieht jedoch nicht von allein, sondern bedarf der gezielten Förderung. Ein Familienrat, in dem Eltern und Kinder Familienangelegenheiten auf Augenhöhe beraten, stärkt das Verantwortungsbewusstsein und fördert zudem 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. Vorbesprechung ist am ersten Kurstag am 14.1.2027

Wichtige Infos: Gebühr pro Paar

Do, 5-mal ab 14.1.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 15.02	26.16210
€ 96,- (pro Paar)	
Felix Zimmermann, MA	

Ordnungssysteme für das Kinderzimmer. Zudem erhalten Sie und Tipps und Tricks für das Aussortieren mit Kindern.

Wichtige Infos: Kosten für das Workbook (Printausgabe € 14,90, online € 9,90 – sofern gewollt) werden im Kurs eingehoben.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 2 – 10 Jahren

Mi, 7.4.2027	18.00 – 20.30
Seminarraum 01.02	26.16170
€ 24,-	
Cornelia Hofmeister	

Oh du schöne Weihnachtszeit

Erfolgreiche Konfliktlösungen rund um die friedlichste Zeit im Jahr

NEU!

Die Adventszeit bringt nicht nur strahlende Kinderaugen und Weihnachtszauber, sondern auch Schulaufführungen, Keksverkauf, Adventkalender, Weihnachtswichtel, Geschenke, Verwandtenbesuche und noch viele weitere Anforderungen und Erwartungen. In diesem 3-teiligen Kurs erfahren Sie, wie Sie durch Kommunikation Konflikte ohne Streit und Enttäuschungen lösen können. Welche Schritte Sie jetzt schon unternehmen können, damit Sie entspannter durch die Adventzeit kommen und wie Sie die Weihnachtsfeiertage mit Ihrer Familie besser genießen können.

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

VHS Linz in Kooperation mit dem SchEz

Do, 3-mal ab 5.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 15.02	26.16180
€ 12,-	
Dipl.-Ing. ⁱⁿ Martina Behr	



Wenn die Schule Ihr Familienleben einnimmt

NEU!

Der tägliche Kampf mit Hausübung und Lernen bestimmt den Alltag vieler Eltern schulpflichtiger Kinder. In diesem 3-teiligen Kurs, erfahren Sie einerseits, wie Sie durch Kommunikation Ihr Kind in der Schule unterstützen können. Andererseits lernen Sie, wie Sie durch erfolgreiche Konfliktlösungen wirksam Grenzen setzen, damit sich die gemeinsame Zeit nicht mehr nur um Hausübungen und Lernen dreht.

Zielgruppe: Eltern von Kindern im Alter von 6 – 16 Jahren

VHS Linz in Kooperation mit dem SchEz

Do, 3-mal ab 4.3.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 15.02	26.16190
€ 12,-	
Dipl.-Ing. ⁱⁿ Martina Behr	



Chaos im Kinderzimmer

Kinder müssen oft erst lernen, was Ordnung bedeutet und wie Aufräumen funktioniert. In diesem Kurs erfahren Eltern, ab wann es sinnvoll ist, das Aufräumen in den Alltag zu integrieren, sie lernen feste Aufräumrituale und Routinen für jedes Alter kennen sowie Aufräumspiele und

Ängste – Kinder begleiten und stärken

Angst kann in verschiedensten Situationen und Formen auftreten. Manchmal können es die Kinder selbst benennen. In anderen Situationen merken wir Erwachsene an dem Verhalten unseres Kindes, dass etwas nicht stimmt. In diesem 3-teiligen Kurs erfahren Sie, was hinter der Angst stecken könnte und wie Sie durch Kommunikation Ihr Kind begleiten und stärken können.

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

VHS Linz in Kooperation mit dem SchEz

Do, 3-mal ab 3.6.2027 9.00 – 12.00

Seminarraum 15.02 26.16200

€ 12,-

Dipl.-Ing.ⁱⁿ Martina Behr



Martina Behr
KURSLEITERIN
ELTERNBILDUNG

Als psychosoziale Beraterin, Gordon-Familientrainerin und wingwave Coach beschäftige ich mich intensiv mit Kommunikation, Verhalten und Bedürfnissen im Familienalltag. Mich fasziniert, wie viel sich sofort verändert, wenn Eltern verstehen, was hinter Konflikten steckt, und neue Wege im Miteinander kennenlernen. In meinen Kursen verbinde ich Fachwissen mit praktischen Methoden und eigener Erfahrung als Mutter. Mein Ziel ist, dass Eltern gestärkt, sortiert und mit konkreten nächsten Schritten nach Hause gehen.

Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

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.

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken)

Do, 24.9.2026 16.00 – 19.00

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16010

€ 51,-

Angela Maria Frantal

Do, 4.2.2027 16.00 – 19.00

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16020

€ 51,-

Angela Maria Frantal

Do, 3.6.2027 16.00 – 19.00

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16030

€ 51,-

Angela Maria Frantal



Babypflege und Bedürfnisse

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

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Do, 1.10.2026 16.00 – 18.30

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16040

€ 42,-

Angela Maria Frantal

Do, 11.2.2027 **16.00 – 18.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16050
 € 42,-
 Angela Maria Frantal

Do, 10.6.2027 **16.00 – 18.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16060
 € 42,-
 Angela Maria Frantal



Startklar fürs Stillen – Fakten zur Säuglingsernährung

NEU!



Werdende Eltern möchten vor der Geburt Orientierung über die Möglichkeiten der Säuglingsernährung bekommen. Mit dem nötigen Know-how und Vertrauen in den eigenen Körper kann Stillen gut gelingen und jede Familie wird ihren „bunten“ Weg in der Ernährung ihres Babys finden. Neben den Grundlagen der Milchbildung und Anlegetechniken besprechen wir auch das Abpumpen und alternative Füttermethoden.

Zielgruppe: werdende Eltern in der Schwangerschaft

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Do, 8.10.2026 **16.00 – 18.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16070
 € 42,-
 Angela Maria Frantal

Do, 25.2.2027 **16.00 – 18.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16080
 € 42,-
 Angela Maria Frantal

Do, 17.6.2027 **16.00 – 18.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16090
 € 42,-
 Angela Maria Frantal



Bindung durch Berührung Schmetterlingsmassage für Babys von 0–4 Monaten

Eine zarte Unterhaltung zwischen Eltern und Babys, die sich auf die Signale des Kindes bezieht. Wir staunen über die Körpersprache des Kindes, die uns zeigt, wann es bereit ist für schmetterlingsleichten Berührungen, wo es gestreichelt und gehalten werden möchte und wann es Pausen zum Verarbeiten braucht. Der Kurs ist sehr gut für Babys geeignet, die oft angespannt sind und viel weinen. Eltern werden unterstützt, das Weinen ihres Babys so zu begleiten, dass ein lösender und heilsamer Prozess entstehen kann.

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

Elternbildungsgutscheine werden entgegengenommen

Do, 4-mal ab 24.9.2026 **14.00 – 15.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16100
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 19.11.2026 **14.00 – 15.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16110
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 4.2.2027 **14.00 – 15.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16120
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 8.4.2027 **14.00 – 15.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16130
 € 102,-
 Angela Maria Frantal

Do, 4-mal ab 3.6.2027 **14.00 – 15.30**
 Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg 26.16140
 € 102,-
 Angela Maria Frantal



Find us on facebook
[facebook.com/wissensturm](https://www.facebook.com/wissensturm)

Budgetieren mit der Umschlagmethode

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? Oder bringen die spontanen kleinen Käufe ihr Konto manchmal ins Ungleichgewicht?

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. Sie ist geeignet für Kreative, die sich ihr Budgetbuch gerne mit Washtapes und Stickern verschönern möchten, aber genauso für Leute, die das Konzept mit Excel umsetzen möchten. In diesem Kurs werden die wichtigsten Prinzipien vermittelt, die Sie für sich passend adaptieren und anwenden können. Sie brauchen dafür lediglich einen Block, einen Stift und eventuell ein paar Kuverts.

Do, 4-mal ab 18.3.2027	18.00 – 19.30
Seminarraum 15.06	26.17010
€ 69,-	
Mag. ^a Carina Rumpold	



Die VHS Linz ist
zertifiziert nach



Club aktiv

Programmviefalt für die ältere Generation

Gymnastik, Tanzkurse, Malen,
gemeinsame Bewegung, Ausflüge,
Spielnachmittage und vieles mehr.
Der Club Aktiv bietet an unterschiedlichen
Standorten in Linz ein abwechslungs-
reiches 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
0664 84 30 347



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 UND SEMINARE

Persönlichkeitsbildung und Beruf	34 – 36
Lernen und Lerntechniken	36 – 39

PERSÖNLICHKEITS- BILDUNG UND BERUF

Die Angebote zu Berufsreifeprüfung, Grundbildung und Pflichtschulabschluss finden Sie im jeweiligen Folder sowie unter www.vhs.linz.at



Stressbewältigung im Beruf durch Achtsamkeit

NEU!



Dieser Kurs vermittelt praktische Achtsamkeitsmethoden wie Meditationen und kurze, leicht integrierbare Übungen, um beruflichen Stress bewusster wahrzunehmen und entsprechend zu regulieren. So entwickeln Sie mehr Gelassenheit, Klarheit und innere Stabilität im Arbeitsalltag. Ideal für alle, die ihre mentale Gesundheit im Job stärken möchten.

Di, 2-mal ab 10.11.2026 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 08.08 26.55000
€ 51,-
Simon Schandl MA BEng

Di, 2-mal ab 6.4.2027 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 08.08 26.55005
€ 51,-
Simon Schandl MA BEng

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

Dieses Training vermittelt praxisnahe Strategien für eine professionelle Kommunikation mit schwierigen Kund*innen. 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. Das Bewusstsein wird geschärft, ohne Vorurteile und kund*innenorientiert eine eskalierende Situation für beide Seiten gewinnbringend zu lösen.

Methoden: theoretische Inputs und praktische, interaktive Übungen

Mi, 18.11.2026 **17.00 – 21.00**
Seminarraum 15.06 26.55010
€ 47,-
Enrico Wimmer MSc

Mi, 3.3.2027 **17.00 – 21.00**
Seminarraum 15.06 26.55015
€ 47,-
Enrico Wimmer MSc



Hacer Bergner
ZERTIFIZIERTE
ERWACHSENEN-
BASISBILDNERIN
(ALPHA/DAF-DAZ-
TRAINERIN)

Als Kursleiterin im Bereich der Basisbildung begleite ich Erwachsene dabei, ihre grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzuentwickeln und zu stärken. Es bereitet mir eine große Freude den Teilnehmenden neue Lernwege zu eröffnen, dabei ist es mir wichtig eine respektvolle, motivierende und vertrauensvolle Lernatmosphäre zu schaffen, in der jede Person in ihrem eigenen Tempo lernen kann. Die individuellen Bedürfnisse und Ziele, und der praktische Nutzen für den Alltag der Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt. Ich lege großen Wert auf praxisnahe Inhalte, die den Lernenden im beruflichen und privaten Alltag zugutekommen.

Kompetenzanalyse – Wo liegen meine Stärken?

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

Mi, 3-mal ab 7.10.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 15.06	26.55020
€ 46,-	
Bernd Weismann	

Berufliche Perspektiven erkennen

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 neue Entwicklungsmöglichkeiten erkunden möchten oder die sich in einer Umbruchphase befinden, über einen Karrierewechsel nachdenken oder ihr berufliches Wachstum aktiv gestalten wollen

Mi, 3-mal ab 4.11.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 15.06	26.55025
€ 46,-	
Bernd Weismann	

Du willst Lesen, Schreiben, Rechnen lernen?

Starte jetzt – wir unterstützen dich dabei.

- Lesen und Schreiben
- Rechnen lernen und trainieren
- Computer Grundlagen (EDV)
- Vorbereitungskurse in Deutsch und Englisch für den Pflichtschulabschluss
- Unterstützung beim Lernen

- Kostenlos
- Kurse am Vormittag, Nachmittag oder Abend
- Für alle ab 15 Jahren

Informiere dich jetzt!



Kontakt & Erstgespräch:
Volkshochschule Linz
+43 732 7070 4342
basisbildung@mag.linz.at

Stadt Linz und  



Kofinanziert von der Europäischen Union

 Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung

 LAND OBERÖSTERREICH 

LEVEL UP
Erwachsenenbildung

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

Gewaltfreie Kommunikation – selbstbewusst kommunizieren

NEU!



Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet einen Weg, Gespräche wertschätzend, klar und wirksam zu gestalten – auch in schwierigen Situationen und vor allem im beruflichen Umfeld. Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen der GFK nach Marshall Rosenberg und zeigt, wie Bedürfnisse, Gefühle und klare Sprache zu mehr Verbindung und Verständigung führen. Die Teilnehmer*innen erkennen typische Kommunikationsfallen, unterscheiden Urteile von Beobachtungen und drücken eigene Anliegen so aus, dass sie Gehör finden. Zudem gewinnen sie innere Klarheit und stärken Beziehungen, üben empathisches Zuhören, gehen Konflikte konstruktiv an und bleiben auch in angespannten Situationen respektvoll.

Methoden: interaktiver Vortrag, praktische Übungen, Rollenspiele

Mi, 2-mal ab 2.12.2026 **18.00 – 21.30**
Seminarraum 15.06 26.55030
€ 89,-
Katrin Andraschko MSc LLB

LERNEN UND LERNTECHNIKEN

NEU!



Lernzeit mit Schulkindern erfolgreich begleiten

Dieses Seminar richtet sich insb. an Eltern von Schulkindern, die diese bei Hausübungen und beim Lernen zuhause unterstützen möchten. Es zeigt, wie Lernzeiten im Familienalltag effektiv und stressarm gestaltet werden können. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie eine strukturierte, motivierende Lernumgebung schaffen, Selbstständigkeit fördern und angemessen begleiten. Themen sind u. a. Motivation, Umgang mit Unlust, Ablenkung und Konflikten sowie Konzentration und Ausdauer. Praxisnahe Anregungen und Austausch helfen dabei, Lernprozesse positiv zu gestalten und mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Zielgruppe: Eltern, Betreuungspersonen

Fr, 12.3.2027 **14.30 – 17.30**
Seminarraum 08.08 26.57000
€ 30,-
Mag.^a Jasmin Walter

Emotionale Intelligenz – mit Gefühl zum Erfolg

NEU!



Emotionale Intelligenz ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für ein gelingendes Leben – privat wie beruflich. Dieser Workshop vermittelt ein Verständnis dafür, wie Emotionen Wahrnehmung, Kommunikation und Entscheidungen beeinflussen. Die Teilnehmer*innen lernen, eigene Gefühle einzuordnen, innere Klarheit zu gewinnen, emotionale Muster zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Weitere Inhalte: Grundlagen, typische Blockaden, die Rolle von Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Empathie, das Zusammenwirken von Emotionen und Rationalität.

Methoden: interaktiver Vortrag, Selbstreflexion, Gruppendiskussion

Do, 2-mal ab 15.4.2027 **18.00 – 21.30**
Seminarraum 15.02 26.55035
€ 89,-
Katrin Andraschko MSc LLB

Neurodiversität im Lernalltag verstehen und begleiten

NEU!



Eltern von Schulkindern erhalten in diesem Seminar wertvolle Impulse, um ihre Kinder im Lernen besser zu verstehen und zu unterstützen. Im Fokus stehen Neurodiversität und unterschiedliche Lernweisen (z.B. ADHS, Legasthenie, Autismus, Hochbegabung). Die Teilnehmer*innen lernen, besondere Bedürfnisse zu erkennen, Stärken zu fördern und Herausforderungen wie Konzentrationsprobleme oder Überforderung zu begleiten. Praxisnahe Strategien unterstützen dabei, Lernen strukturierter und entspannter zu gestalten. Weitere Themen sind Motivation, Selbstwert, emotionale Regulation und Umgang mit Druck. Der Austausch innerhalb der Gruppe stärkt die Sicherheit im Alltag.

Zielgruppe: Eltern, Betreuungspersonen

Fr, 2.4.2027

Seminarraum 08.08

€ 30,-

Mag.^a Jasmin Walter

14.30 – 17.30

26.57005

Zielgruppe: (Groß-)Eltern, Pädagog*innen, Interessierte

Do, 4.2.2027

Seminarraum 15.06

€ 25,-

Mag.^a Jasmin Walter

18.30 – 21.00

26.57010

Legasthenie und LRS – erkennen, verstehen, unterstützen

NEU!



Eltern von Schulkindern erhalten in diesem Seminar wertvolle Impulse, um legasthene Kinder und Erwachsene besser zu verstehen und gezielt zu unterstützen. Behandelt werden Häufigkeit, Unterschiede zwischen Legasthenie und LRS (Lese-Rechtschreib-Schwäche) sowie Früherkennung vor der Einschulung, Diagnostik und weitere Schritte. Zudem geht es um Verdachtsmomente, Unterstützungseinrichtungen und die Begleitung eines Trainings zuhause. Praktische Tipps für die Förderung im Alltag und die Zusammenarbeit mit der Schule geben Sicherheit im Umgang mit Legasthenie.

Leichter Lernen lernen

NEU!



Möchten Sie, dass Ihrem Kind/Teenager das Lernen LEICHT(er) fällt? Dann kommen Sie in diesen Praxis-Workshop und entdecken, wie durch verblüffend einfache, gehirngerechte und kreative Lerntechniken das Lernen viel leichter, freudvoller und erfolgreicher gelingen kann! Individuelle Fragen sind willkommen. Für mehr Lernfreude im Alltag, weniger Diskussion, weniger Stress und Frust, dafür mehr Harmonie, mehr Leichtigkeit, mehr natürliche Motivation und mehr Erfolgserlebnisse!

Pflichtschulabschluss nachholen – deine Chance!

*Mehr Möglichkeiten im Job und bei der Lehrstellensuche:
Hol dir deinen Pflichtschulabschluss an der VHS Linz!
Kursstart ist im Februar und September,
Tages- oder Abendkurse.*

Für alle:

- ab 16 Jahren
- ohne Abschluss der 8. Schulstufe
- oder mit negativem Abschluss in einzelnen Fächern
- kostenlos in 1 – 1,5 Jahren (6 Prüfungen)

Informationen und
Terminvereinbarung für
ein Erstgespräch:
+43 732 7070 4348 oder
psa@mag.linz.at

Jetzt
informieren &
Chance nutzen



Stadt Linz und



Volkshochschule



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung



LAND
OBERÖSTERREICH



LEVEL:UP
Erwachsenenbildung



Projekt „Du kannst was“

Berufserfahrung anerkennen –
Lehrabschluss nachholen!

Worum geht's?

Sie haben 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?

Das Projekt unterstützt Sie dabei, Ihren Lehrabschluss nachzuholen – unabhängig von Ihrem bisherigen Bildungsweg.

Voraussetzungen:

- Mindestalter von 22 Jahren
- Mindestens 3 Jahre Berufserfahrung im angestrebten Beruf
- berufliche Fertigkeiten im Ausmaß von etwa der Hälfte der im Berufsbild angeführten Kenntnisse
- Deutschkenntnisse auf Niveau mind. B1

So funktioniert's:

- Erstgespräch (bei AKOÖ bzw. VHS OÖ)
- Screening: in technischen Berufen
- Workshops (2-3): Selbsteinschätzung zur Feststellung der bereits vorhandenen Kompetenzen
- Qualicheck 1: Überprüfung der Selbsteinschätzung
- Qualicheck 2 – entspricht der Lehrabschlussprüfung
- Weiterbildung (Kurs / Selbststudium)

„Du kannst was ist die beste Chance, das nachzuholen, was man in jungen Jahren versäumt hat! Traut's Euch, es zahlt sich aus! Wenn man es will, schafft man es!“
Benjamin K. 30 Jahre, Lehrabschluss 2021

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

Kontakt und Fragen:

Martina Reichetzedler
Dipl. Sozial- u. Berufspädagogin
Firmenausbildungsverbund OÖ
Tel: 0732 / 330 734 – 4097
reichetzedler@favoee.at

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

Eine Gemeinschaftsinitiative von:



In Kooperation mit



www.dukannstwas.at

Fr, 5.2.2027

15.15 – 17.45

Seminarraum 08.08

26.57020

€ 39,-

Mag.^a (FH) Karin Neussl

NEU!

Lern-ERFOLGS-Ausrüstung

Wäre es nicht großartig, wenn es so etwas wie eine Lern-ERFOLGS-Ausrüstung für Teenager gäbe? Und diese möglichst von Anfang an zur Verfügung steht? In diesem besonderen Workshop gibt es die Bestandteile einer ganzheitlichen Lern-ERFOLGS-Ausrüstung zu entdecken, die sich schon in vielen Fällen bewährt hat, und die den Bedarf an Nachhilfe deutlich reduzieren kann. Gleichzeitig ermöglicht sie viele Erfolgs-Erlebnisse!

Fr, 5.3.2027

15.15 – 17.45

Seminarraum 08.08

26.57025

€ 39,-

Mag.^a (FH) Karin Neussl

Lernfreude stärken

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, 23.4.2027

15.15 – 17.45

Seminarraum 08.08

26.57030

€ 39,-

Mag.^a (FH) Karin Neussl



Nadine Ecker
 TEILNEHMENDEN-
 BEGLEITUNG PFLICHT-
 SCHULABSCHLUSS

Seit vielen Jahren bin ich Teil des Teams des Pflichtschulabschlusses an der Volkshochschule Linz. Mit großer Freude begleite ich Teilnehmer*innen auf ihrem Weg zum erfolgreichen Pflichtschulabschluss. Als Mathematiklehrerin ist es mir besonders wichtig, Menschen auf ihrem individuellen Lernweg zu unterstützen und sie in ihrer persönlichen Entwicklung zu fördern. Mit Geduld, Wertschätzung und einer verständlichen Vermittlung möchte ich dazu beitragen, Berührungspunkte mit Mathematik abzubauen, Lernfortschritte sichtbar zu machen und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

Lernblockaden sanft mildern

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, 9.4.2027 **15.15 – 17.45**
 Seminarraum 08.08 26.57035
 € 39,-
 Mag.^a (FH) Karin Neussl

Starker Kopf – starke Leistung (8 – 12 Jahre)

In diesem Workshop dreht sich alles darum, wie man effektiver lernt, indem Motivation, Konzentration und Selbstvertrauen gestärkt werden. Die Kinder und Jugendlichen lernen praktische Strategien und Techniken, um ihre Motivation zu steigern, die Konzentration zu verbessern und Selbstvertrauen aufzubauen. Theoretisches Wissen wird mit praktischen Übungen kombiniert, um den Teilnehmer*innen konkrete Werkzeuge in die Hand zu geben, die sie sofort im Lernalltag anwenden können.

Zielgruppe: Schüler*innen im Alter von 8 – 12 Jahren, gerne mit Begleitperson (Elternteil, Betreuer*in)

Wichtige Infos: Anmeldung auch für Begleitpersonen notwendig

Sa, 26.9.2026 **9.30 – 11.00**
 Seminarraum 01.02 26.57040
 € 15,-
 Bernd Weismann

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.

Sprachen | Beratung



INFOBOX

Mag.^a Gudrun Walluschek-Wallfeld

Tel.: +43 732 7070 4327

Mária Engelputzer-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	42 – 51
Französisch	51 – 55
Italienisch	56 – 65
Spanisch	65 – 71
Weitere Sprachen	71 – 83
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	83 – 95

ENGLISCH

Talking About Myself in English A1/A2/B1

Wir lernen in diesem Kurs, frei und sicher über die eigene Person auf Englisch zu sprechen.

Zielgruppe: Personen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 4-mal ab 15.1.2027 **10.45 – 12.15**

Seminarraum 07.03 26.71025

€ 63,-

Doris Alexandra Quinn

Fr, 4-mal ab 4.6.2027 **10.45 – 12.15**

Seminarraum 07.03 26.71030

€ 63,-

Doris Alexandra Quinn



NEU!



Discover English – One Story at a Time A1/A2/B1

Wir nutzen Bilderbücher und Magazine, um unser Englisch anzuwenden und zu erweitern.

Zielgruppe: Personen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 4-mal ab 25.5.2027 **9.00 – 10.30**

Seminarraum 07.03 26.71035

€ 63,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Go for it! A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 5.10.2026 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule; Raum 112 26.71050

€ 244,-

Mag.^a Manuela Riener

Di, 26-mal ab 15.9.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.08 26.71055

€ 244,-

Doris Alexandra Quinn

Di, 26-mal ab 13.10.2026 **16.45 – 18.15**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 26.71060

€ 244,-

Angelina Mary Haas



Englisch ganz gemütlich A1/A2 Kleingruppe

Ein sanfter Wiedereinstieg in das Englischlernen mit vielen Übungsmöglichkeiten und Wiederholungen.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 15.9.2026 **8.15 – 9.45**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.71065

Lehrwerk: Go for it A1, ab Lektion 7

€ 313,-

Doris Alexandra Quinn

Mi, 20-mal ab 7.10.2026 **15.00 – 16.30**

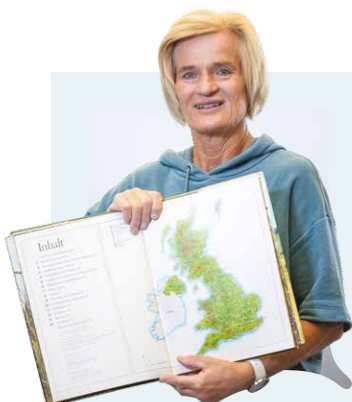
Seminarraum 06.03 26.71070

Lehrwerk: At your leisure A1, ausgewählte Lektionen

€ 313,-

Mag.^a Manuela Riener





Manuela Riener
KURSLEITERIN
ENGLISCH

Nach meinem Lehramtsstudium für Englisch und Geschichte habe ich bis zu meiner Pensionierung in Linz an der Bildungsanstalt für Elementarpädagogik unterrichtet. Nun freue ich mich darauf, wieder in der Erwachsenenbildung tätig zu sein, um in ungezwungener, stressfreier Atmosphäre Sprachkenntnisse zu vermitteln. Englisch zu sprechen und zu verstehen ist in der heutigen Zeit von großer Bedeutung, und ich bin überzeugt, dass ich vielen Menschen durch mein Kursangebot mehr Chancen und mehr Selbstvertrauen geben kann.

Englisch Auffrischung A1+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A1.

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

Lehrwerk: Intermezzo Englisch A1, ausgewählte Lektionen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 21.9.2026	8.30 – 10.00
Seminarraum 07.05	26.71075
€ 313,-	
Zaneta Oberlehner	



English for the Holidays A1/A2

Dieser Kurs bereitet Sie auf die wichtigsten Situationen vor, denen Sie auf Reisen begegnen werden.

Zielgruppe: Personen mit geringen Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 4-mal ab 25.5.2027	10.45 – 12.15
Gruppenraum 10.06	26.71080
€ 63,-	
Doris Alexandra Quinn	

Fr, 4-mal ab 4.6.2027	9.00 – 10.30
Gruppenraum 10.06	26.71085
€ 63,-	
Doris Alexandra Quinn	



Englisch A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Lehrwerk: Go for it! A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 26-mal ab 18.9.2026	9.00 – 10.30
Seminarraum 07.03	26.71090
€ 244,-	
Doris Alexandra Quinn	



Englisch für Alltag und Beruf intensiv A2/1

NEU!



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1 in zielorientierter und kompakter Form (vier Kurstage pro Woche).

Zielgruppe: Personen, die Englisch im Beruf benötigen

Lehrwerk: Language Hub Elementary A2, Lektion 1 bis 6

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 28.9. – Mi, 18.11.2026 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.03 26.71100

€ 353,-

Mag.^a Alla Balanovska



Mi, 26-mal ab 30.9.2026 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.02 26.71200

€ 244,-

Timo Sigl



Englisch für Alltag und Beruf intensiv A2/2

NEU!



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2 in zielorientierter und kompakter Form (vier Kurstage pro Woche).

Zielgruppe: Personen, die Englisch im Beruf benötigen

Lehrwerk: Language Hub Elementary A2, Lektion 7 bis 12

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 30.11.2026 – Mo, 1.2.2027 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.03 26.71110

€ 353,-

Mag.^a Alla Balanovska



Englisch A2+

hybrid



In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Wichtige Infos: 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 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Englisch ganz gemütlich A2+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 15.9.2026 10.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.71205

€ 244,-

Doris Alexandra Quinn

Do, 24-mal ab 8.10.2026 9.00 – 10.30

Kandlheim; Kleiner Saal 26.71210

€ 226,-

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christa Starke

Mo, 26-mal ab 5.10.2026 14.00 – 15.30

Seminarraum 07.02 26.71215

€ 244,-

Mag.^a Kirsten Wenidoppler



Englisch leichte Konversation A2

In diesem Kurs erweitern wir unseren Wortschatz und wenden neue Wörter und Redewendungen an. Wir üben typische Alltagssituationen wie Einkäufe, Restaurantbesuche oder Arzttermine. Wir lernen, kurze Hörtexte und Videos zu verstehen und nachzuerzählen. Je nach Bedarf können Grammatikthemen wiederholt werden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.02 26.71220

€ 244,-

Timo Sigl



Englisch Auffrischung kompakt A2+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 8-mal ab 8.6.2027 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.02 26.71225

€ 125,-

Jane Margaret Wompra



Englisch für Alltag und Beruf intensiv B1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1 in zielorientierter und kompakter Form (vier Kurstage pro Woche).

Zielgruppe: Personen, die Englisch im Beruf benötigen

Lehrwerk: Language Hub B1, Lektion 1 bis 6

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 8.2. – Mo, 12.4.2027 **12.50 – 14.55**

Seminarraum 06.03 26.71300

€ 353,-

Mag.^a Alla Balanovska



Englisch B1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.08 26.71310

€ 244,-

Andrea Walden



Englisch ganz gemütlich B1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1.

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

Lehrwerk: Language Hub Intermediate B1+, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.08 26.71320

€ 313,-

Mag.^a Alla Balanovska



Englisch ganz gemütlich B1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

NEU!



Mi, 12-mal ab 23.9.2026 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 06.03 26.71325
Lehrwerk: At your leisure B1, ab Lektion 8
 € 113,-
 Ivana Pereira Goulart, MA

Mi, 12-mal ab 3.3.2027 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 06.03 26.71330
 € 113,-
 Ivana Pereira Goulart, MA

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **10.00 – 11.30**
 Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.71335
 € 244,-
 OStR Mag. Edmund Oberdorfer



Englisch ganz gemütlich B1+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 15.10.2026 **10.30 – 12.00**
 Gruppenraum 10.06 26.71340
 € 313,-
 Angelina Mary Haas



Englisch Konversation B1 Kleingruppe

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 21.9.2026 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 07.05 26.71345
 € 313,-
 Zaneta Oberlehner



Englisch Konversation B1

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 26-mal ab 2.10.2026 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 07.07 26.71350
 € 244,-
 Leona Lehner, BA



NEU!



Englisch für Alltag und Beruf intensiv B1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2 in zielorientierter und kompakter Form (vier Kurstage pro Woche).

Zielgruppe: Personen, die Englisch im Beruf benötigen

Lehrwerk: Language Hub B1, Lektion 7 bis 12

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 19.4. – Do, 10.6.2027 **12.50 – 14.55**
 Seminarraum 06.03 26.71355
 € 353,-
 Mag.^a Alla Balanovska



Englisch B1+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 29.9.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.07 26.71360

Lehrwerk: Wiederholung mit Great! B1, ab Lektion 3

€ 244,-

Andrea Walden

Di, 26-mal ab 22.9.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.03 26.71365

Lehrwerk: Spotlight Magazine

€ 244,-

Jane Margaret Wompra

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 8.30 – 10.00

Seminarraum 07.02 26.71370

Lehrwerk: Wiederholung mit Language Hub B1, ab Lektion 9

€ 244,-

Jane Margaret Wompra



Englisch ganz gemütlich B1+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 24.9.2026 8.30 – 10.00

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.71375

€ 244,-

Zaneta Oberlehner



NEU!



What's on the News? Englisch B1+

Wir sehen, hören und lesen englischsprachige Medien und sprechen über aktuelle Themen.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 4-mal ab 25.5.2027 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.08 26.71380

€ 63,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch Auffrischung kompakt B1+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 8-mal ab 8.6.2027 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.02 26.71390

€ 125,-

Jane Margaret Wompra



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



NEU!

English & Breakfast – Conversation B2

English & Breakfast findet in verschiedenen Cafés in Linz statt. Jedes Treffen verbindet Frühstück mit Small Talk sowie einer Diskussion zu einem Thema mit Bezug zu Linz. Es bietet die Möglichkeit, Englisch in einer natürlichen, geselligen Umgebung zu üben.

Wichtige Infos: Die Kosten für das Frühstück sind nicht inbegriffen. Informationen zum Treffpunkt und zum aktuellen Thema senden wir eine Woche vor dem Treffen zu.

Bitte mitbringen: Geld für die eigene Konsumation im Café

Sa, 5.12.2026 **9.30 – 11.00**

Treffpunkt wird bekannt gegeben 26.71400

€ 20,-

Pia Zaller

Sa, 6.3.2027 **9.30 – 11.00**

Treffpunkt wird bekannt gegeben 26.71405

€ 20,-

Pia Zaller

Sa, 22.5.2027 **9.30 – 11.00**

Treffpunkt wird bekannt gegeben 26.71410

€ 20,-

Pia Zaller

Englisch B2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 28.9.2026 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.02 26.71420

Lehrwerk: Great! B2, ab Lektion 3

€ 244,-

Andrea Walden

Mo, 26-mal ab 28.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.05 26.71430

Lehrwerk: Go for it! B2, ab Lektion 1

€ 244,-

Zaneta Oberlehner

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 07.02 26.71435

Lehrwerk: Spotlight Magazine

€ 244,-

Jane Margaret Wompra

Do, 26-mal ab 24.9.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 06.03 26.71440

Lehrwerk: Spotlight Magazine

€ 244,-

Jane Margaret Wompra



Englisch B2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 12-mal ab 23.9.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.03 26.71445

Lehrwerk: Go for it! B2, ab Lektion 1

€ 188,-

Ivana Pereira Goulart, MA

Mi, 12-mal ab 3.3.2027 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.03 26.71450

Lehrwerk: Go for it! B2, ab Lektion 5

€ 188,-

Ivana Pereira Goulart, MA



Englisch Konversation B2

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 12-mal ab 5.10.2026 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.02 26.71455

Lehrwerk: VOICES Upper Intermediate, ausgewählte Lektionen

€ 113,-

Jida Staple, BA

Mo, 12-mal ab 1.2.2027 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.02 26.71460

Lehrwerk: VOICES Upper Intermediate, ausgewählte Lektionen

€ 113,-

Jida Staple, BA

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 8.30 – 10.00

Seminarraum 06.02 26.71465

€ 244,-

Zaneta Oberlehner

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 8.30 – 10.00

Seminarraum 07.07 26.71470

€ 244,-

Leona Lehner, BA

**Englisch Konversation B2 Kleingruppe**

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 6.10.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.03 26.71485

€ 313,-

Mag.^a Kirsten Wenidoppler**Di, 20-mal ab 13.10.2026 18.30 – 20.00**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 26.71490

€ 313,-

Angelina Mary Haas

**Englisch Kommunikation pur B2 Kleingruppe**

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Sa, 3-mal ab 10.10.2026 9.00 – 10.30

Seminarraum 06.02 26.71500

€ 47,-

Pia Zaller

Sa, 3-mal ab 7.11.2026 9.00 – 10.30

Gruppenraum 10.06 26.71505

€ 47,-

Joshua Levine

Sa, 3-mal ab 9.1.2027 9.00 – 10.30

Seminarraum 06.02 26.71510

€ 47,-

Pia Zaller

Sa, 3-mal ab 6.3.2027 9.00 – 10.30

Gruppenraum 10.06 26.71515

€ 47,-

Joshua Levine

Sa, 3-mal ab 10.4.2027 9.00 – 10.30

Seminarraum 06.02 26.71520

€ 47,-

Pia Zaller

Sa, 3-mal ab 12.6.2027 9.00 – 10.30

Seminarraum 06.02 26.71525

€ 47,-

Pia Zaller



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

www.vhs.linz.at

Englisch Konversation B2/C1 Kleingruppe

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Lehrwerk: VOICES Advanced, ausgewählte Lektionen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 10.15 – 11.45

Seminarraum 06.02 26.71530

€ 313,-

Jida Staple, BA



Englisch Konversation B2/C1

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 15.10.2026 8.45 – 10.15

Seminarraum 07.07 26.71535

€ 244,-

Angelina Mary Haas

Do, 26-mal ab 24.9.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.07 26.71550

€ 244,-

William Mason, MA



English for Success B2/C1 Kleingruppe

Kursinhalt ist das systematische Wiederholen und Anwenden des Lernniveaus B2 (Maturakennnisse) und Aufbau von Niveau C1.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 12-mal ab 6.10.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.02 26.71600

Lehrwerk: Language Hub Advanced C1, ab Lektion 1
€ 188,-

Mag.^a Alla Balanovska

Di, 12-mal ab 2.2.2027 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.02 26.71605

€ 188,-

Mag.^a Alla Balanovska



Englisch Konversation C1+

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Zielgruppe: Personen mit sehr guten Kenntnissen auf Niveau C1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 12-mal ab 2.10.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.02 26.71710

€ 113,-

Joshua Levine

Fr, 10-mal ab 5.2.2027 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.02 26.71715

€ 94,-

Joshua Levine



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturmlinz](https://www.instagram.com/wissensturmlinz)

The Literary Café

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

Zielgruppe: interessierte Personen mit Sprachniveau B2 bis C1+

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 10-mal ab 9.10.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.03 26.71720

€ 173,-

Mag.^a Alla Balanovska

Fr, 10-mal ab 5.2.2027 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.03 26.71725

€ 173,-

Mag.^a Alla Balanovska



FRANZÖSISCH

Escape Game Französisch A1/A2/B1

NEU!



Wir laden Französischlernende zu spannenden Rätseln und Escape Games ein. Die Lernenden tauchen in eine Geschichte ein, die es zu lösen gilt. Um voranzukommen, müssen sie Rätsel lösen, Hinweise entschlüsseln und Aufgaben erfüllen. Jede Aufgabe trainiert Wortschatz, Leseverständnis, mündlichen Ausdruck und Grammatik, jedoch ohne klassischen Unterrichtscharakter – der Fokus liegt auf Spaß und Motivation.

Mi, 23.9.2026 10.30 – 12.35

Seminarraum 07.08 26.72010

Mag.^a Corinne Cazes

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mi, 23.9.2026 16.10 – 18.15

Seminarraum 07.08 26.72015

Mag.^a Corinne Cazes

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich



Corinne Cazes

KURSLEITERIN
FRANZÖSISCH

Von der Sorbonne am Ufer der Seine bin ich an die Donau gekommen, und ich lebe sehr gerne in Österreich. In Frankreich habe ich ursprünglich ein anderes Fach unterrichtet, aber: Einmal Lehrerin, immer Lehrerin! Heute teile ich meine Muttersprache Französisch mit Jugendlichen und Erwachsenen. Dabei geht es um viel mehr als um Grammatik: Es geht um Begegnungen, gemeinsames Lachen, Kultur und spannende Gespräche. Und ganz ehrlich – ich lerne dabei jeden Tag selbst etwas Neues!

Französisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 7.6.2027 18.30 – 20.30

Seminarraum 06.02 26.72050

€ 128,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: CHAPEAU! A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 24.9.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.05 26.72060

€ 249,-

Francesca Testa

Fr, 26-mal ab 2.10.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.02 26.72065

€ 249,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch A1/2

Der Kurs vermittelt 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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 1.10.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.08 26.72070

€ 249,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch singen zu Weihnachten – Chansons Noel

In diesem Kurs werden wir unsere Französischkenntnisse beim gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern anwenden.

Zielgruppe: Personen ab dem Lernniveau A1+

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 2-mal, 14-tägl. ab 4.12.2026 16.15 – 18.15

Seminarraum 06.08

26.72085

€ 43,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Französisch A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 28.9.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.08

26.72200

€ 249,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch ganz gemütlich A2/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

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

Lehrwerk: Rencontres en français A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 28.9.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.03

26.72205

€ 319,-

Mag.^a Corinne Cazes



Find us on facebook
facebook.com/wissensturm

Französisch A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.03 26.72210

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 7

€ 249,-

Mag.^a Andrea Mair

Fr, 26-mal ab 2.10.2026 **8.45 – 10.15**

Seminarraum 07.02 26.72215

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 8

€ 249,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch A2/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 **18.45 – 20.15**

Bertha von Suttner Schule MS 27, 26.72225
Raum 21

€ 319,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch A2+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Lehrwerk: Wiederholung mit Rencontres en français A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 24.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.05 26.72230

€ 319,-

Francesca Testa



Französisch singen – Le Français en chantant

In diesem Kurs werden wir Französisch beim gemeinsamen Singen von Liedern lernen.

Zielgruppe: Personen ab dem Lernniveau A2+

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 3-mal, 14-tägl. ab 26.2.2027 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.08 26.72235

€ 48,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch tanzen – Le Français en dansant

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+

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 3-mal ab 30.4.2027 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.07 26.72240

€ 48,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch B1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

Lehrwerk: CHAPEAU! B1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 29.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.08 26.72310

€ 319,-

Mag.^a Corinne Cazes



hybrid



Französisch B1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Wichtige Infos: 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: CHAPEAU! B1, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 21.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.03 26.72320

€ 249,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch Konversation B1

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 10-mal ab 29.9.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.08 26.72350

€ 96,-

Mag.^a Corinne Cazes

Di, 10-mal ab 12.1.2027 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.08 26.72355

€ 96,-

Mag.^a Corinne Cazes

Di, 10-mal ab 20.4.2027 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.08 26.72360

€ 96,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch B1+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Lehrwerk: Wiederholung mit Tendances B1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 29.9.2026 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.02 26.72370

€ 249,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Mi, 26-mal ab 16.9.2026 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule; Raum 112 26.72375

Lehrwerk: Wiederholung mit Voyages neu B1, ab Lektion 1

€ 249,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch B1+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 16.45 – 18.15

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.72380
Seminarraum 1

Lehrwerk: Wiederholung mit Prêt-à-parler B1, ab
Lektion 3

€ 319,-

Mag.^a Andrea Mair

Do, 20-mal ab 1.10.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.08 26.72385

€ 319,-

Mag.^a Corinne Cazes



online 

Französisch lesen B1+ Kleingruppe

In diesem Lesekurs entdecken wir französische Literatur. Ziel ist es, auf kreative und kritische Weise die Lesefähigkeit, den Wortschatz und die eigene Ausdrucksfähigkeit zu fördern.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mi, 6-mal ab 7.10.2026 19.00 – 20.00

Online-Kurs 26.72390

€ 64,-

Mag.^a Corinne Cazes

Mi, 6-mal ab 10.3.2027 19.00 – 20.00

Online-Kurs 26.72395

€ 64,-

Mag.^a Corinne Cazes



Französisch B2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2.

