

Kurse für Junggebliebene 2025/26

VHS





Kurse für Junggebliebene

Über WhatsApp mit den Enkelkindern chatten, bei der „Begegnung am Nachmittag“ Impulse erhalten und neue Bekanntschaften schließen oder beim Body Mind 50+ den Körper wieder in Form bringen? Lebenslanges Lernen bedeutet ein Leben lang neugierig zu bleiben und Neues zu lernen. Das hält den Kopf jung und den Körper fit. Die VHS Linz bietet Kurse und Veranstaltungen für jedes Lebensalter und jede Lebenssituation. In diesem Folder zeigen wir Ihnen, mit welchen Kursen Sie auch jenseits der 50er und 60er geistig und körperlich fit, neugierig und zufrieden bleiben können. Stöbern Sie darin und erzählen Sie Ihren Freund*innen davon. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung unter:

- www.vhs.linz.at, wissensturm@mag.linz.at
- +43 732 7070 0
- Persönlich im Servicecenter im Wissensturm

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Linz – abrufbar in der jeweils gültigen Form unter www.vhs.linz.at

Bei Fragen und Wünschen steht Ihnen die Leitung des jeweiligen Fachbereichs gerne zur Verfügung:

Technik – EDV

Mag.^a Andrea Grgić,

Tel.: +43 732 7070 4322, andrea.grgic@mag.linz.at

Natur – Mobilität

Rainer Rathmayr, BA MA

Tel.: +43 732 7070 4344, rainer.rathmayr@mag.linz.at

Gesellschaft – Politik

Mag.^a Katja Fischer, MAS,

Tel.: +43 732 7070 4321, katja.fischer@mag.linz.at

Sprachen

Mag.^a Gudrun Walluschek-Wallfeld,

Tel.: +43 732 7070 4327, gudrun.walluschek@mag.linz.at

Gesundheit – Ernährung – Sport

Mag.^a Jehona Sahiti Jaha,

Tel.: +43 732 7070 4323, jehona.sahitijaha@mag.linz.at

TECHNIK, EDV UND INTERNET

Beratung und Information

Kostenlose Einstiegsberatung im Selbstlernzentrum – LeWis im 1. Stock. Kurze Erklärung der Inhalte des gewünschten Kurses und Hilfestellung bei der Wahl des richtigen Kurses.

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag & Donnerstag	10.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 18.00 Uhr
Freitag	10.00 – 14.00 Uhr

EDV Sprechstunde

Kostenlose Einstiegsberatung im Selbstlernzentrum – LeWis im 1. Stock. Fragen zu EDV-Kursen, EDV-Einzeltraining und zum ECDL-Computerführerschein werden von uns gerne im Lernzentrum beantwortet.

Methode: In einer kurzen Beratung erfassen wir Ihre Problemstellung und helfen dabei, wie Sie weiterführende Antworten erhalten. Manche Probleme werden sofort gelöst, für andere geben wir Kursempfehlungen oder verweisen an andere zuständige Stellen.

Die Beratung findet persönlich, Montag, 10:00 – 18:00 Uhr oder telefonisch 0732 7070 4390 statt.

EDV-Einzeltraining

Sollten Sie im Rahmen der aktuell angebotenen Kurse keine Ihren Vorstellungen entsprechende Option finden, ist ein Einzeltraining zu empfehlen. Die persönliche und daher auch intensive Betreuung ermöglicht es, innerhalb kürzester Zeit mit fachkundiger Betreuung zu Ihrem Lernziel zu gelangen. Termine und Inhalte werden Ihren Wünschen entsprechend gestaltet.

Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf unter Tel.: +43 732 7070 4322 oder unter E-Mail: andrea.grgic@mag.linz.at Kursgebühr pro 45 Minuten: € 42,- (bereits ermäßigt)

EDV-Einzeltraining für stark sehbeeinträchtigte Personen

Die Inhalte sind individuell und umfassen meistens einen oder mehrere der folgenden Schwerpunkte:

- Barrierefreiheit
- Sprachausgabe bzw. -assistenz (JAWS und NVDA)
- Vergrößerung und Kontrast
- Arbeiten ohne Maus
- Tastenkombinationen

Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf unter Tel.: +43 732 7070 4322 oder unter E-Mail: andrea.grgic@mag.linz.at Kursgebühr pro 45 Minuten: € 42,- (bereits ermäßigt)

Kursangebote

Alle Kurse finden entweder am Vormittag oder am Nachmittag statt. Die Kursdauer und Vermittlung der Lerninhalte ist dem Lerntempo der Zielgruppe angepasst, sodass ausreichend Zeit für die Behandlung und Lösung von individuellen Frage- und Problemstellungen zur Verfügung steht.

Um sich Ihren Kursplatz zu sichern, empfehlen wir die rechtzeitige Anmeldung unter Tel. +43 732 7070 0, persönlich im Wissensturm oder unter www.vhs.linz.at

EDV Grundlagen

Erster Computer-Kontakt

Für echte Computer-Neulinge

Inhalte und Ziele: das Umgehen mit der Maus erlernen, erstes Gefühl für den PC bekommen, alles spielerisch lernen, die Ängste vor dem PC verlieren

Zielgruppe: Personen, die einen einfachen Einstieg zum Computer suchen und noch keine Erfahrung mit dem PC haben – für echte Computer-Neulinge

Hinweis: Im Anschluss an diesen Kurs kann ein EDV-Grundkurs besucht werden.