Lehrwerk: Défi 4, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 30.9.2026 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.03 26.72400

€ 319,-

Mag.^a Andrea Mair



Französisch Konversation C1

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.07 26.72520

€ 249,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Französisch Konversation C1 Kleingruppe

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 12-mal, 14-tägl. ab 18.9.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.08 26.72530

€ 192,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



ITALIENISCH

Italienisch für die Reise

online 

Sie lernen Grundkenntnisse für die Reise in Phrasen und Redewendungen.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Wichtige Infos: 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

Bitte mitbringen: Kursbuch Viva le vacanze! Neu; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo, 12-mal ab 1.3.2027 **9.00 – 10.30**

Online-Kurs 26.73025

€ 192,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 8.6.2027 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 07.08 26.73035

€ 128,-



Italienisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 5.10.2026 **16.30 – 18.00**

Seminarraum 06.08 26.73100

€ 249,-

Paolo Filippi

Di, 26-mal ab 29.9.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.02 26.73105

€ 249,-

Francesca Testa

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 07.05 26.73110

€ 249,-

Mag.^a Anna Carrese

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **11.45 – 13.15**

Seminarraum 15.05 26.73115

€ 249,-

Mag.^a Eva-Maria Wagner

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule; Raum 127 26.73120

€ 249,-

Mag.^a Eva-Maria Wagner



Italienisch A1/1 Kleingruppe

online 

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: wird bekannt gegeben

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Do, 20-mal ab 24.9.2026 19.00 – 20.30

Online-Kurs 26.73125

€ 319,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch ganz gemütlich A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

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

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.03 26.73130

€ 319,-

Paolo Filippi



Italienisch A1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 29.9.2026 8.30 – 10.00

Seminarraum 06.02 26.73135

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 5

€ 249,-

Mag.^a Anna Carrese

Di, 26-mal ab 6.10.2026 8.30 – 10.00

Seminarraum 07.02 26.73140

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 6

€ 249,-

Mag.^a Eva-Maria Wagner

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.05 26.73145

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 6

€ 249,-

Mag.^a Eva-Maria Wagner



Italienisch A1/2

hybrid



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 1.10.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 07.02 26.73150

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 5

€ 249,-

Alessandra Macera

Do, 26-mal ab 1.10.2026 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.02 26.73155

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 9

€ 249,-

Alessandra Macera



Italienisch A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.05 26.73200

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 3

€ 249,-

Mag.^a Anna Carrese

Do, 26-mal ab 24.9.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 10.02 26.73205

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 8

€ 249,-

Mag.^a Anna Carrese

Do, 26-mal ab 24.9.2026 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 06.08 26.73210

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 1

€ 249,-

Mag.^a Maria Chiara Malini



online

Italienisch A2/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

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

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mi, 20-mal ab 30.9.2026 **19.00 – 20.30**

Online-Kurs 26.73215

€ 319,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch ganz gemütlich A2/1

Der Kurs vermittelt 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 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 29.9.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 06.02 26.73220

€ 249,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch ganz gemütlich A2/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 7.10.2026 **15.00 – 16.30**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.73225

€ 319,-



Italienisch A2/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 06.02 26.73230
 € 319,-
 Mag.^a Eva-Maria Wagner

Do, 20-mal ab 1.10.2026 **13.00 – 14.30**
 Seminarraum 07.08 26.73235
 € 319,-
 Mag.^a Eva-Maria Wagner



Italienisch A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 6.10.2026 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 06.03 26.73300
 € 249,-
 Helene Hofmann



hybrid 

Italienisch A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Wichtige Infos: 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: DIECI A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **8.30 – 10.00**
 Seminarraum 07.02 26.73305
 € 249,-
 Alessandra Macera

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **14.00 – 15.30**
 Seminarraum 07.02 26.73310
 € 249,-
 Alessandra Macera



Italienisch A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: DIECI A2, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 06.05 26.73315
 € 249,-
 Francesca Testa



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.

Italienisch A2/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: Nuovo ESPRESSO 2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 7.10.2026 **19.30 – 21.00**

Leonardo da Vinci Schule 26.73320

€ 319,-

Alessandra Macera



Italienisch ganz gemütlich A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

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

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 6.10.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 07.05 26.73325

€ 249,-

Alessandra Macera



Italienisch A2+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 6.10.2026

16.45 – 18.15

Seminarraum 07.03

26.73400

€ 319,-

Alessandra Macera



Italienisch A2+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.03 26.73405

Lehrwerk: Wiederholung mit CHIARO! Nuova edizione A2, ausgewählte Lektionen

€ 249,-

Paola Demarinis-Tercelli, BSc

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.05 26.73410

Lehrwerk: Wiederholung mit DIECI A2, ausgewählte Lektionen

€ 249,-

Chiara Pastorino

Fr, 26-mal ab 2.10.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 07.07 26.73415

Lehrwerk: Wiederholung mit Dieci A2, ab Lektion 3

€ 249,-

Mag.^a Maria Chiara Malini



Italienisch A2+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

hybrid



Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.02 26.73420

Lehrwerk: Wiederholung mit Passo dopo passo PLUS A2, ab Lektion 4

€ 319,-

Helene Hofmann

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule 26.73425

€ 319,-

Alessandra Macera



**Maria
Chiara Malini**
KURSLEITERIN
ITALIENISCH

Ich komme aus Italien und bin Sprachtrainerin für Italienisch und Deutsch als Fremdsprache. Mit viel Freude unterrichte ich Lernende verschiedener Altersstufen und Sprachniveaus. Durch meine Ausbildung im Bereich der Sprachwissenschaft kenne ich die Herausforderungen, aber auch die Chancen des Sprachenlernens. Ich versuche immer, eine motivierende Lernatmosphäre zu schaffen, ich gestalte meinen Unterricht praxisnah und kommunikativ. Die Teilnehmer*innen sollen sich wohlfühlen und aktiv sprechen können.

Italienisch B1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

Lehrwerk: NUOVO Espresso 3, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 30.9.2026 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.03 26.73450

€ 319,-

Mag.^a Sara Dehecchi



Italienisch B1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 7.10.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 06.08 26.73460

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 8

€ 249,-

Alessandra Macera

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.03 26.73465

Lehrwerk: NUOVO Espresso 3, ab Lektion 9

€ 249,-

Silvia Borromeo, MA



Italienisch B1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Lehrwerk: wird zu Kursbeginn besprochen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 29.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.02 26.73470

€ 319,-



hybrid



Italienisch B1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Wichtige Infos: 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 5

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 7.10.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 06.08 26.73472

€ 319,-

Alessandra Macera



hybrid



Italienisch ganz gemütlich B1+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

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

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 6.10.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.05 26.73480

€ 249,-

Alessandra Macera



Italienisch ganz gemütlich B1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

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

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS B1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 07.03 26.73475

€ 319,-

Helene Hofmann



Italienisch ganz gemütlich B1+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

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

Lehrwerk: Wiederholung mit NUOVO Espresso 3, ausgewählte Lektionen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 15.05 26.73485

€ 319,-

Concetta Scordo, MEd



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

www.vhs.linz.at

Italienisch Konversation B1 Kleingruppe

Wir sprechen über verschiedene Themen unter Anwendung vielfältigen kommunikativer Methoden.

Lehrwerk: Facciamo due chiacchiere 2, ausgewählte Lektionen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **19.30 – 21.00**

Leonardo da Vinci Schule 26.73490

€ 319,-

Alessandra Macera



online

Italienisch Konversation B1 Kleingruppe

Wir kommunizieren online mit einem Native Speaker, der in Italien lebt. Vielfältige Materialien mit Fokus auf die italienische Kultur geben uns Impulse zum Sprechen.

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

Bitte mitbringen: geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Di, 10-mal ab 29.9.2026 **9.00 – 10.30**

Online-Kurs 26.73495

€ 160,-

Leone Alexander Battistella



Italienisch B1/B2 Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir Lernniveau B1 bis B2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.03 26.73500

Lehrwerk: Wiederholung mit Con piacere nuovo B1, ab Lektion 9

€ 319,-

Dr.ⁱⁿ Giuliana Kirchberger

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.08 26.73505

€ 319,-

Paolo Filippi



hybrid

Italienisch B2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2.

Wichtige Infos: 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, und Zusatzmaterialien

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 6.10.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.03 26.73645

€ 249,-

Alessandra Macera



Italienisch B2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2.

Lehrwerk: NUOVO Espresso 5, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 7.10.2026 **18.00 – 19.30**
 Leonardo da Vinci Schule 26.73650
 € 319,-
 Alessandra Macera




Italienisch B2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2.

Lehrwerk: Passo dopo passo ab Lektion 9, dann weiter mit DIECI B2

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 24.9.2026 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 10.02 26.73655
 € 249,-
 Mag.^a Anna Carrese



Italienisch Konversation B2 Kleingruppe

online 

Wir kommunizieren online mit einem Native Speaker, der in Italien lebt. Vielfältige Materialien mit Fokus auf die italienische Kultur geben uns Impulse zum Sprechen.

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

Bitte mitbringen: geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo, 10-mal ab 5.10.2026 **18.00 – 19.30**
 Online-Kurs 26.73660
 € 160,-
 Leone Alexander Battistella



Italienisch Konversation B2 Kleingruppe


Wir sprechen über verschiedene Themen unter Anwendung vielfältiger, kommunikativer Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 6.10.2026 **15.00 – 16.30**
 Seminarraum 07.03 26.73665
Lehrwerk: NUOVO magari B2, ausgewählte Lektionen
 € 319,-
 Alessandra Macera

Do, 20-mal ab 8.10.2026 **10.15 – 11.45**
 Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.73670
 € 319,-

Do, 20-mal ab 8.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 07.03 26.73675
 € 319,-
 Silvia Borromeo, MA



Italienisch Konversation B2

hybrid 


Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Wichtige Infos: 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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **10.15 – 11.45**
 Seminarraum 07.02 26.73680
 € 249,-
 Alessandra Macera



Italienisch Konversation B2/C1

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 29.9.2026 **8.15 – 10.15**

Seminarraum 06.08 26.73700

€ 332,-

Mag.^a Maria Chiara Malini

Di, 26-mal ab 29.9.2026 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 06.08 26.73710

€ 249,-

Mag.^a Maria Chiara Malini



SPANISCH

Spanisch für die Reise

Sie lernen Grundkenntnisse für die Reise in Phrasen und Redewendungen.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub, ausgewählte Lektionen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 10-mal ab 4.3.2027 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.02 26.74055

€ 160,-

Emérida Riffert



Spanisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 31.5.2027 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 07.02 26.74060

€ 128,-



Spanisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 5.10.2026 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.07 26.74070

€ 249,-

Emérida Riffert

Mo, 26-mal ab 5.10.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.03 26.74075

€ 249,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.08 26.74080

€ 249,-

Romana Posch, BEd BA

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **18.30 – 20.00**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.74085

€ 249,-

Román Edgardo Gelsi, MBA



blended



Spanisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Wichtige Infos: Es handelt sich um einen Blended Learning-Kurs. Die Kurstreffen finden online statt. An drei Kursterminen finden die Treffen im Wissensturm oder an einem anderen Ort in Linz statt. Diese Termine werden im Kurs gemeinsam festgelegt.

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **17.00 – 18.30**

Online-Kurs 26.74095

€ 319,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch A1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 6.10.2026 **15.30 – 17.00**

Seminarraum 06.05 26.74110

€ 249,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch A1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **18.30 – 20.00**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 26.74120

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 6

€ 319,-

Román Edgardo Gelsi, MBA

Di, 20-mal ab 6.10.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.03 26.74125

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 7

€ 319,-

Emérida Riffert



online



Spanisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Di, 20-mal ab 6.10.2026 **18.00 – 19.30**

Online-Kurs 26.74100

€ 319,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch ganz gemütlich A1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem VHS-Jahreskurs, Personen, die stressfrei lernen möchten, Senior*innen

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 24.9.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 07.05 26.74135

€ 249,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch lernen mit einfachen Texten A1+

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

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1, Wieder-Anfänger*innen, motivierte Selbstlerner*innen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 22.9.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 15.05 26.74140

€ 128,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje



Romana Posch
KURSLEITERIN
SPANISCH

¡Hola! Spanisch begeistert mich schon immer und mein Lehramtsstudium sowie Auslandsaufenthalte haben meine Leidenschaft intensiviert. Als Nicht-Muttersprachlerin kann ich durch meinen persönlichen Lernweg gut nachempfinden, was Unsicherheit und Fortschritt für Lernende bedeuten. Für mich als junges Mitglied der VHS stehen ein lebendiges Miteinander und alltagsnahe Dialoge im Fokus, um die Lernenden paso a paso mit Freude und Selbstvertrauen in die spanischsprachige Welt zu entlassen. ¡Hasta pronto!

Spanisch A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 29.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.08 26.74195

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 1

€ 249,-

Romana Posch, BEd BA

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.08 26.74200

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 3

€ 249,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch A2/2

hybrid



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Wichtige Infos: 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 3

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 22.9.2026 **8.30 – 10.00**

Seminarraum 10.02 26.74210

€ 249,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch A2/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 8.10.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 07.05 26.74220

€ 319,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch A2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 2.10.2026

10.30 – 12.00

Seminarraum 06.03

26.74225

€ 319,-

Emérida Riffert



Spanisch A2 Intensivgruppe

online



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

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

Lehrbuch: IMPRESIONES A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo, 20-mal ab 5.10.2026

19.00 – 20.00

Online-Kurs

26.74230

€ 426,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch leichte Konversation A2

online



In diesem Kurs erweitern wir unseren Wortschatz und wenden neue Wörter und Redewendungen an. Wir üben typische Alltagssituationen wie Einkäufe, Restaurantbesuche oder Arzttermine. Wir lernen, kurze Hörtexte und Videos zu verstehen und nachzuerzählen. Je nach Bedarf können Grammatikthemen wiederholt werden.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mi, 20-mal ab 30.9.2026 19.00 – 20.00

Online-Kurs 26.74240

€ 213,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Do, 8-mal, 14-tägl. ab 4.3.2027 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.02 26.74265

€ 128,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje



hybrid



Spanisch ganz gemütlich A2+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

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

Wichtige Infos: 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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 28.9.2026 10.30 – 12.00

Seminarraum 06.03 26.74245

€ 249,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch B1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

Lehrwerk: IMPRESIONES B1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 8.10.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 06.08 26.74300

€ 319,-

Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch B1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Lehrwerk: IMPRESIONES B1, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 7.10.2026 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.08 26.74320

€ 249,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



NEU!



Lernkrimis Spanisch A2

In diesem Lesekurs entdecken wir die spanische Sprache beim Lesen und Besprechen spannender Lernkrimis.

Zielgruppe: Personen, die das Niveau A2 schon gelernt haben

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

hybrid



Spanisch B1+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Wichtige Infos: 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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 6.10.2026 10.15 – 11.45

Seminarraum 10.02 26.74335

€ 319,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch lesen, sprechen, erleben B1/B2

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 8-mal, 14-tägl. ab 24.9.2026 8.45 – 9.45

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 26.74345

€ 85,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje

Do, 8-mal, 14-tägl. ab 4.3.2027 8.45 – 9.45

LeWis Hör- und Leseraum 01.18 26.74350

€ 85,-

Mag.^a Claudia Inés Solis-Haje



Zeitgenössisches Lateinamerika B1/B2

Dieser Konversationskurs widmet sich aktuellen Themen aus Lateinamerika.

Zielgruppe: Spanischlernende mit Lernniveau B1+ oder B2

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 8-mal, monatlich ab 9.10.2026 16.00 – 18.30

Seminarraum 06.03 26.74360

€ 128,-

Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch B2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1.

Lehrwerk: IMPRESIONES B2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 10.15 – 11.45

Seminarraum 06.08 26.74390

€ 319,-



Spanisch B2 Kleingruppe

online



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2.

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

Lehrwerk: IMPRESIONES B2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **19.00 – 20.30**
 Online-Kurs 26.74420
 € 319,-
 Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch B2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2.

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 7.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 06.08 26.74430
 € 249,-
 Mag. Rodrigo Sarmiento



Spanisch B2+

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 8.10.2026 **16.45 – 18.15**
 Seminarraum 06.08 26.74440
 € 249,-
 Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



Spanisch C1 Kleingruppe

hybrid 

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau C1.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 7.10.2026 **16.45 – 18.15**
 Seminarraum 07.08 26.74510
 € 319,-
 Mag.^a Anabel Almaguer-Lehner



WEITERE SPRACHEN

Albanisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Einstiegskurs Albanisch für Kurzsentschlossene, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 2.10.2026 **18.45 – 20.15**
 Seminarraum 06.03 26.75040
 € 293,-
 Elda Morina



Arabisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 25.5.2027 **18.30 – 20.30**
 Seminarraum 06.02 26.75050
 € 118,-





Lilyan Dahdal
KURSLEITERIN
ARABISCH

Marhaba! Meine Muttersprache Arabisch verbindet über 400 Millionen Menschen in 22 Ländern. Meinen Unterricht dieser Sprache verbinde ich mit der Idee „Begegnung zwischen Ost und West“. Meine Kurse sollen ein Raum des Dialogs und des gegenseitigen Verständnisses sein. Ich vermittele die Sprache von der ersten Minute an auf lebendige Weise und der Spaß kommt auf keinen Fall zu kurz. Von Anfang an werden wir viel sprechen. Ich freue mich schon sehr auf meine Teilnehmenden!

Arabisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Salam! neu A1 – A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 06.03 26.75055
€ 229,-
Lilyan Dahdal, BA



Arabisch A1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Lehrwerk: Salam! neu A1 – A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 30.9.2026 **16.45 – 18.15**
Seminarraum 06.03 26.75060
€ 293,-
Lilyan Dahdal, BA



Arabisch A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen aus zwei bis drei VHS-Kursen

Lehrwerk: Salam! neu, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 1.10.2026 **18.30 – 20.00**
Seminarraum 07.08 26.75065
€ 229,-
Shikrieh Salaheddin-Nassr



Chinesisch A1/1 Kleingruppe

NEU!



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturmlinz](https://www.instagram.com/wissensturmlinz)

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **8.30 – 10.00**
Seminarraum 06.02 26.75070
€ 293,-
Qi Wang, BA

Di, 20-mal ab 6.10.2026 **15.00 – 16.30**
Seminarraum 06.03 26.75075
€ 293,-
Qi Wang, BA



Dänisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Dansk for dig neu A1 – A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 7.10.2026 **15.00 – 16.30**
Seminarraum 07.02 26.75080
€ 293,-
Mag.^a Kirsten Wenidoppler



Farsi (Persisch) A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 2.10.2026 **13.30 – 15.00**
Seminarraum 07.08 26.75085
€ 293,-
Pooneh Stummer, BA



Farsi (Persisch) A1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 2.10.2026 **15.30 – 17.00**
Seminarraum 07.08 26.75087
€ 293,-
Pooneh Stummer, BA



Griechisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 24.5.2027 **18.30 – 20.30**
Seminarraum 06.08 26.75090
€ 118,-
Mag.^a Maria Nott-Panayiotou



Griechisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: PAME! A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

NEU!



Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 07.02 26.75095
 € 293,-
 Mag.^a Maria Nott-Panayiotou

Do, 20-mal ab 22.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Bertha von Suttner Schule MS 27, 26.75100
 Raum 20
 € 293,-
 Dimitris Papaioannou



Griechisch A1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Lehrwerk: PAME! A1, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 21.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Bertha von Suttner Schule MS 27, 26.75105
 Raum 20
 € 293,-
 Dimitris Papaioannou



Griechisch A2/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Lehrwerk: PAME! A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 13.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 06.08 26.75110
 € 293,-
 Mag.^a Maria Nott-Panayiotou



Griechisch – to kafenio B1/B2

Bei diesen Treffen üben wir in entspannter Atmosphäre unser Griechisch, wir sprechen über aktuelle Themen.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 6-mal ab 6.11.2026 **15.30 – 17.00**
 Gruppenraum 10.06 26.75115
 € 88,-
 Mag.^a Maria Nott-Panayiotou



online

Japanisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: Marugoto Rikai Starter A1(engl. Ausgabe), ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mi, 20-mal ab 30.9.2026 **8.30 – 10.00**
 Online-Kurs 26.75145
 € 293,-
 Agnes Rieger, MA



online

Japanisch A1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

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

Lehrwerk: Marugoto Rikai Starter A1(engl. Ausgabe), ab Lektion 8

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Fr, 20-mal ab 25.9.2026 **18.00 – 19.30**

Online-Kurs 26.75150

€ 293,-

Agnes Rieger, MA



Japanisch A2/1

hybrid

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus zwei oder drei VHS-Jahreskursen

Wichtige Infos: 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: Marugoto A2 (engl. Ausgabe), ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 26-mal ab 18.9.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 06.02 26.75155

€ 229,-

Naomi Miyoshi



Japanisch A2+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Lehrwerk: GENKI 2 (2nd Edition, engl. Ausgabe), ab Lektion 17

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 18.9.2026

16.45 – 18.15

Seminarraum 06.02

26.75160

€ 293,-

Naomi Miyoshi



Koreanisch A2/1 Intensivgruppe

online

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

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

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Di, 20-mal ab 6.10.2026

20.00 – 21.00

Online-Kurs

26.75165

€ 391,-

Seongjoon Lim, BA



Koreanisch A2/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik von Niveau A2 bis B1 und führt zur freien Sprechfähigkeit für Alltag und Reise.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 30.9.2026

15.45 – 17.15

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6

26.75170

€ 293,-

Seongjoon Lim, BA



Kroatisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di und Mi, 6-mal ab 8.6.2027 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 06.03 26.75175

€ 118,-



Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 30.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.07 26.75180

€ 229,-



Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Lehrwerk: Ja govornim hrvatski 1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 29.9.2026 **19.45 – 21.15**

Seminarraum 06.05 26.75195

€ 229,-



Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A2/2 Intensivgruppe

online 

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

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

Lehrwerk: Ja govornim hrvatski 2, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo, 20-mal ab 5.10.2026 **19.00 – 20.00**

Online-Kurs 26.75200

€ 391,-

Marija Šoljić, BA



Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A2+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Lehrwerk: wird zu Kursbeginn besprochen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 29.9.2026 **18.00 – 19.30**

Seminarraum 06.05 26.75205

€ 293,-



Niederländisch Crashkurs

NEU! 

online 

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mi und Do, 6-mal ab 2.6.2027 19.30 – 21.00

Online-Kurs 26.75210

€ 88,-

Martina van Gelderen-Iby, MA BA



NEU!

online

Niederländisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: Goed idee! A1 Kurs- und Übungsbuch

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Do, 20-mal ab 24.9.2026 18.00 – 19.30

Online-Kurs 26.75215

€ 293,-

Martina van Gelderen-Iby, MA BA



online

Einstieg Polnisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt erste Schritte zum sprachlichen Handeln, Wortschatz und Grammatik auf Sprachniveau A1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Di, 10-mal ab 29.9.2026 19.00 – 20.30

Online-Kurs 26.75220

€ 147,-

Mag.^a Marta Smoczynska-Knüpfer

Do, 10-mal ab 24.9.2026 11.00 – 12.30

Online-Kurs 26.75225

€ 147,-

Mag.^a Marta Smoczynska-Knüpfer



Portugiesisch/ Brasilianisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo, 20-mal ab 12.10.2026 17.15 – 18.45

Online-Kurs 26.75235

€ 293,-

Debora Leão Oberleitner



Portugiesisch/Brasilianisch A1/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt 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 6

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 13.10.2026 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule; Raum 126 26.75240

€ 293,-

Debora Leão Oberleitner



Portugiesisch/Brasilianisch A2/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 14.10.2026 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule; Raum 126 26.75245

€ 293,-

Debora Leão Oberleitner



Portugiesisch/Brasilianisch A2/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2, ab Lektion 15

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 15.10.2026 **18.00 – 19.30**

Leonardo da Vinci Schule; Raum 126 26.75250

€ 293,-

Debora Leão Oberleitner



Rumänisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Cu succes! A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 28.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.02

26.75260

€ 293,-

Simona Ivuț, Lic.



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



Wissensturm
Hochschule Stadtbibliothek

Rumänisch A2/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 30.9.2026	19.00 – 20.30
Seminarraum 15.05	26.75270
€ 293,-	
Dr. Sorin Emanuel Bugner	



Russisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 31.5.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 07.08	26.75305
€ 118,-	
Mag. ^a Svetlana Maleev	



Russisch A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Wichtige Infos: 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 1

hybrid



Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 5.10.2026	16.45 – 18.15
Seminarraum 10.07	26.75310
€ 229,-	
Mag. ^a Svetlana Maleev	



Russisch A1/2 Kleingruppe

hybrid



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Wichtige Infos: 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 7

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 28.9.2026	16.45 – 18.15
Seminarraum 07.08	26.75315
€ 293,-	
Svetlana Lindl	



Russisch A2/2 Kleingruppe

hybrid



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Wichtige Infos: 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 12

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 8.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 06.03 26.75320
 € 293,-
 Mag.^a Svetlana Maleev


Russisch A2+ Kleingruppe

hybrid 

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 1.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 06.02 26.75325
 € 293,-
 Svetlana Lindl


Russisch B1+ Kleingruppe

hybrid 

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 6.10.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 07.02 26.75330
 € 293,-
 Svetlana Lindl



Russisch Konversation B1+ Kleingruppe

hybrid 

Kursziel ist das Üben und Festigen von Sprachniveau B1 durch Lektüre und angeleitete sowie freie Kommunikation.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 6.10.2026 **10.30 – 12.00**
 Seminarraum 06.03 26.75340
 € 293,-
 Svetlana Lindl



Schwedisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Hejsan! A1-A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 2.10.2026 **15.00 – 16.30**
 Seminarraum 06.03 26.75350
 € 293,-
 Lilian Aschauer


Schwedisch A1/2 Kleingruppe

hybrid 

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Wichtige Infos: 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

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 28.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 07.03 26.75355

€ 293,-

Lilian Aschauer



Schwedisch A2/1 Kleingruppe

hybrid



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Wichtige Infos: 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 11

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 28.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.03 26.75360

€ 293,-

Lilian Aschauer



Schwedisch Konversation B2/C1 Kleingruppe

hybrid



Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 30.9.2026 **16.45 – 18.15**

Seminarraum 06.02 26.75370

€ 293,-

Lilian Aschauer



Tschechisch Crashkurs

Sie lernen praktische Sprachbausteine und einen Basiswortschatz für die Reise und erste Kontakte.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 24.5.2027 **18.30 – 20.30**

Seminarraum 07.03 26.75375

€ 118,-

Mag.^a Olga Gruber



Einstieg Tschechisch A1/1 Kleingruppe

blended



Der Kurs vermittelt erste Schritte zum sprachlichen Handeln, Wortschatz und Grammatik auf Sprachniveau A1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Wichtige Infos: Es handelt sich um einen Blended Learning-Kurs. Die Kurstreffen finden online statt. An drei Kursterminen finden die Treffen im Wissensturm oder an einem anderen Ort in Linz statt. Diese Termine werden im Kurs gemeinsam festgelegt.

Lehrwerk: Tschechisch Express 1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Di, 13-mal ab 8.9.2026 **20.00 – 21.30**

Online-Kurs 26.75380

€ 190,-

Ing.ⁱⁿ Ilona Svitáková



Tschechisch A1/2

online 

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

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

Lehrwerk: Tschechisch Express 2 (A1/2), ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mi, 14-mal ab 9.9.2026 **18.30 – 20.00**

Online-Kurs 26.75400

€ 205,-

Ing.ⁱⁿ Ilona Svitáková



Tschechisch A2/2 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Lehrwerk: Tschechisch Schritt für Schritt A1-A2, ab Lektion 17

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 23.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.02 26.75405

€ 293,-

Mag.^a Olga Gruber



Tschechisch A2+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau A2.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 5.11.2026 **18.30 – 20.00**

Bertha von Suttner Schule MS 27, 26.75410

Raum 22

€ 293,-

Mag.^a Jitka Procházková



Tschechisch B1+ Kleingruppe

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Lehrwerk: Tschechisch Schritt für Schritt B1, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 3.11.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 06.02 26.75415

€ 293,-

Mag.^a Jitka Procházková



Ukrainisch A1/1 Kleingruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Ukrainisch für Anfänger (Buske Verlag), ab Lektion 1

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 12.10.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.07 26.75500

€ 293,-

Mag.^a Alla Balanovska



Ukrainisch A1/2 Intensivgruppe

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

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

Lehrwerk: Ukrainisch für Anfänger (Buske Verlag), ausgewählte Lektionen

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 10-mal ab 2.10.2026 **15.00 – 16.30**

Seminarraum 07.03 26.75505

€ 293,-

Mag.^a Alla Balanovska



DEUTSCH ALS FREMD- UND ZWEITSPRACHE

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. Der ÖIF sendet das Prüfungsergebnis innerhalb von ca. 15 Werktagen direkt per E-Mail an die Kandidat*innen.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage. Die Anmeldung ist per E-Mail an nermana.sepo@mag.linz.at oder persönlich im Lernzentrum im Wissensturm möglich. Informationen erhalten Sie auch unter Tel.: +43 732 7070 4390.

Informationen zum B2-ÖIF-Test

Die Deutschprüfung B2-ÖIF-Test testet Sprachkompetenzen auf Sprachniveau B2. Sie gilt als anerkannter Sprachnachweis zur Erlangung der österreichischen Staatsbürgerschaft nach mind. 6 Jahren und kann – je nach Vorgaben der jeweiligen Ausbildungseinrichtung – auch als Sprachnachweis für einen Lehrgang oder eine Studienzulassung zulässig sein. Der schriftliche Teil dauert ca. 175 Minuten, der mündliche Teil 15 bis 25 Minuten.

Wichtige Infos: Es gibt keine Teilbestätigungen. Wenn ein Teilbereich der Prüfung negativ ist, wird die gesamte B2-Prüfung negativ bewertet. Der ÖIF sendet das Prüfungsergebnis innerhalb von ca. 15 Werktagen direkt per E-Mail an die Kandidat*innen.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage. Die Anmeldung ist per E-Mail an nermana.sepo@mag.linz.at oder persönlich im Lernzentrum im Wissensturm möglich. Informationen erhalten Sie auch unter Tel.: +43 732 7070 4390.

Prüfungstrainings A2 für die ÖIF-Integrationsprüfung

Die Trainings bietet Infos und Übungen zu allen Prüfungsteilen der Integrationsprüfung A2. Die aktuellen Termine finden Sie online.

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

Wichtige Infos: Für die Prüfung ist eine separate Anmeldung erforderlich.

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

www.vhs.linz.at

Prüfungstrainings B1 für die ÖIF-Integrationsprüfung

Die Trainings bietet Infos und Übungen zu allen Prüfungsteilen der Integrationsprüfung B1. Die aktuellen Termine finden Sie online.

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

Wichtige Infos: Für die Prüfung ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Prüfungstrainings für den B2-ÖIF-Test

Die Trainings bietet Infos und Übungen zu allen Prüfungsteilen des B2-ÖIF-Tests. Die aktuellen Termine finden Sie online.

Zielgruppe: Personen, die das Lernniveau B2 schon erreicht haben und sich zu einem B2-ÖIF-Test anmelden möchten

Wichtige Infos: Für die Prüfung ist eine separate Anmeldung erforderlich.

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 finden Sie online. Anmeldung per E-Mail: maria.engelputzeder-terbe@mag.linz.at oder direkt im Lernzentrum im Wissensturm. Kostenlose Beratungstermine vereinbaren Sie bitte unter Tel.: +43 732 7070 4390. Die Diplome können Kandidat*innen ca. zwei Wochen nach der Prüfung an der VHS abholen, alternativ versenden wir die Diplome per Post.

Digitale Computerprüfung ÖSD C1 und C2

Die digitalen Prüfungen des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) können Sie ab 2027 an der Volkshochschule Linz (Wissensturm) ablegen. Es stehen das ÖSD Zertifikat C1 und das ÖSD Zertifikat C2 (neu) zur Auswahl. Die Termine werden im April oder Mai 2027 stattfinden. Mehr Infos finden Sie ab Februar 2027 auf unserer Homepage.

ÖSD-Prüfungsvorbereitung Zertifikat B2

Das Training umfasst Informationen und Übungen zum Ablauf der ÖSD-Prüfung.

Zielgruppe: ÖSD-Prüfungskandidat*innen mit Sprachniveau B2

Wichtige Infos: Zur Prüfung ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Fr, 3-mal ab 23.10.2026	16.45 – 19.45
Seminarraum 07.02	26.76270
€ 89,-	

Fr, 3-mal ab 26.2.2027	16.45 – 19.45
Seminarraum 07.02	26.76275
€ 89,-	

Fr, 3-mal ab 18.6.2027	16.45 – 19.45
Seminarraum 07.02	26.76280
€ 89,-	



ÖSD-Prüfungsvorbereitung Zertifikat C1

Das Training umfasst Informationen und Übungen zum Ablauf der ÖSD-Prüfung.

Zielgruppe: ÖSD-Prüfungskandidat*innen mit Sprachniveau C1

Wichtige Infos: Zur Prüfung ist eine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Fr, 2-mal ab 6.11.2026 **16.45 – 19.45**
 Gruppenraum 06.04 26.76285
 € 119,-

Fr, 2-mal ab 26.2.2027 **16.45 – 19.45**
 Gruppenraum 06.04 26.76290
 € 119,-

Fr, 2-mal ab 18.6.2027 **16.45 – 19.45**
 Gruppenraum 06.04 26.76295
 € 119,-



Deutsch als Fremdsprache A1/1 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Deutschkenntnisse, Schreib- und Lesekompetenz ist Voraussetzung

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

Mo und Mi, 27-mal ab 7.9.2026 **16.10 – 18.15**
 Seminarraum 06.07 26.76340
 € 300,-
 Jida Staple, BA



Deutsch als Fremdsprache A1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/1.

Zielgruppe: Personen ohne Deutschkenntnisse, Schreib- und Lesekompetenz ist Voraussetzung

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

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 **jeweils 8.10 – 10.15**
 Seminarraum 15.06 26.76350
 € 300,-
 Svetlana Lindl

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 06.07 26.76360
 € 300,-
 Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 06.08 26.76365
 € 300,-
 Paola Demarinis-Tercelli, BSc

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 **jeweils 10.30 – 12.35**
 Seminarraum 07.08 26.76370
 € 300,-
 Pooneh Stummer, BA

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 07.07 26.76375
 € 300,-
 Mag.^a Maria Weiss

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 **jeweils 8.10 – 10.15**
 Seminarraum 06.07 26.76380
 € 300,-
 Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 15.06 26.76385
 € 300,-
 Natalya Undeßer

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 **jeweils 12.50 – 14.55**
 Seminarraum 06.05 26.76390
 € 300,-

Mo, 10.5. – Di, 29.6.2027 **jeweils 8.10 – 10.15**
 Seminarraum 07.08 26.76400
 € 300,-
 Svetlana Lindl

Mo, 10.5. – Di, 29.6.2027 **jeweils 10.30 – 12.35**
 Seminarraum 06.07 26.76410
 € 300,-
 Jida Staple, BA



Deutsch als Fremdsprache A1/2 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem Intensivkurs (75 UE)

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

Mo und Mi, 27-mal ab 11.1.2027 **16.10 – 18.15**

Seminarraum 06.07 26.76415

€ 300,-

Jida Staple, BA



Deutsch als Fremdsprache A1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem Intensivkurs (75 UE)

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

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 **jeweils 8.10 – 10.15**

Seminarraum 11.07 26.76420

€ 300,-

Pooneh Stummer, BA

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 **jeweils 10.30 – 12.35**

Seminarraum 06.05 26.76425

€ 300,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 **jeweils 8.10 – 10.15**

Seminarraum 15.06 26.76435

€ 300,-

Svetlana Lindl

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 **jeweils 12.50 – 14.55**

Seminarraum 06.07 26.76440

€ 300,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 **jeweils 12.50 – 14.55**

Seminarraum 06.08 26.76445

€ 300,-

Paola Demarinis-Tercelli, BSc

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 **jeweils 10.30 – 12.35**

Seminarraum 15.06 26.76450

€ 300,-

Pooneh Stummer, BA

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 **jeweils 12.50 – 14.55**

Seminarraum 07.07 26.76455

€ 300,-

Svetlana Lindl

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 **jeweils 8.10 – 10.15**

Seminarraum 06.07 26.76460

€ 300,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 **jeweils 12.50 – 14.55**

Seminarraum 15.06 26.76470

€ 300,-

Svetlana Lindl

Mo, 10.5. – Mi, 30.6.2027 **jeweils 12.50 – 14.55**

Seminarraum 06.05 26.76475

€ 300,-

Mag.^a Regina Geißler



NEU!



Deutsch als Fremd- sprache A1/2 Juli kompakt

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen, zum Beispiel aus einem Intensivkurs (75 UE)

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

Mi, 30.6. – Do, 22.7.2027 **jeweils 8.45 – 12.20**

Seminarraum 06.05 26.76480

€ 325,-

Svetlana Lindl

Mi, 30.6. – Do, 22.7.2027 jeweils 8.45 – 12.20

Seminarraum 06.07 26.76485

€ 325,-

Jida Staple, BA



Deutsch als Fremdsprache A2/1 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Wichtige Infos: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo und Mi, 27-mal ab 7.9.2026 18.30 – 20.35

Seminarraum 06.07 26.76500

€ 300,-



Deutsch-Integrationskurs A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1 sowie Werte- und Orientierungswissen.

Zielgruppe: Personen, die einen blauen Bundesgutschein (ÖIF) von der Behörde erhalten haben

Wichtige Infos: Bitte zeigen Sie den Gutschein gleich zu Kursbeginn Ihrer Kursleitung. Nach Kursbesuch muss eine Integrationsprüfung A2 erfolgreich abgeschlossen werden, damit der Gutschein beim ÖIF akzeptiert wird. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.07 26.76505

€ 300,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Deutsch als Fremdsprache A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Wichtige Infos: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.05 26.76510

€ 300,-

Pooneh Stummer, BA

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 11.07 26.76520

€ 300,-

Pooneh Stummer, BA

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.05 26.76525

€ 300,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 15.06 26.76535

€ 300,-

Pooneh Stummer, BA

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.07 26.76540

€ 300,-

Paola Demarinis-Tercelli, BSc

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.08 26.76545

€ 300,-

Mag.^a Maria Chiara Malini



Deutsch-Integrationskurs A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1 sowie Werte- und Orientierungswissen.

Zielgruppe: Personen, die einen blauen Bundesgutschein (ÖIF) von der Behörde erhalten haben

Wichtige Infos: Bitte zeigen Sie den Gutschein gleich zu Kursbeginn Ihrer Kursleitung. Nach Kursbesuch muss eine Integrationsprüfung A2 erfolgreich abgeschlossen werden, damit der Gutschein beim ÖIF akzeptiert wird. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils **10.30 – 12.35**

Seminarraum 07.08 26.76550
€ 300,-

Mária Engelputzeder-Terbe, MA



Deutsch als Fremdsprache A2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/1.

Wichtige Infos: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.1

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils **12.50 – 14.55**

Seminarraum 07.07 26.76555
€ 300,-

Isabella Moser, MEd

Mo, 10.5. – Mi, 30.6.2027 jeweils **8.10 – 10.15**

Seminarraum 06.07 26.76560
€ 300,-

Pooneh Stummer, BA

Mo, 10.5. – Mi, 30.6.2027 jeweils **12.50 – 14.55**

Seminarraum 15.06 26.76565
€ 300,-

Mag.^a Maria Chiara Malini



Deutsch als Fremdsprache A2/2 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Wichtige Infos: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo und Mi, 27-mal ab 11.1.2027 **18.30 – 20.35**

Seminarraum 06.07 26.76570
€ 300,-



Deutsch als Fremdsprache A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Wichtige Infos: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 jeweils **12.50 – 14.55**

Seminarraum 07.07 26.76580
€ 300,-

Mag.^a Maria Chiara Malini



Deutsch-Integrationskurs A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2 sowie Werte- und Orientierungswissen.

Zielgruppe: Personen, die einen blauen Bundesgutschein (ÖIF) von der Behörde erhalten haben

Wichtige Infos: Bitte zeigen Sie den Gutschein gleich zu Kursbeginn Ihrer Kursleitung. Nach Kursbesuch muss eine Integrationsprüfung A2 erfolgreich abgeschlossen

werden, damit der Gutschein beim ÖIF akzeptiert wird. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils **8.10 – 10.15**

Seminarraum 06.07 26.76585

€ 300,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Deutsch als Fremdsprache A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Wichtige Infos: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils **12.50 – 14.55**

Seminarraum 07.05 26.76590

€ 300,-

Mag.^a Maria Chiara Malini

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils **8.10 – 10.15**

Seminarraum 11.07 26.76600

€ 300,-

Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils **10.30 – 12.35**

Seminarraum 06.05 26.76605

€ 300,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils **8.10 – 10.15**

Seminarraum 15.06 26.76610

€ 300,-

Pooneh Stummer, BA

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils **8.10 – 10.15**

Seminarraum 07.08 26.76615

€ 300,-

Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils **12.50 – 14.55**

Seminarraum 06.07 26.76620

€ 300,-

Paola Demarinis-Tercelli, BSc

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils **12.50 – 14.55**

Seminarraum 06.08 26.76625

€ 300,-

Mag.^a Maria Chiara Malini



Deutsch-Integrationskurs A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2 sowie Werte- und Orientierungswissen.

Zielgruppe: Personen, die einen blauen Bundesgutschein (ÖIF) von der Behörde erhalten haben

Wichtige Infos: Bitte zeigen Sie den Gutschein gleich zu Kursbeginn Ihrer Kursleitung. Nach Kursbesuch muss eine Integrationsprüfung A2 erfolgreich abgeschlossen werden, damit der Gutschein beim ÖIF akzeptiert wird. Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2

Mo, 10.5. – Mi, 30.6.2027 jeweils **10.30 – 12.35**

Seminarraum 07.08 26.76630

€ 300,-

Mária Engelputzeder-Terbe, MA



Deutsch als Fremdsprache A2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A2/2.

Wichtige Infos: Der blaue ÖIF-Gutschein von der Fremdenbehörde ist hier NICHT anrechenbar!