Mo, 3.11.2025 **17.00 – 19.30**

EDV-Kursraum 09.05 25.2P165

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Andrea Fleischanderl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Di, 2-mal ab 5.5.2026 **17.00 – 19.00**

EDV-Kursraum 09.02 25.24380

€ 51,-

Andrea Fleischanderl



Einstieg in die digitale Welt

Inhalte und Ziele: die Bestandteile eines PCs kennenlernen, Peripheriegeräte identifizieren und einordnen, den Unterschied zwischen Hardware und Software erlernen, den Computer einschalten und sich anmelden, den Desktop kennenlernen, erste Übungen mit der Maus, ein Programm öffnen und schließen, ein Dokument speichern, den Computer herunterfahren

Di, 18.11.2025 **17.00 – 19.30**

EDV-Kursraum 09.02 25.2P160

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Andrea Fleischanderl



Mo, 3-mal ab 19.1.2026 **17.00 – 19.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24405

€ 77,-

Andrea Fleischanderl



Grundlagen der EDV 1

Inhalte und Ziele: Bedienung eines PCs, Umgang mit Maus und Tastatur, allgemeine Fachbegriffe, Fenster-technik, Erstellen von Dateien und Ordnern, erste Schritte in der Textverarbeitung, Abspeichern von Dokumenten, Einführung ins Internet

Fr, 5-mal ab 19.9.2025 **14.00 – 16.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24330

€ 128,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc

Fr, 5-mal ab 6.3.2026 **14.00 – 16.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24335

€ 128,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Grundlagen der EDV 2

Inhalte und Ziele: Schließt an den Grundlagenkurs 1 an. Oberfläche von Windows effizient nutzen und individuell gestalten, vertiefendes Arbeiten mit Ordnern und Dokumenten (Laufwerk, Papierkorb, Drucker), Ordnerstruktur erstellen, Dateien verschieben und kopieren

Fr, 5-mal ab 7.11.2025 **14.00 – 16.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24340

€ 128,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc

Fr, 5-mal ab 17.4.2026 **14.00 – 16.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24345

€ 128,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Grundlagen der EDV 3

Inhalte und Ziele: E-Mails auch mit Anhang versenden und empfangen, Kontakte anlegen und verwalten, gezielte Suche im Internet und Inhalte downloaden, Favoriten anlegen, Sicherheitsaspekte

Fr, 5-mal ab 16.1.2026 **14.00 – 16.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24350

€ 128,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc

Fr, 5-mal ab 12.6.2026 **14.00 – 16.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24355

€ 128,-

Dipl. Ing. Amir Isic, BSc



Schlecht sehen, dafür gut am Computer

Inhalte und Ziele: Lernen mit reduzierter Sehkraft den Computer sicher zu bedienen; Testen von Screenreadern um sich Bildschirminhalte vorlesen zu lassen; den Computer gegebenenfalls ohne Maus, lediglich mit der Tastatur bedienen

Sa, 29.11.2025 **9.00 – 11.30**

EDV-Kursraum 09.02 25.2P060

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Maida Masic



Sa, 25.4.2026 **9.00 – 12.00**

EDV-Kursraum 09.02 25.24475

€ 47,-

Maida Masic

Textverarbeitung Word

Inhalte und Ziele: Einsatz von Word als Textverarbeitung, Erstellen, Formatieren und Fertigstellen eines kurzen Textes, Text innerhalb eines Dokuments und zwischen verschiedenen Dokumenten kopieren und verschieben, Erstellen von Tabellen, Verwendung von Bildern und Grafiken in einem Dokument, Serienbrieffunktion, Drucken von Dokumenten

Di, 2-mal ab 2.12.2025 **17.00 – 19.30**

EDV-Kursraum 09.05 25.24385

€ 64,-

Andrea Fleischanderl



Die wichtigsten Formeln und Funktionen im Excel

Inhalte und Ziele: Gehören Sie auch zu den Menschen, die ihre Arbeit am PC erledigen? Ob im Berufsleben, privat oder ehrenamtlich, Sie werden früher oder später in Kontakt mit Excel kommen. Und dann kommt es darauf an, wie effizient Sie damit umgehen können. Sie müssen zwar meist kein Excel-Profi sein, aber einige Funktionen sollten Sie auf jeden Fall kennen.

Mo, 3-mal ab 6.10.2025 **17.00 – 20.00**

EDV-Kursraum 09.02 25.24425

€ 116,-

Andrea Fleischanderl

Mo, 3-mal ab 23.2.2026 **17.00 – 20.00**

EDV-Kursraum 09.02 25.24430

€ 116,-

Andrea Fleischanderl



Cyber-, Computer- und Internetkriminalität

Inhalte und Ziele: In der Zeit des Internets, der Kommunikationstool und der Social-Media-Plattformen gibt es neue Formen der Kriminalität und des Mobbings. In diesem Kurs wird Ihnen die Gefahr dieser neuen Formen der Kriminalität erklärt, Sie erfahren, wie man sich davor schützen kann und falls man in eine solche „Falle“ gestolpert ist, welche Möglichkeiten der Hilfe es gibt.