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf A2.2



hybrid



Mo, 10.5. – Mi, 30.6.2027 jeweils **12.50 – 14.55**
 Seminarraum 07.07 26.76635
 € 300,-
 Mag.^a Maria Weiss
 

Deutsch als Fremdsprache B1/1 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.1

Di und Do, 27-mal ab 8.9.2026 **18.30 – 20.35**
 Seminarraum 06.07 26.76650
 € 300,-
 Mária Engelputzerder-Terbe, MA
 



Deutsch als Fremdsprache B1/1 (Semesterkurs)

online

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

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

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.1; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo und Mi, 27-mal ab 7.9.2026 **9.30 – 11.35**
 Online-Kurs 26.76640
 € 300,-
 Mag.^a Maria Chiara Malini
 

Deutsch als Fremdsprache B1/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.1



Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 jeweils **8.10 – 10.15**
 Seminarraum 06.05 26.76660
 € 300,-
 Karl Pammesberger, BEd

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 jeweils **10.30 – 12.35**
 Seminarraum 06.07 26.76665
 € 300,-
 Mária Engelputzerder-Terbe, MA

Deutsch als Fremdsprache B1/1 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.1

Di und Do, 27-mal ab 8.9.2026 **16.10 – 18.15**
 Seminarraum 06.07 26.76645
 € 300,-
 

Di, 8.9. – Do, 22.10.2026 jeweils **12.50 – 14.55**
 Seminarraum 15.06 26.76670
 € 300,-
 Mag.^a Regina Geißler

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils **10.30 – 12.35**
 Seminarraum 11.07 26.76675
 € 300,-
 Isabella Moser, MEd

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 06.05 26.76680
 € 300,-
 Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 8.10 – 10.15
 Seminarraum 06.05 26.76685
 € 300,-
 Karl Pammesberger, BEd

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 10.30 – 12.35
 Seminarraum 07.08 26.76690
 € 300,-
 Isabella Moser, MEd

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 07.05 26.76695
 € 300,-
 Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils 8.10 – 10.15
 Seminarraum 11.07 26.76700
 € 300,-

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils 10.30 – 12.35
 Seminarraum 11.07 26.76705
 € 300,-
 Pooneh Stummer, BA

Mo, 10.5. – Di, 29.6.2027 jeweils 8.10 – 10.15
 Seminarraum 15.06 26.76715
 € 300,-
 Mag.^a Sigrun Shamiyeh

Mo, 10.5. – Mi, 30.6.2027 jeweils 12.50 – 14.55
 Seminarraum 06.07 26.76720
 € 300,-
 Paola Demarinis-Tercelli, BSc



Deutsch als Fremdsprache B1/2 (Semesterkurs)

online

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

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

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.2; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo und Mi, 27-mal ab 11.1.2027 9.30 – 11.35
 Online-Kurs 26.76725
 € 300,-
 Mag.^a Maria Chiara Malini



Deutsch als Fremdsprache B1/2 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.2

Di und Do, 27-mal ab 12.1.2027 16.10 – 18.15
 Seminarraum 06.07 26.76730
 € 300,-



Deutsch als Fremdsprache B1/2 (Semesterkurs)

hybrid



Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.2

Di und Do, 27-mal ab 12.1.2027 18.30 – 20.35
 Seminarraum 06.07 26.76735
 € 300,-
 Mária Engelputzeder-Terbe, MA



Deutsch als Fremdsprache B1/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.2

Mo, 7.9. – Mi, 21.10.2026 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 07.08 26.76740
€ 300,-
Mag.^a Maria Weiss

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 06.05 26.76745
€ 300,-
Karl Pammesberger, BEd

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils 10.30 – 12.35
Seminarraum 06.07 26.76750
€ 300,-
Mária Engelputzeder-Terbe, MA

Mo, 2.11. – Do, 17.12.2026 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 15.06 26.76755
€ 300,-
Mag.^a Regina Geißler

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 10.30 – 12.35
Seminarraum 11.07 26.76760
€ 300,-
Mária Engelputzeder-Terbe, MA

Mo, 11.1. – Mi, 3.3.2027 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 06.05 26.76765
€ 300,-
Mag.^a Maria Weiss

Mo, 8.3. – Do, 29.4.2027 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 06.05 26.76770
€ 300,-
Karl Pammesberger, BEd

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils 10.30 – 12.35
Seminarraum 15.06 26.76775
€ 300,-
Isabella Moser, MEd

Mo, 8.3. – Mo, 3.5.2027 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 07.05 26.76780
€ 300,-
Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo, 10.5. – Di, 29.6.2027 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 11.07 26.76785
€ 300,-

Mo, 10.5. – Mi, 30.6.2027 jeweils 10.30 – 12.35
Seminarraum 11.07 26.76790
€ 300,-
Pooneh Stummer, BA



NEU!

Deutsch als Fremdsprache B1/2 Juli kompakt

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2.

Bitte mitbringen: Kursbuch Miteinander in Österreich – Deutsch für Alltag und Beruf B1.2

Mi, 30.6. – Do, 22.7.2027 jeweils 8.45 – 12.20
Seminarraum 15.06 26.76795
€ 325,-
Isabella Moser, MEd



Deutsch als Fremdsprache B1+ kompakt

In diesem Kurs üben, vertiefen und festigen wir das Lernniveau B1.

Bitte mitbringen: Kursbuch Vielfalt B1+

Mo, 11.1. – Mi, 24.2.2027 jeweils 12.50 – 14.55
Seminarraum 07.08 26.76800
€ 200,-
Mag.^a Regina Geißler

Mo, 10.5. – Mi, 23.6.2027 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 06.05 26.76805
€ 200,-
Karl Pammesberger, BEd





blended

Deutsch Konversation B1 (DaF/DaZ)

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Wichtige Infos: Es handelt sich um einen Blended Learning-Kurs. Die Kurstreffen finden online statt. An drei Kursterminen finden die Treffen im Wissensturm oder an einem anderen Ort in Linz statt. Diese Termine werden im Kurs gemeinsam festgelegt.

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo und Mi, 12-mal ab 5.10.2026 18.00 – 19.30

Online-Kurs 26.76810
€ 160,-

Isabella Moser, MEd



Deutsch Konversation B1 (DaF/DaZ)

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Di, 12-mal ab 13.10.2026 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.02 26.76815
€ 160,-

Petra von der Bey-Thurow

Di, 12-mal ab 9.2.2027 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.02 26.76820
€ 160,-

Petra von der Bey-Thurow



**Kostenfreier Storno
bis 14 Tage vor Kursbeginn**

wissensturm@mag.linz.at

Deutsch als Fremdsprache B2/1 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1.

Bitte mitbringen: Kursbuch Kontext B2.1

Mo und Mi, 27-mal ab 21.9.2026 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.02 26.76825
€ 300,-
Dr.ⁱⁿ Anita Schopper

Mo und Mi, 27-mal ab 21.9.2026 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.02 26.76830
€ 300,-
Dr.ⁱⁿ Anita Schopper



Deutsch als Fremdsprache B2/1

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1.

Bitte mitbringen: Kursbuch Vielfalt B2/1

Mo, 8.3. – Do, 29.4.2027 jeweils 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.05 26.76835
€ 300,-

Karl Pammesberger, BEd



Deutsch als Fremdsprache B2/1 (Semesterkurs)



online

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1.

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

Bitte mitbringen: Kursbuch Vielfalt B2/1; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo und Mi, 27-mal ab 28.9.2026 18.30 – 20.35

Online-Kurs 26.76840

€ 300,-

Brigitta Zeljko-Majer



Deutsch als Fremdsprache B2/2 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2.

Bitte mitbringen: Kursbuch Kontext B2/2

Mo und Mi, 27-mal ab 25.1.2027 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.02 26.76845

€ 300,-

Dr.ⁱⁿ Anita Schopper

Mo und Mi, 27-mal ab 25.1.2027 12.50 – 14.55

Seminarraum 06.02 26.76850

€ 300,-

Dr.ⁱⁿ Anita Schopper



Deutsch als Fremdsprache B2/2

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2.

Bitte mitbringen: Kursbuch Vielfalt B2/2

Mo, 10.5. – Di, 29.6.2027 jeweils 10.30 – 12.35

Seminarraum 06.05 26.76855

€ 300,-

Karl Pammesberger, BEd



Find us on facebook

facebook.com/wissensturm

online

Deutsch als Fremdsprache B2/2 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/2.

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

Bitte mitbringen: Kursbuch Vielfalt B2/2; im Kurs besprochene Unterlagen; geeignetes privates Gerät (Laptop, Tablet) und stabile Internetverbindung

Mo und Mi, 27-mal ab 1.2.2027 18.30 – 20.35

Online-Kurs 26.76860

€ 300,-

Brigitta Zeljko-Majer



hybrid

Deutsch – Dialekt verstehen B2 (DaF/DaZ)

Dieser Kurs vermittelt die Regeln des oberösterreichischen Dialekts und dient der Wortschatzerweiterung und dem besseren Verstehen im Alltag. Wir arbeiten mit authentischen Materialien (Liedern, Radiobeiträgen, literarischen Texten).

Zielgruppe: Personen mit Kenntnissen auf Niveau B2

Wichtige Infos: 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 25.9.2026 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.05 26.76865

€ 121,-

Mag.^a Alexandra Eggendorfer

Fr, 12-mal ab 26.2.2027 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.05 26.76870

€ 121,-

Mag.^a Alexandra Eggendorfer



Deutsch Konversation B2/C1 (DaF/DaZ)

Wir sprechen über aktuelle Themen anhand von authentischen Impulsen (Bild, Text, Ton) und vielfältigen kommunikativen Methoden.

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 16.15 – 17.45

Gruppenraum 10.06 26.76895
€ 149,-
Dr.ⁱⁿ Anita Schopper

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 18.00 – 19.30

Gruppenraum 10.06 26.76910
€ 149,-
Dr.ⁱⁿ Anita Schopper



hybrid 

Deutsch als Fremdsprache C1/1 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau C1/1.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: Kursbuch Vielfalt C1.1

Fr, 17-mal ab 11.9.2026 13.00 – 16.20

Seminarraum 06.07 26.76935
€ 302,-
Karl Pammesberger, BEd



hybrid 

Deutsch als Fremdsprache C1/2 (Semesterkurs)

Der Kurs vermittelt sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau C1/2.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: Kursbuch Vielfalt C1.2

Fr, 17-mal ab 5.2.2027

13.00 – 16.20

Seminarraum 06.07 26.76940
€ 302,-
Karl Pammesberger, BEd



hybrid 

Sprachtraining Deutsch C1+

In diesem Kurs verbessern und vertiefen wir das Lernniveau C1, auch unter Berücksichtigung von ÖSD-Prüfungsaufgaben.

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: im Kurs besprochene Unterlagen

Fr, 13-mal ab 18.9.2026

10.00 – 12.30

Seminarraum 06.07 26.76950
€ 192,-
Karl Pammesberger, BEd



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





Gesundheit | Ernährung | Sport

INFOBOX

Mag.^a Ena Rogalo

Tel.: +43 732 7070 4323

Mag.^a Jehona Sahiti Jaha

Tel.: +43 732 7070 4326

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	98 – 100
Entspannung und Stressabbau	100 – 113
Massage und Körperarbeit	113 – 115
Bewegung und Fitness	115 – 131
Sport und Spiel	131 – 134
Kochen und Ernährung	134 – 161

MEDIZIN UND VORSORGE

Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff

Ein Gesundheitsprogramm in Zusammenarbeit mit der ÖGK

Gesund, fit und energievoll: Um diese Ziele zu erreichen, spielen richtige Ernährung, Bewegung und psychisches Wohlbefinden eine große Rolle. Mit dem Gesundheitsprogramm „Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff“ haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Volkshochschule Linz für Sie ein Rezept für einen besseren, nachhaltig gesünderen Lebensstil.

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Psyche – werden dabei geschickt miteinander verzahnt. Der Ernährungsteil vermittelt Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung sowie praktische Tipps, vom Einkauf bis zum gemeinsamen Kochworkshop. Ergänzend lernen Sie, wie mehr Bewegung einfach in den Alltag integriert werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der psychologischen Begleitung der Verhaltensänderung: In mehreren Einheiten arbeiten Sie an Motivation, Zielsetzung und dem Umgang mit Hindernissen, damit neue Routinen langfristig gelingen.

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren mit Mehrgewicht und/oder erhöhten oder schwankenden Blutwerten sowie Personen, die ihren Lebensstil aktiv und nachhaltig verbessern möchten.

Wichtige Infos: Die kostenlosen Kurse starten jeweils im Herbst 2026 und Frühjahr 2027.

Die Termine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at und www.gesundheitskasse.at/leichterleben

Information und Anmeldung:

Telefon: +43 5 0766 14103530

www.gesundheitskasse.at/leichterleben



Stressfrei

Der kostenlose Kurs der ÖGK hilft Ihnen, Stress früh zu erkennen und besser zu bewältigen. Das Ziel ist, dass starker Stress gar nicht erst entsteht. Sie bekommen einfache und praktische Tipps, um besser mit schwierigen Momenten umzugehen und lernen leichte Übungen gegen innere Unruhe kennen. Diese unterstützen Sie dabei, auch in belastenden Situationen ruhig und stabil zu bleiben.

Zielgruppe: Personen ab 18 Jahren, die oft überfordert sind und nur schwer entspannen können.

Wichtige Infos: Die kostenlosen Kurse starten im Herbst 2026.

Die Termine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at und www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Informationen und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/stressfrei



Stressfrei bewegt

Fühlen Sie sich oft müde, lustlos, gereizt oder traurig? Dann nehmen Sie am kostenlosen Kurs der ÖGK teil. Regelmäßige Bewegung ist gut für den Körper und für die Seele. Wir sprechen über das Thema mentale Gesundheit und bewegen uns gemeinsam in der Natur. Es erwarten Sie Übungen und Informationen zu Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Zielgruppe: Personen ab 18 Jahren, die sich oft müde, traurig oder antriebslos fühlen. Die Teilnehmenden sollten kurze Spaziergänge allein gehen können und keine Hilfsmittel benötigen.

Wichtige Infos: Der kostenlose Kurs startet im Herbst 2026.

Die Termine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at und www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Informationen und Anmeldung:

www.gesundheitskasse.at/stressfrei



Trialog 2026/27 – 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

Macht Krankheit arm oder ist Armut eine Krankheit?

Ein Trialog zum Thema soziale Gerechtigkeit.

Di, 15.9.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.02	26.31011

Mein Partner ist psychisch krank.

Ein Trialog zum Thema Nähe und Distanz in schwierigen Zeiten.

Di, 17.11.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.02	26.31012

Internet als Therapie!

Ein Trialog zum Thema Fluch und Segen von KI, Apps und Co.

Di, 16.2.2027	18.30 – 20.30
Online-Kurs	26.31013

Wenn Gefühle Achterbahn fahren

Ein Trialog zum Thema Jugend und psychische Gesundheit.

Di, 20.4.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 07.05	26.31014

Eine Herausforderung kommt selten allein.

Ein Trialog zum Thema Leben mit Borderline-Diagnose.

Di, 15.6.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 07.05	26.31015

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

Fr, 2.10.2026	10.00 – 15.30
Seminarraum 15.04	26.31021

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich unter stimmen@exitsozial.at oder service@exitsozial.at,
Tel.: +43 732 719200

SelbA – Selbstständig & aktiv

Trainingsprogramm zur Steigerung
der Lebensqualität

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Ringmappe

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 7.10.2026	10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02	26.31030

€ 111,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

online 

Gedächtnistraining 60+ mit SelbA

Unterstützt Sie dabei, Ihre geistige Flexibilität zu stärken und neue soziale Kontakte zu knüpfen. Gedächtnistraining hilft außerdem, Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhalten und können demenziellen Veränderungen verzögern. Insgesamt profitieren Sie von positiven Effekten auf Ihre Gesundheit.

Zielgruppe: Menschen, die im Alter fit bleiben möchten

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Ringmappe

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 29.9.2026 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.02 26.31038
€ 111,-, Materialbeitrag € 5,-
Sonja Frühwirth

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 2.3.2027 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.02 26.31039
€ 111,-, Materialbeitrag € 5,-
Sonja Frühwirth

Darmgesundheit und Immunsystem

Im Workshop erfahren Sie, welche Aufgaben der Darm übernimmt, warum er für ein starkes Immunsystem wichtig ist und wie Ernährung, Lebensstil und Stress die Darmflora beeinflussen. Sie erhalten praktische Tipps für einen darmfreundlichen Alltag und lernen, welche Lebensmittel die Darmgesundheit fördern.

Do, 24.9.2026 18.00 – 20.00

Seminarraum 10.07 26.31070
€ 23,-
Laura Kainberger

Train the Brain – Gehirnfitness für alle

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 in Einzel- und Gruppenarbeiten.

Zielgruppe: alle Menschen, die sich für ihr Gehirn interessieren und es aktiv nutzen möchten

Bitte mitbringen: € 8,- für Skriptum (werden im Kurs eingehoben), bunte Stifte

Sa, 10.4.2027 9.00 – 16.30

Seminarraum 07.05 26.31090
€ 137,-
Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayr



ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

online 

4 Treffen – 4 Meditationen kennenlernen

Kennenlernen von vier verschiedenen Meditationen, um innezuhalten, durchzuatmen und Kraft zu tanken. Zu den angeleiteten Sitzmeditationen werden Audiodateien zum Üben für zuhause bereitgestellt. Zudem gibt es die Möglichkeit für einen offenen Austausch, um Erfahrungen zu teilen oder einfach zuzuhören und die Gemeinschaft zu genießen.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen oder Sessel, geeignetes privates Endgerät und eine stabile WLAN-Verbindung

Di, 4-mal ab 6.10.2026 18.00 – 19.00

Online-Kurs 26.32015
€ 52,-
Simon Schandl, BEng, MA

Autogenes Training

Sechs Übungen, um abzuschalten und vollkommen zu entspannen. Sie erhalten Hilfe gegen Nervosität, Unlustgefühle, innere Spannungen, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit und zur Stressbewältigung.

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters – besonders auch Jugendliche

Wichtige Infos: Bitte die 1. Zusammenkunft keinesfalls versäumen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken, Handtuch als Unterlage

Di, 7-mal ab 29.9.2026 15.50 – 16.50

Gymnastik 14.05 26.32020
€ 78,-
Josef Hochreiter

Di, 7-mal ab 23.2.2027 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 26.32025
€ 78,-
Josef Hochreiter

Di, 5-mal ab 4.5.2027 19.20 – 20.20

Gymnastik 14.05 26.32030
€ 56,-
Josef Hochreiter



MBSR – Einführungsveranstaltung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Die Kurzveranstaltung bietet einen ersten Einblick in das Achtsamkeitsverfahren MBSR. Das 8-wöchige Kursprogramm mit Ein- und Ausschlusskriterien wird vorgestellt, Einblicke in die aktuelle Stressforschung gegeben und einzelne konkrete Kurzübungen durchgeführt. Zudem gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

Eintritt frei! Anmeldung erforderlich unter Mag.^a Michaela Gnauer

Wichtige Infos: Besonders empfehlenswert für Interessierte am MBSR-Kurs im Wissensturm

Fr, 11.9.2026 14.30 – 15.30

Seminarraum 07.05 26.32031
Mag.^a Michaela Gnauer
Eintritt frei! Anmeldung erforderlich

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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.

Die Inhalte werden durch Kurzvorträge, konkrete Übungen und angeleitete Meditationen vermittelt.

Wichtige Infos: Falls Sie in ärztlicher oder psychologischer Behandlung sind, bitte vorher Rücksprache mit der Ärztin*dem Arzt oder der Therapeutin*dem Therapeuten. 8 Treffen zu je 2,5 Stunden, ein Achtsamkeitstag zu 6 Stunden. Essenzieller Bestandteil ist die tägliche Übungspraxis von ca. 45–60 Minuten. In der Kursgebühr sind Handbuch und Audio-Anleitungen enthalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

Fr, 8-mal ab 9.10.2026 14.30 – 17.00

Sa, 28.11.2026 10.00 – 16.00

Gymnastik 14.05 26.32033
€ 400,-

Mag.^a Michaela Gnauer



Breathwork – Resilient durch Atemarbeit

Starten Sie entspannt ins Wochenende, lassen Sie Anspannung, Stress und Unwohlsein los und finden Sie zu sich selbst zurück.

Bitte mitbringen: Decke, Polster, eventuell warme Socken, Schreibutensilien

Fr, 8-mal ab 2.10.2026 15.00 – 16.00

Gymnastik 13.06 26.32082
€ 85,-

Dajana Hadwiger

Fr, 8-mal ab 5.2.2027 **15.00 – 16.00**

Gymnastik 14.05 26.32084

€ 85,-

Dajana Hadwiger



Yoga

Yoga im Adventszauber

Genießen Sie die wohltuende Auszeit voller Ruhe und Entspannung vor dem Jahresende.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 4.12.2026 **16.00 – 17.30**

Gymnastik 14.02 26.32085

€ 17,-

Sarah Durstberger

Morning Shine Yoga

Gemeinsam starten wir mit einer wohltuenden Yogaeinheit in den Tag. Kombination von fließenden, dynamischen Vinyasa Flow mit ausgleichenden Yin-Yoga Elementen. Perfekt um den Körper in Schwung zu bekommen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 4-mal ab 16.10.2026 **8.45 – 9.45**

Gymnastik 14.03 26.32087

€ 46,-

Sarah Durstberger

Yoga I

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

Wichtige Infos: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Do, 12-mal ab 24.9.2026 **18.20 – 19.50**

Gymnastik 14.05 26.32100

€ 166,-

Irene Danter

Do, 12-mal ab 21.1.2027 **18.20 – 19.50**

Gymnastik 14.05 26.32105

€ 166,-

Irene Danter

Yoga II

Yoga ist heute ein Synonym für Beliebigkeit 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

Wichtige Infos: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 14.9.2026	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	26.32110
€ 166,-	
Irene Danter	

Mo, 12-mal ab 18.1.2027	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05	26.32115
€ 166,-	
Irene Danter	

Yoga III

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

Wichtige Infos: Manuskriptmappe im Kurs erhältlich (€ 27,-)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 13-mal ab 14.9.2026	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	26.32120
€ 180,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 15.9.2026	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	26.32125
€ 180,-	
Irene Danter	

Di, 13-mal ab 12.1.2027	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	26.32135
€ 180,-	
Irene Danter	

Mo, 13-mal ab 18.1.2027	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	26.32130
€ 180,-	
Irene Danter	

Hatha-Yoga Shivananda Yoga

Im Mittelpunkt des Kurses steht das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Durch die Konzentration auf Atem und Körper vertiefen Sie die Übungen und erleben ihre Wirkung besonders sanft und nachhaltig. Dies ist ein Raum für Ruhe, Präsenz und Regeneration.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mi, 8-mal ab 30.9.2026	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	26.32140
€ 98,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 20.1.2027	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	26.32142
€ 98,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 7.4.2027	15.30 – 16.50
Gymnastik 14.05	26.32144
€ 98,-	
Homa Sharafi, BA	

Yoga und Atem

Sich eine Atempause gönnen! Die Atmung ist essenziell, sie gibt Energie und Lebendigkeit, hilft loszulassen und zu entspannen. Leichtes Yoga wechselt mit entspannenden Atemübungen und wird zu Flows verbunden, in denen der Atem bewegt und trägt.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 6-mal ab 3.11.2026	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	26.32145
€ 55,-	
Christiane Manz	

Di, 6-mal ab 2.3.2027	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	26.32146
€ 55,-	
Christiane Manz	

Yoga und Faszien

Faszien durchziehen und verbinden den gesamten Körper, sie umhüllen Organe, Muskeln, Knochen oder Blutgefäße und sorgen für Stabilität und Elastizität von Haltung und Bewegung. Ein gezieltes Yoga mit tiefer Dehnung, bewusster Atmung und wacher Körperwahrnehmung trägt dazu bei, das Bindegewebe zu nähren, zu regenerieren und geschmeidiger zu machen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eventuell Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 12-mal ab 18.9.2026 **10.00 – 11.30**

Gymnastik 14.03 26.32155

€ 166,-

Christiane Manz

Yoga und Meridiane

Meridianyoga, verwurzelt im japanischen Zen und Shiatsu, balanciert durch gezielte Dehnungen den Energiefluss in den Meridianen, nährt und vitalisiert die entsprechend zugeordneten Organe und stärkt das Immunsystem.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 12-mal ab 22.1.2027 **10.00 – 11.30**

Gymnastik 14.03 26.32160

€ 166,-

Christiane Manz

Yoga als Energiequelle

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 15.9.2026 **18.00 – 19.30**

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32165

€ 166,-

Christiane Manz

Di, 12-mal ab 12.1.2027 **18.00 – 19.30**

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32170

€ 166,-

Christiane Manz

Yoga und Entspannung

Balance finde in Alltag und Beruf

Mehr Beweglichkeit entwickeln, die Körperwahrnehmung schulen und durch sanfte Yogaübungen mehr Ruhe finden. Der Kurs unterstützt dabei, Stress abzubauen, bewusster zu atmen und Körper und Geist in Balance zu bringen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 15.9.2026 **16.15 – 17.45**

Entspannungsraum 14.02 26.32185

€ 166,-

Irene Danter

Di, 6-mal ab 15.9.2026 **19.30 – 20.30**

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32190

€ 55,-

Christiane Manz

Mi, 10-mal ab 23.9.2026 **17.45 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32175

€ 115,-

Eva Rechberger, MEd

Mi, 10-mal ab 23.9.2026 **19.10 – 20.25**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32180

€ 115,-

Eva Rechberger, MEd

Di, 12-mal ab 12.1.2027 **16.15 – 17.45**

Entspannungsraum 14.02 26.32200

€ 166,-

Irene Danter

Di, 6-mal ab 12.1.2027 19.30 – 20.30

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32202
 € 55,-
 Christiane Manz

Mi, 10-mal ab 13.1.2027 17.45 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32204
 € 115,-
 Eliane Ropposch, MSc

Mi, 10-mal ab 13.1.2027 19.10 – 20.25

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32205
 € 115,-
 Eliane Ropposch, MSc

Mi, 11-mal ab 14.4.2027 17.45 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32210
 € 127,-
 Eliane Ropposch, MSc

Mi, 11-mal ab 14.4.2027 19.10 – 20.25

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32212
 € 127,-
 Eliane Ropposch, MSc

Innere Balance Yoga

NEU!

Mit einer Kombination aus fließenden, dynamischen Vinyasa Flow sowie ausgeglichenen YinYoga Elementen schaffen wir Raum, um Ihre körperliche Gesundheit sowie seelische Balance in Einklang zu bringen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mi, 14-mal ab 16.9.2026 19.15 – 20.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32215
 € 129,-
 Sarah Durstberger

Mi, 14-mal ab 3.2.2027 19.15 – 20.15

Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.32217
 € 129,-
 Sarah Durstberger

Yin Yoga

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, sondern harmonisiert auch 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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 10-mal ab 6.10.2026 19.25 – 20.40

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32225
 € 115,-
 Mag.^a Christina Friedsam

Di, 10-mal ab 26.1.2027 19.25 – 20.40

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32230
 € 115,-
 Mag.^a Christina Friedsam

Ganzheitliches Yoga

Mehr Beweglichkeit entwickeln, die Körperwahrnehmung schulen und durch sanfte Yogaübungen mehr Ruhe finden. Der Kurs unterstützt dabei, Stress abzubauen, bewusster zu atmen und eine stabile Balance zwischen Körper und Geist aufzubauen.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 16.45 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.32235
 € 166,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 18.30 – 20.00

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.32240
 € 166,-
 Mag.^a Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 14.9.2026	17.00 – 18.00
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal	26.32245
€ 111,-	
Christian Gratt, BA	
Mo, 12-mal ab 21.9.2026	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	26.32255
€ 166,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 12-mal ab 21.9.2026	10.45 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.32260
€ 138,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 12-mal ab 21.9.2026	16.00 – 17.15
Entspannungsraum 14.02	26.32265
€ 138,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	26.32270
€ 138,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	10.45 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.32275
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	16.00 – 17.15
Entspannungsraum 14.02	26.32280
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32285
€ 138,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	
Mo, 10-mal ab 11.1.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32290
€ 138,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	
Mo, 12-mal ab 25.1.2027	17.00 – 18.00
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal	26.32295
€ 111,-	
Christian Gratt, BA	
Mo, 10-mal ab 12.4.2027	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	26.32305
€ 138,-	
Brigitte Reischl	



Brigitte Reischl
KURSLEITERIN YOGA

Vom Faustball und der Gymnastikausbildung am Brucknerkonservatorium führte mich mein Weg zum Yoga. Nach fundierten Ausbildungen zur diplomierten Hatha-Yogalehrerin und Vertiefungen in Meditation und ganzheitlichem Yoga wurde Yoga zu meiner Lebenseinstellung. In meinen Kursen entsteht ein verbindendes Gruppenerlebnis – getragen von Momenten tiefer Entspannung und einem bewussten Ankommen in unserer Mitte.

Mo, 10-mal ab 12.4.2027	10.45 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.32310
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 10-mal ab 12.4.2027	16.00 – 17.15
Entspannungsraum 14.02	26.32315
€ 115,-	
Brigitte Reischl	
Mo, 9-mal ab 19.4.2027	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32320
€ 124,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	
Mo, 9-mal ab 19.4.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32325
€ 124,-	
Mag. ^a Barbara Dirnberger	

Ganzheitliches Yoga – Leicht Fortgeschrittene

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, eigene Yogamatte

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.30

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 26.32250
€ 166,-
Christian Gratt, BA

Mo, 12-mal ab 25.1.2027 18.00 – 19.30

Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal 26.32300
€ 166,-
Christian Gratt, BA

Männeryoga

Dynamik und Ruhe im Einklang – Männeryoga vereint Hatha und Kundalini. Instrumental begleitete Entspannung mit Live-Musik von Klangschalen, Didgeridoo und Steeldrum sorgen für einen harmonischen Start und Abschluss.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Do, 7-mal ab 24.9.2026 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32330
€ 121,-
Nicholas Köberl

Do, 7-mal ab 14.1.2027 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32331
€ 121,-
Nicholas Köberl

Do, 3-mal ab 8.4.2027 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32332
€ 52,-
Nicholas Köberl

Do, 4-mal ab 3.6.2027 19.30 – 21.00

Entspannungsraum 14.02 26.32333
€ 69,-
Nicholas Köberl

Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Mi, 12-mal ab 23.9.2026 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 26.32340
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 23.9.2026 19.15 – 20.30

Gymnastik 13.04 26.32342
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 20.1.2027 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 26.32344
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 12-mal ab 20.1.2027 19.15 – 20.30

Gymnastik 13.04 26.32346
€ 138,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 5.5.2027 17.50 – 19.05

Gymnastik 13.04 26.32348
€ 92,-
Mag.^a Christina Radner

Mi, 8-mal ab 5.5.2027 19.15 – 20.30

Gymnastik 13.04 26.32350
€ 92,-
Mag.^a Christina Radner

Yoga 50+

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 11-mal ab 15.9.2026 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 26.32370

€ 152,-

Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 12.1.2027 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 26.32375

€ 152,-

Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 20.4.2027 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 26.32380

€ 138,-

Miriam Wenzel

Yoga für alle

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 10-mal ab 29.9.2026 17.15 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.32385

€ 92,-

Margit Hochreiter

Di, 10-mal ab 23.2.2027

17.15 – 18.15

Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 26.32390

€ 92,-

Margit Hochreiter

Sesselyoga für Senior*innen

Mit den Jahren verändern sich Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Bewegung bleibt jedoch wichtig für Selbstständigkeit und Lebensqualität. Ruhige, achtsame Übungen und sanfte Bewegungen stärken Muskeln und Gelenke, fördern die Balance und unterstützen eine aufrechte Haltung. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst. Bewusste Atmung hilft, Spannungen zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Die meisten Übungen finden im Sitzen statt, einige – wenn möglich – im Stehen. Yoga darf leicht, alltagstauglich und für alle zugänglich sein – mit Freude an Bewegung und wertschätzender Begleitung.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, eventuell Yogablock

Mo, 10-mal ab 7.9.2026

15.00 – 16.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32405

€ 92,-

Birgit Kogler

Di, 10-mal ab 8.9.2026

9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05 26.32407

€ 92,-

Birgit Kogler

Mo, 10-mal ab 11.1.2027

15.00 – 16.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32410

€ 92,-

Birgit Kogler

Di, 10-mal ab 12.1.2027

9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05 26.32412

€ 92,-

Birgit Kogler

Mo, 10-mal ab 19.4.2027

15.00 – 16.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.32415

€ 92,-

Birgit Kogler

Di, 10-mal ab 20.4.2027	9.00 – 10.00
Gymnastik 14.05	26.32417
€ 92,-	
Birgit Kogler	

Yoga – Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

Achtsames Yoga für werdende Mütter

Die unsichtbare, innige Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht bereits in der Schwangerschaft. Sanfte Yogaeinheiten, Atemübungen, Meditation und Achtsamkeit wirken beruhigend und wohltuend auf die Mutter und auf das Baby. Dies bereitet den Boden für die tiefe Mutter-Kind-Bindung vor. Ayurvedische Impulse zu Ernährung und früher Mutter-Kind-Kommunikation begleiten Sie achtsam und ganzheitlich durch diese besondere Zeit.

Wichtige Infos: Kostenbeitrag für Kopien wird im Kurs eingehoben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 6-mal ab 6.11.2026	10.30 – 12.00
Gymnastik 13.06	26.32450
€ 95,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Fr, 4-mal ab 2.4.2027	10.30 – 12.00
Gymnastik 13.06	26.32454
€ 63,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Achtsames Partneryoga für werdende Eltern – Kleingruppe

Partneryoga unterstützt werdende Eltern dabei, gemeinsam Kraft, Ruhe und Verbundenheit zu erleben. Sanfte Yoga- und Atemübungen mit ayurvedischen Impulsen fördern Wohlbefinden, Partnerschaft und frühe Eltern-Kind-Bindung und lindern typische Schwangerschaftsbeschwerden. Die gemeinsame Zeit schafft besondere Momente der

Nähe, fördert die Vorfreude auf das Elternsein und lädt dazu ein, das ungeborene Kind achtsam wahrzunehmen.

Zielgruppe: Schwangere und ihre Partner*innen

Wichtige Infos: Anmeldung bzw. Gebühr gilt pro Person.

Bitte mitbringen: Kostenbeitrag für Kopien, bequeme Kleidung, leichte Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Fr, 6-mal ab 6.11.2026	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.32452
€ 95,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Fr, 4-mal ab 2.4.2027	18.00 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.32453
€ 85,-	
Dipanwita Rakshit, BA	

Mama-Baby-Yoga

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 Monaten

Wichtige Infos: eventuell wärmere Babywechselkleidung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Krabbeldecke fürs Baby, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 11-mal ab 15.9.2026	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	26.32456
€ 116,-	
Miriam Wenzel	

Di, 11-mal ab 12.1.2027	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	26.32458
€ 116,-	
Miriam Wenzel	

Di, 10-mal ab 20.4.2027	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	26.32460
€ 106,-	
Miriam Wenzel	

Tai-Chi und QiGong

Tai-Chi

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mi, 10-mal ab 16.9.2026	10.20 – 11.50
Gymnastik 13.04	26.32600
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mi, 10-mal ab 20.1.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 13.04	26.32605
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mi, 6-mal ab 28.4.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 13.04	26.32610
€ 83,-	
Mei-Fen Su	

Tai-Chi im Chen-Stil

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mo, 10-mal ab 14.9.2026	10.20 – 11.50
Gymnastik 14.03	26.32615
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mo, 10-mal ab 18.1.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 14.03	26.32620
€ 138,-	
Mei-Fen Su	

Mo, 6-mal ab 3.5.2027	10.20 – 11.50
Gymnastik 14.03	26.32625
€ 83,-	
Mei-Fen Su	

Tai-Chi zum Kennenlernen

In diesem Tagesseminar lernen Sie die Grundschriffe 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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 17.10.2026	10.30 – 15.00
Gymnastik 13.04	26.32630
€ 62,-	
Mei-Fen Su	

Fächer-Tai-Chi zum Kennenlernen

In diesem Tagesseminar 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

Bitte mitbringen: € 15,- bar für Spezialfächer, bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit weicher Sohle oder Tai-Chi-Schuhe, Decke

Sa, 12.6.2027	10.30 – 15.00
Gymnastik 13.04	26.32645
€ 62,-	
Mei-Fen Su	

Tai-Chi für Geübte

Weiterführung und Üben der Formen des Wu Wei Tai-Chi; Atemübungen, Meditation

Zielgruppe: Fortgeschrittene in der genannten Form

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, lockere Kleidung

Mo, 9-mal ab 21.9.2026	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32650
€ 148,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

Mo, 9-mal ab 1.2.2027	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32655
€ 148,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

Tai-Chi – QiGong

Entdecken Sie sanfte Bewegungen, Meditation und Atemtechnik für Ihre ganzheitliche Gesundheitsvorsorge – als Grundlage für eine entspannte Lebensführung und nachhaltiges Wohlbefinden. Traditionelles Wissen und Übungen des Tai-Chi werden mit den harmonischen Bewegungen des QiGong verbunden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Di, 10-mal ab 29.9.2026	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32660
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 30.9.2026	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32665
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 30.9.2026	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32670
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 23.2.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32675
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 24.2.2027	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32680
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 24.2.2027	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32685
€ 138,-	
Margit Hochreiter	

Di, 3-mal ab 18.5.2027	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32690
€ 41,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 3-mal ab 19.5.2027	10.00 – 11.30
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.32695
€ 41,-	
Margit Hochreiter	

QiGong I

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 und Leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 29.9.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	26.32700
€ 83,-	
Josef Hochreiter	

Di, 12-mal ab 23.2.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	26.32705
€ 111,-	
Josef Hochreiter	

QiGong II

Weiteres Erlernen und Üben dieser traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit

Zielgruppe: (Leicht) Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 29.9.2026 **18.10 – 19.10**

Gymnastik 14.05 26.32710

€ 83,-

Josef Hochreiter

Di, 12-mal ab 23.2.2027 **18.10 – 19.10**

Gymnastik 14.05 26.32715

€ 111,-

Josef Hochreiter

QiGong – Tai-Chi

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

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 **8.55 – 10.25**

Gymnastik 14.05 26.32730

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 **10.30 – 12.00**

Gymnastik 14.05 26.32735

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 **17.10 – 18.40**

Gymnastik 14.05 26.32740

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 **8.55 – 10.25**

Gymnastik 14.05 26.32745

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 **10.30 – 12.00**

Gymnastik 14.05 26.32750

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 **17.10 – 18.40**

Gymnastik 14.05 26.32755

€ 138,-

Mag.^a Ulrike Merk

QiGong im Frühling

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

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 4-mal ab 28.4.2027 **9.30 – 11.00**

Gymnastik 14.05 26.32760

€ 55,-

Mag.^a Ulrike Merk

QiGong und Entspannung

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch

Do, 10-mal ab 17.9.2026 **18.30 – 20.00**

Gymnastik 14.03 26.32765

€ 138,-

Mei-Fen Su

Do, 10-mal ab 21.1.2027 **18.30 – 20.00**

Gymnastik 14.03 26.32770

€ 138,-

Mei-Fen Su

Do, 6-mal ab 29.4.2027 **18.30 – 20.00**
 Gymnastik 14.03 26.32775
 € 83,-
 Mei-Fen Su

MASSAGE UND KÖRPERARBEIT

Massage

Gesundheitsmassage I

Grundbegriffe der klassischen Massage, anatomische Grundlagen, Erlernen und Üben der gängigsten Griffe in Theorie und Praxis mit dem Ziel der wohltuenden und gesundheitsfördernden Anwendung in privaten oder familiären Bereichen

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Wichtige Infos: € 3,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, Übungen im Kurs unter den Teilnehmer*innen gegenseitig (Badebekleidung)

Bitte mitbringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mi, 3-mal ab 16.9.2026 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 26.33005
 € 104,-
 Siegfried Steininger

Di, 3-mal ab 10.11.2026 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 26.33010
 € 104,-
 Siegfried Steininger

Mo, 3-mal ab 18.1.2027 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 26.33015
 € 104,-
 Siegfried Steininger

Fr, 3-mal ab 5.3.2027 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 26.33020
 € 104,-
 Siegfried Steininger

Gesundheitsmassage II

Wiederholung der Grundbegriffe der klassischen Massage, Vertiefung und Erweiterung der Anwendung anhand theoretischer Inputs und praktischer Übungen.

Zielgruppe: alle Interessierten mit Grundkenntnissen

Wichtige Infos: Die Teilnehmer*innen üben gegenseitig in Badebekleidung.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mo, 3-mal ab 12.4.2027 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 26.33025
 € 104,-
 Siegfried Steininger

Fußreflexzonenmassage I

Massage der Fußreflexzonen zur Unterstützung der Gesundheit; Erkennen und Beschreibung der einzelnen Reflexzonen durch Theorie und Praxis – die Füße als Spiegel des Körpers.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Wichtige Infos: € 5,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, die Teilnehmer*innen üben gegenseitig.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Badetuch, Schreibutensilien

Mi, 3-mal ab 4.11.2026 **18.30 – 21.30**
 Entspannungsraum 14.02 26.33030
 € 104,-
 Siegfried Steininger

Di, 3-mal ab 2.3.2027 **9.00 – 12.00**
 Entspannungsraum 14.02 26.33035
 € 104,-
 Siegfried Steininger

Fußreflexzonenmassage II

Vertiefung und Erweiterung der Massagekenntnisse aus dem Grundkurs anhand theoretischer Inputs, praktischer Übungen. Aufzeigen spezieller Krankheitsbilder.

Zielgruppe: Interessierte aus Fußreflexzonenmassage I bzw. alle mit Vorkenntnissen

Wichtige Infos: Die Teilnehmer*innen üben gegenseitig.

Bitte mitbringen: 1 Badetuch, 1 Handtuch, Schreibutensilien

Fr, 2-mal ab 9.4.2027	18.00 – 20.00
Entspannungsraum 14.02	26.33040
€ 46,-	
Siegfried Steininger	

Körperbewusstheit

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen. Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden nach Dr. Feldenkrais angeleitet.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Wichtige Infos: 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/>

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Mo, 8-mal ab 5.10.2026	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	26.33045
€ 111,-	
DI ⁿ Anne Janssen	
Do, 8-mal ab 8.10.2026	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	26.33046
€ 111,-	
DI ⁿ Anne Janssen	

Mo, 10-mal ab 18.1.2027	18.00 – 19.30
Kandlheim; Seminarraum 4	26.33060
€ 138,-	
DI ⁿ Anne Janssen	

Do, 10-mal ab 21.1.2027	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05	26.33062
€ 138,-	
DI ⁿ Anne Janssen	



Anne Janssen
KURSLEITERIN
FELDENKRAIS

Mein Name ist Anne Janssen, und ich unterrichte seit fast zehn Jahren mit wachsender Begeisterung Feldenkrais. Meine eigenen wunderbaren Erfahrungen mit dieser sanften und zugleich effektiven Methode motivieren mich jeden Tag aufs Neue. Besonders fasziniert mich die Freude am bewussten Bewegen und die wachsende Selbstwirksamkeit der Teilnehmer*innen bei der Linderung von Beschwerden. „Wenn du weißt, was du tust, kannst du machen, was du willst.“ (M. Feldenkrais)

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen. Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden nach Dr. Feldenkrais angeleitet.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Do, 12-mal ab 5.11.2026 9.00 – 10.30

Gymnastik 13.06 26.33050
€ 166,-
Svila Nagl-Bamford

Do, 12-mal ab 5.11.2026 10.40 – 12.10

Gymnastik 13.06 26.33055
€ 166,-
Svila Nagl-Bamford



Nervensystem in Balance

NEU!