Mo, 24.11.2025 **17.00 – 19.30**

EDV-Kursraum 09.02 25.2P170

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Andrea Fleischanderl



Mo, 13.4.2026 **17.00 – 20.00**

EDV-Kursraum 09.05 25.24415

€ 39,-

Andrea Fleischanderl

Kartenkauf online bei ÖBB und WESTbahn

Geld sparen und andere Vorteile durch Online-Kauf von Bahnkarten

Inhalte und Ziele: Die Anwender*innen-Schulung bietet eine Einführung zu den Online-Buchungsmöglichkeiten von Fahrkarten bei ÖBB und WESTbahn am Computer und am Smartphone. Die Teilnehmer*innen erhalten im Theorieteil Informationen zu den Vorteilen von Online-Buchungen, den Buchungsportalen, den Stolpersteinen in deren Handhabung, aber auch zu der Möglichkeit, ohne der Preisgabe von Bankverbindungen zu buchen, weiters zu Fahrplanauskunft, Wagenreihung ect. Im praktischen Teil wird der Umgang mit den Apps sowohl am Computer/Tablet als auch am eigenen Smartphone geübt. Der

zweite Kurstag dient der Vertiefung der Kenntnisse und der Erörterung von Fragen.

Mitzubringen: eigenes Smartphone und wenn vorhanden/gewünscht Tablet

Do, 2-mal ab 13.11.2025 **12.30 – 14.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24320
 € 29,-
 Michaela Killian

Di, 2-mal ab 3.2.2026 **12.30 – 14.00**
 EDV-Kursraum 09.05 25.24325
 € 29,-
 Michaela Killian

Amateurfunkkurs

Inhalte und Ziele: Die Lernunterlagen sollten im Selbststudium vollständig bearbeitet werden, mit einem Zeitaufwand von 30 bis 80 Stunden für alle Prüfungsfragen. Offene Fragen werden im Wissensturm an zwei Tagen geklärt. Ziel ist, am Montag, 27. Oktober 2025 die behördliche Prüfung erfolgreich abzulegen.

Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 14 – 20 Jahren, jüngere mit Begleitperson. Keine Altersgrenze nach oben beim Intensiv-Kurs.

Hinweis: Infos und Bestellmöglichkeit der Ausbildungsunterlagen: <https://oe5.oevsv.at/2025/vhs-kurs>

Mitzubringen: Lernunterlagen, analoges und/oder digitales Arbeitsmaterial.

Fr, 19.9.2025 **18.00 – 21.00**
Sa, 20.9.2025 **9.00 – 16.00**
 Seminarraum 15.02 25.23600
 € 80,-
 Ing. Gerhard Pirklbauer

Künstliche Intelligenz im Alltag

Inhalte und Ziele: Sie hören immer wieder vom Stichwort „künstliche Intelligenz“? Sie würden sich gerne näher damit auseinandersetzen, Sie wissen aber nicht, wie Sie am besten starten?

In diesem Kurs helfen wir Ihnen beim Einstieg, indem wir Schritt für Schritt folgende Themen behandeln:

- **Einstieg:** Was ist künstliche Intelligenz eigentlich? Warum sollte ich mich damit beschäftigen?
- **Anwendung im Alltag:** Wie nutze ich KI im Alltag? Was sollte ich dabei beachten?
- **Werkzeuge:** Welche Tools gibt es nun, wie und wofür kann ich diese verwenden?
- **Datenschutz:** Wie bleibe ich bei der Verwendung von KI geschützt?

Methoden: Jede Einheit startet mit einem theoretischem Input, gefolgt von praktischen Anwendungen der Teilnehmer*innen und einem gemeinsamen Wrap-Up zur Beantwortung von Fragen und dem Eingehen auf entstandenen Herausforderungen/Bedenken

Zielgruppe: Senior*innen

Mitzubringen: Laptop (bevorzugt Windows, benötigte Programme werden gemeinsam installiert)

Fr, 19.9.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P040
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner


Fr, 7.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P050
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner


Fr, 14.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P051
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner


Fr, 21.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 09.08 25.2P052
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Dr. Daniel Lehner


Kurse mit Club-Charakter

Dieses Kursangebot ermöglicht bei wöchentlich stattfindenden Terminen allen Interessierten, ihre Kenntnisse im Umgang mit elektronischen Medien zu erweitern, eigene Problemstellungen einzubringen und mit fachkundiger Hilfe auch am eigenen Gerät zu arbeiten – oder einfach neue Software auszuprobieren. Sowohl Einsteiger*innen als auch schon etwas Erfahrenere sollten sich angesprochen fühlen, in lockerer Atmosphäre in die digitale Welt einzutauchen.

Computertreffpunkt Urfahr

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Mitzubringen: eigener Laptop

Di, 10-mal ab 7.10.2025 **9.00 – 12.00**

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24670

€ 202,-

Milos Rakic



Computerclub

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Die Teilnahme am Computerclub berechtigt auch zur freien Nutzung des Lernzentrums LeWis im gebuchten Zeitraum.