In einer Welt voller Reize und permanenter Erreichbarkeit gerät das Nervensystem oft aus dem Gleichgewicht. Stress, innere Unruhe oder Erschöpfung zeigen, dass Selbstwahrnehmung und Regulation nachlassen. In diesem Kurs halten Sie inne, richten Ihre Aufmerksamkeit achtsam auf Ihr Nervensystem und erforschen, wie innere Balance entsteht. Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Regulation auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene, dabei steht die Orientierung am Körper – the Body's Way – im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Sa, 3-mal ab 3.10.2026 9.00 – 12.00

Gymnastik 13.06 26.33070
€ 96,-
Mag.^a Elke Weindl



Gesunde Füße – starke Knie

„Fußschule“ – Schritt für Schritt nach spiraldynamischem Konzept. Durch gezieltes Training lassen sich die Fußgewölbe wieder aufbauen, durch Massage wird die Beweglichkeit verbessert. Durch Faszienarbeit und nach dem spiraldynamischen Konzept können Fußbeschwerden so gelindert oder sogar „weggegangen“ werden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung samt Jacke, Socken, großes Handtuch

Sa, 7.11.2026 10.00 – 17.00

Gymnastik 13.04 26.33085
€ 96,-
Marianne Molan

Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.ⁱⁿ Anne Seidel

Tastsinn, Einfühlungsvermögen und Mitdenken machen bei jeder Übung bewusst, WAS WO WIE im Körper geschieht, wenn sich Muskelketten in Bewegung setzen. Die Gymnastikübungen, z.B. für den Beckenboden, werden im Sesselkreis durchgeführt und beugen Fehlhaltungen und Bewegungsarmut vor.

Zielgruppe: vor allem für Junggebliebene ab 60+, keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: lange Hose, Wollsocken

Di, 27-mal ab 8.9.2026 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.03 26.33105
€ 191,-
Erna Steindl

BEWEGUNG UND FITNESS

Wichtige Infos: Bitte beachten Sie, dass in der angeführten Kurszeit das Eintreffen, Begrüßen, das Her- und Zurückräumen von Trainingsmaterialien und Verlassen des Kursraums enthalten ist!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage, sofern es nichts anderes angegeben ist.

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.

Fitness Level 1 – Basis

Richtig bewegen – schmerzfrei leben

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.

Mo, 27-mal ab 14.9.2026

8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal

26.35030

€ 199,-

Erika Kalmár-Balogh



Beine-Bauch-Po

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Handtuch als Unterlage

Fr, 32-mal ab 11.9.2026 16.00 – 17.00

Gymnastik 14.03 26.35050
€ 196,-
Monika Michalik

Mi, 26-mal ab 23.9.2026 18.40 – 19.40

BRG Peuerbachstraße 26.35045
€ 159,-
MMMag.^a Sigrid Berger-Mittermayr

Beine-Bauch-Po – Frauen

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

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35055
€ 184,-
Mag.^a Nadja Michaela Berger

Ballett trifft Fitness

Dieses vom klassischen Ballett inspirierte Training fördert eine bewusste Körperhaltung und schenkt Ihnen Muskellänge, Kraft und Stabilität. In moderatem Tempo ausgeführt, ist es für alle Fitnesslevel geeignet – perfekt für Einsteiger*innen!

Zielgruppe: Fitnesslevel 1 – Basis

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage

Mo, 8-mal ab 5.10.2026 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.05 26.35060
€ 59,-
Rosemarie Guttenbrunner

Mo, 8-mal ab 18.1.2027 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.05 26.35065
€ 59,-
Rosemarie Guttenbrunner

Body Mind

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

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 11.10 – 12.10

Gymnastik 13.04 26.35080
€ 208,-
Brigitte Musco



Body Mind 50+

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+

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 26.35090
€ 208,-
Brigitte Musco

Mo, 15-mal ab 21.9.2026 19.00 – 20.00

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 26.35020
€ 110,-
Carmen Fischer

Di, 27-mal ab 22.9.2026 18.00 – 19.00

Akademisches Gymnasium; 26.35085
Turnsaal/OG; Neubau
€ 166,-
Carmen Fischer

Mo, 12-mal ab 25.1.2027 19.00 – 20.00

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 26.35025
€ 88,-
Carmen Fischer



NEU!



Bodyfit 60+ Frauen

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 17.9.2026	15.30 – 16.30
Gymnastik 13.04	26.35095
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Fit mit 50+

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

Mo, 24-mal ab 28.9.2026	18.00 – 19.30
HBLA für künstlerische Gestaltung	26.35100
€ 221,-	
Johann Mold	

Aktiv & Mobil 60+

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.

Mi, 30-mal ab 9.9.2026	9.30 – 10.30
Gymnastik 14.03	26.35102
€ 221,-	
Doris Truhlar	

Body & Core Workout Basis

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.

Do, 30-mal ab 17.9.2026	10.10 – 11.10
Gymnastik 14.05	26.35125
€ 221,-	
Doris Truhlar	

Core-Training

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). Stretchingübungen zum Schluss

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	16.50 – 17.50
Gymnastik 13.06	26.35130
€ 221,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Aktivgymnastik

Gezielte Aufwärmgymnastik, funktionsgerechte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke, dosiertes Herz-Kreislauftraining, Mobilisation, Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Do, 27-mal ab 17.9.2026	18.00 – 19.00
Gymnastik 13.06	26.35150
€ 166,-	
Melissa Schmidt, BA	



Bodyfit und Entspannung

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

Mi, 24-mal ab 30.9.2026 17.30 – 18.30

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 26.35155

€ 147,-

Roswitha Jahn

Gute Laune-Workout

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

Fr, 14-mal ab 25.9.2026 9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05 26.35160

€ 103,-

Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 5.2.2027 9.00 – 10.00

Gymnastik 14.05 26.35165

€ 96,-

Doris Truhlar

Stark & fit – Longevity Training

Eine gute Herz-Kreislauf-Fitness verlängert das Leben, mehr Kraft verleiht dem Leben Lebensqualität! Longevity Training setzt genau hier an: Funktionelle Übungen verbessern Muskelkraft, Gelenkbeweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer. Die Kräftigungsübungen orientieren sich an alltäglichen Bewegungen wie Heben, Hocken, Drücken, Ziehen oder Beugen und werden mit kurzen intensiven Belastungen kombiniert. Mobilisieren, Dehnen und Entspannen runden jede Einheit ab.

NEU!



Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Do, 12-mal ab 17.9.2026

19.15 – 20.15

Gymnastik 13.06

26.35166

€ 88,-

Dipl.-Kfm. (FH) Arno Jandl

Do, 12-mal ab 14.1.2027

19.15 – 20.15

Gymnastik 13.06

26.35168

€ 88,-

Dipl.-Kfm. (FH) Arno Jandl

Bewegung mit den Meridianen

Diese Form der Gymnastik nach dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fördert den Energiefluss durch die sanfte und effektive Bewegung aller Gelenke, stärkt den gesamten Bewegungs- und Stützapparat, verbessert die Haltung und Beweglichkeit, beruhigt gleichzeitig den Geist und fördert die Konzentration.

Wichtige Infos: neue Übungen im Programm

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Bitte mitbringen: Handtuch als Unterlage

Do, 18-mal ab 17.9.2026

9.00 – 10.00

Entspannungsraum 14.02

26.35170

€ 166,-

Ulrike Neumüller

Do, 12-mal ab 1.4.2027

9.00 – 10.00

Entspannungsraum 14.02

26.35175

€ 111,-

Ulrike Neumüller

Piloxing®

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Mo, 10-mal ab 28.9.2026	15.45 – 16.45
Gymnastik 13.04	26.35180
€ 74,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Mo, 10-mal ab 18.1.2027	15.45 – 16.45
Gymnastik 13.04	26.35185
€ 74,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Schi-Fit mit 50+

Spezielles Powertraining zum Erreichen oder Verbessern der für den Schisport erforderlichen Kondition; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinationsschulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, Übungen für den Aufbau der Beinmuskulatur

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mi, 25-mal ab 30.9.2026	18.45 – 20.00
BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal	26.35255
€ 192,-	
Johann Mold	

Body Mix

Herz-Kreislauf-Training mit leichter Choreografie zur Verbesserung von Koordination und Kondition; anschließend funktionelles Kräftigen, danach Stretch und Relax

Mo, 32-mal ab 14.9.2026	19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal	26.35260
€ 196,-	
Monika Michalik	

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	19.00 – 20.00
Gymnastik 13.04	26.35265
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Do, 30-mal ab 17.9.2026	10.10 – 11.10
Gymnastik 13.04	26.35270
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Step Aerobic

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.

Di, 22-mal ab 15.9.2026	19.10 – 20.10
Gymnastik 14.03	26.35275
€ 162,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Body Power

Ganzkörpertraining mit Musik, Aerobic-Bodywork und intensiver Muskelgymnastik; koordinative Übungen; Dehnen und Strecken beenden das Training

Mi, 32-mal ab 16.9.2026	18.00 – 19.00
Korefschule; Gymnastiksaal	26.35280
€ 196,-	
Monika Michalik	

Ganzkörper-Workout

abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit dem optimalen Mix aus Kraft-, Cardio- und Core-Training; Figurstraffung, Fitness und Koordination zu flotter Musik

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	19.00 – 20.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35290
€ 184,-	
Mag. ^a Nadja Michaela Berger	

STRONG Nation®

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.

Mo, 10-mal ab 28.9.2026 16.50 – 17.50

Gymnastik 13.04 26.35295

€ 74,-

Angela Sigrid Hallermeier

Mo, 10-mal ab 18.1.2027 16.50 – 17.50

Gymnastik 13.04 26.35300

€ 74,-

Angela Sigrid Hallermeier

Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

HIIT – High Intensity Interval Training

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.

Mi, 27-mal ab 23.9.2026 18.10 – 19.10

Gymnastik 14.03 26.35310

€ 210,-

Silvia Thiele

Power-Hour

Eine Alternative zur sitzenden Mittagspause; 20 Min. Aufwärmen (Herz-Kreislauf-Training), 20 Min. Kräftigen (Ausgleich von muskulären Dysbalancen), 20 Min. Mobilisieren, Dehnen, Entspannen

Do, 30-mal ab 17.9.2026 12.30 – 13.30

Gymnastik 13.04 26.35315

€ 195,-

Brigitte Musco

After-Work-Hour

Mit neuer Energie entspannt in den Abend

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.

Mi, 27-mal ab 23.9.2026 17.00 – 18.00

Gymnastik 14.03 26.35330

€ 187,-

Silvia Thiele

FUNctional Training

Push your limits – ein Power-Workout für Powerfrauen

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.

Di, 27-mal ab 22.9.2026 **18.10 – 19.10**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35335
 € 187,-
 Silvia Thiele

Mi, 14-mal ab 3.2.2027 **18.15 – 19.15**
 Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.35390
 € 97,-
 Sarah Durstberger



Rücken und Wirbelsäule

Gesunder Rücken

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

Mo, 32-mal ab 14.9.2026 **18.00 – 19.00**
 Korefschule; Gymnastiksaal 26.35355
 € 184,-
 Monika Michalik

Mi, 27-mal ab 16.9.2026 **16.30 – 17.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 26.35360
 € 186,-
 Ingrid Roither

Mi, 27-mal ab 16.9.2026 **17.30 – 18.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal 26.35365
 € 186,-
 Ingrid Roither

Mi, 14-mal ab 16.9.2026 **18.15 – 19.15**
 Volkshaus Harbach; Großer Saal 26.35370
 € 97,-
 Sarah Durstberger

Fr, 30-mal ab 18.9.2026 **9.00 – 10.00**
 Gymnastik 13.04 26.35375
 € 195,-
 Brigitte Musco

Do, 32-mal ab 1.10.2026 **11.10 – 12.10**
 Gymnastik 14.03 26.35380
 € 208,-
 Jaqueline Vogt



Doris Truhlar

KURSLEITERIN
 BEWEGUNG
 RÜCKENFIT &
 BECKENBODEN
 LAUFTREFF &
 NORDIC WALKING

Seit meinem 18. Lebensjahr bin ich als Fitnesstrainerin tätig. Nach ersten Erfahrungen mit Aerobic- und Workout-Kursen absolvierte ich die Ausbildung zur akademischen Body-Vitaltrainerin. Als ehemalige Triathletin verfüge ich über umfassende und langjährige Erfahrung im Ausdauer- und Gesundheitssport. Mit Freude und Motivation begleite ich Menschen dabei, ihre Fitness zu stärken und ihre Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Rückenfit & Beckenboden aktiv

Die Gesundheit der Wirbelsäule steht im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Der Beckenboden wird bewusst trainiert und in die Bewegungen eingebunden, was die Körpermitte stabilisiert und den Rücken im Alltag entlastet. Am Ende sorgen Mobilisation und Entspannung für ein angenehmes Körpergefühl.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mi, 14-mal ab 23.9.2026 **10.40 – 11.40**
 Gymnastik 14.03 26.35395
 € 97,-
 Doris Truhlar

Mi, 14-mal ab 3.2.2027 **10.40 – 11.40**

Gymnastik 14.03 26.35405

€ 97,-

Doris Truhlar



Rückenfit und stark im Alltag

Ein starker Rücken ist kein Zufall. In dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik kräftigen Sie gezielt Ihre Rückenmuskulatur und trainieren zusätzlich Bauch, Gesäß und Schultern – für eine stabile Körpermitte und einen belastbaren Rücken im Alltag. Beweglichkeit, Dehnung und bewusste Entspannung sorgen für den nötigen Ausgleich. Mehr Kraft, weniger Verspannungen – bewegen Sie sich schmerzfrei und mit neuer Energie durch den Tag.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Fr, 14-mal ab 25.9.2026 **10.00 – 11.00**

Gymnastik 14.05 26.35400

€ 97,-

Doris Truhlar

Fr, 13-mal ab 5.2.2027 **10.00 – 11.00**

Gymnastik 14.05 26.35410

€ 90,-

Doris Truhlar



Rückenfit & Balance

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

Di, 34-mal ab 29.9.2026 **10.10 – 11.10**

Gymnastik 13.04 26.35415

€ 221,-

Jaqueline Vogt



Rücken & Körpermitte Aktiv

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

Do, 30-mal ab 17.9.2026 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 14.05 26.35420

€ 207,-

Doris Truhlar



Wirbelsäule und Beckenboden

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

Do, 24-mal ab 1.10.2026 **10.00 – 11.00**

Gymnastik 14.03 26.35435

€ 147,-

Roswitha Jahn



Wirbelsäule – Männer

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

Mo, 30-mal ab 14.9.2026 **18.00 – 19.00**

Gymnastik 13.06 26.35440

€ 207,-

Erika Kalmár-Balogh



Rückenfit 50+

Stabilität, Mobilität und Agilität im Fokus

Der Schwerpunkt liegt auf Mobilisierung, Körperstabilisierung und Aufbau der richtigen Bewegungsmuster nach Triplex Training® (dreistufiges Bewegungskonzept), entwickelt von einem Wirbelsäulen-Physiotherapeuten. 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

Mi, 30-mal ab 16.9.2026 **8.30 – 9.30**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35445

€ 207,-

Erika Kalmár-Balogh



Wirbelsäule und Wohlbefinden

Bewegung zu rhythmischer Musik für Koordination und Kreislauf, Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen mit klassischen Methoden; Entspannungsübungen beenden jede Einheit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2

Bitte mitbringen: Theraband, Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Do, 25-mal ab 24.9.2026 **18.30 – 19.30**

Akademisches Gymnasium; 26.35450

Turnsaal/Erdgeschoss

€ 153,-

Mag.^a Katharina Leutgöb-Veitl



Rücken in Balance

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 2 – Leicht Fortgeschrittene

Di, 27-mal ab 22.9.2026 **17.00 – 18.00**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 26.35350

€ 175,-

Silvia Thiele



Kreuz-Fidel

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

Mi, 30-mal ab 16.9.2026 **15.30 – 16.30**

Gymnastik 13.04 26.35455

€ 195,-

Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 17.9.2026 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 13.04 26.35460

€ 195,-

Brigitte Musco

Do, 30-mal ab 17.9.2026 **16.30 – 17.30**

Gymnastik 13.04 26.35465

€ 195,-

Brigitte Musco

Fr, 30-mal ab 18.9.2026 **10.10 – 11.10**

Gymnastik 13.04 26.35470

€ 195,-

Brigitte Musco



Wirbelsäule und Entspannung

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

Bitte mitbringen: zwei große Handtücher als Unterlage, Sportkleidung

Mo, 27-mal ab 14.9.2026	9.00 – 10.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.35475
€ 186,-	
Marianne Molan	

Do, 27-mal ab 17.9.2026	9.00 – 10.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.35480
€ 186,-	
Marianne Molan	

Do, 27-mal ab 17.9.2026	10.00 – 11.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.35485
€ 186,-	
Marianne Molan	



Wirbelsäule und Entspannung – Senior*innen

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

Bitte mitbringen: zwei große Handtücher als Unterlage, Sportkleidung

Mo, 27-mal ab 14.9.2026	10.00 – 11.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	26.35490
€ 186,-	
Marianne Molan	

Pilates

Pilates – Basis

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

Fr, 32-mal ab 11.9.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35520
€ 196,-	
Monika Michalik	

Di, 22-mal ab 15.9.2026	20.10 – 21.10
Gymnastik 14.03	26.35525
€ 162,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mi, 12-mal ab 16.9.2026	18.15 – 19.15
Gymnastik 13.06	26.35510
€ 74,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Mi, 32-mal ab 16.9.2026	19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal	26.35505
€ 196,-	
Monika Michalik	

Mi, 12-mal ab 16.9.2026	19.15 – 20.15
Gymnastik 13.06	26.35512
€ 74,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Do, 23-mal ab 17.9.2026	17.00 – 18.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35530
€ 141,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Do, 23-mal ab 17.9.2026	18.05 – 19.05
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35532
€ 141,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Do, 32-mal ab 17.9.2026	19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal	26.35515
€ 196,-	
Monika Michalik	

Di, 10-mal ab 29.9.2026 12.30 – 13.30
 Gymnastik 14.05 26.35535
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Di, 10-mal ab 12.1.2027 12.30 – 13.30
 Gymnastik 14.05 26.35536
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Mi, 16-mal ab 20.1.2027 18.15 – 19.15
 Gymnastik 13.06 26.35540
 € 98,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Mi, 16-mal ab 20.1.2027 19.15 – 20.15
 Gymnastik 13.06 26.35542
 € 98,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Weekend Pilates

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: Fitnesslevel – 1 Basis

Sa, 10-mal ab 26.9.2026 10.30 – 11.30
 Gymnastik 14.03 26.35545
 € 74,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Sa, 11-mal ab 6.3.2027 10.30 – 11.30
 Gymnastik 14.03 26.35550
 € 81,-
 Verena Enzenhofer, MSSc

Power-Pilates

Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mo, 31-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.00
 Gymnastik 13.04 26.35555
 € 190,-
 Ulla Kollmann

Di, 31-mal ab 15.9.2026 18.00 – 19.00
 Gymnastik 14.03 26.35557
 € 190,-
 Ulla Kollmann

Pilates in der Mittagspause

Fokus auf die Kräftigung der Körpermitte, gezielter Hal- tungsarbeit und Gleichgewichtsübungen. Mit Unterstüt- zung von Ball und leichten Gewichten werden Stabilität, Koordination und Aufrichtung trainiert, um eine starke, zentrierte Körpermitte und eine gesunde, aufrechte Hal- tung im Alltag zu fördern.

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Di, 10-mal ab 29.9.2026 11.30 – 12.30
 Gymnastik 14.05 26.35558
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Di, 10-mal ab 12.1.2027 11.30 – 12.30
 Gymnastik 14.05 26.35560
 € 74,-
 Henriette Guttenbrunner, BA

Mattenpilates mit Reformer-Elementen

Mit Kleingeräten wie Theraband, Ball und Gewichten wer- den die typischen Widerstands- und Führungsimpulse des Reformers auf der Matte nachempfunden. So werden Kraft, Tiefenstabilität, Koordination und Körperkontrolle gezielt trainiert und die Übungen besonders effektiv und abwechslungsreich gestaltet

Zielgruppe: Fitnesslevel 2 – Leicht Fortgeschrittene

Di, 10-mal ab 12.1.2027	15.15 – 16.45
Gymnastik 14.05	26.35562
€ 110,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Pilates

Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

Zielgruppe: Fitness Level 2 – 3, Fortgeschrittene

Mo, 30-mal ab 14.9.2026	10.10 – 11.10
Gymnastik 13.04	26.35565
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Mi, 30-mal ab 16.9.2026	16.30 – 17.30
Gymnastik 13.04	26.35570
€ 208,-	
Brigitte Musco	

Mi, 12-mal ab 16.9.2026	20.15 – 21.15
Gymnastik 13.06	26.35572
€ 88,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Mi, 26-mal ab 23.9.2026	19.40 – 20.40
BRG Peuerbachstraße	26.35575
€ 159,-	
MMMag. ^a Sigrid Berger-Mittermayr	

Mi, 12-mal ab 20.1.2027	20.15 – 21.15
Gymnastik 13.06	26.35577
€ 88,-	
Henriette Guttenbrunner, BA	

Pilates und Wirbelsäule

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

Do, 12-mal ab 17.9.2026	15.45 – 16.45
Gymnastik 14.03	26.35580
€ 88,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Do, 10-mal ab 28.1.2027	15.45 – 16.45
Gymnastik 14.03	26.35585
€ 74,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Dance Movement

Nia

Getanzte Lebensfreude

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Mi, 17-mal ab 16.9.2026	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	26.35605
€ 144,-	
Birgit Stöger	

Fr, 17-mal ab 18.9.2026	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	26.35610
€ 144,-	
Birgit Stöger	

Mo, 13-mal ab 21.9.2026	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	26.35615
€ 110,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 13-mal ab 21.9.2026	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	26.35620
€ 110,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 14-mal ab 22.2.2027	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	26.35625
€ 119,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mo, 14-mal ab 22.2.2027	19.15 – 20.15
Gymnastik 14.03	26.35630
€ 119,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Nicole Kirchmayr	

Mi, 15-mal ab 3.3.2027	19.30 – 20.30
Gymnastik 14.03	26.35635
€ 127,-	
Birgit Stöger	

Fr, 15-mal ab 5.3.2027	18.30 – 19.30
Gymnastik 14.03	26.35640
€ 127,-	
Birgit Stöger	

Nia – Intervalltraining Move IT

Nia Move IT ist ein ganzheitliches und kraftvolles Intervalltraining innerhalb der NIA-Praxis. Die 52 Bewegungen aus Nia werden jeweils 60 Sekunden lang wiederholt, in verschiedenen Intensitäten trainiert und dennoch bewusst erforscht. Diese klare Struktur unterstützt die Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Reaktionsgeschwindigkeit und vertieft die Bewusstheit für den eigenen Körper und seine Bewegungen, da die eigenen Grenzen respektiert werden. Im Unterschied zur klassischen Nia-Stunde gibt es bei Nia MOVE IT keine Choreografie. Es wird barfuß trainiert.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Sa, 5-mal, 14-tägl. ab 26.9.2026	9.00 – 10.00
Gymnastik 14.03	26.35645
€ 42,-	
Birgit Stöger	

Sa, 5-mal, 14-tägl. ab 16.1.2027	9.00 – 10.00
Gymnastik 14.03	26.35650
€ 42,-	
Birgit Stöger	

Neuro Organic Dance – Playshop

Eine Tanzpraxis mit vielfältigen, natürlichen Bewegungsabläufen trainiert Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer und aktiviert dabei beide Gehirnhälften. Bewusste Bewegungen regen synaptische Verbindungen an, stärken Resilienz und fördern Lebensfreude. Ausdruckstanz und spezielle Muster verbinden Körper und Geist und machen Spaß. Jeder Playshop konzentriert sich auf ein spezifisches Thema. Es wird barfuß trainiert.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Sa, 17.10.2026	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35656
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 12.12.2026	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35658
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 27.2.2027	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35660
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 10.4.2027	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35662
Mag. ^a Elke Weindl	

Sa, 5.6.2027	9.00 – 12.00
Gymnastik 14.05	26.35664
Mag. ^a Elke Weindl	

Salsoga

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

Di, 10-mal ab 15.9.2026	16.30 – 17.30
Gymnastik 14.03	26.35665
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Di, 10-mal ab 23.2.2027	16.30 – 17.30
Gymnastik 14.03	26.35670
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Ritmo Latino

Tanzen, wie in Lateinamerika getanzt wird! Einzelnen vor dem Spiegel tanzen wir uns fit mit typisch lateinamerikanischen Moves. Nach einem Ganzkörper-Warm-up kombinieren wir Basics der verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen (Salsa, Merengue, Reggaeton, Bachata, Cumbia usw.) mit Aerobic, um Ausdauer und Koordination zu trainieren. Zum Abschluss wird der Körper in einem Cool-Down nochmals gut durchgedehnt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mi, 10-mal ab 23.9.2026	19.00 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.35672
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Mi, 10-mal ab 24.2.2027	19.00 – 20.00
Gymnastik 14.05	26.35674
€ 94,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Latin Workout

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

Do, 10-mal ab 24.9.2026	19.10 – 20.10
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35675
€ 75,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	

Do, 10-mal ab 11.2.2027	19.10 – 20.10
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	26.35677
€ 75,-	
Mag. ^a Karin Pargfrieder	



Karin Pargfrieder
KURSLEITERIN FÜR
BEWEGUNGS- UND
KINDERKURSE

Seit Jänner 2023 bin ich als Pädagogin für VHS-Kindergeburtstagsfeiern tätig und habe mein Kursportfolio rasch erweitert. Die Freude an Bewegung, am Tanzen und an der Arbeit mit großen und kleinen Teilnehmer*innen sowie meine Ausbildungen bilden die Basis. Besonders prägend ist meine Erfahrung, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist – gemeinsam macht es Freude, den Körper behutsam zu stärken.

Dance Aerobic Workout

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

Do, 12-mal ab 10.9.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35685
€ 90,-	
Laura-Marinela Seicu	

Do, 12-mal ab 14.1.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35687
€ 90,-	
Laura-Marinela Seicu	

Do, 4-mal ab 29.4.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35689
€ 30,-	
Laura-Marinela Seicu	

Di, 32-mal ab 8.9.2026	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	26.35720
€ 196,-	
Karin Sommer	

Spezialkurse

Fokus Beckenboden

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

Wichtige Infos: Dieser Kurs eignet sich auch zur Rückbildung nach der Geburt.

Mo, 14-mal ab 14.9.2026	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	26.35700
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 14-mal ab 25.1.2027	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	26.35705
€ 103,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Gymnastik für Junggebliebene

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+

Bewegung ist das halbe Leben

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+

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 13-mal ab 9.9.2026	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	26.35725
€ 80,-	
Karin Sommer	

Mi, 15-mal ab 20.1.2027	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	26.35730
€ 92,-	
Karin Sommer	

Fit durch die Schwangerschaft

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

Wichtige Infos: Für Frauen während der gesamten Zeit der Schwangerschaft, bei Problemen bitte vorher ärztliche Abklärung!

Mo, 6-mal ab 14.9.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35735
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 6-mal ab 9.11.2026	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35740
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 6-mal ab 25.1.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35745
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 6-mal ab 5.4.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35750
€ 47,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

Mo, 5-mal ab 31.5.2027	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	26.35755
€ 39,-	
Mag. ^a Claudia Ecker-Kosgei	

*Yoga in der Schwangerschaft finden Sie im
Programmbuch Seite 109*



SPORT UND SPIEL

Informationen zu Schwimmen für Anfängerinnen & Leicht Fortgeschrittene

For women only

Das Angebot richtet sich an Linzer Frauen MIT HAUPT-WOHNSTZ 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

Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse im Herbst 2026 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at

Bitte mitbringen: Badeanzug, Bikini oder Burkini (keine Baumwolle, keine Straßenbekleidung!), Badetuch, Badeschuhe, Duschutensilien

Das Frauenbüro der Stadt Linz in Kooperation mit der VHS Linz

Information zu Schwimmen für Erwachsene – Techniktraining

Schwimmen steigert das Wohlbefinden, unterstützt den Stoffwechsel, kann Verspannungen lösen, und nicht zuletzt tut uns die Bewegung im Wasser einfach gut! Wer die richtige Schwimmtechnik noch nicht sicher beherrscht oder einen neuen Schwimmstil erlernen bzw. verbessern möchte, ist hier genau richtig: Hier werden das korrekte Brust- und Rückenschwimmen geübt und ein ökonomischer Schwimmstil entwickelt. Die Bewegung im Wasser soll dabei natürlich auch Spaß machen! Vorausgesetzt wird die Schwimmfähigkeit im großen Becken.

Zielgruppe: Personen, die im tiefen Wasser schwimmen können

Wichtige Infos: Die Termine, der Ort und die Gebühr für die Schwimmkurse ab Herbst 2026 sind noch nicht bekannt. Sie finden die Kurse zeitgerecht unter www.vhs.linz.at.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld, Badekleidung, Schwimmbrille, Pullkick bzw. kleines Schwimmbrett

GO-Klub

Kostenlose 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 17.9.2026	18.30 – 21.30
Gruppenraum 10.06	26.36080
Dipl.-Ing. Stefan Fischmeister	

Catch'n Serve Ball

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe

Mo, 16-mal ab 14.9.2026 17.00 – 18.30

Otto-Glöckelschule; 26.36300
Turnsaal Untergeschoß
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Muhiba Alesevic

Mo, 16-mal ab 14.9.2026 18.00 – 19.30

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 26.36305
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Lejla Alic-Celovic

Mo, 16-mal ab 25.1.2027 17.00 – 18.30

Otto-Glöckelschule; 26.36307
Turnsaal Untergeschoß
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Muhiba Alesevic

Mo, 16-mal ab 25.1.2027 18.00 – 19.30

BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsaal 26.36310
€ 65,- (bereits ermäßigt)
Lejla Alic-Celovic

Nordic Walking – Fit und aktiv im Alter

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)

Wichtige Infos: NW-Stöcke stehen im Kurs zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene NW-Stöcke, wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 10-mal ab 21.9.2026 10.00 – 11.00

Urfahrner Donaulände; 26.36625
Gasthaus Lindbauer
€ 86,-
Doris Truhlar

Laufftreff – Fit für den Linzer Viertelmarathon

Der Kurs richtet sich an Läufer*innen mit erster Lauferfahrung, die gezielt 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)

Bitte mitbringen: wetterfeste Sportbekleidung und -schuhe

Mo, 6-mal ab 22.2.2027 17.00 – 18.00

Urfahrner Donaulände; 26.36630
Gasthaus Lindbauer
€ 52,-
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.

Ziel ist es, Situationen sicher zu erfassen und richtig einzuordnen, um nicht überrascht zu werden, sich angemessen zu positionieren, klare Grenzen zu setzen und Abstand zu wahren bzw. einzufordern, zu deeskalieren, gesetzte Grenzen zu verteidigen sowie einfache Selbstverteidigungstechniken anzuwenden.

Zielgruppe: Frauen und Mädchen mit Hauptwohnsitz Linz

Wichtige Infos: Der Kurs findet im Wissensturm statt und kostet € 30,-. Die Kurstermine finden Sie zeitgerecht unter www.vhs.linz.at.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung

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

dynamisches Fitness- und Ganzkörpertraining mit motivierender Musik zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens (Koordinations-, Kraft- und Konditionstraining)

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Aerobicschuhe

Di, 31-mal ab 15.9.2026	18.00 – 19.00
Otto-Glöckelschule;	26.36120
Turnsaal Untergeschoß	
€ 144,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Kondi-Mix

Aufbautraining mit Übungen aus den Bereichen des Konditionstrainings, der Gymnastik, der Rückenschule sowie Dehnen und Strecken zum Abschluss

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

Do, 25-mal ab 1.10.2026	18.15 – 19.45
Otto-Glöckelschule;	26.36125
Turnsaal Untergeschoß	
€ 161,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Funktionales Training

muskelformendes Aufbautraining, Ausdauer, Dehnen und Strecken

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

Di, 31-mal ab 15.9.2026	19.00 – 20.00
Otto-Glöckelschule;	26.36130
Turnsaal Untergeschoß	
€ 144,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

Aikido für Anfänger*innen

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

Wichtige Infos: Eingang in der Tungassingerstraße

Bitte mitbringen: lange Trainingshose, Flip-Flops oder Hausschuhe für den Weg vom Umziehen zu den Matten

Do, 5-mal ab 17.9.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36200
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 5.11.2026	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36202
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 7.1.2027	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36204
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 25.2.2027	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36206
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 8.4.2027	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36220
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Do, 5-mal ab 20.5.2027	19.30 – 21.00
Spallerhofschule; Turnsaal	26.36225
€ 40,- (bereits ermäßigt)	
Verein Aikikai Linz	

Wushu Shaolin Kung Fu – Einführung

NEU!

Ganzheitliches Training für Körper und Geist, das auf harmonische Weise Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stärkt. Achtsamkeit und Selbstdisziplin werden sowohl gefordert als auch gefördert. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Wushu, einer traditionellen chinesischen Kampfkunst, die Eleganz, Kraft und eine reiche kulturelle Geschichte vereint.

Zielgruppe: Personen ab 18 Jahre

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe sonst barfuß

Mi, 6-mal ab 16.9.2026	19.30 – 21.00
ASKÖ Sportheim Linz/Steg	26.36208
€ 45,-	
ASKÖ Linz-Steg	

Mi, 6-mal ab 2.6.2027	19.30 – 21.00
ASKÖ Sportheim Linz/Steg	26.36210
€ 45,-	
ASKÖ Linz-Steg	

Kyokushin Karate

Erleben Sie die Kraft von Kyokushin Karate! Karate fördert Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Selbstschutz – perfekt für eine Reise zur Selbstdisziplin. Es werden Grundtechniken (KIHON), traditionelle Formen der Schrittfolgen (KATA) und Zweikämpfe (KUMITE) erlernt und eingeübt. Durch das Training werden Koordination, Merkfähigkeit und Kraftausdauer verbessert.

Zielgruppe: Interessierte ab 14 Jahre, keine Vorkenntnisse notwendig

Wichtige Infos: Es wird barfuß trainiert.

Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung, Handtuch

Sa, 8-mal ab 3.10.2026	15.00 – 16.30
Gymnastik 13.06	26.36214
€ 102,-	
Tilak Ganga Kumara Rankoth Pedige	

Sa, 8-mal ab 27.2.2027	15.00 – 16.30
Gymnastik 13.06	26.36218
€ 102,-	
Tilak Ganga Kumara Rankoth Pedige	

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Wichtige Infos zum 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 Aufbewahrungsbekälter mitbringen.

Geburtstagsessen

Ein Geburtstagsmenü im Freundeskreis (max. 10 Personen) – unter Anleitung einer erfahrenen Gastronomin bzw. eines erfahrenen Gastronomen gemeinsam zubereiten und anschließend feiern und genießen! Dieses Angebot ist nach persönlicher Vereinbarung ab 10.8.2026 in der Lehrküche im Wissensturm möglich.

Wichtige Infos: 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.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 1-mal ab 10.8.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34920
€ 230,-	

Ernährungswissen

Wilde Speisekammer

Wildpflanzen bereichern unser Leben seit Menschengedenken. Das Wissen um die Nutzung sammelbarer Pflanzen hat eine alte Tradition. Wir werden uns mit etwas Theorie und anschließendem Ausflug in die Natur mit diesem spannenden Thema vertraut machen. Sie lernen die unterschiedlichen Arten der Bevorratung wie wilde Fermentation, Zubereitung von Oxymel sowie Trocknen und Dörren. Außerdem stellen wir Chutneys, Antipasti, Wildpflanzensalze und -zucker her.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, 1 Weithalsflasche 500 ml, 2 Bügelgläser 200 ml, 2 Marmeladengläser 150 bis 200 ml

Di, 2-mal ab 8.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34085
€ 71,-	
Sigrid Trebo, MSc	

Schnelles Abendessen für die Arbeitswoche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach einem langen Arbeitstag schnelle, dennoch köstliche Mahlzeiten zubereiten möchten und alles in weniger als 30 Minuten. Der Schwerpunkt liegt auf effizienten Kochtechniken, die Zeit sparen, ohne den Geschmack zu beeinträchtigen. Sie lernen, wie man mit frischen, saisonalen Zutaten arbeitet und einfache Gerichte abwechslungsreich gestaltet.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 11.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34005
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	



Sigrid Trebo
KURSLEITERIN FÜR
WILDPFLANZENKÜCHE

Als Expertin für essbare Wildpflanzen begleite ich Menschen dabei, die Wildpflanzen vor der Haustür für sich zu entdecken und im Alltag zu integrieren. In meinen Kursen vermittele ich fundiertes Wissen über essbare Wildpflanzen, das wir direkt praktisch umsetzen. Mein Ziel ist es, die Verbindung zur Natur zu stärken und zu zeigen, wie viel Freiheit und Gesundheit darin steckt, Wildpflanzen vor der eigenen Haustür zu nutzen.

Detox-Küche

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 17.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34010
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Meal Prep leicht gemacht – Kochen für die Woche

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3-mal ab 21.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34015
€ 106,-	
Laura Kainberger	

Männer kochen

Der Kurs richtet sich an Männer, die Gerichte kochen lernen wollen, die einfach zuzubereiten sind wie Suppen, leckere Nudelvariationen und köstliche Nachspeisen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 2-mal ab 24.10.2026	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34020
€ 71,-	
Judith Janowetz	

Sa, 2-mal ab 3.4.2027	9.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34025
€ 71,-	
Judith Janowetz	

Vegetarische Eiweißbomben kreativ und gesund

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2.11.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34040
€ 35,-	
Laura Kainberger	

Fett clever nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie gesunde Fette wie Omega-3, Olivenöl oder Avocado optimal eingesetzt werden können. Sie bereiten Mahlzeiten zu, die Geschmack, Energie und Gesundheit vereinen. Zusätzlich erhalten Sie Hinweise, wie Sie Fette vielseitig im Alltag verwenden können.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 10.11.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34045
€ 35,-	
Laura Kainberger	

Schnelle Küche einmal anders

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 1.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34060
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Superfood und Detox

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, verschiedenen 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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3.2.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34065
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Basics in der Küche – Kleingruppe

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

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 24.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34070
€ 118,-	
Laura Kainberger	

Kochen für Einsteiger*innen

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

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 2-mal ab 1.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34080
€ 118,-	
Laura Kainberger	

Bowl-Variationen

Gemeinsam zaubern wir aus Linsen, Bohnen und Kichererbsen köstliche Bowlvariationen. 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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 15.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34090
€ 35,-	
Laura Kainberger	

Antioxidatives Superfood

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 16.4.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34095
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Energievoll durch die Wechseljahre mit TCM

Die Wechseljahre sind für manche Frauen eine herausfordernde Zeit. Das jahrtausendealte 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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 13,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Fr, 23.4.2027	15.30 – 17.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34100
€ 24,-	
Sandra Weirauch	

Cooler Sommerküche mit TCM

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Sa, 22.5.2027	9.30 – 12.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34105
€ 35,-	
Sandra Weirauch	

Gesunde süße Verführung ohne Zucker

In der Gesundheitsküche ist Zucker allgegenwärtig in Sirupen, Säften, Marmeladen und Fruchtaufstrichen. Eine wunderbare Zuckeralternative ist Honig. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Früchte zu Sirupen, Säften und Fruchtaufstrichen ohne raffinierten Zucker zubereiten und die natürliche Süße der Früchte nutzen. Die Aromen, Wirkungen und konservierenden Eigenschaften stehen im Fokus.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, 1 Weithalsflasche 500 ml, 2 Bügelgläser 200 ml, 2 Marmeladengläser 150 bis 200 ml

Fr, 11.9.2026	14.30 – 17.30
Lehrküche 10.04	26.34110
€ 35,-	
Sigrid Trebo, M.Sc.	

Fr, 18.6.2027	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	26.34115
€ 35,-	
Sigrid Trebo, M.Sc.	

Regional und saisonal

Wildes Wild

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 11.11.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34150
€ 35,-	
Susanne Wegscheider	



**Susanne
Wegscheider**
KURSLEITERIN
FÜR WILD UND
FISCH-KOCHKURSE

30 Jahre habe ich am Südbahnhofmarkt nicht nur Wild und Fisch aller Art verkauft, sondern natürlich auch eine kulinarische Affinität zu diesen Produkten und ihrer Verarbeitung entwickelt. Diese möchte ich in meinen verschiedenen Kursen an der VHS Linz nicht nur an Erwachsene, sondern auch Kindern und Jugendlichen weitergeben. Qualitative Produkte lassen sich raffiniert, einfach und geschmackvoll verarbeiten – das kann jeder lernen!