Do, 10-mal ab 25.9.2025 **9.00 – 12.00**

EDV-Kursraum 09.02 25.24680

€ 135,-

Fitore Bilalli

Do, 10-mal ab 25.9.2025 **13.30 – 16.30**

EDV-Kursraum 09.02 25.24685

€ 135,-

Milos Rakic

Fr, 10-mal ab 26.9.2025

9.00 – 12.00

EDV-Kursraum 09.02

25.24690

€ 135,-

Milos Rakic



Computertreffpunkt im Stadtteil

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot in Linzer Stadtteilen zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Mitzubringen: eigener Laptop

Sa, 13.9.2025

9.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 2

25.2P100

Milos Rakic

Sa, 20.9.2025

9.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 2

25.2P101

Milos Rakic

Sa, 27.9.2025

9.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 2

25.2P102

Milos Rakic

Sa, 4.10.2025

9.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 2

25.2P103

Milos Rakic

Sa, 11.10.2025

9.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 2

25.2P104

Milos Rakic

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Computerclub im Wissensturm

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen; mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sa, 13.9.2025 **12.30 – 15.00**
EDV-Kursraum 09.02 25.2P105
Milos Rakic

Sa, 20.9.2025 **12.30 – 15.00**
EDV-Kursraum 09.02 25.2P106
Milos Rakic

Sa, 27.9.2025 **12.30 – 15.00**
EDV-Kursraum 09.02 25.2P107
Milos Rakic

Sa, 4.10.2025 **12.30 – 15.00**
EDV-Kursraum 09.02 25.2P108
Milos Rakic

Sa, 11.10.2025 **12.30 – 15.00**
EDV-Kursraum 09.02 25.2P109
Milos Rakic

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Apple World

Fit am Mac, iPad und iPhone

Fit am iPhone an 4 Vormittagen

Inhalte und Ziele: Überblick über Arbeitsweise und Einsatzmöglichkeiten, Gerät individuell konfigurieren, Funktionen des Touchscreens, Bedienung des App-Store, Installieren von Apps, Tipps zu Sicherheitseinstellungen

Zielgruppe: Senior*innen

Mitzubringen: eigenes iPhone (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mi, 4-mal ab 5.11.2025 **9.00 – 12.00**
Seminarraum 09.08 25.24200
€ 165,-
Philipp Eggermann

Mi, 4-mal ab 8.4.2026 **9.00 – 12.00**
Seminarraum 09.08 25.24205
€ 165,-
Philipp Eggermann



Fit am Mac an 4 Vormittagen

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des eigenen MacBooks; Erklärung der Benutzeroberfläche und der Bedienung eines Mac; Grundbegriffe wie Schreibtisch, Ordner, Speichern, ebenso die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems (z.B. Internet-Browser, E-Mail, Verwalten von Kontakten)

Zielgruppe: Einsteiger*innen und Umsteiger*innen

Mitzubringen: eigener Mac (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mi, 4-mal ab 1.10.2025 **9.00 – 12.00**
Seminarraum 09.08 25.24210
€ 165,-
Philipp Eggermann



Fit am Mac an 4 Vormittagen

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des eigenen MacBooks; Erklärung der Benutzeroberfläche und der Bedienung eines Mac; Grundbegriffe wie Schreibtisch, Ordner, Speichern, ebenso die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems (z.B. Internet-Browser, E-Mail, Verwalten von Kontakten)

Zielgruppe: Einsteiger*innen und Umsteiger*innen

Mitzubringen: eigener Mac (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mi, 4-mal ab 25.2.2026 **9.00 – 12.00**
Seminarraum 08.08 25.24225
€ 165,-
Philipp Eggermann



Fit am iPad an 3 Vormittagen

Inhalte und Ziele: gezielt und bequem im Internet surfen, Kennenlernen von nützliche und optimierte Apps für das iPad (es gibt ca. 500.000 davon), Kommunikation per E-Mail, Gerät als Foto- und Videokamera verwenden, Fotos und Filme anschauen

Zielgruppe: Personen, die ein iPad besitzen, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: eigenes iPad

Mi, 3-mal ab 14.1.2026 **9.00 – 11.00**

Seminarraum 09.08 25.24230

€ 83,-

Philipp Eggermann



Die Apple Watch – ihr smarter Begleiter im Alltag

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Apple Watch kennen – von der Bedienung und Verbindung mit dem iPhone bis hin zu Uhrzeit, Mitteilungen und Gesten. Sie entdecken Gesundheits- und Sicherheitsfunktionen, nutzen Telefonie, Nachrichten und Siri und erhalten Tipps zu nützlichen Apps und Anpassungen. Eine offene Fragerunde rundet den Kurs ab. Voraussetzungen: keine

Mitzubringen: iPhone & Apple Watch

Mi, 2-mal ab 17.9.2025 **9.00 – 11.00**

Seminarraum 09.08 25.24215

€ 55,-

Philipp Eggermann

Mi, 2-mal ab 4.2.2026 **9.00 – 11.00**

Seminarraum 09.08 25.24220

€ 55,-

Philipp Eggermann



Fotos machen und verwalten mit dem iPad oder iPhone

Inhalte und Ziele: die Kamera-App und ihre Funktionen kennenlernen, Bilder importieren, verwalten und teilen, Bilder bearbeiten

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen am iPad/iPhone

Mitzubringen: eigenes Gerät mitbringen

Mi, 20.5.2026 **9.00 – 13.00**

Seminarraum 09.08 25.24240

€ 55,-

Philipp Eggermann



Treffpunkt Apple

Inhalte und Ziele: offenes Übungsangebot zum Austausch von Erfahrungen und Ausprobieren neuer Apps bzw. Software, Unterstützung bei Anwendungsproblemen, mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen

Hinweis: Die Teilnahme am Computerklub berechtigt auch zur freien Nutzung des Lernzentrums LeWis im gebuchten Zeitraum.