Weihnachtsbäckerei

Bewährte und traditionelle, neue und leichte Köstlichkeiten für die Advent- und Weihnachtszeit!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 20.11.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34155
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Weihnachtskarpfen

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 9.12.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34160
€ 35,-	
Susanne Wegscheider	

Alles Bärlauch

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 25.3.2027	14.00 – 17.00
Lehrküche 10.04	26.34170
€ 35,-	
Mag. ^a Dr. ⁱⁿ Barbara Kovsca-Sagmeister	

Alles Knödel

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 1.4.2027	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34175
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Vegetarisch und vegan

Indian Veg-Day

Die vegetarische Küche Nord- und Südindiens mit verschiedenen indischen Gemüse- und speziellen Linsengerichten als kulinarische Reise kennenlernen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 18.9.2026	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34200
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 16.10.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34210
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 8.1.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34250
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 25.6.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34285
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Pakistanische Gerichte vegan

An diesem Abend lernen Sie 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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 25.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34205
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Vegane und glutenfreie Lunchbox

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 jede*jeden ist etwas dabei. Ideal für unterwegs, die Arbeit oder die Schule.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 10.10.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	26.34215
€ 35,-	
Judith Prammer-Schuster	

Vegetarisch-pakistanische Gerichte

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 beleben und Sie mit ihrem angenehmen Aroma verführen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 3.11.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34220
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Weihnachtsbäckerei vegan und glutenfrei

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 21.11.2026	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	26.34230
€ 35,-	
Judith Prammer-Schuster	

Vegetarisch-persische Gerichte

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 26.11.2026 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 26.34235

€ 71,-

Homa Sharafi, BA

Do, 2-mal ab 22.4.2027 18.00 – 21.30

Lehrküche 10.04 26.34280

€ 71,-

Homa Sharafi, BA

I love Veggies – Latin Style

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 12.1.2027 17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04 26.34255

€ 35,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Backstube – vegan und glutenfrei

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 glutenfreien Getreide-Alternativen es gibt und wie diese miteinander kombiniert werden können. Mit Leichtigkeit backen Sie leckeres Brot, fluffige Weckerl, Muffins, süßes Hefengebäck u.v.m. Außerdem lernen Sie, welche Alternativen es zu Milch, Eiern und weißem Zucker gibt.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 6.2.2027 10.00 – 13.00

Lehrküche 10.04 26.34265

€ 35,-

Judit Prammer-Schuster

Kochklub Italia – vegetarisch auf Italienisch

Ricette con insalata, frutta e formaggi! Rezepte mit Salaten, Obst und Käse

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 12.4.2027 17.30 – 20.30

Lehrküche 10.04 26.34275

€ 35,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturnlinz](https://www.instagram.com/wissensturnlinz)

Internationale Küche

Streetfood aus aller Welt

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 14.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34310
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Glutenfrei kochen – Latin Style

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 15.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34315
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

La cocina latina

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 16.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34300
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Mi, 13.1.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34460
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Do, 15.4.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34620
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Italienische Meeresgenüsse

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 17.9.2026	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34320
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Pizza e fantasia

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 18.9.2026	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	26.34325
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 20.11.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34425
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 22.4.2027	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34625
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Menu di Sardegna

Andiamo in costa smeralda: Lernen Sie die sardische Küche mit ihren typischen Gerichten, unter anderem Ricotta- oder Kartoffelravioli (Culurgionis), Fregola (Fregua), Gnocchetti (Malloredus), Fischspezialitäten oder Pardulas (Osterdesserts mit Ricotta oder Frischkäse), Amaretti, Mandelpaste-Desserts (Buconettus oder Guefus) und Seadas kennen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 19.9.2026	10.00 – 13.30
Lehrküche 10.04	26.34305
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Di, 23.2.2027	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34520
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

The Quintessential English Breakfast

NEU!

In diesem Kurs lernen Sie ein typisch englisches Frühstück kennen und das alles auf Englisch! Gemeinsam werden wir gebratene Würste, Tomaten, Champignons mit Baked Beans und weichgekochte Eier mit „soldiers“ (Toastbrot in 2 cm breite Streifen geschnitten) zubereiten und genießen. Die Rezepte erhalten Sie auf Englisch.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 23.9.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34240
€ 35,-	
Diane Landl, B.Sc.	

Kulinarische und kulturelle Reise durch Korea

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.

Wichtige Infos: Lebensmittelbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 23.9.2026 **17.00 – 21.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34330
€ 35,-
Seongjoon Lim, BA

Mi, 3.3.2027 **17.00 – 21.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34540
€ 35,-
Seongjoon Lim, BA

Lateinamerikanische Küche – Bolivien

Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt der bolivianischen Küche – einen verborgenen Schatz Südamerikas! In diesem Kurs lüften wir die Geheimnisse der Küche der Wolken und vereinen die mystischen Aromen des Altiplano mit jahrtausendealten Traditionen. Wir bereiten zwei authentische bolivianische Rezepte zu, die mit Superfoods wie Quinoa und einzigartigen Anden-Gewürzen Ihr kulinarisches Repertoire bereichern und Ihre Sinne auf eine Reise zum Dach der Welt entführen!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 24.9.2026 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 26.34335
€ 35,-
Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Kopiaste!

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 26.9.2026 **10.00 – 14.00**

Lehrküche 10.04 26.34340
€ 47,-
Mag.^a Maria Nott-Panayiotou

Afrikanisch kochen

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!

Wichtige Infos: Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 29.9.2026 **18.00 – 21.00**

Lehrküche 10.04 26.34345
€ 35,-
Vera Seiverth

Fr, 26.2.2027 **18.00 – 21.00**

Lehrküche 10.04 26.34525
€ 35,-
Vera Seiverth

Chinesische Hausmannskost

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.

Wichtige Infos: Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 3-mal ab 30.9.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34350
€ 106,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Di, 3-mal ab 2.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34535
€ 106,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Menu français

NEU!

Wir kochen ein dreigängiges Menü: Salade gourmande chèvre et lardons (Gourmetsalat mit Ziegenkäse und Speck) – blanquette de poulet (Hühnerfrikassee) – Tuiles aux amandes – mousse au chocolat (Mandel-Dachziegel mit Schokoladenmousse).

Die Unterrichtssprache ist Französisch (Lernniveau A2).

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 6.10.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34355
€ 35,-	
Nadège Picq Ngane, Lic.	

Di, 11.5.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34610
€ 35,-	
Nadège Picq Ngane, Lic.	

Kulinarische Reise durch Indien

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!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2.10.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34360
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 6.11.2026	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34395
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 12.3.2027	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34570
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 23.4.2027	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34630
€ 35,-	
Kiran Reiter, BA	

Quiches und Tartes

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. Auch süße Tartes sind einfach und schnell zubereitet.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 1.10.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34365
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	



Find us on facebook
facebook.com/wissensturm

Italienisch kochen

Pasta e sughi, risotti, cucina classica regionale, vini tipici

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 15.10.2026 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 26.34375
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 2-mal ab 29.1.2027 16.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34495
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Mo, 2-mal ab 5.4.2027 17.00 – 20.30

Lehrküche 10.04 26.34590
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 2-mal ab 14.5.2027 16.00 – 19.30

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34645
€ 71,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 24.6.2027 17.00 – 20.00

Lehrküche 10.04 26.34685
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Gnocchi, Ravioli, Cannelloni, Tortellini

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 16.10.2026 16.00 – 19.00

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34380
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Do, 28.1.2027 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 26.34490
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Kochklub Italia – im Herbst

Delizie autunnali dall'italia con tartufi! Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni und Pilzen – ohne Fisch.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 20.10.2026 17.30 – 21.00

Lehrküche 10.04 26.34385
€ 35,-
Maria Giovanna Puggioni-Winter

Sughi classici italiani per specialità di pasta

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 13.11.2026	17.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34400
€ 53,-	
Andrea Menichelli	

Risotti della tradizione – vom Antipasto bis zum Dessert

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 14.11.2026	8.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34405
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Speisen wie ein Pascha im Orient

Klassische Gerichte von Jordanien bis Georgien. Im Reich der Gewürze, geprägt von Melanzani und Safran, 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“.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 14.11.2026	12.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	26.34410
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Pakistanisch-indische Gewürzaromen

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 16.11.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34415
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Abendessen auf Sizilianisch

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 24.11.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34430
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Glöggmingel

Die Schweden wissen zu feiern, und in der Vorweihnachtszeit wird der Wein Glögg (mit oder ohne Alkohol) getrunken und mit verschiedenen leckeren Häppchen serviert. Mingel bedeutet Zusammenkommen, Essen und Trinken auf Schwedisch.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 27.11.2026	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34440
€ 35,-	
Lilian Aschauer	

Dolce Sicilia

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 1.12.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34445
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Kochklub Italia – Weihnachten

Natale è la festa della famiglia! Weihnachten ist das Fest der Familie!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2.12.2026	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34450
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Sushi

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 der Fischstücken für Nigiri und Sashimi, Schneiden von Sashimi, Hosomaki-Herstellung.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 4.12.2026	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34455
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 12.3.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34575
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Mi, 23.6.2027	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34675
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Bûche de Noël!

Wir werden den typischen Kuchen der Weihnachtszeit in mehreren Variationen zusammen backen. Dans ce cours, nous préparerons le dessert traditionnel des fêtes de Noël dans sa version traditionnelle et dans une version plus légère, végétarienne et sans gluten. Die Unterrichtssprache ist Französisch (Lernniveau A2).

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 15.12.2026 **18.00 – 21.00**

Lehrküche 10.04 26.34260

€ 35,-

Nadège Picq Ngane; Lic.

Kochklub Italia – Mare, Mare, Mare

Mare, Mare, Mare – pesce e frutti di Mare! Fische und Meeresfrüchte ohne Ende.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 15.1.2027 **16.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34465

€ 35,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Internationale Streetfood-Klassiker

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 22.1.2027 **17.30 – 20.30**

Lehrküche 10.04 26.34470

€ 35,-

Sarah Faisal, B.Sc.

Bunte Nudeln

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 – Nudeln sind bunt!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 22.1.2027 **16.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34475

€ 35,-

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Amore e pizza

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 25.1.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34480
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Tutto al forno

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 2.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34500
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Breakfast the American Way

NEU!

In diesem Kurs lernen Sie ein typisch amerikanisches Frühstück kennen, und das alles auf Englisch! Gemeinsam werden wir „Bacon & Eggs“ und „Hash Browns“ (Rösti) zubereiten und genießen. Dabei werden auch fluffige Pancakes mit Ahornsirup und Butter nicht fehlen. Die Rezepte erhalten Sie auf Englisch.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.2.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34245
€ 35,-	
Diane Landl, B.Sc.	

Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

Carnevale di Venezia e non solo...! Fasching in Venedig!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittel in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 11.2.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34510
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

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



Streetfood siciliano

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 22.2.2027 **18.00 – 21.00**

Lehrküche 10.04 26.34515

€ 35,-

Fabio Gallina

Die Küche Thailands

„Sawaddiika“ – willkommen in der Küche Thailands! Man isst in Thailand nur selten allein, je größer die Tischgesellschaft, umso besser. An diesem Abend lernt man den Umgang mit den Gewürzen und die Grundrezepte der variationsreichsten und eigenständigsten Küche Süd-Ost-Asiens kennen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 26.2.2027 **17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 26.34530

€ 35,-

Kiran Reiter, BA

Fr, 21.5.2027 **17.30 – 21.30**

Lehrküche 10.04 26.34655

€ 35,-

Kiran Reiter, BA

Viral Food Trends 2026: Texture, Crunch & Taste

Manche Gerichte isst man nicht nur – man erlebt sie! In diesem Kurs holen wir die viralsten Street-Food-Trends des Jahres 2027 direkt in den Wissensturm. Wir konzentrieren uns auf Craveable Textures: Gerichte, die durch das perfekte Spiel aus knusprig, cremig und dehnbar begeistern.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.3.2027 **17.30 – 20.30**

Lehrküche 10.04 26.34545

€ 35,-

Sarah Faisal, B.Sc.

Cucina piemontese – der Geschmack einer Grenzkultur

Auf dieser Reise in die französische Region Italiens geht es 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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 59,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 5.3.2027 **17.00 – 21.30**

Lehrküche 10.04 26.34550

€ 53,-

Andrea Menichelli

Pesti dalla Sicilia alla Valle d'Aosta

Sie lernen, wie man Pesto zubereitet. Bei Pesto denkt man automatisch an das Basilikumpesto 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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 39,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 6.3.2027	8.00 – 12.00
Lehrküche 10.04	26.34555
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Genießen wie ein echter Römer, eine echte Römerin

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, und 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 gemeinsam, begleitet von passenden Weinen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 49,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 6.3.2027	12.00 – 16.00
Lehrküche 10.04	26.34560
€ 47,-	
Andrea Menichelli	

Antipasti siciliani

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34565
€ 35,-	
Fabio Gallina	

Tapas & vino

Spanische Kulinarik pur! Die feinsten Tapas und dazu die passende Weinverkostung mit spanischen Weinen aus den verschiedenen Regionen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 36,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 17.3.2027	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34580
€ 51,-	
Alfredo Villa Jiménez	

Schwedisches Osterbuffet

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 Lillian Aschauer. Feiern Sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 13.3.2027 **10.00 – 13.00**

Lehrküche 10.04 26.34585

€ 35,-

Lilian Aschauer

Naan spezial

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2.4.2027 **17.30 – 20.30**

Lehrküche 10.04 26.34595

€ 35,-

Sarah Faisal, B.Sc.

Thai Fusion

Die Fusionsküche – also Fernöstliches mit europäischen Geschmacksvorlieben – bietet eine Vielzahl an einfallsreichen und gesunden Zubereitungsvarianten. Bekannte, bewährte und neue Zubereitungsideen.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 9.4.2027 **17.30 – 21.30**

Lehrküche 10.04 26.34600

€ 35,-

Kiran Reiter, BA

Lateinamerikanische Küche – Argentinien

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!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 14.4.2027 **17.00 – 20.00**

Lehrküche 10.04 26.34615

€ 35,-

Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl

Aperitivo siciliano

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 4.5.2027 **18.00 – 21.00**

Lehrküche 10.04 26.34635

€ 35,-

Fabio Gallina

Fisch und Meeresfrüchte

Fisch und Meeresfrüchte richtig schmackhaft und sommerlich leicht zubereitet – Sill, Hering und Matjesspezialitäten sind nur einige Highlights mit Tricks der Fachfrau Susanne Wegscheider.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 5.5.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34640
€ 35,-	
Susanne Wegscheider	

Lateinamerikanische Küche – Guatemala

Tauchen Sie ein in das magische Herz Mittelamerikas und entdecken Sie die Wiege des Kakaos! In diesem Kurs begeben wir uns auf die Spuren der Maya und erleben eine farbenfrohe Küche voller Geschichte und heiliger Gewürze. Wir bereiten zwei traditionelle guatemaltekeische Rezepte zu, die zum immateriellen Kulturerbe gehören und Ihre Familie und Freunde mit einer exotischen und spirituellen Geschmacksexplosion begeistern werden!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 10.5.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34650
€ 35,-	
Mag. ^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl	

Kochklub Italia – Frühlingsrezepte mit Spargel

Ricette primaverili con asparagi! Frühlingsrezepte mit Spargel.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 26.5.2027	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	26.34660
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Tapas Picknick

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!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2.6.2027	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	26.34665
€ 35,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Picknick und High Tea

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 10.6.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34670
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Streetfood-Safari

Tauchen Sie ein in das pulsierende Leben der Nachtmärkte Südasiens! In diesem Kurs holen wir die intensiven Aromen und Düfte aus den Garküchen Pakistans und Indiens direkt in den Wissensturm. Gemeinsam bereiten wir die knusprig gefüllten Samosas und würzigen Pakoras bis hin zu herzhaften Bun Kebabs oder aromatischen Paratha Rolls.

Erfahren Sie, wie man die perfekte Balance aus Schärfe, Säure und Süße kreiert und stellen Sie authentische Chutneys und Dips selbst her.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 3.6.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34671
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Biryani Masterclass – die Königin der Reisgerichte

Biryani ist kein einfaches Reisgericht – es ist ein Festmahl, das Geduld und die richtige Technik erfordert. In dieser Masterclass lüften wir das Geheimnis der perfekten Schichtung und des Dum-Garens. Erlernen Sie den Umgang mit edlen Gewürzen wie Safran, Kardamom und Nelken und erfahren Sie, wie Basmati-Reis seine unvergleichliche Fluffigkeit behält.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 12.5.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34672
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Schwedischer Midsommar

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!

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 11.6.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34680
€ 35,-	
Lilian Aschauer	

Spezielles und Besonderes

VHS-Kochklub

Einmal im Monat treffen sich erfahrene und begeisterte Hobbyköch*innen, probieren in geselliger Runde die neuesten Rezepte, tauschen Erfahrungen aus und kochen miteinander „Meisterhaftes“.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Berufsmatura- prüfung an der VHS Linz



Starten Sie mit der VHS Linz in Richtung Berufsmatura.

Die BRP eröffnet neue Chancen:
für Beruf, Studium und persönliche Weiterentwicklung.

Die VHS Linz begleitet Sie mit –

- individueller Betreuung
- angenehmer Lernatmosphäre
- praxisnaher Vorbereitung
- zahlreichen Benefits für ein optimales Lern-Erlebnis

NÄCHSTER KURSSTART

September



Weitere Informationen:

Den Folder mit den BRP-Angeboten finden Sie im Wissensturm.
Mag.^a Ilona Angerer, ilona.angerer@mag.linz.at, www.vhs.linz.at

Do, 9-mal ab 10.9.2026	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34700
€ 317,-	
Brigitte Romani	

Alpine Fusion – die österreichische Küche neu interpretiert

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 9.10.2026	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	26.34705
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Fischbuffet am Aschermittwoch

Ein Fischbuffet am Aschermittwoch selbst machen – Herings- und Matjessalat als Tradition, Shrimpscocktail, warme Fischvariationen, unbekanntere Varianten, dazu Tipps der Fachfrau – ideal um mit Partner*in oder Freund*in einen Aschermittwoch und danach den Valentinstag kulinarisch selbst zu gestalten. Zur Verkostung danach darf der*die Partner*in ab 19.00 eingeladen werden.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 40,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 10.2.2027	17.00 – 20.00
Lehrküche 10.04	26.34750
€ 35,-	
Susanne Wegscheider	

Marmeladentraum

Was genau sind denn Lieblingsmarmeladen? Das sind Marmeladen, die immer passen und die unbedingt einen Platz im eigenen Rezeptbuch haben sollten. Entweder zum Naschen oder als Geschenk. Wir bereiten an diesem Vormittag die neuesten Kreationen zu. Es ist für jede*n etwas dabei: Fruchtiges, mit ein bisschen Schokolade, und auch die Optik kommt nicht zu kurz. Am Ende haben Sie viele neue Ideen und eine Rezeptmappe für zu Hause.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 17.6.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34760
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Pizza & Cake-Pops Kinder backen mit Begleitung

Wir laden zu einem besonderen Workshop ein! Gemeinsam mit Ihren Kindern zaubern wir knusprige Pizzen und süße Cake-Pops – von der Teigzubereitung bis zur kreativen Deko. Ein Erlebnis für alle Sinne, bei dem der Spaß am Selbermachen im Mittelpunkt steht! Die frisch gebackene Pizza kann gleich vor Ort verspeist werden.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter geeignet für Cake-Pops

Sa, 17.4.2027	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	26.34800
€ 35,-	
Anita Moser	

Liebe geht durch den Magen

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

Wichtige Infos: Anmeldung bitte nur über den Verein Senia, office@senia.at, Tel.: +43 732 890090; Kosten € 15,- inkl. Lebensmittelbeitrag

Di, 20.4.2027	15.30 – 19.00
Lehrküche 10.04	26.34805
Verein Senia	

Burger & Buns

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.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 23.4.2027	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	26.34810
€ 35,-	
Sarah Faisal, B.Sc.	

Grillen und Grillsaucen im Wissensturm

Neue Ideen für schmackhafte Grillgerichte, passende Saucen und viele praktische Tipps, wie es einfacher und besser gelingt. Worauf muss ich beim Fleisch-, Fisch- und Gemüseeinkauf 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, das Dessert und verkosten kreative Saucen dazu. Begeistern Sie Ihre Gäste mit einer Vielfalt an Aromen von süß-sauer, würzig, scharf bis pikant, z.B. indischem Mango-Chutney, pikantem Zwiebel-Chutney oder scharfem Tomaten-Apfel-Chili-Chutney.

Wichtige Infos: Der Lebensmittelbeitrag fürs Grillen (exkl. Getränke) von € 35,- sowie Lebensmittel- und Gläserbeitrag für Saucen von € 25,- werden im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Lebensmittelbeitrag in bar, Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 26.5.2027	17.30 – 20.30
2. Stock Leseterrasse	26.34820
€ 121,-	
Sarah Faisal, B.Sc., Thomas Schmid	

Degustationen

Weine vom Vulkan

Da brodeln es: Vulkane sind aufsehenerregende Naturerscheinungen und sie hinterlassen uns die spektakulärsten und außergewöhnlichsten Terroirs für den Weinbau mit absolut einzigartigen Weinen! Plakatativ am Ätna, Vesuv, auf Santorin oder verborgener in Österreich, Ungarn und weltweit. Tauchen wir ein in magmatische Geschmackserfahrungen, sicher auch teilweise jenseits der Norm!

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 8.10.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34850
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Wein am Fluss 1 – die Donau

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 jahrhundertalte 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).

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 5.11.2026	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34855
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Alles sprudelt!

Sekt ist vielfältig geeignet als prickelnder Aperitif, als Begleitung eines wunderbaren Menüs oder als Frischekick bei einer Nachspeise – mal ganz abgesehen von der Aufmunterung zum Frühstück. An diesem Abend verkosten wir die unterschiedlichen Arten von Schaumwein – von Champagner und Prosecco bis zu Cava und Winzersekt – und erfahren viel über die unterschiedlichen Herstellungsmethoden, Qualitäten und Legenden.

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 11.12.2026	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	26.34860
€ 45,-	
Michael Hofinger	

Lei oans statt jo mei – Weine aus Südtirol

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!

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Do, 21.1.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34865
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Toskana meets Burgenland

Dieser Abend bringt uns zwei Duelle: einerseits das Match zweier Hauptrebsorten, nämlich zwischen Sangiovese und Blaufränkisch, andererseits einen kleinen Vergleich der Bordeaux-Blends. Wie unterscheiden sich Chianti von Mittelburgenland- und Supertoskaner von Burgenland-Cuvées? Wir besprechen dabei auch die Merkmale der Rebsorten und des Klimas. Und woher kommt der schwarze Hahn?

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 12.2.2027	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	26.34870
€ 45,-	
Michael Hofinger	

Spanische Weine

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.

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 5.3.2027	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	26.34875
€ 51,-	
Alfredo Villa Jiménez	

Weinfacts 2026/27 – Trends und Moves der Weinwelt

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!

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 2.4.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34880
€ 45,-	
Mag. Karl Ludwig	

Kamptal-Wagram at its best

Keine 10 Kilometer sind es von Langenlois bis Feuersbrunn, dennoch sind die beiden Orte durch Weinregionen voneinander getrennt. Allein die Betrachtung des Bodens liefert schon erste Ansätze einer Begründung: vom Urgestein aus dem Perm im Kamptal bis zu dicken Lehm- und Lössschichten am Wagram. Hat diese Trennung einen Sinn und schmeckt man das bei den gleichen Rebsorten?

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 16.4.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34885
€ 45,-	
Michael Hofinger	

La vie en rose – Roséweine

Sommer, Sonne, kühler Schatten und ein Glas Rosé! Besondere Noten haben die vielen französischen Roséweine. Genießen wir gemeinsam die Traube des Sommers und lernen Sie dabei die Unterschiede der verschiedenen Regionen kennen. Der Sommer kann kommen!

Wichtige Infos: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Bitte mitbringen: Weinkostenbeitrag in bar

Fr, 4.6.2027	18.00 – 21.00
Seminarraum 10.02	26.34890
€ 45,-	
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

Ines Pfeiffer

Tel.: +43 732 7070 4332

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Garten und Boden	164 – 166
Klimaschutz und Nachhaltigkeit	166 – 167
Fahrrad	167 – 168
Imkern	168
Technik, EVD und Internet	168 – 171
EDV Grundlagen	172 – 176
Kurse mit Klub-Charakter	176 – 179
Smartphone Schule	179 – 187
DORFTV Lab im Wissensturm	187 – 189

GARTEN UND BODEN

Grundkurs: Mein Selbstversorger*innen-Garten

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.

Mo, 4-mal ab 2.11.2026 **19.00 – 21.00**

Seminarraum 15.02 26.22150

€ 63,-

Mag.^a Claudia Ortner

Vertiefungskurs: Bio-Gärtnern im Jahresverlauf

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 4.2.2027 **19.00 – 21.00**

Seminarraum 07.07 26.22155

€ 79,-

Mag.^a Claudia Ortner



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturmlinz](https://www.instagram.com/wissensturmlinz)

Einstieg in die Saatgut- vermehrung mit ARCHE NOAH

NEU!



Steigen Sie mit einfachen Kulturen in das spannende Thema Saatgutvermehrung ein und probieren Sie etwas Neues aus. Für mehr Unabhängigkeit, Vielfalt und Freude am eigenen Garteln. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfach selbst Gemüsesaatgut vermehren. Sie erfahren, worauf es bei Auswahl, Pflege und Erntezeitpunkt ankommt und wie Sie Saatgut erfolgreich für die nächste Saison sichern. Sie gewinnen einen praxisnahen Zugang zu Saatgut als wertvollem Kulturgut und erweitern Schritt für Schritt Ihre gärtnerischen Möglichkeiten.

Wichtige Infos: Anmeldung bei ARCHE NOAH – Verein zur Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt, www.arche-noah.at

Sa, 3.10.2026 **9.00 – 13.00**

Seminarraum 15.02 26.22180

€ 37,-

ARCHE NOAH

Frisches Grün im Winter für Balkongärtner*innen

NEU!



Auch in der kalten Jahreszeit können Sie auf Balkon und Terrasse frisches Gemüse und Kräuter anbauen und ernten. Lernen Sie, wie Sie auf kleinstem Raum einen Teil Ihrer Selbstversorgung mit frischen Vitaminen umsetzen – von der richtigen Planung bis zur Ernte. Wir säen im Spätsommer und Herbst geeignete Kulturen wie Zichorie, Asiagemüse, Rucola, Winterpostelein oder Vogerlsalat und nutzen so das volle Potenzial der Wintermonate. Mit ausführlichem Praxisteil.

Fr, 18.9.2026 **15.00 – 18.30**

Seminarraum 11.07 26.22170

€ 38,-

Maria Hagmann

Kräutergarten ganzjährig auf Balkon und Fensterbank

NEU!



Frische Kräuter das ganze Jahr: Sie bauen Basilikum, Petersilie & Co. im Garten, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank erfolgreich an. Sie lernen die Ansprüche ver-

schiedener Kräuter kennen und pflegen und vermehren diese gezielt. Zusätzlich entdecken Sie weniger bekannte Kräuter und geeignete Gemüsesorten, die auch im Innenraum gut wachsen. Mit ausführlichem Praxisteil.

Fr, 16.10.2026 **15.00 – 18.30**
 Seminarraum 15.02 26.22195
 € 38, –
 Maria Hagmann



Maria Hagmann
 KURSLEITERIN FÜR
 BIO-GÄRTNERN AUF
 KLEINER FLÄCHE

Ich bin Gärtnerin, Naturvermittlerin, Montessoripädagogin und war viele Jahre beruflich bei Arche Noah, Verein für Nutzpflanzenvielfalt, tätig. In meinen Kursen zeige ich ganz praktisch, wie Gemüse, Beeren, Kräuter uvm. auf Balkon, Terrasse, Fensterbrett oder im kleinen Garten gedeihen können. Gemeinsam säen, pflanzen und vermehren wir Pflanzen und entdecken, wie viel Genuss, Vielfalt und Selbstversorgung auch auf kleinstem Raum möglich sind. Besonders schön ist für mich, wenn Menschen die Freude an ihrer ersten eigenen Ernte entdecken und Lust bekommen, weiterzugärtnern.

Basics für Balkongärtner*innen

Gärtnern gelingt auch auf kleinstem Raum. Auf Balkon und Terrasse können Sie einen Teil Ihrer Selbstversorgung umsetzen. Sie bauen seltene Gemüse, Beeren und Kräuter in Töpfen oder Pflanzkisten an. Mit etwas Erfahrung decken Sie so 5 bis 25 % Ihres Bedarfs an frischem Gemüse, Beeren und Kräutern selbst. Gemeinsam säen und pflanzen wir Junggemüse, Beeren und Kräuter. Im Praxisteil üben Sie typische Gartenarbeiten wie Aussaat, Pikieren,

Stecklinge schneiden, Pflanzen vermehren und Umtopfen.

Fr, 9.4.2027 **15.00 – 18.30**
 Seminarraum 11.07 26.22175
 € 38, –
 Maria Hagmann

Vertiefung für Balkongärtner*innen

Anhand eigener Themen und Fragstellungen tauchen Sie tiefer ein in die Welt des Balkongärtners. Sie erhalten Planungshilfen und viele praktische Tipps für die Umsetzung Ihres eigenen Balkongartenprojekts. Im Praxisteil vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zum Säen, Pikieren, Schneiden, Pflegen und Vermehren von Pflanzen.

Zielgruppe: Teilnehmer*innen von „Basics für Balkongärtner*innen“

Fr, 14.5.2027 **15.00 – 18.30**
 Seminarraum 11.07 26.22176
 € 38, –
 Maria Hagmann

Meinen Boden im Garten verstehen und pflegen

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.

Bitte mitbringen: eigene Bodenprobe

VHS Linz in Kooperation mit dem Bodenbündnis OÖ

Fr, 12.3.2027 **17.00 – 20.00**
 Seminarraum 10.07 26.22130
 € 27, –
 DI Peter Sommer

Meinen Boden im Gewächshaus verstehen und pflegen

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.

Bitte mitbringen: eigene Bodenprobe

VHS Linz in Kooperation mit dem Bodenbündnis OÖ

Fr, 19.3.2027 16.00 – 20.00

Seminarraum 11.07 26.22135

€ 27,-

DI Peter Sommer

KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT

Wetter und Klima(wandel) verstehen

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. Weiters helfen diese Grundlagen, Aussagen zu Klimawandel und Treibhauseffekt besser einzuordnen. Das hilft, Pseudoargumente und Fake-News zum Klimawandel leichter zu erkennen.

Di, 4-mal, 14-tägl. ab 20.10.2026 19.00 – 20.30

Seminarraum 07.07 26.21500

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

DI Gerald Gmachmeir

Workshop Balkonkraftwerke: Sonnenstrom vom eigenen Balkon

Mikro-PV-Anlagen mit bis zu 800 Watt Einspeiseleistung, bekannt als Balkonkraftwerke, gewinnen an Beliebtheit. Ohne spezielle Kenntnisse lässt sich auf Balkonen elek-

trische 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, 6.11.2026 16.00 – 18.15

Seminarraum 15.02 26.22200

€ 16,-

Manfred Konzel

Green Events planen – nachhaltig veranstalten

Ob Konzert, Sportevent oder Kinoabend – Veranstaltungen schaffen Gemeinschaft, verbrauchen aber auch Ressourcen. Wie sie diese umweltfreundlich umsetzen 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, 17.3.2027 18.00 – 21.30

Seminarraum 01.02 26.22205

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mag.^a Heidi Stacherl

Einstieg in eine vegane Ernährungsweise leicht gemacht

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 4.11.2026 **18.00 – 21.00**
 Seminarraum 01.02 26.22210
 € 54,-
 Mag.^a Melanie Kieweg

Mit veganer Ernährung zum gesunden Wunschgewicht

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 3.3.2027 **18.00 – 21.00**
 Seminarraum 10.07 26.22225
 € 54,-
 Mag.^a Melanie Kieweg

FAHRRAD

Radreisen und Bikepacking-Touren selber planen

Der Kurs behandelt die Ausstattung des Reiserades und den Inhalt der Packtaschen ebenso wie rechtliche Aspekte zum Radreisen im Ausland. 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 23.2.2027 **18.30 – 20.30**
 Seminarraum 15.05 26.25600
 € 46,-
 Michaela Killian

Kostenloses E-Bike-Training für Personen 50+

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 im selben Jahr noch keinen geförderten E-Bike-Kurs besucht haben

Wichtige Infos: € 36,- Stornogebühr bei Nichterscheinen oder Abmeldung weniger als zwei Tage vor dem Kurs

Bitte mitbringen: 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, 14.9.2026 **9.00 – 11.00**
 Treffpunkt Grüne Mitte Linz 26.25605
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Radfahrerschule Easydrivers

Fr, 9.4.2027 **14.00 – 16.00**
 Treffpunkt Grüne Mitte Linz 26.25610
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Radfahrerschule Easydrivers

Fahrrad-Reparatur-Workshop

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. Sie erfahren, wie das Rad mit wenig Aufwand funktionstüchtig bleibt – alltagstauglich und nachhaltig. Sie können Ihr eigenes Fahrrad vor Ort warten.

Bitte mitbringen: das eigene Fahrrad

Fr, 2.10.2026 **15.00 – 18.00**
 Seminarraum 11.07 26.25620
 € 42,-
 Fahrradmechaniker*innenkollektiv Zum Rostigen Esel

Fr, 26.2.2027 **15.00 – 18.00**

Seminarraum 11.07 26.25625

€ 42,-

Fahrradmechaniker*innenkollektiv Zum Rostigen Esel

Fahrrad-Reparatur-Workshop für Frauen

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

Bitte mitbringen: das eigene Fahrrad

Ein Angebot des Frauenbüros der Stadt Linz in Kooperation mit dem Fahrradmechaniker*innenkollektiv Zum Rostigen Esel und der Volkshochschule Linz

Sa, 12.9.2026 **11.00 – 14.00**

Bikekitchen Linz 26.25705

€ 7,-

Theresa Böck, Veronika Weis, Laura Rumpl

Sa, 10.10.2026 **11.00 – 14.00**

Bikekitchen Linz 26.25710

€ 7,-

Theresa Böck, Veronika Weis, Laura Rumpl

IMKERN

Freies Honigschleudern von Mai bis Juli

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.

Wichtige Infos: tageweise Terminvergabe von Mo bis Fr (9.00 – 17.30) nach telefonischer Vereinbarung unter:

Tel.: +43 732 7070 0. Bei Ihrem ersten Termin werden Sie in die Benutzung des Schleuderraums eingeführt.

Bitte mitbringen: Hygienezertifikat

Mo, 3.5. – Fr, 30.07.2027 **jeweils 9.00 – 17.30**

Schleuderraum 10.04B

26.22505

€ 22,-

TECHNIK, EDV UND INTERNET

Beratung und Information

Kostenlose Einstiegsberatung im Lernzentrum LeWis im Wissensturm 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 beantworten wir gerne im Lernzentrum.

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 je nach Bedarf Themen wie Barrierefreiheit, den Einsatz von Sprachausgaben bzw. assistenz (JAWS und NVDA), Vergrößerungs- und Kontrasteinstellungen sowie das Arbeiten ohne Maus und mit 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

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

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Online-Grundlagen – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Textverarbeitung Word

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Textverarbeitung Word – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Tabellenkalkulation Excel

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Tabellenkalkulation Excel – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Standard

ECDL/ICDL IT Security

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;

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL IT Security – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Online-Zusammenarbeit

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Online-Zusammenarbeit – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Präsentation

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Präsentation – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Datenbanken

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Datenbanken – Bestellung unter <https://shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl>



ECDL/ICDL Advanced

ECDL/ICDL Advanced – Textverarbeitung

Anspruchsvolle Formatierungen, Inhaltsverzeichnisse, Indizes, Feldfunktionen, Formulare und Vorlagen, fortgeschrittene Serienbrieffunktionen, Makros, Daten integrieren und Dokumente teilen, siehe auch www.icdl.at

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Textverarbeitung – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Advanced – Tabellenkalkulation

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Tabellenkalkulation – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Advanced – Präsentation

Zielgruppenorientierung, Vorlagen und Hintergrund, Zeichnungsobjekte, Film und Ton; Diagramme und schematische Darstellungen, Steuerung des Präsentationsablaufs, siehe auch www.icdl.at

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Präsentation – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



ECDL/ICDL Advanced – Datenbanken

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

Bitte mitbringen: Buch ECDL/ICDL Advanced – Datenbanken – Bestellung unter www.shop.herdt.com/de/category/herdt-themen/ecdl



EDV GRUNDLAGEN

Erster Computer-Kontakt

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

Wichtige Infos: Im Anschluss an diesen Kurs kann ein EDV-Grundkurs besucht werden.

Mo, 2-mal ab 2.11.2026 17.00 – 19.30

EDV-Kursraum 09.05 26.24382

€ 66,-

Andrea Fleischanderl

Di, 2-mal ab 4.5.2027 17.00 – 19.30

EDV-Kursraum 09.02 26.24380

€ 66,-

Andrea Fleischanderl



Einstieg in die digitale Welt

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, 2-mal ab 17.11.2026 17.00 – 19.30

EDV-Kursraum 09.02 26.24410

€ 58,-

Andrea Fleischanderl

Mo, 2-mal ab 18.1.2027 17.00 – 19.30

EDV-Kursraum 09.05 26.24405

€ 58,-

Andrea Fleischanderl



Grundlagen der EDV 1

Bedienung eines PCs, Umgang mit Maus und Tastatur, allgemeine Fachbegriffe, Fenstertechnik, Erstellen von Dateien und Ordern, erste Schritte in der Textverarbeitung, Abspeichern von Dokumenten, Einführung ins Internet

Fr, 5-mal ab 18.9.2026 14.00 – 16.00

EDV-Kursraum 09.05 26.24330

€ 132,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc

Fr, 5-mal ab 5.3.2027 14.00 – 16.00

EDV-Kursraum 09.05 26.24335

€ 132,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Grundlagen der EDV 2

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 6.11.2026 14.00 – 16.00

EDV-Kursraum 09.05 26.24340

€ 132,-

Milos Rakic

Fr, 5-mal ab 16.4.2027 14.00 – 16.00

EDV-Kursraum 09.05 26.24345

€ 132,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Grundlagen der EDV 3

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 15.1.2027 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 26.24350
 € 132,-
 Milos Rakic

Fr, 5-mal ab 11.6.2027 **14.00 – 16.00**
 EDV-Kursraum 09.05 26.24355
 € 132,-
 Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Schlecht sehen, dafür gut am Computer

Auch mit eingeschränkter Sehkraft ist ein sicherer Umgang mit dem Computer möglich. In diesem Kurs lernen Sie, den Computer trotz reduzierter Sehkraft selbstständig zu bedienen, das Testen von Screenreadern, um sie die Bildschirminhalte vorlesen zu lassen, und den Computer ohne Maus lediglich mit der Tastatur zu steuern.

Sa, 24.4.2027 **9.00 – 12.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24475
 € 49,-
 Maida Masic

Sa, 28.11.2026 **9.00 – 12.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24480
 € 49,-
 Maida Masic



Textverarbeitung Word

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 1.12.2026 **17.00 – 19.30**
 EDV-Kursraum 09.05 26.24385
 € 66,-
 Andrea Fleischanderl



Die wichtigsten Formeln und Funktionen im Excel

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 5.10.2026 **17.00 – 20.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24425
 € 119,-
 Almir Kovacevic

Mo, 3-mal ab 22.2.2027 **17.00 – 20.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24430
 € 119,-
 Almir Kovacevic



Cyber-, Computer- und Internetkriminalität

In der Zeit des Internets, der Kommunikationstools und der Social Media Plattformen gibt es neue Formen der Kriminalität und des Mobbings. In diesem Kurs erklären wir die Gefahren dieser neuen Formen der Kriminalität, zeigen auf, wie man sich davor schützen kann, und informieren darüber, welche Möglichkeiten der Hilfe es gibt, falls man in eine solche „Falle“ gestolpert ist.

Mo, 23.11.2026 **17.00 – 20.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24420
 € 40,-
 Andrea Fleischanderl

Mo, 12.4.2027 **17.00 – 20.00**

EDV-Kursraum 09.05 26.24415

€ 40,-

Andrea Fleischanderl



Kartenkauf online bei ÖBB und WESTbahn

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 Theorie-Teil 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 üben die Teilnehmer*innen den Umgang mit den Apps sowohl am Computer/Tablet als auch am eigenen Smartphone. Der zweite Kurstag dient der Vertiefung der Kenntnisse und der Erörterung von Fragen.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet

Do, 2-mal ab 7.1.2027 **12.30 – 14.00**

EDV-Kursraum 09.05 26.24325

€ 30,-

Michaela Killian

Einführung in die Programmierung mit Python

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, darunter Variablen und Datentypen, Verzweigungen und Schleifen, Listen und Dictionaries sowie Funktionen und Module. Der Kurs verbindet kurze theoretische Inputs (PPTX-Slides) mit Beispielen, die die Teilnehmer*innen selbstständig lösen,

sowie mit der gemeinsamen Einarbeitung von Programmierbeispielen

Bitte mitbringen: Laptop (bevorzugt Windows, benötigte Programme werden gemeinsam installiert)

Fr, 29.1.2027 **9.00 – 13.30**

Seminarraum 09.08 26.23020

€ 60,-

Dr. Daniel Lehner



Mehr Zeit im Beruf und Alltag durch KI

online 

Entdecken Sie, wie KI Zeit spart und Aufgaben erleichtert! In diesem VHS-Kurs lernen Sie über ein Semester praktische Anwendungsszenarien für Beruf und Alltag kennen. Themen: Einführung in KI, Datenschutz, Prompt- und Kontext-Engineering, Recherche, Lernen mit KI, Bildgenerierung sowie KI-Assistenten und -Agenten. Online-Treffen über die Plattform der VHS Linz. Voraussetzungen: Laptop mit Browser und Internet.

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

Fr, 5-mal ab 25.9.2026 **15.00 – 17.00**

Online-Kurs 26.23015

€ 132,-

Dr. Daniel Lehner

Fr, 5-mal ab 12.2.2027 **15.00 – 17.00**

Online-Kurs 26.23016

€ 132,-

Dr. Daniel Lehner



Künstliche Intelligenz im Alltag

NEU! 

Einsteigerkurs für KI im Alltag: Lernen Sie, was KI ist, warum sie wichtig ist und wie Sie sie sicher nutzen können. Themen: Grundlagen, praktische Anwendungen, Tools und Datenschutz. Theorie und Praxis wechseln sich

ab, eigene Fragen sind willkommen. Ideal für alle, die KI Schritt für Schritt entdecken möchten.
Voraussetzungen: Laptop mit Browser.

Fr, 18.9.2026	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23055
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 23.10.2026	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23060
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 13.11.2026	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23070
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 11.12.2026	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23075
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 26.2.2027	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23025
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 26.3.2027	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23030
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 30.4.2027	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23035
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 21.5.2027	9.30 – 12.30
Seminarraum 09.08	26.23040
€ 40,-	
Dr. Daniel Lehner	

Künstliche Intelligenz: Praxis

Vertiefungskurs für KI-Anwender*innen: Sammeln Sie gezielt Praxiserfahrung mit KI und erweitern Sie Ihre Kenntnisse. Themen: Einsatzmöglichkeiten, Tool-Auswahl, Prompt Engineering und Schutz bei der KI-Nutzung. Aktives Arbeiten mit KI, Diskussionen und gemeinsames

Wrap-Up inklusive. Perfekt für alle, die ihre Fähigkeiten praktisch ausbauen möchten.

Zielgruppe: Personen mit ersten KI-Erfahrungen. Voraussetzungen: Laptop mit Browser.

Do, 22.10.2026	13.30 – 15.30
Seminarraum 09.08	26.23065
€ 26,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 11.12.2026	13.30 – 15.30
Seminarraum 09.08	26.23080
€ 26,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 26.2.2027	13.30 – 15.30
Seminarraum 09.08	26.23045
€ 26,-	
Dr. Daniel Lehner	
Fr, 21.5.2027	13.30 – 15.30
Seminarraum 09.08	26.23050
€ 26,-	
Dr. Daniel Lehner	

Audiobearbeitung für Einsteiger*innen

NEU!