Mitzubringen: Eigenes MacBook, MacBook Air/Pro oder iPad/iPhone (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Fr, 5-mal ab 17.10.2025 **14.00 – 16.00**

Seminarraum 07.07 25.24245

€ 103,-

Philipp Eggermann

Fr, 5-mal ab 13.3.2026 **14.00 – 16.00**

Seminarraum 07.07 25.24250

€ 103,-

Philipp Eggermann



iCloud optimal nutzen

Inhalte und Ziele: Mit iCloud hat man Fotos, Videos, E-Mails, Kalender, Dateien und andere wichtige Informationen unterwegs immer zur Hand. Es wird gezeigt, wie iCloud im Alltag genutzt werden kann und diesen erleichtert.

Zielgruppe: Personen, die über die Funktion der iCloud und deren Vorteile mehr wissen möchten

Hinweis: komprimierte Vermittlung der Inhalte

Mitzubringen: eigene Apple-Geräte (mit aktueller Version des Betriebssystems)

Mo, 16.3.2026	18.30 – 21.30
Seminarraum 09.08	25.24275
€ 41,-	
Philipp Eggermann	

Bildbearbeitung

Lightroom & Photoshop für Fotograf*innen

Inhalte und Ziele: Was kann ich alles in Lightroom machen und wofür brauche ich eigentlich Photoshop?

Mitzubringen: Laptop mit den installierten Programmen Lightroom und Photoshop, Kamera, RAW-Dateien, eigene Film- bzw. Fotodateien

Di, 4-mal ab 10.3.2026	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	25.24365
€ 165,-	
Michael Jagsich	



Smartphone-Schule

Die Kursreihe begleitet Personen, die seit kurzem ein Smartphone nutzen, jedoch wenig Erfahrung damit haben bzw. einfach wissen wollen, was so ein Smartphone tatsächlich alles kann. Das Lerntempo ist der Zielgruppe der Senior*Innen angepasst. Es wird großer Wert daraufgelegt, dass die Lerninhalte in praktischen Übungen gefestigt werden.

Handyschule 1: Grundlegendes zu Android-Smartphones

Inhalte und Ziele: Infos zu Grundaufbau des Android User Interfaces, Basisfunktionen wie Telefonieren, SMSen, Fotografieren, Hintergrundwissen zu Betriebssystemen, mobiler Datenverbindung, WLAN, Tarif, Navigationstasten, Notification-Leiste. Nach diesem Kurs können Sie: telefonieren, SMS schreiben und fotografieren; Benach-

richtigungen finden; Betriebssysteme verstehen; WLAN und mobile Daten unterscheiden; die Regelungen des Tarifs verstehen; prüfen, ob das Handy betriebsbereit ist

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 8.9.2025	9.00 – 11.30
Volkshaus Harbach	25.2P150
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	
Astrid Damhofer	

Fr, 3.10.2025	14.30 – 17.00
Seminarraum 09.08	25.2P020
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich	
Alexandra Schinagl	

Fr, 6.3.2026	14.30 – 17.30
Seminarraum 09.08	25.24510
€ 39,-	
Alexandra Schinagl	

Handyschule 1: Grundlegendes zu Emporia-Smartphones

Inhalte und Ziele: Infos zu Grundaufbau des Emporia User Interfaces, Basisfunktionen wie Telefonieren, SMSen, Fotografieren, Info Center, Hintergrundwissen zu Betriebssystemen, mobile Datenverbindung, WLAN, Tarif, etc. Nach diesem Kurs können Sie: telefonieren, SMS schreiben und fotografieren; Benachrichtigungen finden; Betriebssysteme verstehen; WLAN und mobile Daten unterscheiden; die Regelungen des Tarifs verstehen; prüfen, ob das Handy betriebsbereit ist; Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von emporia Telecom

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 17.10.2025 **9.00 – 11.30**

Seminarraum 08.05 25.2P030

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 27.2.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 25.24515

€ 39,-

Sabine Schinagl

Handyschule 2: Wichtige Funktionen am Android-Smartphone

Inhalte und Ziele: Infos zu Kontakten speichern, suchen, bearbeiten, löschen; Anruflisten bearbeiten; die Fotogalerie verwalten, Fotos versenden und sichern; wesentliche Einstellungen, Funktionen wie Kalender, Wecker, Wetter nutzen; Übersicht über Speicherplatz und 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.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 15.9.2025 **9.00 – 11.30**

Volkshaus Harbach 25.2P151

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Astrid Damhofer

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 10.10.2025 **14.30 – 17.00**

Seminarraum 09.08 25.2P021

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 13.3.2026 **14.30 – 17.30**

Seminarraum 11.07 25.24530

€ 39,-

Alexandra Schinagl

Handyschule 2: Wichtige Funktionen am Emporia-Smartphone

Inhalte und Ziele: Infos zu Kontakten speichern, suchen, bearbeiten, löschen; Anruflisten bearbeiten; die Fotogalerie verwalten, Fotos versenden und sichern; wesentliche Einstellungen, Funktionen wie Kalender, Wecker, Wetter nutzen; Übersicht über Speicherplatz und Arbeitsspeicher. Nach diesem Kurs können Sie: einen Kontakt anlegen; Umlaute und Akzente auf der Tastatur finden; Ruhezustand des Displays einstellen; versäumte Anrufe ansehen und zurückrufen; Termine einschreiben und sich vorher erinnern lassen.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von emporia Telecom

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 24.10.2025 **9.00 – 11.30**

Seminarraum 08.05 25.2P031

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 6.3.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 25.24535

€ 39,-

Sabine Schinagl

Handyschule 3: Mit dem Android-Smartphone ins Internet

Inhalte und Ziele: Grundlegendes zu Internet, Browser und Websites; Datenverbindung ins Internet herstellen; Google-Konto einrichten; Apps installieren, der App Berechtigungen erteilen. Nach diesem Kurs können Sie: die Notwendigkeit und Funktion von Apps beurteilen;

den Unterschied zwischen Internet, Google, Apps und Browser benennen; mit dem Smartphone ins Internet einsteigen; Apps suchen, finden und installieren; mit Berechtigungen umgehen; System Benachrichtigungen verstehen; Updates ausführen.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 22.9.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Harbach 25.2P152
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Astrid Damhofer


Fr, 17.10.2025 **14.30 – 17.00**
 Seminarraum 11.07 25.2P022
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Alexandra Schinagl


Fr, 20.3.2026 **14.30 – 17.30**
 Seminarraum 09.08 25.24550
 € 39,-
 Alexandra Schinagl

Handschule 3: Mit dem Emporia-Smartphone ins Internet

Inhalte und Ziele: Grundlegendes zu Internet, Browser und Websites; Datenverbindung ins Internet herstellen; Google-Konto einrichten; Apps installieren, der App Berechtigungen erteilen. Nach diesem Kurs können Sie: die Notwendigkeit und Funktion von Apps beurteilen; den Unterschied zwischen Internet, Google, Apps und Browser benennen; mit dem Smartphone ins Internet einsteigen; Apps suchen, finden und installieren; mit Berechtigungen umgehen; System Benachrichtigungen verstehen; Updates ausführen.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von Emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 7.11.2025 **9.00 – 11.30**
 Seminarraum 08.05 25.2P032
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Sabine Schinagl


Fr, 13.3.2026 **9.00 – 12.00**
 Seminarraum 08.05 25.24555
 € 39,-
 Sabine Schinagl

Handschule 4: Mit dem Android-Smartphone Google Dienste kennenlernen und nutzen

Inhalte und Ziele: Überblick über verschiedene Apps, die von Google angeboten werden; Einführung in Funktionen wie Sprachsteuerung, Google Maps zum Navigieren; Verwendung von Google Play Store, YouTube und Cloud Systemen. Nach diesem Kurs können Sie: ein Google Konto bewusst und gezielt nutzen; verschiedene Google Dienste zuordnen; mit Google mit Text – oder Sprach-eingabe effizient und rasch suchen; Google Maps verwenden; die eigene Gmail-Adresse nutzen sowie weitere Google Apps, wie z.B. YouTube.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 6.10.2025 **9.00 – 11.30**
 Volkshaus Harbach 25.2P153
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Astrid Damhofer


Fr, 24.10.2025 **14.30 – 17.00**
 Seminarraum 09.08 25.2P023
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Alexandra Schinagl


Fr, 27.3.2026 **14.30 – 17.30**
Seminarraum 09.08 25.24570
€ 39,-
Alexandra Schinagl

Handyschule 4: Mit dem Emporia-Smartphone Google Dienste kennenlernen und nutzen

Inhalte und Ziele: Überblick über verschiedene Apps, die von Google angeboten werden; Einführung in Funktionen wie Sprachsteuerung, Google Maps zum Navigieren; Verwendung von Google Play Store, YouTube und Cloud Systemen. Nach diesem Kurs können Sie: ein Google Konto bewusst und gezielt nutzen; verschiedene Google Dienste zuordnen; mit Google mit Text – oder Sprach-eingabe effizient und rasch suchen; Google Maps verwenden; die eigene Gmail-Adresse nutzen sowie weitere Google Apps, wie z.B. YouTube.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 14.11.2025 **9.00 – 11.30**
Seminarraum 08.05 25.2P033
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Sabine Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 20.3.2026 **9.00 – 12.00**
Seminarraum 08.05 25.24575
€ 39,-
Sabine Schinagl

Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Android-Smartphone

Inhalte und Ziele: Struktur, Aufbau und wesentliche Funktionen der Messenger-App WhatsApp; Einstellungen auf individuelle Bedürfnisse; Sichern und Löschen von Dateien und Chats in WhatsApp. Nach diesem

Kurs können Sie: eine Textnachricht, ein Foto oder eine Sprachnachricht verschicken; eine Gruppe erstellen; zwischen Telefonie über WhatsApp und normaler Leitung unterscheiden; die eigenen Chats sichern; die eigenen Fotos speichern.

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 13.10.2025 **9.00 – 11.30**
Volkshaus Harbach 25.2P154
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Astrid Damhofer

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 7.11.2025 **14.30 – 17.00**
Seminarraum 09.08 25.2P024
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 10.4.2026 **14.30 – 17.30**
Seminarraum 09.08 25.24590
€ 39,-
Alexandra Schinagl

Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Emporia-Smartphone

Inhalte und Ziele: Struktur, Aufbau und wesentliche Funktionen der Messenger-App WhatsApp; Einstellungen auf individuelle Bedürfnisse; Sichern und Löschen von Dateien und Chats in WhatsApp. Nach diesem Kurs können Sie: eine Textnachricht, ein Foto oder eine Sprachnachricht verschicken; eine Gruppe erstellen; zwischen Telefonie über WhatsApp und normaler Leitung unterscheiden; die eigenen Chats sichern; die eigenen Fotos speichern.