Schreiten Sie mit ersten Schritten in die Welt der Musikbearbeitung, ganz simpel und ohne Vorkenntnisse. Erlernen Sie Schnitttechniken, Übergänge und Grundlagen in der digitalen Audiotechnik mit frei verfügbaren Musiktools.

Der Kurs vermittelt grundlegende Begriffe und Werkzeuge der Audiobearbeitung sowie praktische Fähigkeiten wie Musikschnitt, Auswahl und Trimmen von Musik, Übergänge, einfache Effekte, Lautstärkeanpassung und Equalizer Grundlagen. Zudem behandeln wir den Einsatz von Musik in Videos, Podcasts und Präsentationen, das Finden und Verwenden lizenzfreier Musik sowie erste praktische Übungen und typische Anfängerfehler.

Fr, 2-mal ab 7.10.2026	16.00 – 19.00
Seminarraum 09.08	26.23600
€ 159,-	
Victoria Kaiselgruber	

Bitcoin einfach erklärt!

Der Kurs bietet einen Überblick über Bitcoins Rolle und Einordnung als Geld, ihren Ursprung, die Verbreitung, sowie die zugrundeliegende Blockchain-Technologie. Anhand einfacher Beispiele zeigt sich, 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

Mi, 4-mal ab 13.1.2027 **19.00 – 20.30**
Seminarraum 09.08 26.23605
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Maximilian Grosser

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

Offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Bitte mitbringen: eigenen Laptop

Di, 10-mal ab 6.10.2026 **9.00 – 12.00**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24670
€ 210,-

Di, 5-mal ab 2.3.2027 **9.00 – 12.00**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24675
€ 105,-



Computerclub

Offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Wichtige Infos: Die Teilnahme am Computerclub berechtigt auch zur freien Nutzung des Lernzentrums LeWis im gebuchten Zeitraum.

Fr, 10-mal ab 18.9.2026 **9.00 – 12.00**
EDV-Kursraum 09.05 26.24695
€ 140,-
Andreas Riefershofer

Do, 10-mal ab 24.9.2026 **9.00 – 12.00**
EDV-Kursraum 09.02 26.24680
€ 140,-
Isabel Mieke, BA

Do, 10-mal ab 24.9.2026 **13.30 – 16.30**
EDV-Kursraum 09.02 26.24685
€ 140,-
Milos Rakic

Fr, 10-mal ab 16.10.2026 **9.00 – 12.00**
EDV-Kursraum 09.02 26.24700
€ 140,-
Alexander Leiss

Fr, 10-mal ab 4.12.2026 **9.00 – 12.00**
EDV-Kursraum 09.05 26.24720
€ 140,-
Andreas Riefershofer

Do, 10-mal ab 10.12.2026 **9.00 – 12.00**
EDV-Kursraum 09.02 26.24705
€ 140,-
Isabel Mieke, BA

Do, 10-mal ab 10.12.2026 **13.30 – 16.30**
EDV-Kursraum 09.02 26.24710
€ 140,-
Milos Rakic

Fr, 10-mal ab 15.1.2027 **9.00 – 12.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24715
 € 140,-
 Alexander Leiss

Fr, 10-mal ab 5.3.2027 **9.00 – 12.00**
 EDV-Kursraum 09.05 26.24755
 € 140,-
 Andreas Riefershofer

Do, 10-mal ab 11.3.2027 **9.00 – 12.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24730
 € 140,-
 Isabel Mieke, BA

Do, 10-mal ab 18.3.2027 **13.30 – 16.30**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24745
 € 140,-
 Milos Rakic

Fr, 10-mal ab 9.4.2027 **9.00 – 12.00**
 EDV-Kursraum 09.02 26.24735
 € 140,-
 Alexander Leiss



Isabel Mieke
 KURSLEITERIN
 COMPUTERCLUB

Als Architekturstudentin mit Schwerpunkt auf ökologischem Bauen begeistert mich seit Jahren der Computerunterricht. Angefangen mit Einzelstunden in NRW, leite ich seit 2025 Kurse an der VHS Linz. Besonders schätze ich den Austausch zwischen Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Hintergründe. Lernen soll Freude machen – mit Gruppenarbeit, Zeit für individuelle Fragen und viel Praxis!

Apple World – Fit am Mac, iPad und iPhone

Fit am iPhone an 4 Vormittagen

Überblick über Arbeitsweise und Einsatzmöglichkeiten, Gerät individuell konfigurieren, Funktionen des Touchscreens, Bedienung des App-Store, Installieren von Apps, Tipps zu Sicherheitseinstellungen

Bitte mitbringen: eigenes iPhone (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mi, 4-mal ab 4.11.2026 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 09.08 26.24200
 € 172,-
 Philipp Eggermann

Mi, 4-mal ab 7.4.2027 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 09.08 26.24205
 € 172,-
 Philipp Eggermann



Fit am Mac an 4 Vormittagen

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)

Bitte mitbringen: eigenen Mac (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mi, 4-mal ab 30.9.2026 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 09.08 26.24210
 € 172,-
 Philipp Eggermann

Mi, 4-mal ab 24.2.2027 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 08.08 26.24225
 € 172,-
 Philipp Eggermann



Die Apple Watch – Ihr smarter Begleiter im Alltag

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 Frageunde rundet den Kurs ab.

Bitte mitbringen: iPhone & Apple Watch

Mi, 2-mal ab 16.9.2026	9.00 – 11.00
Seminarraum 09.08	26.24215
€ 57,-	
Philipp Eggermann	

Mi, 2-mal ab 3.2.2027	9.00 – 11.00
Seminarraum 09.08	26.24220
€ 57,-	
Philipp Eggermann	

Fit am iPad an 3 Vormittagen

Gezielt und bequem im Internet surfen, Kennenlernen von nützlichen und optimierten Apps für das iPad (es gibt ca. 500.000 davon), Kommunikation per E-Mail, Gerät als Foto- und Videokamera verwenden, Fotos und Filme anschauen

Bitte mitbringen: eigenes iPad

Mi, 3-mal ab 13.1.2027	9.00 – 11.00
Seminarraum 09.08	26.24230
€ 86,-	
Philipp Eggermann	



Fotos machen und verwalten mit dem iPad oder iPhone

Die Kamera-App und ihre Funktionen kennenlernen, Bilder importieren, verwalten und teilen, Bilder bearbeiten

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen am iPad/iPhone

Bitte mitbringen: eigenes Gerät

Mi, 19.5.2027	9.00 – 13.00
Seminarraum 09.08	26.24240
€ 57,-	
Philipp Eggermann	

Treffpunkt Apple

Offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen, mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Wichtige Infos: Die Teilnahme am Computerklub berechtigt auch zur freien Nutzung des Lernzentrums LeWis im gebuchten Zeitraum.

Bitte mitbringen: eigenes MacBook, MacBook Air/Pro oder iPad/iPhone (mit aktueller Version des Betriebssystems)



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

Fr, 5-mal ab 16.10.2026 **14.00 – 16.00**
 Seminarraum 07.07 26.24245
 € 108,-
 Philipp Eggermann

Fr, 5-mal ab 12.3.2027 **14.00 – 16.00**
 Seminarraum 07.05 26.24250
 € 108,-
 Philipp Eggermann



iCloud optimal nutzen

Mit iCloud hat man Fotos, Videos, E-Mails, Kalender, Dateien und andere wichtige Informationen unterwegs immer zur Hand. Der Kurs veranschaulicht, wie iCloud im Alltag eingesetzt werden kann und diesen erleichtert. Wichtige Info: komprimierte Vermittlung der Inhalte

Bitte mitbringen: eigene Apple-Geräte (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mo, 15.3.2027 **18.30 – 21.30**
 Seminarraum 09.08 26.24275
 € 43,-
 Philipp Eggermann

Lightroom & Photoshop für Fotograf*innen

Was kann ich alles in Lightroom machen und wofür brauche ich eigentlich Photoshop?

Bitte mitbringen: Laptop mit den installierten Programmen Lightroom und Photoshop, Kamera, RAW-Dateien, eigene Film- bzw. Fotodateien

Di, 4-mal ab 9.3.2027 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 09.08 26.24365
 € 172,-
 Michael Jagsich



SMARTPHONE-SCHULE

Die Kursserie 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. Wir legen großen Wert darauf, dass die Lerninhalte durch praktische Übungen gefestigt werden.

Nach Besuch aller sechs Kursmodule erhalten die Absolventinnen den „Emporia Smartphone Führerschein“.

Handschule 1: Grundlegendes zu Android-Smartphones

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

Wichtige Infos: kein Emporia, kein iPhone

Mo, 14.9.2026 **14.30 – 17.30**
 Volkshaus Harbach; Kleiner Saal 26.24841
 € 40,-
 Astrid Damhofer

Fr, 9.10.2026 **14.30 – 17.30**
 Seminarraum 09.08 26.24831
 € 40,-
 Alexandra Schinagl, BSc

Fr, 5.3.2027 **14.30 – 17.30**
 Seminarraum 09.08 26.24510
 € 40,-
 Alexandra Schinagl, BSc

Handyschule 1: Grundlegendes zu Emporia-Smartphones

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

Wichtige Infos: kein iPhone, kein Android Smartphone

Fr, 16.10.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24850
€ 40,-	

Fr, 26.2.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24515
€ 40,-	



Astrid Damhofer
KURSLEITERIN FÜR
SMARTPHONE-KURSE

Mit Leidenschaft unterrichte ich Smartphone-Kurse, um digitale Alltagskompetenz verständlich und praxisnah zu vermitteln. Nach über 20 Jahren im Schulbuchverlag und einer Ausbildung zur Digitaltrainerin 2023 liegt mir besonders am Herzen, Berührungsängste abzubauen und digitale Tools als hilfreiche Begleiter im Alltag zu zeigen. Schritt für Schritt zur Selbstständigkeit – ich freue mich auf Sie!

Handyschule 2: Wichtige Funktionen am Android-Smartphone

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.

Wichtige Infos: kein Emporia, kein iPhone

Mo, 28.9.2026	9.00 – 12.00
Volkshaus Harbach; Kleiner Saal	26.24842
€ 40,-	
Astrid Damhofer	

Fr, 16.10.2026	14.30 – 17.30
Seminarraum 11.07	26.24832
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Fr, 12.3.2027	14.30 – 17.30
Seminarraum 11.07	26.24530
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Handyschule 2: Wichtige Funktionen am Emporia-Smartphone

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

Wichtige Infos: kein iPhone, kein Android Smartphone

Fr, 23.10.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24851
€ 40,-	

Fr, 5.3.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24535
€ 40,-	

Handyschule 3: Mit dem Android-Smartphone ins Internet

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.

Wichtige Infos: kein Emporia, kein iPhone

Mo, 5.10.2026	9.00 – 12.00
Volkshaus Harbach; Kleiner Saal	26.24843
€ 40,-	
Astrid Damhofer	

Fr, 23.10.2026	14.30 – 17.30
Seminarraum 09.08	26.24833
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Fr, 19.3.2027	14.30 – 17.30
Seminarraum 09.08	26.24550
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Handyschule 3: Mit dem Emporia-Smartphone ins Internet

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.

Wichtige Infos: kein iPhone, kein Android Smartphone

Fr, 6.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24852
€ 40,-	

Fr, 12.3.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24555
€ 40,-	

Handyschule 4: Mit dem Android-Smartphone Google Dienste kennenlernen und nutzen

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 Spracheingabe effizient und rasch suchen; Google Maps verwenden; die eigene Gmail-Adresse nutzen sowie weitere Google Apps, wie z.B. YouTube.

Wichtige Infos: kein Emporia, kein iPhone

Mo, 12.10.2026	9.00 – 12.00
Volkshaus Harbach; Kleiner Saal	26.24844
€ 40,-	
Astrid Damhofer	

Fr, 6.11.2026	14.30 – 17.30
Seminarraum 09.08	26.24834
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Fr, 2.4.2027	14.30 – 17.30
Seminarraum 09.08	26.24570
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Handyschule 4: Mit dem Emporia-Smartphone Google Dienste kennenlernen und nutzen

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 Spracheingabe 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.

Wichtige Infos: kein iPhone, kein Android Smartphone

Fr, 13.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24853
€ 40,-	

Fr, 19.3.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24575
€ 40,-	

Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Android-Smartphone

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

Wichtige Infos: kein Emporia, kein iPhone

Mo, 19.10.2026	9.00 – 12.00
Volkshaus Harbach; Kleiner Saal	26.24845
€ 40,-	
Astrid Damhofer	

Fr, 13.11.2026	14.30 – 17.30
Seminarraum 11.07	26.24835
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Fr, 9.4.2027	14.30 – 17.30
Seminarraum 07.07	26.24590
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Emporia-Smartphone

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.

Wichtige Infos: kein iPhone, kein Android Smartphone

Fr, 20.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24854
€ 40,-	

Fr, 2.4.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24595
€ 40,-	

Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Android-Smartphone

Mehr Sicherheit mit dem Smartphone gewinnen, mit fachkundiger Hilfe an eigenen Problemstellungen arbeiten, Gefahren aus dem Internet richtig einschätzen lernen

Wichtige Infos: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 2.11.2026	9.00 – 12.00
Volkshaus Harbach; Kleiner Saal	26.24846
€ 40,-	
Astrid Damhofer	

Fr, 20.11.2026	14.30 – 17.30
Seminarraum 11.07	26.24836
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Fr, 16.4.2027	14.30 – 17.30
Seminarraum 09.08	26.24610
€ 40,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Fr, 27.11.2026	14.30 – 17.30
Seminarraum 11.07	26.24837
€ 35,-	
Alexandra Schinagl, BSc	

Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Emporia-Smartphone

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.

Wichtige Infos: kein iPhone, kein Android Smartphone

Fr, 27.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24855
€ 40,-	

Fr, 9.4.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	26.24615
€ 40,-	

Treffpunkt Handyschule: Sie stellen die Fragen – wir antworten

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, 9.11.2026	9.00 – 12.00
Volkshaus Harbach; Kleiner Saal	26.24847
€ 35,-	
Astrid Damhofer	

Schlecht sehen, dafür gut am Smartphone

Lernen mit reduzierter Sehkraft das Smartphone sicher zu bedienen sowie Testen von Screenreadern, um sich Bildschirmhalte vorlesen zu lassen

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Sa, 14.11.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	26.24485
€ 49,-	
Maida Masic	

Sa, 10.4.2027	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	26.24483
€ 49,-	
Maida Masic	

Smartphone – Kurse im Stadtgebiet

Smartphone-Kurs für jedes Alter – Grundlegendes zum Handy

Der Kurs behandelt grundlegende Themen wie Anrufe, Klingeltöne, Lautstärkeinstellungen und (SMS-) Nachrichten.

Wichtige Infos: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 15.9.2026	17.00 – 18.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1	26.24630
Andrea Fleischanderl	

Di, 6.10.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; 26.24820
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Mo, 9.11.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.24640
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Do, 14.1.2027 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 26.24810
 Astrid Damhofer

Di, 2.2.2027 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24650
 Andrea Fleischanderl

Mo, 19.4.2027 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.24660
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Smartphone-Kurs für jedes Alter – WhatsApp, E-Mail & Co

Vertiefung der in Teil 1 gelernten Inhalte; Lernen Sie den Umgang mit WhatsApp, weiteren Messenger-Diensten und E-Mail am Smartphone

Wichtige Infos: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 22.9.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24651
 Andrea Fleischanderl

Di, 13.10.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; Kleiner Saal 26.24821
 Astrid Damhofer

Mo, 16.11.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.24641
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Do, 21.1.2027 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; 26.24811
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Di, 9.2.2027 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24651
 Andrea Fleischanderl

Mo, 26.4.2027 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.24661
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Smartphone-Kurs für jedes Alter – ab ins Internet!

Mit dem Smartphone im Internet – WLAN und mobile Daten, Datenvolumen, Browser, Downloads, Updates und Sicherheit

Wichtige Infos: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 29.9.2026 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24632
 Andrea Fleischanderl

Di, 20.10.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; 26.24822
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Mo, 23.11.2026 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.24642
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Do, 28.1.2027 **15.00 – 16.30**
 Volkshaus Keferfeld-Oed; 26.24812
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

Di, 23.2.2027 **17.00 – 18.30**
 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24652
 Andrea Fleischanderl

Mo, 3.5.2027 **15.30 – 17.00**
 Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.24662
 Seminarraum
 Astrid Damhofer

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



Smartphone-Kurs für jedes Alter – Fotos machen und versenden

So machen Sie Fotos, speichern und versenden sie per WhatsApp, E-Mail oder Bluetooth.

Wichtige Infos: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 6.10.2026	17.00 – 18.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 Andrea Fleischanderl	26.24633
Di, 3.11.2026	15.30 – 17.00
Volkshaus Keferfeld-Oed; Kleiner Saal Astrid Damhofer	26.24823
Mo, 30.11.2026	15.30 – 17.00
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24643
Do, 4.2.2027	15.00 – 16.30
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24813
Di, 2.3.2027	17.00 – 18.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 Andrea Fleischanderl	26.24653
Mo, 10.5.2027	15.30 – 17.00
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24663

Smartphone-Kurs für jedes Alter – nützliche Apps kennenlernen

So verwenden Sie praktische Funktionen wie Wecker, Apps, Google Maps oder Linz Mobil.

Wichtige Infos: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 13.10.2026	17.00 – 18.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 Andrea Fleischanderl	26.24634

Di, 10.11.2026	15.30 – 17.00
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24824

Mo, 7.12.2026	15.30 – 17.00
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24644

Do, 11.2.2027	15.00 – 16.30
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24814

Di, 9.3.2027	17.00 – 18.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 Andrea Fleischanderl	26.24654

Mo, 24.5.2027	15.30 – 17.00
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24664

Smartphone-Kurs für jedes Alter – Onlinebanking und ID Austria

Einkaufen, Banking und digitales Amt – Wissenswertes zum Thema Online-Banking, Online-Stores und ID Austria

Wichtige Infos: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 20.10.2026	17.00 – 18.30
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 Andrea Fleischanderl	26.24635

Di, 17.11.2026	15.30 – 17.00
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24825

Mo, 14.12.2026	15.30 – 17.00
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24645

Do, 25.2.2027	15.00 – 16.30
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum Astrid Damhofer	26.24815

Di, 16.3.2027 **17.00 – 18.30**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 26.24655
Andrea Fleischanderl

Mo, 31.5.2027 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 26.24665
Seminarraum
Astrid Damhofer

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

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

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

Es gibt eine Idee für eine Sendung? Oder Interesse daran, eine Produktion im TV Studio im Wissensturm umzusetzen bzw. Unterstützung bei einer bestehenden Produktion zu erhalten?

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.

Wichtige Infos: Jeden Montag von 17.00 – 19.00 Uhr ist „Open Lab“, Anmeldung erwünscht.

E-Mail: programm@dorftv.at, Julian.Poeschl@dorftv.at

Termin: nach individueller Absprache

Gebühr: kostenfrei

Kennenlernen des DORFTV Studios im Wissensturm

Einführung und Kennenlernen des DORFTV Studios im Wissensturm. Es wird vermittelt, wie eine Studiosendung produziert und gestreamt wird und wie eine Fernsehsendung gestaltet ist. Vorgestellt wird, wie der Sendungsablauf bei DORFTV 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.

Fr, 9.10.2026 **12.30 – 14.00**
Seminarraum 01.02 26.26010
Basir Ahmad Ahmadi

Fr, 9.10.2026 **17.00 – 18.00**
Seminarraum 01.02 26.26015
Basir Ahmad Ahmadi



Find us on facebook
facebook.com/wissensturm

Stimm- und Sprechtraining Praxisabende

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 ab 14.10.2026 17.30 – 19.30

Seminarraum 01.02 26.26020

€ 110,-

Regina Fischer

Mi, 4-mal ab 10.3.2027 17.30 – 19.30

Seminarraum 15.04 26.26025

€ 88,-

Regina Fischer



Kameraworkshop für Einsteiger*innen

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

Wichtige Infos: Der Kurs wird bei Bedarf in mehreren Sprachen abgehalten (Englisch, Dari und Deutsch)

Fr, 16.10.2026 14.00 – 18.00

Seminarraum 01.02 26.26030

€ 5,-

DORFTV Lab

Fr, 12.03.2027

13:00 – 16:00 Uhr

Seminarraum 08.05

26.26035

€ 5,-

DORFTV Lab

NEU!



Einfacher Videoschnitt (Kdenlive*)

Im Workshop lernst Du eine kostenlose Videoschnitt-App wie zB. „Kdenlive“ kennen und wie Du damit eigenen Videos zu einem Clip zusammenschneidest! Einfache Schnitte, Übergänge, Bearbeiten der Tonspur, Effekte und Schrifttitel werden in wenigen Stunden praxisnahe erklärt. Kdenlive* ist ein sehr intuitives Videoschnittprogramm, das es sowohl für Windows als auch MacOS gibt. *Kdenlive oder eine ähnliche kostenfreie App

Wichtige Infos: Man kann gerne eigenes Videomaterial und einen eigenen Laptop mitbringen. Bei Fragen bitte sigrid.nagele@dorftv.at kontaktieren. Der Kurs wird bei Bedarf in mehreren Sprachen abgehalten: Englisch, Dari und Deutsch.

Sa, 7.11.2026

9.30 – 13.00

Seminarraum 06.05

26.26040

€ 30,-

Basir Ahmad Ahmadi

Fr, 16.4.2027

13.00 – 16.30

Seminarraum 15.04

26.26045

€ 30,-

Basir Ahmad Ahmadi

Filmen und Videoschnitt mit dem Smartphone/iPhone

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

Wichtige Infos: Bei Schönwetter werden Aufnahmen im Freien bzw. in der Stadt gemacht.

Fr, 20.11.2026 **13.00 – 17.00**
Seminarraum 01.02 26.26050
€ 40,-
DORFTV Lab, Magdalena Schlesinger

Sa, 10.4.2027 **9.30 – 13.30**
Seminarraum 01.02 26.26055
€ 40,-
DORFTV Lab, Magdalena Schlesinger

Filmen und Videoschnitt mit dem Smartphone/iPhone für Frauen

Handys bietet die Möglichkeit zu filmen und zu schneiden. Der erste Teil des Workshops widmet sich den Grundlagen des Filmens 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-Anfänger*innen*, Interessierte und Sendungsmacher*innen

Fr, 2-mal ab 26.2.2027 **13.00 – 16.00**
Seminarraum 10.02 26.26060
€ 50,-
Magdalena Schlesinger



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

www.vhs.linz.at

DU INTERESSIERST DICH FÜR FILM, STREAMING, PRODUKTION ODER MEDIEN? KOMM INS DORFTV LAB UND ENTDECKE, WIE PRODUKTIONEN ENTSTEHEN – VON DER IDEE BIS ZUM FERTIGEN FORMAT.

DORFTV
LERNEN IM DORFTV
LAB

OPEN LAB
JEDEN MONTAG
16:00 - 17:30 UHR
IM OG.1



Kultur | Kreativität



INFOBOX

Mag.^a Iris Ratzenböck-Höllerl

Tel.: +43 732 7070 4325

Mag.^a Jehona Sahiti Jaha

Tel.: +43 732 7070 4326

Ines Pfeiffer

Tel.: +43 732 7070 4332

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

KURSE UND SEMINARE

Kunst, Philosophie und Literatur	192 – 194
Kreatives Schreiben	194 – 196
Theater und Schauspiel	196 – 198
Musik und Musizieren	198 – 200
Tanz	201 – 205
Textiles Gestalten	205 – 213
Fotografie und Film	213 – 214
Zeichnen und Malen	214 – 221
Formen, Gestalten und Werken	221 – 224
Keramik	225 – 227
Wohnen und Heimwerken	227 – 228

KUNST, PHILOSOPHIE UND LITERATUR

Kunstgeschichte(n)

Die Reihe Kunstgeschichte(n) lädt ein, die faszinierende Welt der bildenden Kunst und Architektur zu entdecken. Was steckt hinter bekannten Bildern und wie kann man sie besser verstehen? Anhand ausgewählter Werke werden spannende Themen anschaulich und verständlich vermittelt und in ihre sozialen und kulturgeschichtlichen Zusammenhänge eingeordnet. So eröffnen sich neue Perspektiven und ein frischer Blick auf Kunst und ihre Bedeutung. Themen sind unter anderen: Sammeln und Ausstellen, Medium Zeichnung, Menschenbild in der Kunst, Vanitas – Vergänglichkeit und Tod, Mode und Kunst, Blumen und Pflanzen in der Kunst

Di, 6-mal, 14-tägl. ab 6.10.2026 17.30 – 19.00

Seminarraum 15.04 26.61100

€ 63,-

Mag.^a Maria Meusburger-Schäfer

Di, 6-mal, 14-tägl. ab 2.3.2027 17.30 – 19.00

Seminarraum 15.04 26.61110

€ 63,-

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.vhs.linz.at



**Maria
Meusburger-
Schäfer**

KURSLEITERIN FÜR
KUNSTGESCHICHTE(N)

Als Referentin für Kunstgeschichte(n), Künstlerin und Kunstpädagogin liegt mir ein lebendiger Zugang zur Kunst am Herzen. Mich faszinieren die vielfältigen Geschichten, die sich hinter Kunstwerken verbergen, ihre kulturhistorischen Zusammenhänge und die Frage, was sie uns heute noch erzählen können. Meine Vorträge möchten neugierig machen und dazu einladen, den eigenen Blick zu schärfen, Orientierung im Bereich der Kunstentwicklung zu finden und überraschende Verbindungen zwischen Kunst, Geschichte und dem eigenen Leben zu entdecken.

Philosophinnen lesen

Die Reihe »Philosophinnen lesen« widmet sich einzelnen Denkerinnen, deren Texte wir gemeinsam lesen und diskutieren. Florentina Hausknotz bereitet jede Einheit so auf, dass die Teilnahme auch ohne Vorbereitung möglich ist. Nach einer kurzen biographischen Einführung nähern wir uns den Texten.

NEU!



Philosophinnen lesen: Hannah Arendt

Hannah Arendt ist eine der einflussreichsten Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Ihr fester Glaube daran, dass Philosophie nicht nur Nachdenken bedeutet, sondern auch eine bestimmte Lebenspraxis einfordert, macht sie besonders interessant.

Sa, 5-mal ab 26.9.2026

11.00 – 12.30

Seminarraum 06.07

26.61340

€ 73,-

Dr.ⁱⁿ Florentina Hausknotz

**NEU!**

Philosophinnen lesen: Simone de Beauvoir

Simone de Beauvoir ist als Philosophin weniger bekannt als Sartre oder Merleau-Ponty, war aber zentral in der lebendigen Pariser Szene des Nachdenkens, die Philosophie und Literatur verband und das 20. Jahrhundert prägte.

Sa, 5-mal ab 24.4.2027 **11.00 – 12.30**

Seminarraum 06.07 26.61345

€ 73,-

Dr.ⁱⁿ Florentina Hausknotz

Connected Earth

Wir sind ein Netz. Wir sind Verbindung. Nichts im Universum existiert für sich allein, isoliert. Verbindungen weben sich vom Frühstückstoast, der von Angestellten im Supermarktregal eingeschichtet und von LKW-Fahrer*innen geliefert wurde bis zu Weizenfeldmonokulturen und Regen und Sonne, die Samen sprießen lassen und letztlich einer immer schwerer atmenden Gaia. Wo steht die Menschheit und wo gehen wir an diesem Scheidepunkt hin? Wer sind wir zwischen Naturwesen, lohnabhängigen Arbeitskräften und spirituellen Geschöpfen? Eine Einladung zu einer Reise tief ins Universum auf der Suche nach uns selbst.

Mo, 5-mal, 14-tägl. ab 28.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.08 26.61290

€ 73,-

Florian Roschger

Mo, 5-mal, 14-tägl. ab 1.2.2027 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.08 26.61295

€ 73,-

Florian Roschger

Philosophische Gespräche

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 23.9.2026 **18.30 – 20.00**

Seminarraum 07.07 26.61305

€ 73,-

MMag. Dr. Günter Eder

ACHTSAM GEHEN. Worum es geht, wenn man geht.

Gelassenheit ist ein Schlüsselwort in der Einübung von nachhaltigen Lebensstilen. Von allen Methoden zur Einübung von Gelassenheit ist der aufrechte Gang die allereinfachste, sagt Ulrich Grober in seinem Buch „Vom Wandern“.

Beim achtsamen Gehen und Wandern steht der meditative Aspekt im Vordergrund. Schritte und Atem synchronisieren sich, und in diesem Einswerden tritt das diskursive Denken in den Hintergrund und gibt den Raum frei für die Erfahrung von Achtsamkeit und Gewahrsein.

Treffpunkt: am Sa., 10.10.2026, Linz Mühlkreisbahnhof um 08:45 Uhr (Abfahrt 9:00), Ankunft Linz zu Fuß am Nachmittag

Wichtige Infos: Das Angebot besteht aus einem Vortrag am Freitagabend im Wissensturm und einer Wanderung am Samstagvormittag.

Fr, 9.10.2026 **18.30 – 20.00**

Sa, 10.10.2026 **8.45 – 13.00**

Seminarraum 06.07 26.61315

€ 56,-

Mag. phil. Marcus Hillinger

Philosophische Streifzüge: „Du musst dein Leben ändern!“

Ein Plädoyer für eine neue Kultur des Bewusstseins: Globalisierung, Digitalisierung und KI stehen zunehmend im Verdacht, entgegen ihren vollmundigen Versprechen unsere Probleme eher zu befeuern, statt zu ihrer Lösung beizutragen. Die Frage stellt sich: Welche neuen Wege müssen unser Denken, Fühlen und Handeln finden, um den Herausforderungen der Zeit gewachsen zu sein? Wir

werden unseren philosophischen Blick in alle Himmelsrichtungen werfen und Antworten im Norden, Süden, Osten und im Westen suchen, denn: „... da ist keine Stelle, die dich nicht sieht: Du musst dein Leben ändern!“ (Rainer Maria Rilke)

Mi, 4-mal ab 4.11.2026 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 07.07 26.61320
 € 58,-
 Mag. phil. Marcus Hillinger

Do, 19.11.2026 **15.00 – 16.30**
 Seminarraum 11.07 26.61330
 € 12,-
 Sylvia Zellinger

Do, 17.12.2026 **15.00 – 16.30**
 Seminarraum 11.07 26.61335
 € 12,-
 Sylvia Zellinger

NEU!

Leben.Lesen – Lesekreis

Für jede Einheit sind Textauszüge vorbereitet, die wir gemeinsam lesen und diskutieren. Sie dienen als Ausgangspunkt für anregende Diskussionen und Austausch. Gleichzeitig ermöglicht dieses Format das Kennenlernen von vielen neuen Texten und Autor*innen. In ungezwungener Atmosphäre und mit viel Spaß soll dieser Workshop einen Raum für einen lebendigen Austausch über die gemeinsame Liebe zur Literatur und die großen Themen des Lebens, die sie behandelt, bieten.

Zielgruppe: Personen aller Altersgruppen

Do, 10-mal, monatl. ab 1.10.2026 **16.00 – 17.30**
 Seminarraum 10.07 26.61675
 € 171,-
 Miriam Hechinger, MA

Weltreligionen – eine philosophisch-kritische Erkundung

Was ist Religion? Wissen und Glauben. Gibt es die eine Wahrheit oder relativieren sich die Religionen durch die einander widersprechenden Inhalte? Weltreligionen im Vergleich: Hinduismus / Buddhismus / Islam / Christlicher Glaube. Vernunftreligion und Kirchenglaube (I. Kant). Religion und Politik. Die Stellung der Frau in den Religionen. Religionskritik: Xenophanes, Feuerbach, Marx, Nietzsche, Freud, Dawkins. Was könnte man von fremden Religionen lernen? Wir wollen uns diesen und anderen Fragen unter Anleitung und in freier Diskussion zuwenden.

Mi, 5-mal, 14-tägl. ab 13.1.2027 **18.30 – 20.00**
 Seminarraum 07.07 26.61300
 € 73,-
 MMag. Dr. Günter Eder

Lesen entfacht Gedanken – lesen, hören, wirken lassen

In der Gruppe lesen und hören wir Texte oder Gedichte. Die Kursleitung wählt die Texte aus, Teilnehmende können auch eigene Texte vorschlagen und mitbringen. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Lesen und der Dialog. Wer möchte, teilt persönliche Eindrücke und Gedanken – alles geschieht freiwillig. Vorwissen braucht es nicht. Respekt und Offenheit prägen den Austausch. Es findet keine Wertung statt.

Do, 22.10.2026 **15.00 – 16.30**
 Seminarraum 11.07 26.61325
 € 12,-
 Sylvia Zellinger

KREATIVES SCHREIBEN

Schreibcafé

Keine Zeit zum Schreiben? Zuhause zu viele Ablenkungen? Lust auf Austausch mit anderen Schreibenden? Dann ist das Schreibcafé im Wissensturm ideal für Sie. Unter der Leitung von Autorin Sonja Birgmann verbringen Sie konzentrierte, gemütliche Schreibstunden, nutzen Fachliteratur, tauschen sich mit anderen aus und erhalten Impulse sowie Übungen zum Kreativen Schreiben.

Fr, 3-mal ab 25.9.2026 **16.00 – 19.00**
 Atelier 11.02 26.61686
 € 123,-
 Sonja Birgmann, BA

Schreibwerkstatt

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. 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

Mo, 10-mal, 14-tägl. ab 5.10.2026	18.30 – 20.00
Seminarraum 10.07	26.61670
€ 205,-	
Kurt Mitterndorfer	

Workshop Kreatives Schreiben

Praktische Übungen und Techniken unterstützen Sie bei Ihrer Schreiarbeit (literarisch oder non-fiktional). Figurenentwicklung, Handlungsaufbau und Plotting helfen Ihnen, Ihren persönlichen Schreibstil zu finden und zu verfeinern. Die Gruppe diskutiert die Ergebnisse gemeinsam und erarbeitet sie in verschiedenen Textformen.

Zielgruppe: Einsteiger*innen

Bitte mitbringen: Papier, Stift und Motivation

Fr, 9.10.2026	15.00 – 19.00
Sa, 10.10.2026	9.00 – 16.30
Atelier 11.02	26.61683
€ 118,-	
Sonja Birgmann, BA	

frei.schreiben

Sich freischreiben von Sorgen und frei schreiben, ohne Zensur und Blockaden – beides ist in diesem Online-Schreibraum möglich. Gemeinsam werden wir Journaling, Free-Writing, Schreiben mit literarischen Impulsen und andere Techniken kennenlernen und den eigenen Rhythmus finden. Dieser virtuelle Raum des Ausdrucks

soll eine Pause des Alltags bieten, Raum für Reflexion und Austausch ermöglichen und einfach Freude und Spaß am Text aufkommen lassen.

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

Mo, 10-mal ab 5.10.2026	18.00 – 19.30
Online-Kurs	26.61678
€ 205,-	
Miriam Hechinger, MA	

Mo, 10-mal ab 22.2.2027	18.00 – 19.30
Online-Kurs	26.61679
€ 205,-	
Miriam Hechinger, MA	

weiter.schreiben

online 

Alle, die bereits an einem Projekt arbeiten oder eine bestehende Idee umsetzen möchten, haben hier die Möglichkeit, regelmäßig am eigenen Text weiterzuarbeiten. Jede Einheit wird von einem kurzen literarischen Textauszug eingeleitet und bietet darüber hinaus die Möglichkeit des Austauschs mit Gleichgesinnten, sowie Feedback von der Kursleiterin, die Literaturwissenschaftlerin und Leserratte ist.

Ein wertschätzender Umgang und die Liebe zur Literatur stehen dabei im Mittelpunkt.

Zielgruppe: Erwachsene mit geplanten bzw. begonnenen Projekten

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

Mo, 10-mal ab 5.10.2026	19.45 – 21.15
Online-Kurs	26.61674
€ 205,-	
Miriam Hechinger, MA	

Mo, 10-mal ab 22.2.2027	19.45 – 21.15
Online-Kurs	26.61672
€ 205,-	
Miriam Hechinger, MA	

Ein Raum für mich. Schreibwerkstatt für Frauen

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 14.11.2026 **9.00 – 13.00**
Seminarraum 06.07 26.61645
€ 94,-
Dr.ⁱⁿ Helena Klara Srubar

SchreibRaum für Frauen – Kreatives Schreiben

online 

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

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

Mi, 5-mal ab 13.1.2027 **19.00 – 21.30**
Online-Kurs 26.61690
€ 128,-
Sonja Kapaun



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturmlinz](https://www.instagram.com/wissensturmlinz)

Romanbegleitung

Ein Buch schreibt sich nicht von alleine 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.

Sa, 3-mal ab 3.4.2027 **10.00 – 13.00**
Seminarraum 06.07 26.61687
€ 123,-
Sonja Birgmann, BA

Die Kunst des Geschichtenerzählens

Der Workshop richtet sich an alle, die sich für die Kunst des Geschichtenerzählens interessieren. Folgende Fragen werden bei jeder Reise zu einer guten Plot-Struktur gestellt –ob beim Drehbuch, bestimmten Romanen oder im Theater: Was für eine Art von Geschichte will erzählt werden? Wie wird mit Figuren und Emotion gearbeitet? Welches Thema hat die Hauptgeschichte? Was daran ist gewöhnlich, was originell? Wie finde ich die passende Struktur? Nach und nach erarbeiten wir die wichtigsten dramaturgischen Elemente des fiktiven Schreibens.

Fr, 23.4.2027 **16.00 – 19.00**
Sa, 24.4.2027 **9.30 – 16.30**
Seminarraum 10.07 26.61695
€ 82,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Corinna Antelmann

THEATER UND SCHAUSPIEL

Theaterwerkstatt

Präsenz, Authentizität, selbstsicheres Auftreten zu stärken und schauspielerisches Potential aufzuspüren stehen im Mittelpunkt. Mit Rollenspielen, Improvisationen und Übungen trainieren wir, Körpersprache, Stimme, Gefühle und Vorstellungskraft bewusst einzusetzen – so

steigern wir unsere Kreativität und Ausdruckskraft für Bühne, Beruf und Alltag.

Zielgruppe: Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Mi, 10-mal ab 30.9.2026	18.30 – 21.30
Seminarraum 15.02	26.63005
€ 193,-	
Christine Neumann	

Theater, Bühne, Schauspiel

Sie entdecken Ihre Kreativität und stärken Ihren persönlichen Ausdruck. Mit Übungen zu Präsenz, Sprache und szenischem Spiel fördern wir Ihre körperliche und mentale Präsenz. Sie lernen Methoden kennen, die auch professionelle Schauspielende nutzen. In kleinen Szenen und Improvisationen sammeln Sie neue Erfahrungen. Die Gruppe arbeitet in entspannter, wertschätzender Atmosphäre, in der Ausprobieren und Offenheit im Mittelpunkt stehen.

Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Mi, 8-mal ab 24.2.2027	18.30 – 21.30
Atelier 11.02	26.63010
€ 218,-	
Mag. Alexander Knaipp, BA	

Improvisationstheater für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Mit Körper, Stimme und Sprache erschaffen wir Rollen und Geschichten und entwickeln aus dem Moment heraus Szenen und Erzählungen. Das eigene kreative Potenzial entdecken; sich in verschiedenen Rollen kennenlernen, die Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen; positive Veränderungen im Alltag und Beruf durch mehr Selbstvertrauen und Flexibilität gewinnen. Und natürlich den unbändigen Spaß zu erleben, den das spontane Spielen bereitet!

Sa, 28.11.2026	14.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	26.63050
€ 36,-	
Andrea Schnitt	

Sa, 23.1.2027	14.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	26.63060
€ 36,-	
Andrea Schnitt	

Sa, 3.4.2027	14.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	26.63065
€ 36,-	
Andrea Schnitt	

Spiel dich frei

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 Situationen widerspiegeln, kann man sich, inspiriert von Übungen aus Schauspiel, Coaching und der Methode „Walking in your shoes“ freispielen und neue Wege beschreiten.

Sa, 7.11.2026	9.00 – 17.00
Seminarraum 15.02	26.63085
€ 86,-	
Regina Fischer	

Das Leben ist meine Bühne – Performanceworkshop

Ob im beruflichen Umfeld, im Theater oder auf der Bühne des alltäglichen Lebens: Wie gewinne ich mit Leichtigkeit, Charme und Bühnenpräsenz das Publikum? Spielerisch bringen wir mit Methoden aus Schauspiel und Coaching die Stärken und das Potenzial Ihrer Persönlichkeit zum Ausdruck und lernen gleichzeitig, mit Lampenfieber umzugehen. Rollenspiel, Improvisation sowie Stimm- und Atemtraining bilden dafür die Grundlage.

Sa, 17.4.2027	9.00 – 17.00
Seminarraum 15.02	26.63090
€ 86,-	
Regina Fischer	

Spontanität und Selbstvertrauen

Spontanes Handeln wird im beruflichen wie im privaten Alltag zunehmend gefordert. Gleichzeitig führen Unsicherheit und die Angst vor Fehlern häufig zu innerer Blockade. Das Seminar vermittelt praxisnahe Methoden zur Stärkung von Selbstvertrauen, Präsenz und innerer Stabilität. Mithilfe von Übungen aus dem Improvisationstheater, der Theaterpädagogik, der Körpersprachearbeit sowie mentaler Zustandsarbeit. Ziel ist es, spontane Handlungskompetenz, Gelassenheit und einen konstruktiven Umgang mit Unsicherheit zu entwickeln.

Sa, 17.10.2026	10.00 – 16.00
Seminarraum 15.02	26.63100
€ 64,-	
Florian Holzleitner	

MUSIK UND MUSIZIEREN

Stimmbildung Grundlagenseminar

In entspannter Atmosphäre finden wir einen ganzheitlichen Zugang zur eigenen Stimme und zum Körper als dem Instrument der Sänger*innen. Wir arbeiten mit Übungen für einen freien Atemfluss, zur Lockerung des Körpers sowie zur Erweiterung der Resonanzräume und des Stimmumfangs. Mit einfachen Liedern können wir das Erlernte ausprobieren, hinzu kommen Hörbeispiele. Auf individuelle Fragen und Themenstellungen gehen wir ausführlich ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke

Fr, 6.11.2026	16.00 – 19.00
Sa, 7.11.2026	10.30 – 17.00, inkl. Mittagspause
Seminarraum 01.02	26.64025
€ 106,-	
Erika Buchinger	
Fr, 16.4.2027	16.00 – 19.00
Sa, 17.4.2027	10.30 – 17.00, inkl. Mittagspause
Seminarraum 01.02	26.64030
€ 106,-	
Erika Buchinger	

Stimmbildung Übungstreffen

Auffrischung und Vertiefung der Inhalte des Stimmbildung-Grundlagenseminars

Zielgruppe: Absolvent*innen des Stimmbildung-Grundlagenseminars

Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 20.11.2026	16.00 – 17.30
Pfarre Linz – Heilige Familie	26.64040
€ 100,-	
Erika Buchinger	
Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 30.4.2027	16.00 – 17.30
Pfarre Linz – Heilige Familie	26.64035
€ 100,-	
Erika Buchinger	

Der richtige Ton – Singen kann jede*r

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 6.10.2026	18.15 – 19.15
Pfarre Linz – Heilige Familie	26.64042
€ 134,-	
Erika Buchinger	
Di, 12-mal ab 23.2.2027	18.15 – 19.15
Pfarre Linz – Heilige Familie	26.64044
€ 134,-	
Erika Buchinger	

Kommt zum Singen – Frauen

Mehrstimmiges, gemeinsames Singen von Chorliteratur aus den Bereichen Volkslied, Lieder aus aller Welt, barocke Chorstücke, Populärmusik. Richtiges Nachsingen von Tönen und kurzen Melodien wird vorausgesetzt. Musiktheoretisches Wissen ist nicht erforderlich.