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 21.11.2025 **9.00 – 11.30**

Seminarraum 08.05 25.2P034

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sabine Schinagl



Fr, 27.3.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 25.24595

€ 39,-

Sabine Schinagl

Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Android-Smartphone

Inhalte und Ziele: mehr Sicherheit mit dem Smartphone gewinnen, mit fachkundiger Hilfe an eigenen Problemstellungen arbeiten, Gefahren aus dem Internet richtig einschätzen lernen

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Mo, 20.10.2025 **9.00 – 11.30**

Volkshaus Harbach 25.2P155

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Astrid Damhofer



Fr, 14.11.2025 **14.30 – 17.00**

Seminarraum 11.07 25.2P025

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Alexandra Schinagl



Fr, 17.4.2026 **14.30 – 17.30**

Seminarraum 09.08 25.24610

€ 39,-

Alexandra Schinagl

Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Emporia-Smartphone

Inhalte und Ziele: mehr Sicherheit mit dem Smartphone gewinnen, mit fachkundiger Hilfe an eigenen Problemstellungen arbeiten, Gefahren aus dem Internet richtig einschätzen lernen

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – eine Initiative von Emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone, kein Android Smartphone!

Fr, 28.11.2025 **9.00 – 11.30**

Seminarraum 08.05 25.2P035

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Sabine Schinagl



Fr, 10.4.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 25.24615

€ 39,-

Sabine Schinagl

Treffpunkt Handyschule: Sie stellen die Fragen – wir antworten

Inhalte und Ziele: In lockerer Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, die Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Gerät zu erweitern, Problemstellungen einzubringen und mit fachkundiger Hilfe mit dem eigenen Smartphone zu arbeiten – oder einfach Erfahrungen mit anderen Personen auszutauschen.

Zielgruppe: Personen, die schon länger ein Smartphone haben, jedoch Fragestellungen haben, auf die sie allein keine Antwort finden. Sowohl Einsteiger*innen als auch schon etwas Erfahrenere sollten sich angesprochen fühlen, entspannt und gut betreut die Welt mit dem Smartphone zu erobern.

Mo, 3.11.2025 **9.00 – 11.30**

Volkshaus Harbach 25.2P1567

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Astrid Damhofer

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 21.11.2025 **14.30 – 17.00**

Seminarraum 11.07 25.2P026

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Alexandra Schinagl

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fr, 24.4.2026 **14.30 – 17.30**

Seminarraum 09.08 25.24625

€ 39,-

Alexandra Schinagl

Schlecht sehen, dafür gut am Smartphone

Inhalte und Ziele: Lernen mit reduzierter Sehkraft den Smartphone sicher zu bedienen sowie Testen von Screenreadern um sich Bildschirminhalte vorlesen zu lassen.

Mitzubringen: eigenes Smartphone

Sa, 15.11.2025 **9.00 – 11.30**

Seminarraum 09.08 25.2P065

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Maida Masic

 Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Sa, 11.4.2026 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 09.08 25.24483

€ 47,-

Maida Masic

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

www.vhs.linz.at

Smartphone – Kurse im Stadtgebiet

Smartphone-Kurs für jedes Alter – Grundlegendes zum Handy

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen. Wir behandeln Anrufe, Klingeltöne, Lautstärke und (SMS)-Nachrichten.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 16.9.2025 **17.00 – 18.30**

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24630

Andrea Fleischanderl

Di, 7.10.2025 **15.30 – 17.00**

Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24820

Astrid Damhofer

Di, 4.11.2025 **15.30 – 17.00**

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24640

Seminarraum

Michael Binder

Do, 15.1.2026 **15.00 – 16.30**

Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24810

Astrid Damhofer

Di, 3.2.2026 **17.00 – 18.30**

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24650

Andrea Fleischanderl

Di, 21.4.2026 **15.30 – 17.00**

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24660

Seminarraum

Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – WhatsApp, E-Mail & Co

Inhalte und Ziele: Vertiefung der in Teil 1 gelernten Inhalte. Lernen Sie den Umgang mit WhatsApp, weiteren Messenger-Diensten und E-Mail am Smartphone.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 23.9.2025 **17.00 – 18.30**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24631
Andrea Fleischanderl

Di, 14.10.2025 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24821
Astrid Damhofer

Di, 11.11.2025 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24641
Seminarraum
Michael Binder

Do, 22.1.2026 **15.00 – 16.30**
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24811
Astrid Damhofer

Di, 10.2.2026 **17.00 – 18.30**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24651
Andrea Fleischanderl

Di, 28.4.2026 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24661
Seminarraum
Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – ab ins Internet!

Inhalte und Ziele: Mit dem Smartphone im Internet – WLAN und mobile Daten, Datenvolumen, Browser, Downloads, Updates und Sicherheit

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 30.9.2025 **17.00 – 18.30**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24632
Andrea Fleischanderl

Di, 21.10.2025 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24822
Astrid Damhofer

Di, 18.11.2025 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24642
Seminarraum
Michael Binder

Do, 29.1.2026 **15.00 – 16.30**
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24812
Astrid Damhofer

Di, 24.2.2026 **17.00 – 18.30**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24652
Andrea Fleischanderl

Di, 5.5.2026 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24662
Seminarraum
Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – Fotos machen und versenden

Inhalte und Ziele: Fotografieren am Handy: So machen Sie Fotos, speichern und versenden sie per WhatsApp, E-Mail oder Bluetooth.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 7.10.2025 **17.00 – 18.30**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24633
Andrea Fleischanderl

Di, 4.11.2025 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24823
Astrid Damhofer

Di, 25.11.2025 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24643
Seminarraum
Michael Binder

Do, 5.2.2026 **15.00 – 16.30**
Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24813
Astrid Damhofer

Di, 3.3.2026 **17.00 – 18.30**
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24653
Andrea Fleischanderl

Di, 12.5.2026 **15.30 – 17.00**
Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24663
Seminarraum
Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – nützliche Apps kennenlernen

Inhalte und Ziele: Nützliche Apps und Funktionen: So verwenden Sie praktische Funktionen wie Wecker, Apps, Google Maps oder Linz Mobil.