Zielgruppe: Frauen

Mo, 11-mal ab 5.10.2026 **9.30 – 11.00**
Musikschule 26.64050
€ 77,-
Margarethe Possegger

Mo, 11-mal ab 25.1.2027 **9.30 – 11.00**
Musikschule 26.64053
€ 77,-
Margarethe Possegger



**Margarete
Possegger**
KURSLEITERIN
FÜR CHORSINGEN

Seit meiner Kindheit begleitet mich Musik. Mein Studium für Klavier, Ensemble- und Chorleitung absolvierte ich an der heutigen Bruckneruni. Was macht Chorgesang so besonders? An erster Stelle sehe ich die Gemeinschaft. Es entsteht Harmonie, nicht nur im Gesang. In Übungen wird die Singstimme trainiert und behält somit ihre Wendigkeit. Und nicht zu übersehen sei die bunte Vielfalt an Chorliteratur, die ich mit Freude bei der Auswahl bedenke. Unser Singen ist eine Entdeckungsreise in die Welt des mehrstimmigen Gesanges.

Chorsingen für junge Menschen und Junggebliebene

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 können auch die Möglichkeit haben, Soloauftritte zu absolvieren oder in kleineren Ensembles zu singen.

Zielgruppe: Personen mit geringen Notenkenntnissen und leichte Englischkenntnisse für das Singen englischer Lieder erwünscht.

Mo, 8-mal ab 5.10.2026 **18.40 – 20.10**
Atelier 11.02 26.64055
€ 73,-
Yasaman Fakhimi Kia, BA

Mo, 5-mal ab 11.1.2027 **18.40 – 20.10**
Atelier 11.02 26.64065
€ 45,-
Yasaman Fakhimi Kia, BA

Mo, 10-mal ab 22.2.2027 **18.40 – 20.10**
Atelier 11.02 26.64057
€ 91,-
Yasaman Fakhimi Kia, BA

Gitarre für Anfänger*innen

Wir lernen und üben die Grundbegriffe des begleitenden Gitarrespiels (Schlag- und Zupftechniken, Akkordzerlegung) an Beispielen – Volksliedern, Folksongs, Spirituals und Pop-Songs.

Zielgruppe: Erwachsene ab 16 Jahren ohne Vorkenntnisse, aber mit Freude am Singen und Musizieren

Wichtige Infos: Durchgehende Anwesenheit ist erwünscht.

Bitte mitbringen: Gitarre

Mo, 10-mal ab 12.10.2026 **17.00 – 18.30**
Atelier 11.02 26.64100
€ 151,-
Heimo Knebl

Klavier Einzelunterricht

Erarbeiten von Liedern und Spielstücken aus verschiedenen Stilbereichen, rhythmische Übungen, 45 Minuten Einzelunterricht

Interessensmeldungen: Ines Pfeiffer, ines.pfeiffer@mag.linz.at, Tel.: +43 732 7070 4332

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 18 Jahren

Di, 10-mal ab Oktober 2026 nach Vereinbarung
 Veranstaltungssaal E09 26.64240
 € 373,- (Keine Aktivpass-
 und Schüler*innenermäßigung)
 Mag.^a Sophie Varga

Mi, 10-mal ab Oktober 2026 nach Vereinbarung
 Veranstaltungssaal E09 26.64240
 € 373,- (Keine Aktivpass-
 und Schüler*innenermäßigung)
 Mag.^a Stiliana Popova-Kuritko, MA

Melodiespiel mit der Mundharmonika – Bluesharp

Der Kursleiter stellt die Mundharmonika, mögliche Techniken und Spielweisen vor. 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: interessierte Personen, auch ohne Notenkenntnisse

Bitte mitbringen: diatonische Richter Mundharmonika (Bluesharp) in C-Dur, Infos zum Instrument: www.bluesharpschool.at/instrument

Mi, 30.9.2026 18.00 – 21.00
Mi, 21.10.2026 18.00 – 21.00
 Atelier 11.02 26.64275
 € 67,-
 Reinhard Boegl

Improvisation und der Blues mit der Bluesharp

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 („Crossharp“) stehen auf dem Programm, und natürlich viele Improvisationsbeispiele.

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen im Melodie- und Einzeltonspiel

Bitte mitbringen: diatonische Richter Mundharmonika (Bluesharp) in C-Dur, Infos zum Instrument: www.bluesharpschool.at/instrument

Mi, 11.11.2026 18.00 – 21.00
 Atelier 11.02 26.64277
 € 33,-
 Reinhard Boegl

Workshop für Congas und Djembé

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

Wichtige Infos: Congas und Djembé sind vorhanden, eigene können Sie ebenso mitnehmen

Fr, 9.10.2026 17.00 – 20.00
Sa, 10.10.2026 10.00 – 15.30
 Seminarraum 01.02 26.64310
 € 94,-
 Josef Klausner

Fr, 27.11.2026 17.00 – 20.00
Sa, 28.11.2026 10.00 – 15.30
 Seminarraum 01.02 26.64311
 € 94,-
 Josef Klausner

Fr, 5.2.2027 17.00 – 20.00
Sa, 6.2.2027 10.00 – 15.30
 Veranstaltungssaal E.09 26.64315
 € 94,-
 Josef Klausner

Fr, 12.3.2027 17.00 – 20.00
Sa, 13.3.2027 10.00 – 15.30
 Veranstaltungssaal E.09 26.64316
 € 94,-
 Josef Klausner

TANZ

Volkstanz für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Allgemein bekannte österreichische und internationale Grundtänze

Zielgruppe: alle, die gerne Volkstänze lernen wollen und gerne tanzen, Walzer- und Polkakenntnisse sind wünschenswert

Mo, 6-mal ab 14.9.2026 18.15 – 19.45

Volkshaus Dornach; Großer Saal 26.65004
€ 75,-

Elfriede Koch, Erich Frühwirth

Mo, 6-mal ab 18.1.2027 18.15 – 19.45

Volkshaus Dornach; Großer Saal 26.65005
€ 75,-

Elfriede Koch, Erich Frühwirth



Robert Koch
KURSLEITER
FÜR VOLKSTANZ

„O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen“ (Hl. Aurelius Augustinus von Hippo 354-430 v.Chr.). Tanzen ist seit jeher meine Leidenschaft. Nach 13 Jahren Standard- und Lateintanz im Klub entdeckte ich den Volkstanz für mich. Nach fünf Jahren als Teilnehmer des Volkstanzkurses wurde ich 2002 gebeten, die Kursleitung zu übernehmen. Um dazu das nötige Rüstzeug zu erhalten, absolvierte ich die Ausbildung zum Tanzleiter in Kärnten. Mein Ziel ist es, Volkstanz und Brauchtum weiterzugeben und viele Menschen dafür zu begeistern.

Volkstanz für Fortgeschrittene

Bekanntere und schwierigere österreichische und internationale Tänze

Zielgruppe: alle, die Grundtänze beherrschen

Mo, 10-mal ab 14.9.2026 20.00 – 21.30

Volkshaus Dornach; Großer Saal 26.65010
€ 81,-

Robert Koch, Erich Frühwirth

Mo, 10-mal ab 18.1.2027 20.00 – 21.30

Volkshaus Dornach; Großer Saal 26.65015
€ 81,-

Robert Koch, Erich Frühwirth

Schottischer Volkstanz für Anfänger*innen

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, zu viert oder zu fünft.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Wichtige Infos: Tanzpartner*in ist nicht notwendig, jede*r tanzt mit jeder*m.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Tanz- oder Gymnastikschuhe

Di, 4-mal ab 10.11.2026 19.00 – 20.15

Gymnastik 13.06 26.65020
€ 39,-

Gudrun Cirtek, DSA

Di, 4-mal ab 19.1.2027 19.00 – 20.15

Gymnastik 13.06 26.65026
€ 39,-

Gudrun Cirtek, DSA



Find us on facebook
facebook.com/wissensturm



Schottischer Volkstanz für Fortgeschrittene

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, zu viert oder zu fünft.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Wichtige Infos: Ein*e Tanzpartner*in ist nicht notwendig, jede*r tanzt mit jeder*m.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Tanz- oder Gymnastikschuhe

Di, 7-mal ab 23.2.2027	19.00 – 20.15
Gymnastik 13.06	26.65027
€ 68,-	
Gudrun Cirtek, DSA	

Griechischer Tanz für Fortgeschrittene

Traditionelle und neuere Tänze aus allen Teilen Griechenlands, einfache und ruhige sowie temperamentvolle und variationsreiche Tänze; vorausgesetzt wird Freude an Bewegung, Musik und Gemeinschaftstänzen

Wichtige Infos: Kein*e Tanzpartner*in erforderlich

Zielgruppe: für Fortgeschrittene, Interessierte mit Tanz- erfahrung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Tanz- oder Gymnastikschuhe

Di, 18-mal ab 3.11.2026	18.00 – 19.30
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal	26.65030
€ 140,-	
Gottfried Eckl	

Tänze der Welt

Ob Samba, Afro, griechischer oder irischer Tanz in diesem Kurs entdecken Sie die Vielfalt der Tänze der Welt. Kreative, meditative und Ausdruckstänze fördern Beweglichkeit, Lebensfreude und Glück. Mit Musik und Rhythmus erkunden Sie verschiedene Kulturen und erfahren, wie Bewegung Körper und Seele belebt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe sind nicht nötig

Fr, 10-mal ab 9.10.2026	13.30 – 14.30
Gymnastik 14.03	26.65035
€ 86,-	
Rosemarie Guttenbrunner	

Fr, 10-mal ab 22.1.2027	13.30 – 14.30
Gymnastik 14.03	26.65040
€ 86,-	
Rosemarie Guttenbrunner	

Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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.

Zielgruppe: Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte

Di, 10-mal ab 29.9.2026	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04	26.65050
€ 97,-	
Margarete Samira Schopper	

Di, 10-mal ab 26.1.2027	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04	26.65080
€ 97,-	
Margarete Samira Schopper	

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

www.vhs.linz.at

Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene

Erlernen einer Choreographie, weitere Shimmy-Techniken, Verbesserung des Körpergefühls und Erweitern der Ausdrucksmöglichkeiten

Zielgruppe: Absolvent*innen des Leicht-Fortgeschrittenenkurses, Fortgeschrittene und Weitfortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte

Do, 10-mal ab 1.10.2026 18.30 – 19.45

Gymnastik 13.04 26.65120
€ 97,-

Margarete Samira Schopper

Do, 10-mal ab 4.2.2027 18.30 – 19.45

Gymnastik 13.04 26.65122
€ 97,-

Margarete Samira Schopper

Hula-Tanz aus Hawai'i – Basisschritte für Anfänger*innen

Kennenlernen von Basisschritten als Grundlage für den Folgekurs „Hula-Tanz aus Hawai'i“

Zielgruppe: Anfänger*innen

Bitte mitbringen: T-Shirt, Leggings und Pareo oder einen Hularock, Getränk

Fr, 2-mal ab 25.9.2026 19.00 – 20.30

Gymnastik 13.06 26.65172
€ 23,-

Mag.^a Kristina Schlömicher

Fr, 2-mal ab 22.1.2027 19.00 – 20.30

Gymnastik 13.06 26.65173
€ 23,-

Mag.^a Kristina Schlömicher

Hula-Tanz aus Hawai'i

Erlernen/Üben von Basisschritten und Grundhaltung, Lernen authentischer Hula-Tänze, 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

Bitte mitbringen: T-Shirt, Leggings und Pareo oder einen Hularock, Getränk

Fr, 9-mal ab 9.10.2026 19.00 – 20.30

Gymnastik 13.06 26.65176
€ 105,-
Mag.^a Kristina Schlömicher

Fr, 9-mal ab 5.2.2027 19.00 – 20.30

Gymnastik 13.06 26.65178
€ 105,-
Mag.^a Kristina Schlömicher

Tango Argentino für Anfänger*innen

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.

Wichtige Infos: Paarweise Anmeldung erwünscht! Single-Anmeldung nach Rücksprache (Tel.: +43 650 3663563) möglich.

Mi, 6-mal ab 21.10.2026 18.00 – 19.30

Volkshaus Dornach; Kleiner Saal 26.65210
€ 112,-
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas

Mi, 6-mal ab 24.2.2027 18.00 – 19.30

Volkshaus Dornach; Kleiner Saal 26.65215
€ 112,-
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas

Tango Argentino Basis-Seminar

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)!

Wichtige Infos: Paarweise Anmeldung erwünscht! Single-Anmeldung nach Rücksprache (Tel.: + 43 650 3663563) möglich.

Fr, 11.12.2026	17.00 – 20.00
Sa, 12.12.2026	10.00 – 13.00
Volkshaus Dornach; Kleiner Saal	26.65220
€ 94,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas	
Fr, 8.1.2027	17.00 – 20.00
Sa, 9.1.2027	10.00 – 13.00
Volkshaus Dornach; Kleiner Saal	26.65222
€ 94,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas	
Fr, 23.4.2027	17.00 – 20.00
Sa, 24.4.2027	10.00 – 13.00
Volkshaus Dornach; Kleiner Saal	26.65225
€ 94,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner-Haas	

Zumba® – ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Programm

Zumba vereint lateinamerikanisches Lebensgefühl mit Fitness. Nach einem kurzen Warm-up beginnt die Party! Zu Latino-Hits tanzen wir einfache Choreografien mit Grundschritten aus Merengue, Salsa und Cumbia. Ganz nebenbei trainieren wir Kraft und Ausdauer. Der Spaß steht natürlich immer im Vordergrund!

Zielgruppe: Anfänger*innen mit geringen Tanzerfahrungen und leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe

Di, 12-mal ab 22.9.2026	17.25 – 18.25
Gymnastik 13.04	26.65275
€ 83,-	
Bianca Schürz	
Di, 12-mal ab 26.1.2027	17.25 – 18.25
Gymnastik 13.04	26.65280
€ 83,-	
Bianca Schürz	

Fr, 14-mal ab 25.9.2026	17.25 – 18.25
Gymnastik 13.04	26.65306
€ 97,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Fr, 14-mal ab 25.9.2026	18.30 – 19.30
Gymnastik 13.04	26.65307
€ 97,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Fr, 14-mal ab 5.2.2027	17.25 – 18.25
Gymnastik 13.04	26.65308
€ 97,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Fr, 14-mal ab 5.2.2027	18.30 – 19.30
Gymnastik 13.04	26.65309
€ 97,-	
Angela Sigrid Hallermeier	

Schnuppertermin EASYDANCE – Bewegung mit Spirit und Herz für ALLE

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: Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Talente notwendig. Sie sind genauso willkommen, wie Sie sind!

Bitte mitbringen: Wasserflasche, Bewegungskleidung, evtl. Decke für den Entspannungsteil

Di, 15.9.2026	17.15 – 18.45
Gymnastik 13.06	26.65380
€ 13,-	
Andrea Stelzer	

Di, 12.1.2027	17.15 – 18.45
Gymnastik 13.06	26.65390
€ 13,-	
Andrea Stelzer	

EASYDANCE – Bewegung mit Spirit und Herz für ALLE

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: Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Talente notwendig. Sie sind genauso willkommen, wie Sie sind!

Bitte mitbringen: Wasserflasche, Bewegungskleidung, evtl. Decke für den Entspannungsteil

Di, 5-mal ab 22.9.2026 17.15 – 18.45

Gymnastik 13.06 26.65385
€ 65,-
Andrea Stelzer

Di, 5-mal ab 10.11.2026 17.15 – 18.45

Gymnastik 13.06 26.65386
€ 65,-
Andrea Stelzer

Di, 4-mal ab 19.1.2027 17.15 – 18.45

Gymnastik 13.06 26.65395
€ 52,-
Andrea Stelzer

Di, 5-mal ab 30.3.2027 17.15 – 18.45

Gymnastik 13.06 26.65396
€ 65,-
Andrea Stelzer

Learn Irish Dance!

Have you ever wanted to learn „Riverdance“? You're in the right place! This beginner-friendly course will have you dancing to lively Irish tunes in no time. In our classes, you'll learn Irish dance techniques, steps, and routines. Irish dance is for everyone – no matter your age or experience. Take a deep breath and give it a try!

Wichtige Infos: The instructor speaks English and German at a Beginner level.

Bitte mitbringen: Comfortable clothing and shoes, no experience necessary

Fr, 10-mal ab 2.10.2026 17.00 – 18.30

Gymnastik 13.06 26.65400
€ 117,-
Desislava Penova

Fr, 10-mal ab 15.1.2027 17.00 – 18.30

Gymnastik 13.06 26.65405
€ 113,-
Desislava Penova

Bollywood-Tanz

NEU!



Bollywood-Tanz ist eine ausdrucksstarke Mischung aus indischem Filmtanz, klassischen indischen Tanzstilen und Elementen des Bauchtanzes. Er verbindet kraftvolle Bewegungen mit eleganten Handgesten und gefühlvollem Ausdruck. Zu mitreißender Musik lernen wir gemeinsam abwechslungsreiche Choreografien. Im Mittelpunkt stehen Tanzfreude, Rhythmusgefühl und die Freude an gemeinsamer Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche

Di, 8-mal ab 22.9.2026 16.00 – 17.00

Gymnastik 13.06 26.65415
€ 62,-
Alisha Rana, BEd

Di, 8-mal ab 23.2.2027 16.00 – 17.00

Gymnastik 13.06 26.65420
€ 62,-
Alisha Rana, BEd

TEXTILES GESTALTEN

Im Wissensturm befindet sich eine gut ausgestattete Textilwerkstätte mit ausreichend Nähmaschinen, Overlocks und Bügelanlagen. Sie können aber auch die eigene Maschine mitnehmen. 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.

Bitte mitbringen: Stoffe und passende Nähseide; wenn vorhanden auch Nähutensilien (z.B. Nähnadeln Nr. 9,

Stecknadeln, Zuschneideschere, Auftrenner, Heftfaden, textiles Maßband, Schneiderkreide, Kopierrad), Schreibmaterial, Lineal, Schnittmuster, Schnittbögen zum Abpausen, geringer Kostenbeitrag für bereitgestelltes Material

Nähen für Anfänger*innen

In diesem Kurs erhalten Sie 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)

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Abändern (nach Absprache im Kurs)

Do, 4-mal ab 17.9.2026	18.30 – 21.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66192
€ 99,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Do, 4-mal ab 3.6.2027	18.30 – 21.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66193
€ 99,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Nähen – Grundkurs

Sie 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.

Fr, 3-mal ab 18.9.2026	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	26.66180
€ 86,-	
Sabine Kautsch	

Fr, 3-mal ab 29.1.2027	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	26.66182
€ 86,-	
Sabine Kautsch	

Nähen – Kleider machen Basics

Besonders passend und einzigartig – eigene Farben, eigene Formen, eigener Stil. Lernen Sie die Grundlagen des Nähens, mit der Hand und mit der Maschine, weiters richtiges Maßnehmen, Schnittmuster verstehen, Zuschneiden. Sie fertigen einfache Kleidung an z.B. einen Rock nach eigenem Grundschnitt, mit oder ohne Bund, nähen einen Reißverschluss ein, lernen richtiges Bügeln, Besonderheiten der zu verwendenden Stoffe und Bügeleinlagen kennenlernen. Incl. Kleines Nähmaschinen-Know-how, auch für Overlock und Coverlock.

Zielgruppe: alle Interessierten, mit und ohne Vorkenntnisse

Mi, 10-mal ab 23.9.2026	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66070
€ 287,-	
Karin Wagnest	

Mi, 10-mal ab 3.2.2027	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66075
€ 287,-	
Karin Wagnest	



Karin Wagnest
KURSLEITERIN FÜR
TEXTILES GESTALTEN

Die Schneiderpuppe steht für Individualität und Kreativität – allerdings das Anpassen direkt am Menschen ist für mich weitaus spannender. Seit 15 Jahren unterrichte ich an der VHS Linz im Bereich Textilgestaltung und handwerkliches Arbeiten. Mir liegt es am Herzen, für die Ideen der Teilnehmer*innen und ihre vielfältigsten Materialien bestmögliche Lösungen zu finden. Der Lernfortschritt kommt Stück für Stück: so entstehen individuelle, tragbare Werke mit persönlicher Note.

Schnittmuster einfach ändern

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. Anfänger*innen sollten eher mit einfachen Schnitten beginnen wie T-Shirts, gerade Röcke.

Bitte mitbringen: eigene Schnittmuster, Vorlagen und Kleidungsstücke, Papier und Schreibzeug, Geodreieck, Maßband, Klebstoff, Schere; Seiden- oder Packpapierbögen/Schnittzeichenpapier.

Fr, 6.11.2026	17.30 – 21.30
Seminarraum 10.07	26.66190
€ 57,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Fr, 26.2.2027	17.30 – 21.30
Seminarraum 10.07	26.66191
€ 57,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Nähmaschinen-Einmaleins

Dieser Kurs ist dazu gedacht, die Nähmaschine (wie auch Overlock und Coverlock) kennenzulernen. Hierbei besprechen wir die grundlegenden Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der Maschinen und testen unterschiedliche Nähfüße.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle, die am Nähen Interesse haben, aber vielleicht noch keine Nähmaschine besitzen.

Mo, 2-mal ab 18.1.2027	18.30 – 21.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66095
€ 48,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Nähen – Nähmaschinentechnik

Fit für das nächste Nähprojekt – lernen Sie die Nähmaschine besser kennen und deren Möglichkeiten nutzen: alle Einstellungen, verschiedene Naht-Arten, Anwendung von Nutz- und Zierstichen, Verwendung des Zubehörs,

einfacher Reißverschluss und Knopfloch nähen sowie Tipps und Tricks

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine samt Anleitung und Zubehör (verschiedene Nähmaschinennadeln und Nähfüße, auch Kleinwerkzeug, Nähmaschinenöl), Nähzubehör, Nähgarne, verschiedene Stoffreste (Webe, Jersey, dünne und dick), Reißverschluss, Knöpfe, kleinen Materialbeitrag

Mi, 3-mal ab 9.6.2027	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	26.66210
€ 86,-	
Karin Wagnest	

Nähen – Nähmaschinentechnik Overlock

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

Bitte mitbringen: eigene Overlock samt Anleitung und Zubehör (verschiedene Nähmaschinennadeln, auch Kleinwerkzeug, Nähmaschinenöl), Nähzubehör, Nähgarne und unterschiedliche Stoffreste (Webe und Jersey, dünne sowie dicke Stoffe), kleinen Materialbeitrag

Di, 3-mal ab 8.6.2027	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66215
€ 86,-	
Karin Wagnest	

Nähen – Kleider machen

Es passt! Schaffen Sie etwas Besonderes, das sich abhebt – durch die Ausführung, Details oder Einzigartigkeit. Der Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, wie man heute – und heute noch – näht, und die verschiedenen Verarbeitungs-Techniken kennenlernen sowie auf die Passform achten möchten. Overlock und Coverlock sowie Bügelanlagen unterstützen das Ergebnis. Sie ler-

nen mitgebrachte Schnitte anzupassen. Die Materialien besprechen wir am ersten Kurstag besprochen (bereits Vorhandenes bitte mitnehmen).

Zielgruppe: Fortgeschrittene und Geübte, vorheriger Besuch des Grundkurses „Kleider machen – Basics“ von Vorteil

Mo, 11-mal ab 14.9.2026 14.30 – 17.30
 Textilwerkstatt 11.04 26.66010
 € 271,-
 Karin Wagnest

Mo, 11-mal ab 25.1.2027 14.30 – 17.30
 Textilwerkstatt 11.04 26.66012
 € 271,-
 Karin Wagnest

Nähen – Grundkurs (Fortsetzung)

In diesem Kurs nähen Sie Ihren ersten 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 Sie verschiedene Techniken – vom Saumabschluss über die Verarbeitung des Bundes bis hin zum Einnähen eines Reißverschlusses.

Zielgruppe: Personen, die den Grundkurs besucht haben

Bitte mitbringen: Stoff für einen Rock (je nach gewünschter Länge) mit dazupassender Nähseide

Fr, 4-mal ab 6.11.2026 18.00 – 21.00
 Textilwerkstatt 11.04 26.66183
 € 115,-
 Sabine Kautsch

Fr, 4-mal ab 5.3.2027 18.00 – 21.00
 Textilwerkstatt 11.04 26.66185
 € 115,-
 Sabine Kautsch

Freies Nähen

Der Umgang mit der Nähmaschine, Overlock, Coverlock und der Bügelanlage wird erklärt, und schon kann es losgehen! Unter professioneller Leitung nähen Sie alles,

was nährbar ist. In einer netten Runde tauschen sich die Teilnehmer*innen aus, besprechen Vereinfachungen oder Verbesserungen und erhalten hilfreiche Tipps und Tricks.

Zielgruppe: Anfänger*innen bis Geübte

Mo, 4-mal, 14-tägl., ab 3.5.2027 18.00 – 21.00
 Textilwerkstatt 11.04 26.66015
 € 115,-
 Karin Wagnest

Textilwerkstatt Nähen

Dem individuellen Können entsprechend nähen Sie ein Projekt Ihrer Wahl: Rock, Bluse, Hose, Blazers, etc. Natürlich können Sie auch unfertige Nähprojekte fertigstellen, Lieblingsstücke nachnähen oder durch Upcycling alte Kleider wieder topmodisch machen. Sie lernen, mitgebrachte Schnitte abzuändern oder bei alten Kleidungsstücken abzunehmen.

Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene und Geübte

Fr, 8-mal ab 18.9.2026 14.30 – 17.30
 Textilwerkstatt 11.04 26.66184
 € 197,-
 Sabine Kautsch

Mi, 13-mal ab 30.9.2026 18.30 – 21.30
 Textilwerkstatt 11.04 26.66060
 € 320,-
 Sabine Kautsch

Fr, 8-mal ab 11.12.2026 14.30 – 17.30
 Textilwerkstatt 11.04 26.66186
 € 197,-
 Sabine Kautsch

Mi, 13-mal ab 27.1.2027 18.30 – 21.30
 Textilwerkstatt 11.04 26.66065
 € 320,-
 Sabine Kautsch

Fr, 8-mal ab 5.3.2027 14.30 – 17.30
 Textilwerkstatt 11.04 26.66170
 € 197,-
 Sabine Kautsch

Nähwerkstatt

Dieser Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten und jene, die es noch werden möchten. Sie 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 und Fortgeschrittene

Di, 10-mal ab 22.9.2026 18.30 – 21.30

Textilwerkstatt 11.04 26.66080
€ 246,-
Erika Peherstorfer, BA

Do, 7-mal ab 22.10.2026 18.30 – 21.30

Textilwerkstatt 11.04 26.66092
€ 172,-
Erika Peherstorfer, BA

Di, 9-mal ab 12.1.2027 18.30 – 21.30

Textilwerkstatt 11.04 26.66082
€ 214,-
Erika Peherstorfer, BA

Di, 10-mal ab 6.4.2027 18.30 – 21.30

Textilwerkstatt 11.04 26.66085
€ 246,-
Erika Peherstorfer, BA

Nähklub

Nähgeübte arbeiten an eigenen Projekten und passen mitgebrachte Schnitte an die eigenen Körpermaße an. Der Nähklub ermöglicht gemeinsames geselliges Arbeiten und kreativen Austausch.

Mo, 10-mal, 14-tägl. ab 14.9.2026 9.00 – 12.00

Textilwerkstatt 11.04 26.66111
€ 216,-
Sabine Kautsch

Mo, 8-mal, 14-tägl. ab 22.2.2027 9.00 – 12.00

Textilwerkstatt 11.04 26.66112
€ 172,-
Sabine Kautsch

Nähsalon

Sie nähen nach Lust und Laune, nach eigenen Vorstellungen, auf dem jeweiligen Können aufbauend und für die gewünschten Maße – ob Kleidung, Wohntextilien oder andere genähte Projekte. Sie entwickeln und setzen Ideen um, inspirieren einander, schaffen Neues, lernen Wissenswertes zum Nähen inkl. Verwendung von Overlock und Coverlock. Modellschnitte lassen sich individuell anpassen.

Zielgruppe: alle Interessierten, Nähkenntnisse von Vorteil

Mo, 6-mal, 14-tägl. ab 21.9.2026 18.15 – 21.15

Textilwerkstatt 11.04 26.66035
€ 148,-
Karin Wagnest

Mo, 7-mal, 14-tägl. ab 1.2.2027 18.15 – 21.15

Textilwerkstatt 11.04 26.66037
€ 172,-
Karin Wagnest

Kreativ-Nähtag(e)

Beim Kreativ-Nähtag 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.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Sa, 17.10.2026 9.00 – 16.30

Textilwerkstatt 11.04 26.66125
€ 72,-
Sabine Kautsch

Sa, 14.11.2026 9.00 – 16.30

Textilwerkstatt 11.04 26.66130
€ 72,-
Sabine Kautsch

Sa, 27.2.2027	9.00 – 16.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66135
€ 72,-	
Sabine Kautsch	
Sa, 26.6.2027	9.00 – 16.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66140
€ 72,-	
Sabine Kautsch	
Fr, 21.5.2027	18.30 – 21.30
Sa, 22.5.2027	9.00 – 16.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66142
€ 101,-	
Sabine Kautsch	

Cosplay Nähkurs – Traum-Cosplay verwirklichen

In diesem Kurs nähen Sie unter professioneller Anleitung ein individuelles Cosplay-Kostüm. Bei Bedarf erstellen Sie zunächst ein passendes Schnittmuster und lernen verschiedene Nähtechniken. Der Fokus liegt auf stofflichen Elementen und Kleidung.

Zielgruppe: Personen aller Erfahrungsstufen

Wichtige Infos: Rüstungen, Schmuck oder Replikawaffen sind nicht Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: ausreichend Referenzen (auch ausgedruckt), passende oder ähnliche Schnittmuster, Stoffe (vorher waschen)

Mo, 7-mal ab 14.9.2026	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	26.66195
€ 201,-	
Erika Peherstorfer, BA	
Fr, 5-mal ab 8.1.2027	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	26.66197
€ 163,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Jäckchen im Chanel-Stil selber nähen

Geübte Nähfreudige nähen modische Jäckchen. Ein Must-have für alle Fälle, ob für Freizeit, Business oder Abend, die Jacke ist vielseitig einsetzbar. Es gibt aber vorbereitete Schnitte, Sie können aber auch Schnitte mitnehmen. Für das eher leicht taillierte Jäckchen des berühmten Kostüms im Stil von Coco Chanel benötigen Sie 1,50 m Oberstoff aus meliertem Wolltweed oder Bouclé.

Sa, 4-mal, 14-tägl., ab 28.11.2026	9.00 – 16.00
Textilwerkstatt 11.04	26.66202
€ 268,-	
Sabine Kautsch	

NEU!

Corsagen nähen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal eine Corsage oder Mieder selbst nähen wollten. Der Fokus liegt auf einfachen Modellen (keine Körbchen). Wir besprechen zuerst die Modelle und passen die Schnittmuster auf die eigenen Maße an. Mit einem Probestück überprüfen wir diese Änderungen, bevor wir die Corsage mitsamt Federn und Ösen nähen. Die zu besorgenden Materialien für die Corsage, besprechen wir in der ersten Einheit.

Zielgruppe: Personen mit Nähkenntnissen

Bitte mitbringen: evtl. Kurvenlineal, Papierschere, Klebstoff (Stick), Tixo, vorgewaschenen und ca. 1m nicht dehnbaren Baumwollstoff (auch Reststoff, Bettwäsche etc.) für Probestück. Stoff und Schnitt für eine Corsage (zwei Schnittmustermodelle Gr. 34–46 sind vor Ort).

Do, 8-mal ab 14.1.2027	18.30 – 21.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66093
€ 190,-	
Erika Peherstorfer, BA	

NEU!

Änderungskurs (Flickwerkstatt)

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unpassende Dinge passend zu machen. Der Fokus liegt darauf, alte Dinge zu reparieren (z.B. Reißverschluss tauschen) oder Kleidungsstücke passender zu machen (enger, weiter

nähen). Wir schneiden aber auch Kleidungsstücke um (Kleid zu Rock. Ärmel/Kragen entfernen).

Zielgruppe: Stoffreste und Kleidungsstücke, die Sie ändern möchten

Bitte mitbringen: Stoffreste, Nähseide (Nähfaden), Schneiderkreide, Stecknadel, Stoffschere, Lineal/Geodreieck (min. 30 cm), evtl. Papier und Stifte für Notizen

Do, 4-mal ab 8.4.2027	18.30 – 21.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66094
€ 99,-	
Erika Peherstorfer, BA	

Hosen, die sitzen

NEU!

Als geübte Nähfreudige nähen Sie eine Hose nach eigenen Maßen und Designvorstellungen. Die Kursleitung unterstützt Sie bei Passformanpassungen, Bundverarbeitungen, Taschenvarianten, Reißverschluss- und Nahtführungen.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Hosenschnitte zum Anpassen; 1,50 m Oberstoff, passende Nähseide, Reißverschluss und ev. Knöpfe

Sa, 2-mal ab 10.4.2027	9.00 – 16.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66200
€ 125,-	
Sabine Kautsch	

Bikini oder Badeanzug

Sie haben einen Lieblingsbikini oder einen Lieblingsbadeanzug, den Sie gerne wieder hätten, aber nicht mehr in dieser Art zu kaufen bekommen. In diesem Kurs lernen Sie, diesen „nachzunähen“. Bringen Sie ihr Lieblingsteil mit. Gemeinsam mit der Kursleiterin nehmen Sie den Schnitt ab und schon nähen Sie los. Sie können auch Bustiers, Bras oder BHs nachproduzieren.

Wichtige Infos: Für spezielles Material werden Materialkosten eingehoben.

Bitte mitbringen: 80 cm Lycra (Badeanzugstoff), dazu passende Nähseide, sehr gut schneidende Stoffschere

Fr, 4.6.2027	18.00 – 21.00
Sa, 5.6.2027	9.00 – 16.00
Fr, 11.6.2027	18.00 – 21.00
Sa, 12.6.2027	9.00 – 16.00
Textilwerkstatt 11.04	26.66205
€ 192,-	
Sabine Kautsch	

Häkeln von Anfang an

Sie lernen Grundlagen des Häkelns, eine traditionelle Art des Handarbeitens: Luftmaschen, feste Maschen, verschiedene Stäbchen und Abwandlungen, Zu- und Abnehmen, Häkelprobe, einfache Muster und geometrische Formen sowie Rundhäkeln. Häkeln von dekorativen Objekten oder Verzierungen, auch Accessoires. Sie lernen Häkelanleitungen lesen und schreiben, können eigene Ideen finden und umsetzen.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke 6 bis Stärke 8 und passendes dickes Garn oder Wolle bzw. Bändchen, weiteres Material individuell

Mi, 6-mal ab 12.5.2027	15.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	26.66043
€ 115,-	
Karin Wagnest	

Stricken von Anfang an

Lernen Sie die Grundlagen des Strickens, eine traditionelle Art des Handarbeitens, z. B. Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, Zu- und Abnehmen, Randbildung, einfache Muster, Rundstricken, Strickanleitungen lesen, Maschenproben, eigene Strickmuster finden und diese schreiben lernen; Stricken von Haube, Schal, Rock, und/oder Hüftwärmer (Loop, Cacheur) und setzen Sie eigene Ideen um.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte

Bitte mitbringen: Stricknadeln Stärke 6 bis Stärke 8 und Rundstricknadel, passendes dickes Garn oder Wolle, weiteres Material individuell



Di, 6-mal ab 13.10.2026 **15.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 26.66045
 € 115,-
 Karin Wagnest

Stricken ohne Ende

Wir erweitern aufbauend auf Kursinhalten „Stricken, von Anfang an“ die Grundlagen des Strickens: verschiedene Maschenanschlage, Randbildungen und Abschlüsse sowie klassische Strickmuster, auch Zöpfe und Patentmuster. Sie erfahren Wissenswertes rund um das Stricken, für Handschuhe, Pullover oder Kleider sowie zum Kunststricken. Sie können eigene Ideen im Kurs entwickeln und umsetzen.

Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen
Bitte mitbringen: Stricknadeln Stärke 2 bis Stärke 4 und Nadelspiel, passendes Garn, Wolle oder andere strickbare Materialien, weiteres Material individuell

Di, 6-mal ab 26.1.2027 **15.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 26.66050
 € 115,-
 Karin Wagnest

Strickcafé

Für alle, die bereits stricken und ihre Technik vertiefen möchten, ist das Strickcafé der richtige Treffpunkt. Zu jedem Termin erwarten Sie neue Inputs und wertvolle Strick-Technik-Tipps, die dafür sorgen, dass Ihre Herzensprojekte leicht von der Hand gehen! Ein gemütliches Handarbeiten und spannender Austausch erwartet Sie bei Heißgetränk und Kuchen!

Zielgruppe: Interessierte mit Grundkenntnissen
Bitte mitbringen: aktuelles Strick-Projekt

Mo, 5-mal, 14-tägl. ab 5.10.2026 **18.30 – 20.30**
 Seminarraum 07.08 26.66145
 € 101,-
 Magdalena Schiendorfer

Mo, 5-mal, 14-tägl. ab 25.1.2027 **18.30 – 20.30**
 Seminarraum 07.08 26.66150
 € 101,-
 Magdalena Schiendorfer

Sticken heute

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, Kragen, Kleider, Jacken oder auch Stoffe vor der Weiterverarbeitung bestickt – und nahezu alles, was aufgewertet oder umgearbeitet, auch repariert werden soll. Sogar für Quilten braucht man keine Maschine. Sie lernen verschiedene Stiche und Stick- Techniken, sie können eigene Ideen entwickeln und umsetzen.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte
Bitte mitbringen: Sticknadeln in verschiedenen Größen, Stickmaterial aller Art wie z.B. Garne, Wolle, Bänder, Perlen, Objekte und andere vorhandene Nahutensilien, kleiner Kostenbeitrag für bereitgestelltes Material wie Pailletten, Knöpfe, Stoffstreifen usw.

Di, 6-mal ab 30.3.2027 **15.30 – 17.30**
 Textilwerkstatt 11.04 26.66055
 € 115,-
 Karin Wagnest



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


NEU!

Flicken und Stopfen mit Sashiko

Sashiko war ursprünglich in Japan eine Reparaturtechnik, um schadhafte Kleidung auszubessern. Reparieren war früher Standard. Schenken Sie Ihrer Kleidung ein zweites Leben! Ein Loch, ein Riss oder einfach nur zu fad? Mit einfachen Handstichen und Stoffresten wird Ihr Gewand zu einem unverwechselbaren Unikat. Wiederverwerten statt wegwerfen. Wer kein kaputtes Gewand hat, kann auf einem Stoffstück Stiche probieren.

Bitte mitbringen: Kleidung, Handtuch, Stofftiere zum Reparieren, Schneiderkreide, Lineal (Geodreieck ist besser), wenn vorhanden: Stoffreste, Nähzubehör.

Sa, 7.11.2026	9.30 – 13.15
Seminarraum 06.07	26.66250
€ 45,-	
Andrea Leitner	

Sa, 3.4.2027	9.30 – 13.15
Atelier 11.02	26.66255
€ 45,-	
Andrea Leitner	

Workshop Makramee

Sie wollten Makramee schon immer ausprobieren oder Ihre Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Makramee gehört zu den ältesten Handarbeitstechniken der Welt und liegt wieder voll im Trend. Mit verschiedenen Knüpftchniken entstehen wunderschöne Einzelstücke – von schlicht und natürlich bis hin zu modern und elegant. Gestalten Sie in entspannter Atmosphäre Ihren Makramee-Wandbehang von der eigenen Idee bis zum fertigen Unikat.

Bitte mitbringen: Makramee-Garn (ideal: ca. 3 mm Stärke, gerne auch verschiedene Farben und Stärken), ein trockener Holzstock (ca. 1m/ z. B. Treibholz / bitte keine frischen Äste), gute Schere, Perlen und oder andere Deko-Elemente, die Sie gerne einarbeiten würden

Fr, 27.11.2026	17.00 – 20.00
Sa, 28.11.2026	9.00 – 16.00
Seminarraum 06.07	26.66225
€ 86,-	
Ilona Hruschka	

FOTOGRAFIE UND FILM

Fotokurs – vom Knipsen zum Fotografieren

Sie lernen, wie Sie Ihre Bildideen mit der Kamera umsetzen und welche Möglichkeiten Kamera-Einstellungen und Objektive dabei bieten. Dann geht es um Bildaufbau, Komposition und fotografisches Sehen. Praktische Übungen neben der Theorie helfen, das Gelernte direkt anzuwenden. Ein Praxistermin im Stadtgebiet bietet Gelegenheit, das Wissen vor Ort zu vertiefen.

Mo, 4-mal ab 28.9.2026	18.30 – 20.30
Seminarraum 15.02	26.67020
€ 66,-	
Johann Kühnl	

Mo, 4-mal ab 22.2.2027	18.30 – 20.30
Seminarraum 15.02	26.67025
€ 66,-	
Johann Kühnl	

Lernen Sie Ihre Kamera kennen – Entdecken Sie die Freude an der Fotografie

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.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera mit Betriebsanleitung (falls vorhanden), ein aufgeladener Akku

Do, 2-mal ab 8.4.2027	18.30 – 21.30
Seminarraum 10.07	26.67157
€ 50,-	
Kurt Wenger	

Fotowalk Architektur fotografie „Tabakfabrik“

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. Es gibt außerdem einen zusätzlichen Termin zur Nachbesprechung und Bildanalyse nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Systemkamera/ Spiegelreflexkamera mit Objektiven

Sa, 16.1.2027 **9.00 – 12.00**
Tabakfabrik Linz, Bau1, Innenhof, 26.67126
Peter-Behrens-Platz 9,
vor dem Haupteingang
€ 33,-
DI.ⁱⁿ Brigitte Kumpfmiller

Fotowalk Architektur fotografie „Donaulände“

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. Es gibt außerdem einen zusätzlichen Termin zur Nachbesprechung und Bildanalyse nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Systemkamera/ Spiegelreflexkamera mit Objektiven

Sa, 13.3.2027 **9.00 – 12.00**
Lentos Kunstmuseum, 26.67128
vor dem Haupteingang
€ 33,-
DI.ⁱⁿ Brigitte Kumpfmiller

**Kostenfreier Storno
bis 14 Tage vor Kursbeginn**

wissensturm@mag.linz.at

Art-Photo-Club

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, monatl. ab 21.9.2026 **18.00 – 20.00**
Seminarraum 01.02 26.67300
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich


Informationen zu den Filmclubs und Veranstaltungen im Bereich Film finden Sie im Sonderheft „Vorträge – Filme – Exkursionen“ oder unter www.vhs.linz.at

ZEICHNEN UND MALEN

Im Wissensturm stehen gut ausgestattete Malateliers mit ausreichend Arbeitsplätzen und Mal-Staffeleien zur Verfügung. Eigene Arbeitsutensilien können gerne mitgebracht werden. Die Kurse im Bereich Malerei und bildnerisches Gestalten richten sich – sofern keine andere Zielgruppe angegeben ist – an Anfängerinnen und Geübte. Die Teilnehmerinnen arbeiten an eigenen Projekten, werden dabei individuell begleitet und erhalten die notwendigen künstlerischen und technischen Grundlagen. Bei jedem Kurs sind unterschiedliche Zeichen- und Malmaterialien mitzubringen. Sie finden die Materiallisten auf www.vhs.linz.at beim jeweiligen Kurs bzw. erhalten eine Materialliste mit der Kursanmeldung.

NEU! 

Kreatives und gegenständliches Zeichnen und Malen – Basiskurs

Beim 2-jährigen Basiskurs bestehend aus 4 Semestermodulen erhalten Sie Einblick in die Welt des Naturstudiums. Der Kurs richtet sich an Neueinsteiger*innen, die das Erfassen von Gegenständen mit zeichnerischen Mitteln erlernen wollen. Vermittelt werden grundlegende Herangehensweisen zur Erarbeitung der richtigen Proportionen

und passende Arbeitsschritte zur räumlichen Umsetzung mit den vorhandenen Werkmaterialien für eine bildnerische Formfindung auf dem Papier.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Wichtige Infos: Der Basiskurs Modul 1 ist die Voraussetzung für die Teilnahme am Basiskurs Modul 2.

Kreatives und gegenständliches

Zeichnen und Malen – Basiskurs Modul 1

Di, 10-mal ab 15.9.2026 **13.30 – 16.00**

Atelier 11.02 26.68010

€ 139,-

Mag.^a art. Andrea Lehmann

Kreatives und gegenständliches

Zeichnen und Malen – Basiskurs Modul 2

Di, 14-mal ab 23.2.2027 **13.30 – 16.00**

Atelier 11.02 26.68012

€ 194,-

Mag.^a art. Andrea Lehmann

Ministudium für freie Grafik und Malerei

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.

Wichtige Infos: Die Kursgebühr inkludiert Modellgeld für 4 Termine.

Di, 12-mal ab 13.10.2026 **18.30 – 21.30**

Atelier 11.02 26.68020

€ 311,-

Mag. art. Robert Oltay

Di, 12-mal ab 2.2.2027 **18.30 – 21.30**

Atelier 11.02 26.68035

€ 311,-

Mag. art. Robert Oltay

Fundament Zeichnen

Kokoschka nannte es die „Schule des Sehens“, das richtige Erfassen von Volumen und das Erfassen räumlicher Verhältnisse. Auf teilweise spielerischem Weg wird neben den handwerklichen Merkmalen auch in den Bereich der kreativ-emotionalen Prozesse ein Einblick gegeben. Werkbesprechung im Kurs entstandener Arbeiten und Werkbeispielen aus der Kunstgeschichte ergänzen das Angebot.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse nötig

Wichtige Infos: Die Kursgebühr inkludiert Modellgeld für 6 Termine.

Do, 12-mal ab 15.10.2026 **9.00 – 12.00**

Kreativwerkstatt 12.06 26.68042

€ 239,-

Mag. art. Robert Oltay

Do, 12-mal ab 4.2.2027 **9.00 – 12.00**

Kreativwerkstatt 12.06 26.68043

€ 239,-

Mag. art. Robert Oltay

Zeichnen mit Pastellkreide

Von der Skizze zum farbigen Bild. Im Kurs lernen Sie Grundlagen der unkomplizierten, aber auch vielseitigen Zeichentechnik, der Umgang mit Form und die Geheimnisse der Farbwirkung. Beim „Sehen lernen“ erproben wir zeichnerische wie malerische Zugänge erprobt und erarbeiten Gegenständliches anhand von Naturstudien.

Zielgruppe: Interessierte mit Vorkenntnissen

Do, 10-mal ab 17.9.2026 **17.15 – 20.15**

Kreativwerkstatt 12.06 26.68390

€ 208,-

Mag.^a art. Andrea Lehmann

Do, 14-mal ab 25.2.2027 **17.15 – 20.15**

Kreativwerkstatt 12.06 26.68395

€ 291,-

Mag.^a art. Andrea Lehmann

Gegenständliches Zeichnen

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.

Do, 10-mal ab 5.11.2026 **13.00 – 16.00**
Kreativwerkstatt 12.06 26.68675
€ 277,-
Mariam Chikava, Bakk

Do, 10-mal ab 4.2.2027 **13.00 – 16.00**
Kreativwerkstatt 12.06 26.68680
€ 277,-
Mariam Chikava, Bakk

Skizzieren und Illustrieren

Durch gezielte Linienführung, Mimikstudien und Licht-Schatten-Einsatz entstehen ausdrucksstarke Porträts, die Gefühle und Stimmungen sichtbar machen. Der Kurs fördert Beobachtungsgabe, Experimentierfreude und den persönlichen Zeichenstil für intensive, lebendige Charakterdarstellungen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Zeichnen von Menschen und von emotionalen Portraits.

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 **18.00 – 21.00**
Atelier 11.02 26.68730
€ 277,-
Lisa Matscheko

Mi, 8-mal ab 28.4.2027 **18.00 – 21.00**
Atelier 11.02 26.68735
€ 222,-
Lisa Matscheko

Treffpunkt Zeichnen und Malen

Der Schwerpunkt liegt auf Aquarell und Zeichnung, wobei Stilleben, Architektur, Porträt und Akt im Mittelpunkt stehen. Vielfältige Techniken sind möglich. Der

Austausch im Kreis Gleichgesinnter bietet Inspiration, Unterstützung und bereichernde Anregungen.

Zielgruppe: Teilnehmer*innen früherer Zeichen- und Malkurse oder Geübte

Mo, 10-mal ab 5.10.2026 **12.15 – 15.15**
Kreativwerkstatt 12.06 26.68110
€ 208,-
Renate Moran

Mo, 10-mal ab 8.2.2027 **12.15 – 15.15**
Kreativwerkstatt 12.06 26.68115
€ 224,- inkl. Modellgeld/ 2 Termine
Renate Moran

Zeichnen und Malen als Hobby

Schritt für Schritt erweitern Sie Ihr zeichnerisches Repertoire von grundlegenden Übungen über Stilleben, Landschaft und Porträt bis hin zur Abstraktion. Sie arbeiten mit Techniken wie Bleistift, Kreide oder Aquarell, vertiefen Ihre Fähigkeiten im Zeichnen und Malen und entwickeln Ihren eigenen Ausdruck. Der Kurs bietet Ihnen Raum für Kreativität, persönliche Entwicklung und Austausch. Im Herbst liegt der Schwerpunkt auf Stilleben und Landschaften, im Frühjahr stehen Kopf- und Aktstudien im Mittelpunkt.

Di, 10-mal ab 6.10.2026 **9.00 – 12.00**
Kreativwerkstatt 12.06 26.68090
€ 208,-
Renate Moran

Di, 10-mal ab 2.2.2027 **9.00 – 12.00**
Kreativwerkstatt 12.06 26.68095
€ 224,- inkl. Modellgeld/ 2 Termine
Renate Moran

Kreatives und gegenständliches Zeichnen der menschlichen Figur

Behandelt wird das zeichnerische Erfassen der menschlichen Figur im Raum mithilfe des Naturstudiums. Wir erarbeiten das Erkennen der Proportionen mit Winkel und Achsen, erforschen Zusammenhänge der Zeichnung in Prozessen und stellen Bezüge zwischen unterschiedlichen Herangehensweisen in der Umsetzung her.

NEU!



Zielgruppe: Interessierte mit Vorkenntnissen

Wichtige Infos: Es wird mit Modellen gearbeitet. Modellgeld wird zusätzlich zur Kursgebühr nach tatsächlichem Bedarf verrechnet.

Di, 10-mal ab 15.9.2026 9.00 – 12.00

Atelier 11.02 26.68015

€ 166,-

Mag.^a art. Andrea Lehmann

Di, 14-mal ab 23.2.2027 9.00 – 12.00

Atelier 11.02 26.68017

€ 233,-

Mag.^a art. Andrea Lehmann



Andrea Lehmann
KURSLEITERIN FÜR
ZEICHNEN UND MALEN

In den Prozess des Zeichnens einzutauchen birgt in sich, die Welt mit neuen Augen zu sehen, mit ihr als Ich in Kommunikation zu treten. Seit der Gebrauchsgrafik-Ausbildung und meinem Studium an der Kunstuniversität Linz widme ich mich als Künstlerin Themenfeldern der Zeichnung. Am schönsten ist es, auf individuellem Wege zeichnerische Systeme, die Beschäftigung mit Wahrnehmungsebenen zugänglich zu gestalten; sowie bildnerische Techniken allen Altersgruppen seit 13 Jahren zu vermitteln.

Kopf und Figur

Das Studium von Kopf und Figur sind elementarer Bestandteil des klassischen Zeichnens. Durch genaues Beobachten versuchen wir, anhand männlicher und weiblicher Modelle, die Figur bzw. den Kopf mit all ihren Wesensmerkmalen auf der Fläche eines Papierbogens zeichnerisch umzusetzen.

Wichtige Infos: Die Kursgebühr inkludiert Modellgeld für 12 Termine.

Mo, 12-mal ab 12.10.2026 18.30 – 21.30

Kreativwerkstatt 12.08 26.68150

€ 277,-

Mag. art. Robert Oltay

Mo, 12-mal ab 1.2.2027 18.30 – 21.30

Kreativwerkstatt 12.08 26.68155

€ 277,-

Mag. art. Robert Oltay

Aktzeichnen

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

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen

Wichtige Infos: Die Kursgebühr inkludiert Modellgeld für 12 Termine.

Mi, 12-mal ab 23.9.2026 18.30 – 21.30

Kreativwerkstatt 12.06 26.68190

€ 326,-

Ekaterina Walser-Vassilieva

Mi, 12-mal ab 10.2.2027 18.30 – 21.30

Kreativwerkstatt 12.06 26.68195

€ 326,-

Ekaterina Walser-Vassilieva

Bilder in Acryl und Mischtechnik

Wir widmen uns Motiven wie Landschaften, Blumen und Naturstücken und bewegen uns dabei vom Gegenständlichen bis hin zur Abstraktion. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Techniken und nutzen vielfältige gestalterische Möglichkeiten auf Leinwand oder Karton.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mo, 10-mal ab 5.10.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68100
€ 208,-	
Renate Moran	

Mo, 10-mal ab 1.2.2027	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68105
€ 224,- inkl. Modellgeld/ 2 Termine	
Renate Moran	

Malerei

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

Di, 12-mal ab 13.10.2026	14.30 – 17.30
Kreativwerkstatt 12.08	26.68280
€ 285,-	
Mag. art. Robert Oltay	

Di, 12-mal ab 2.2.2027	14.30 – 17.30
Kreativwerkstatt 12.08	26.68285
€ 285,-	
Mag. art. Robert Oltay	

Öl- und Acrylmalerei

Wir beschäftigen uns mit gegenständlicher und abstrakter Malerei in Öl- und Acrylfarben auf Leinwand, Hartfaserplatten sowie Malkarton oder Papier.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Interessierte mit Grundkenntnissen

Do, 10-mal ab 8.10.2026	14.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68300
€ 208,-	
Renate Moran	

Do, 10-mal ab 4.2.2027	14.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68305
€ 224,- inkl. Modellgeld/ 2 Termine	
Renate Moran	

Acrylmalen und Mischtechnik

Wer Freude am Experimentieren hat, findet hier viel Raum für kreatives Arbeiten mit Acryl auf Papier, Karton und Leinwand. Die Kursleiterin unterstützt mit inspirierenden Übungen beim Zeichnen, bei der Komposition, beim Bildaufbau und beim Verstehen der Farblehre.

Zielgruppe: Absolvent*innen früherer Malkurse, Personen mit leichten Vorkenntnissen

Fr, 10-mal ab 9.10.2026	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68255
€ 208,-	
Renate Moran	

Fr, 10-mal ab 9.10.2026	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68260
€ 208,-	
Renate Moran	

Fr, 10-mal ab 5.2.2027	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68257
€ 224,- inkl. Modellgeld/ 2 Termine	
Renate Moran	

Fr, 10-mal ab 5.2.2027	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68270
€ 224,- inkl. Modellgeld/ 2 Termine	
Renate Moran	

Ölmalerei für Fortgeschrittene

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

Di, 14-mal ab 22.9.2026 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68315
 € 388,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Di, 14-mal ab 9.2.2027 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68320
 € 388,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Malerei für Fortgeschrittene

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

Wichtige Infos: Die Kursgebühr inkludiert Modellgeld für 6 Termine.

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 **15.45 – 18.15**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68335
 € 331,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Mo, 12-mal ab 14.9.2026 **18.30 – 21.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68325
 € 397,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Mo, 12-mal ab 1.2.2027 **15.45 – 18.15**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68340
 € 331,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva

Mo, 12-mal ab 1.2.2027 **18.30 – 21.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68330
 € 397,-
 Ekaterina Walser-Vassilieva



Follow us on Instagram
[instagram.com/wissensturmlinz](https://www.instagram.com/wissensturmlinz)

Aquarellmalen

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.

Mi, 10-mal ab 7.10.2026 **9.00 – 12.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68430
 € 208,-
 Renate Moran

Mi, 10-mal ab 3.2.2027 **9.00 – 12.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68432
 € 208,-
 Renate Moran

Aquarellmalen zum Kennenlernen

Sie lernen Grundlagen des Aquarellmalens, wir malen und experimentieren mit Farben. Die Freude am Malen steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Bitte mitbringen: € 15,- Materialbeitrag

Sa, 27.2.2027 **13.30 – 16.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68240
 € 21,-
 Sarah Nicole Seidl

Fr, 3-mal ab 19.3.2027 **18.00 – 21.00**
 Atelier 11.02 26.68245
 € 62,-
 Sarah Nicole Seidl

Acrylmalen zum Kennenlernen

Sie lernen Grundlagen des Acrylmalens, wir malen und experimentieren mit Farben. Die Freude am Malen steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Zielgruppe: Anfänger*innen

Bitte mitbringen: € 20,- Materialbeitrag

Sa, 22.5.2027 **13.30 – 16.30**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68247
 € 21,-
 Sarah Nicole Seidl

Acrylmalen mit Musik

Musikalisch inspiriert malen wir mit Acrylfarben und experimentieren mit Spachteln.

Bitte mitbringen: Ein mittlerer Keilrahmen für die Acrylmalerei und Schutzkleidung (altes Hemd, Schürze, ...), € 39,- Materialbeitrag

Fr, 3-mal ab 11.6.2027 **18.00 – 21.00**
 Kreativwerkstatt 12.06 26.68250
 € 62,-
 Sarah Nicole Seidl

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.

NEU!

Malen mit Baby

Erschaffen Sie ein bedeutungsvolles Kunstwerk zur Erinnerung! Dieser Kurs bietet Ihnen und Ihrem Baby eine wohltuende kreative Pause vom Alltag. In entspannter Atmosphäre lernen Sie Ihr Baby zu zeichnen, dabei werden Sie von der Kursleiterin unterstützt, die richtigen Techniken anzuwenden.

Bitte mitbringen: ca. € 5,- Materialbeitrag

Mi, 5-mal ab 23.9.2026 **10.00 – 12.00**
 Atelier 11.02 26.68740
 € 92,-
 Lisa Matscheko

Mi, 5-mal ab 11.11.2026 **10.00 – 12.00**
 Atelier 11.02 26.68741
 € 92,-
 Lisa Matscheko

Mi, 5-mal ab 12.5.2027 **10.00 – 12.00**
 Atelier 11.02 26.68742
 € 92,-
 Lisa Matscheko

NEU!

Malen an der Donau

Malen an der Donau begleitet von der Künstlerin Renate Moran lädt dazu ein, die besondere Stimmung des Flusses kreativ einzufangen.

Spiegelungen, Strömungen, Uferzonen und Flusslandschaft dienen als Inspirationsquelle für individuelle Bildideen.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Treffpunkt(e) können Donaupark, Steinmetzplatz, Linzer Schloss mit Donaublick und der Winterhafen sein. Genaue Bekanntgabe des Treffpunktes erfolgt rechtzeitig vor Kursstart.

Mitzubringen: vorhandenes Material zur gewählten Technik

Fr und Sa, 2-mal ab 4.6.2027 **10.00 – 15.00**
 Treffpunkt wird bekannt gegeben 26.68435
 € 80,-
 Renate Moran

Fr und Sa, 2-mal ab 25.6.2027	10.00 – 15.00
Treffpunkt wird bekannt gegeben	26.68437
€ 80,-	
Renate Moran	

Fertigstellung unfertiger Bilder

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, 12.6.2027	12.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.68258
€ 35,-	
Renate Moran	

Experimenteller Siebdruck

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).

Fr, 6.11.2026	13.00 – 19.00
Atelier 11.02	26.68440
€ 61,-	
Gerlinde Merl	

Shu-Fa – chinesische Kalligrafie zum Kennenlernen

Sie lernen die Grundbegriffe der chinesischen Sprache und die Kunst der Kalligrafie kennen. Sie üben die korrekte Haltung des Pinsels, die richtige Reihenfolge der Striche und die ausgewogenen Proportionen der chinesischen Zeichen. Die Arbeit mit der Kalligraphie stärkt Ihre Geduld und Ausdauer, fördert innere Ruhe und bietet Ihnen eine meditative Methode zur Entspannung.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: € 26,- Materialbeitrag

Sa, 21.11.2026	10.30 – 15.00
Atelier 11.02	26.69180
€ 50,-	
Mei-Fen Su	

Sa, 24.4.2027	10.30 – 15.00
Kreativwerkstatt 12.06	26.69185
€ 50,-	
Mei-Fen Su	

FORMEN, GESTALTEN UND WERKEN

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 Luftschlauchs (€ 5,-) erforderlich. Materialien stellen die Kursleiter*innen gegen Unkostenbeiträge zur Verfügung.

Schmuckgestaltung

Im Kurs lernen Sie den Umgang mit Metallen wie Silber und Messing sowie grundlegende Techniken wie Sägen, Feilen, Biegen und Löten und gestalten ein erstes Werkstück nach eigenem Entwurf.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Wichtige Infos: Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitze (in Trafik erhältlich), evtl. vorhandenes Material, Silberreste. Falls Silber benötigt wird, werden die Materi-

alkosten mit dem tagesaktuellen Silberpreis abgerechnet.
Es werden in etwa Materialkosten von € 50,- anfallen.

Do, 10-mal ab 24.9.2026 9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69020
€ 238,-
Lydia Buchegger

Do, 8-mal ab 24.9.2026 18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69025
€ 190,-
Lydia Buchegger

Mi, 9-mal ab 14.10.2026 9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69027
€ 214,-
Lydia Buchegger

Mi, 10-mal ab 10.2.2027 9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69030
€ 238,-
Lydia Buchegger

Do, 9-mal ab 11.2.2027 9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69045
€ 214,-
Lydia Buchegger

Do, 8-mal ab 11.2.2027 18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69050
€ 190,-
Lydia Buchegger

Schmuckgestaltung – Workshop

Im Workshop lernen Sie den Umgang mit Metallen wie Silber und Messing sowie grundlegende Techniken wie Sägen, Feilen, Biegen und Löten und gestalten ein erstes Werkstück nach eigenem Entwurf.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Wichtige Infos: Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. 1/2 Std. Mittagspause am Samstag

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitz (in Trafik erhältlich), evtl. vorhandenes Material, Silberreste. Falls Silber benötigt wird, werden die Materialkosten mit dem tagesaktuellen Silberpreis abgerechnet. Es werden in etwa Materialkosten von € 50,- anfallen.

Fr, 6.11.2026 16.00 – 20.00

Sa, 7.11.2026 9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69060
€ 153,-
Lydia Buchegger

Fr, 5.3.2027 16.00 – 20.00

Sa, 6.3.2027 9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69065
€ 153,-
Lydia Buchegger

Fr, 4.6.2027 16.00 – 20.00

Sa, 5.6.2027 9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08 26.69070
€ 153,-
Lydia Buchegger



Lydia Buchegger
KURSLEITERIN
SCHMUCKGESTALTUNG

Die Goldschmiede ist ein Schaffensprozess mit beiden Händen vor der Mitte des Körpers und der bildlichen Vorstellung im Kopf. Als Freischaffende Künstlerin und Meisterin der Gold-, Silberschmiede und Juweliers unterrichte ich seit 38 Jahren in der Erwachsenenbildung. Meine Begeisterung für dieses wunderbare Handwerk gebe ich gerne mit praktischen und theoretischen Anleitungen an ebenso begeisterte und interessiert TeilnehmerInnen weiter. Zunehmend beliebt wurde das sogenannte "upcycling" alter Schmuckstücke, doch das Löten schafft die spannendsten Momente!

Schmuckgestaltung – Schnuppertag

Im Workshop lernen Sie den Umgang mit Metallen wie Silber und Messing sowie grundlegende Techniken wie Sägen, Feilen, Biegen und Löten und gestalten ein erstes Werkstück nach eigenem Entwurf.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Wichtige Infos: Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. 1/2 Std. Mittagspause

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitz (in Trafik erhältlich), evtl. vorhandenes Material, Silberreste. Falls Silber benötigt wird, werden die Materialkosten mit dem tagesaktuellen Silberpreis abgerechnet. Es werden in etwa Materialkosten von € 50,- anfallen.

Sa, 17.10.2026 9.00 – 17.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69100
€ 100,-
Lydia Buchegger

Sa, 12.12.2026 9.00 – 17.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69105
€ 100,-
Lydia Buchegger

Sa, 6.2.2027 9.00 – 17.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69110
€ 100,-
Lydia Buchegger

Sa, 10.4.2027 9.00 – 17.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69120
€ 100,-
Lydia Buchegger

Schmuckgestaltung – Workshop Sandguss

Sandguss ist eine traditionelle Technik des Gold- und Silberschmiedens. Die Teilnehmenden drücken ihr Modell in feinen Formsand, erzeugen eine Negativform und gießen sie mit Metall aus. Sie nutzen Materialien wie Plastikformen, Wachs, Weichmetalle, Epoxy oder Silber, bringen Modelle mit oder formen sie direkt im Workshop mit Wachs an. Das Original bleibt unversehrt. Die Methode eignet sich für Ringe, flache Stücke und Schmuck.

Zielgruppe: Vorkenntnisse im Guss sind nicht nötig, geübter Werkzeugumgang ist von Vorteil.

Wichtige Infos: Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten. 1/2 Std. Mittagspause

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitz (in Trafik erhältlich), evtl. vorhandenes Material, Silberreste. Falls Silber benötigt wird, werden die Materialkosten mit dem tagesaktuellen Silberpreis abgerechnet. Es werden in etwa Materialkosten von € 50,- anfallen.

Sa, 16.1.2027

9.00 – 17.00

Kreativwerkstatt 12.08
€ 155,-
Lydia Buchegger

26.69130

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



Georgische Cloisonné Emaille

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. Sie gestalten ein eigenes Werk, das mehrmals in einem speziellen Ofen gebrannt wird. Mehr dazu auf www.mariamart.at

Bitte mitbringen: Materialkosten betragen ca. € 40,- plus Kosten für die Silberrohlinge und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Mi, 6-mal ab 30.9.2026 18.00 – 21.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69140
€ 190,-
Mariam Chikava, Bakk

Fr, 6-mal ab 2.10.2026 13.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69149
€ 190,-
Mariam Chikava, Bakk

Mi, 5-mal ab 18.11.2026 18.00 – 21.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69141
€ 159,-
Mariam Chikava, Bakk

Mi, 6-mal ab 13.1.2027 18.00 – 21.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69142
€ 190,-
Mariam Chikava, Bakk

Fr, 6-mal ab 15.1.2027 13.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69151
€ 190,-
Mariam Chikava, Bakk

Mi, 6-mal ab 3.3.2027 18.00 – 21.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69143
€ 190,-
Mariam Chikava, Bakk

Mi, 6-mal ab 21.4.2027 18.00 – 21.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69144
€ 190,-
Mariam Chikava, Bakk

Mi, 5-mal ab 2.6.2027 18.00 – 21.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69148
€ 159,-
Mariam Chikava, Bakk

Georgische Cloisonné Emaille – Workshop

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.at

Bitte mitbringen: Materialkosten betragen ca. € 40,- plus Kosten für die Silberrohlinge und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Fr, 27.11.2026 15.00 – 20.00

Sa, 28.11.2026 9.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69145
€ 146,-
Mariam Chikava, Bakk

Fr, 2.4.2027 15.00 – 20.00

Sa 3.4.2027 9.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.08 26.69147
€ 146,-
Mariam Chikava, Bakk

Echter Silberschmuck aus Art Clay Silver

Sie erlernen die Grundtechniken mit Silver-Art-Modelliermasse, Paste oder Spritzmasse. Das Brennen, Einarbeiten von Zirkonia und das Schwärzen wird erklärt. Etwa vier bis fünf Schmuckstücke (Ohringe, Ringe, Anhänger) werden angefertigt.

Bitte mitbringen: ca. € 95- Materialbeitrag (für 4 – 5 Schmuckstücke), Malschürze; Blätter aus der Natur

Fr, 16.10.2026 14.00 – 21.00

Kreativwerkstatt 12.03 26.69865
€ 83,-
Sabine Schimani

Sa, 27.2.2027 9.30 – 16.30

Kreativwerkstatt 12.03 26.69870
€ 83,-
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. Die Werkstücke werden von den Teilnehmer*innen selbst glasiert, die Brände werden von den Kursleiter*innen vorgenommen.

Bei den Kursen sind Materialkosten für Ton, Glasuren und Brennen in der Kursgebühr enthalten. Für Werkstücke mit großem Volumen gelten Sondertarife und sind vorab mit der Kursleitung zu besprechen.

Die Keramik-Werkstatt ist sehr gut ausgestattet, Werkzeug steht zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Arbeitsbekleidung, eigenes Werkzeug, wenn vorhanden

Keramik kreativ

In diesem Seminar lernen Sie 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.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Geübte

Sa, 3-mal ab 26.9.2026	9.30 – 16.30
Kreativwerkstatt 12.03	26.69260
€ 245,-	
Martin Weisl, BSc	

Mo, 11-mal ab 5.10.2026	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.03	26.69250
€ 275,-	
Mag. ^a art. Eva-Maria Moherndl	

Do, 11-mal ab 8.10.2026	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03	26.69275
€ 275,-	
Norbert Ellinger, MA	

Sa, 3-mal ab 7.11.2026	9.30 – 16.30
Kreativwerkstatt 12.03	26.69265
€ 245,-	
Martin Weisl, BSc	

Mo, 11-mal ab 1.2.2027	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.03	26.69251
€ 275,-	
Mag. ^a art. Eva-Maria Moherndl	

Do, 11-mal ab 4.2.2027	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03	26.69280
€ 275,-	
Norbert Ellinger, MA	

Sa, 3-mal ab 17.4.2027	9.30 – 16.30
Kreativwerkstatt 12.03	26.69270
€ 245,-	
Martin Weisl, BSc	

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.

Keramik Wochenendseminar

Ausgehend von den eigenen Wünschen und Vorstellungen erlernen die Teilnehmer*innen die Grundtechniken der Keramik. Dazu zählen das Modellieren, verschiedene handwerkliche Techniken, die Arbeit an der Töpferscheibe sowie unterschiedliche Methoden der Dekoration. Im Rahmen des Kurses entstehen individuelle Gefäße und/oder Objekte.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Geübte

Fr, 15.1.2027 15.00 – 21.00

Sa, 16.1.2027 9.00 – 16.30

Kreativwerkstatt 12.03 26.69285

€ 245,-

Norbert Ellinger, MA

Fr, 5.3.2027 15.00 – 21.00

Sa, 6.3.2027 9.00 – 16.30

Kreativwerkstatt 12.03 26.69295

€ 245,-

Norbert Ellinger, MA

Töpfern auf der Scheibe für Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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, Schnaupen oder Tüllen an und wenden verschiedene Dekorationstechniken an.

Zielgruppe: Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

Fr, 9.10.2026 15.00 – 19.30

Sa, 10.10.2026 10.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.03 26.69370

€ 188,-

Mag.^a art. Eveline Zadek

Töpfern für leicht Fortgeschrittene

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 selbständig ein Gefäß von ca. 10 cm auf einer Scheibe drehen können und sich gerne intensiv mit einer Form auseinandersetzen.

Fr, 5.2.2027 15.00 – 19.30

Sa, 6.2.2027 10.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.03 26.69355

€ 188,-

Mag.^a art. Eveline Zadek

Porzellan drehen auf der Töpferscheibe

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.

Zielgruppe: für Geübte

Fr, 9.4.2027 15.00 – 19.30

Sa, 10.4.2027 10.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.03 26.69365

€ 188,-

Mag.^a art. Eveline Zadek

Fr, 4.6.2027 15.00 – 19.30

Sa, 5.6.2027 10.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.03 26.69368

€ 188,-

Mag.^a art. Eveline Zadek

WOHNEN UND HEIMWERKEN

Heimwerken von Frauen für Frauen

Alles, was frau im Haushalt selbst reparieren kann: 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 Schobesberger in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Linz angeboten.

Zielgruppe: Frauen, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit Werkzeug und Reparaturen haben

Bitte mitbringen: falls vorhanden eigenes Werkzeug (Bohrmaschine, Akkuschrauber, Schraubenzieher etc.), Arbeitskleidung ist von Vorteil

Sa, 26.9.2026 9.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.06 26.69800

€ 68,-

Ilona Hennerbichler

Sa, 21.11.2026 9.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.06 26.69805

€ 68,-

Ilona Hennerbichler

Sa, 6.2.2027 9.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.06 26.69810

€ 68,-

Ilona Hennerbichler

Sa, 6.3.2027 9.00 – 16.00

Kreativwerkstatt 12.06 26.69815

€ 68,-

Ilona Hennerbichler

Happy Stones

Mandala-Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen etc. malen. Es ist eine sehr meditative Arbeit, bei der man sehr gut Energie tanken kann.

Bitte mitbringen: € 5,- Materialbeitrag für Farben, Malerschürze, Steine und Herzen können bei Bedarf bei der Kursleitung erworben werden

Do, 15.10.2026 17.00 – 21.00

Atelier 11.02

26.69850

€ 35,-

Sabine Schimani

Cyanotypie – Fotografieren mit Sonnenlicht

NEU!

In diesem Workshop lernen Sie die faszinierende Technik der Cyanotypie kennen – ein historisches fotografisches Verfahren, bei dem mit Licht und lichtempfindlichen Lösungen gearbeitet wird. Mit Pflanzen, Gegenständen oder Schablonen gestalten Sie eigene Bildkompositionen auf Papier. Durch Sonnenlicht entstehen charakteristische tiefblaue Drucke. Schritt für Schritt entstehen individuelle „Sonnenbilder“.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: € 15,- Materialbeitrag, alte Kleidung oder Malkittel, Schutzhandschuhe und ggf. Schutzbrille, kleine Naturmaterialien (Blätter, Gräser, Blumen), flache Gegenstände wie Federn, Spitze oder transparente Objekte, Mappe oder stabile Kartonhülle (A4), optional: kleine Schere, Stifte

Sa, 12.12.2026 9.30 – 12.30

Atelier 11.02

26.69900

€ 33,-

Mag.^a art. Laurien Bachmann

Sa, 10.4.2027 9.30 – 12.30

Atelier 11.02

26.69905

€ 33,-

Mag.^a art. Laurien Bachmann

**NEU!**

Buchbinden – japanisch bis variabel

In diesem Workshop lernen Sie grundlegende Techniken des Buchbindens kennen und gestalten eigene kleine Bücher oder Hefte. Schritt für Schritt erarbeiten wir die dekorative japanische Bindung, die einfache Drei-Punkt-Fadenheftung sowie eine variable Bindung. Mit Papier, Umschlägen und Faden entstehen individuelle Notiz- oder Skizzenbücher.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: € 15,- Materialbeitrag, Schere, Bleistift, Lineal (ca. 30 cm), Mappe oder stabile Kartonhülle (A4), optional: schönes Papier für Umschläge (A4 oder A3); bemalte oder bedruckte Papiere; Collagen, Drucke oder Fotos; Stempel, Washi-Tape oder andere Dekorationselemente

Sa, 12.12.2026 **13.00 – 16.30**

Atelier 11.02 26.69910

€ 40,-

Mag.^a art. Laurien Bachmann

Sa, 10.4.2027 **13.00 – 16.30**

Atelier 11.02 26.69915

€ 40,-

Mag.^a art. Laurien Bachmann

**NEU!**

Beschädigte Lieblingsbücher restaurieren

In diesem Kurs werden wir zerschlissene, beschädigte Lieblingsbücher restaurieren, Risse kleben, Einbände ausbessern, Vorsätze erneuern und Ihre alten Lieblinge wieder gebrauchsfähig machen. Wir reparieren keine Antiquitäten.

Zielgruppe: alle Bücherliebhaber*innen, die ihre beschädigten Bücher reparieren wollen

Bitte mitbringen: € 15,- Materialbeitrag für Spezialkleber, Buchbindematerialien (Leinen, Vorsatz, Graupapier, ...), Schreibzeug, Schere, Lineal (Eisenlineal), ev. Schneideunterlage, altes Zeitungspapier, eine Rolle Nylonsackerl ohne Verschluss als Trennschicht, Gewicht ca. 250g (Stein, Getränkeflasche)

Fr, 2-mal ab 8.1.2027 **14.30 – 19.30**

Atelier 11.02 26.69925

€ 139,-

Mag.^a Susanne Redl

**NEU!**

Buchbindetechnik: Leporello/Faltbuch

Sie lernen die traditionelle Ziehharmonikafaltung kennen und experimentieren mit verschiedenen erweiterten Faltechniken. Entstehen werden kleine Büchlein für Notizen, Fotoalbum, Reisetagebuch und/oder kleine Geschenke.

Zielgruppe: alle, die gern mit Papier arbeiten und das Medium Buch schätzen

Bitte mitbringen: ca. € 15,- Materialbeitrag für Buchbindematerialien, Spezialkleber, Schreibzeug, Schere, Cutter (Stanley), Lineal (Eisenlineal), alte Zeitung, ev. Kopierpapier weiß oder bunt

Fr, 2-mal ab 5.3.2027

14.30 – 19.30

Atelier 11.02

26.69930

€ 139,-

Mag.^a Susanne Redl

**NEU!**

Das Blockbuch – japanische Bindung

In diesem Kurs lernen Sie die traditionelle japanische Buchbindetechnik kennen. Basierend auf dieser Tradition stellen wir verschiedene Blockbücher her. Ob als Soft- oder Hardcover, es entstehen vielseitige Buchobjekte, die Sie für unterschiedliche Zwecke verwenden können oder mit denen Sie jemanden beschenken können.

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: ca. € 15,- Materialbeitrag Materialkosten für Buchbindeleinen, Buchbindeleim, Zwirn, Einbandmaterialien; Schreibzeug, Schere, Lineal (Eisenlineal), evtl. Schneideunterlage, Kopierpapier A4 weiß od. farbig (ca. 2 cm Stapel), Stanleymesser, 1 Nähnadelspitz (ca. 6 cm lang), altes Zeitungspapier, Gewicht zum Beschweren (Stein, Getränkeflasche)

Fr, 2-mal ab 29.1.2027

14.30 – 19.30

Atelier 11.02

26.69935

€ 139,-

Mag.^a Susanne Redl



Mit Genehmigung von H. Bachmann, Österr. Nationalbibliothek

Ö1 Club. In guter Gesellschaft.

Öffnet Türen zu Kunst und Kultur mit vielen Vorteilen:
Ermäßigung bei 600 Kulturpartnern immer für zwei,
monatlich das Ö1 Magazin *gehört*, Freikarten
und exklusiven Veranstaltungen.

Seit 30 Jahren in guter Gesellschaft. Im Ö1 Club.

Jetzt Ö1 Club-Mitglied werden!

Alle Vorteile 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
- Kirchenaustritte
- 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 9000 Serien und Filme auf filmfreund.at
- ca. 8000 Zeitungen auf pressreader.com

Gratis lesen für alle unter 19

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
- Führungen und App-Rallyes für Schulen
- Beratungen zur Digitalen Bibliothek
- Lange Nacht der BibliOÖtheken
- Saatgut- und Pflanzentauschbörsen
- Repaircafés und weitere Treffpunkte

Linrad – 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 180 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.urfah@mag.linz.at, +43 732 7070 2953

Stadtbibliothek Dornach/Auhof

Sombartstraße 1–5, 4040 Linz
bib.dornach@mag.linz.at, +43 732 3408 25660

Stadtbibliothek Ebelsberg

Kremsmünsterer Straße 1–3, 4030 Linz
bib.ebelsberg@mag.linz.at, +43 732 308992

Stadtbibliothek Pichling

Lunaplatz 4, 4030 Linz
bib.pichling@mag.linz.at, +43 732 321173

Stadtbibliothek Auwiesen

Wüstenrotplatz 3, 4030 Linz
bib.auwiesen@mag.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. Falls 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 finden Sie auf Instagram, Facebook und in unserem Newsletter – abonnieren Sie uns!

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 2026/27

26. 10. bis 1. 11. 2026 (Herbstferien)
8. 12. 2026 (Feiertag)
24. 12. 2026 bis 6. 1. 2027 (Weihnachtsferien)
13. 2. bis 21. 2. 2027, ausgenommen
Ferienprogramm (Semesterferien OÖ)
20. 3. bis 29. 3. 2027, ausgenommen
Ferienprogramm (Osterferien)
kein Kursbetrieb an Schulen am 30. 3. 2027
kein Kursbetrieb an Schulen am 4. 5. 2027
6. 5. bis 9. 5. 2027 (Christi Himmelfahrt)
15. 5. bis 17. 5. 2027 (Pfingsten)
kein Kursbetrieb an Schulen am 18. 5. 2027
27. 5. bis 30. 5. 2027 (Fronleichnam)
16. 6. 2027 (Schließtag)

Förderungen und Ermäßigungen

Damit Bildung für alle leistbar bleibt, können folgende Förderungen in Anspruch genommen werden, wenn der*die Kunde*in den Kurs privat bezahlt:

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,-

Weitere Fördermöglichkeiten:

• AK-Bildungsbonus



Mit dem AK-Bildungsbonus fördert die Arbeiterkammer OÖ Kurse in den Bereichen Fremdsprachen, EDV sowie ausgewählte Schwerpunkte zur Persönlichkeitsbildung.

Die AK OÖ fördert daher doppelt:

- **Wichtig:** Für alle Förderungen der AK OÖ muss die AK-Karte zum Zeitpunkt der Anmeldung gültig sein.
- 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 für einen bestimmten Personenkreis berufsspezifische Weiterbildungen. Kurskosten unter € 150,- werden nicht gefördert. Genauere Informationen über die aktuellen Förderbedingungen erhalten Sie beim Amt der OÖ Landesregierung unter Tel.: +43 732 7720 0 oder online auf der Homepage des Landes Oberösterreich: www.land-oberoesterreich.gv.at/bildungskonto.htm

• 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.
- bei Kochkursen ein im Programm angegebener Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung bezahlt werden muss.
- 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 Gerichtsstandvereinbarung 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. Materialbeiträge 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 Stornoantrag ab zwei Wochen vor Kursbeginn ist nur unter Angabe von Gründen (per E-Mail oder mittels Stornoformular – jeweils 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. Das Rücktrittsrecht erlischt, wenn der Kurs/die Veranstaltung vor Ablauf der Widerrufsfrist beginnt.

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 wei-

ters 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

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg, Hofmannsthalweg 8
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
HBLA für künstlerische Gestaltung, Garnisonstraße 25
Lentos, Ernst-Koref-Promenade 1
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
TFL-Tabakfabrik Linz, Peter-Behrens-Platz 11
Volkshaus Franckviertel, Franckstraße 68

Neue Heimat-Spallerhof

Erlebnisoase Schörghenhub, Schörghenhubstraße 16
Hauptfeuerwehrwache Süd, Wienerstraße 154
Kandlheim, Edlbacherstraße 1
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
Stadtbibliothek Urfahr, Hauptstraße 1-5
Volkshaus Ferdinand-Markl-Straße 4
Volkshaus Harbach, Im Bachfeld 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 Engelputzer-Terbe, MA	04/ 411	4328	maria.engelputzer-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 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 Ena Rogalo	05/ 505	4323	ena.rogalo@mag.linz.at
Mag. ^a Jehona Sahiti Jaha	05/ 505	4326	jehona.sahitijaha@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
Mag. ^a Jehona Sahiti Jaha	05/ 505	4326	jehona.sahitijaha@mag.linz.at
Ines Pfeiffer	05/506	4332	ines.pfeiffer@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
Ines Pfeiffer	05/506	4332	ines.pfeiffer@mag.linz.at

Junger Wissensturm

Rainer Rathmayr, BA MA	05/ 510	4344	rainer.rathmayr@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
--------------	---------	------	--------------------------

Stand: Juni 2026

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, Gregor Hartl,
shutterstock.com, envato.com
Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.b.H
Grafik: Stadt Linz, Kommunikation und Marketing

Für **Druckfehler** im Programm – insbesondere bei
Preisangaben – wird keine Haftung übernommen.
Stand: Juni 2026



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



Bildungs- beratung

**Kostenlose Information, Beratung
und Orientierung für Bildung und
berufliches Weiterkommen**

- Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Bildungs- und Berufsabschlüsse nachholen
- Berufliche Neuorientierung
- Studium ohne Matura
- Förderungen, Stipendien und Co.


- Persönliche Beratung
- Telefonische Beratung
- Videoberatung
- Schriftliche Onlineberatung
- Onlineberatung und Einzelchats
- E-Mail-Beratung
- Potenzialanalyse
- Kompetenzberatung: Stärkenworkshops
und 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



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
www.instagram.com/wissensturmlinz

Volkshoch
schule **LinZ**

Stadt Linz und **AK**
Oberösterreich