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 14.10.2025 17.00 – 18.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24634
Andrea Fleischanderl

Di, 11.11.2025 15.30 – 17.00

Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24824
Astrid Damhofer

Di, 2.12.2025 15.30 – 17.00

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24644
Seminarraum
Michael Binder

Do, 12.2.2026 15.00 – 16.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24814
Astrid Damhofer

Di, 10.3.2026 17.00 – 18.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24654
Andrea Fleischanderl

Di, 19.5.2026 15.30 – 17.00

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24664
Seminarraum
Michael Binder

Smartphone-Kurs für jedes Alter – online Banking und ID Austria

Inhalte und Ziele: Einkaufen, Banking und digitales Amt – Wissenswertes zum Thema Online-Banking, Online-Stores und ID Austria

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Di, 21.10.2025 17.00 – 18.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24635
Andrea Fleischanderl

Di, 18.11.2025 15.30 – 17.00

Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24825
Astrid Damhofer

Di, 9.12.2025 15.30 – 17.00

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24645
Seminarraum
Michael Binder

Do, 26.2.2026 15.00 – 16.30

Volkshaus Keferfeld-Oed; Seminarraum 25.24815
Astrid Damhofer

Di, 17.3.2026 17.00 – 18.30

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 25.24655
Andrea Fleischanderl

Di, 26.5.2026 15.30 – 17.00

Volkshaus Ferdinand Marklstraße; 25.24665
Seminarraum
Michael Binder

Fahrrad

Kostenloses E-Bike-Training für Personen 50+

Inhalte und Ziele: In diesem kompakten Kurs lernen Sie theoretische Grundlagen wie Verkehrsverhalten, Sicherheitsregeln und bekommen einen Überblick über die StVO speziell bezogen auf E-Bikes. Im praktischen Teil geht es um den sicheren Umgang mit dem E-Bike: Sie üben und verbessern Fahr- und Bremstechniken sowie den richtigen Einsatz der elektrischen Unterstützungsmodi.

Zielgruppe: Personen, die in OÖ wohnen, über 50 Jahre alt sind und 2025 noch keinen geförderten E-Bike-Kurs besucht haben

Hinweis: Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich! Euro 36,- Stornogeühr bei Nichterscheinen oder Abmeldung weniger als zwei Tage vor dem Kurs

Mitzubringen: Geeignetes Schuhwerk, Trinkwasser, Radhandschuhe, eigenes E-Bike und eigener Radhelm wenn vorhanden. Es besteht Helmpflicht. E-Bikes und Helme stehen kostenlos bei Voranmeldung zur Verfügung.

Mo, 25.8.2025 **9.00 – 11.00**
 Treffpunkt wird noch 25.25605
 bekannt gegeben
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Radfahrerschule Easydrivers

Fr, 10.4.2026 **14.00 – 16.00**
 Treffpunkt wird noch 25.25610
 bekannt gegeben
 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
 Radfahrerschule Easydrivers

GESELLSCHAFT – POLITIK

VHS-Klubs

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

Begegnung am Nachmittag im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Sie möchten sich mit anderen Menschen treffen, Einblick in spannende Themen bekommen und sich innerhalb einer vertrauten Gruppe dazu austauschen?

An diesen Nachmittagen erhalten Sie von verschiedenen Referent*innen Informationen über Natur, Gesundheit, Technik, Reisen, Kultur, usw., anregend und gut verständlich aufbereitet. Nützen Sie dieses Angebot, um Ihr Gehirn mit neuen Erkenntnissen zu „füttern“, sich von Themen berühren zu lassen und Menschen zu begegnen, die wie Sie am Puls der Zeit bleiben möchten.

Zielgruppe: Senior*innen 60+

Methoden: Vorträge und Austausch

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

Erzähl doch mal! Biografische Lebensreise

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

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

Aktiv-Treff für Senior*innen

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

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

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



SPRACHEN

Sprachen zu lernen ist in jedem Lebensabschnitt ein Gewinn. Besonders aber im fortgeschrittenen Alter kann das Erlernen einer Fremdsprache viel Freude und Erfolgserlebnisse bringen. Alle Sprachkurse der VHS sind für Personen jeder Altersstufe offen und geeignet. In den „Ganz gemütlich“-Kursen wird zusätzlich auf ein langsames Tempo und eine passende Themen- und Lehrbuchauswahl geachtet.

Englisch ganz gemütlich A1/A2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sanfter Wiedereinstieg in das Englischlernen

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 30.9.2025 **8.15 – 9.45**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.71065

€ 284,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch ganz gemütlich A2+

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau A2

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

Lehrwerk: At your leisure A2, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 6.10.2025 **14.00 – 15.30**

Seminarraum 07.02 25.71090

€ 222,-

Mag.^a Kirsten Wenidoppler



Englisch ganz gemütlich A2+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 30.9.2025 **10.00 – 11.30**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.71095

€ 284,-

Doris Alexandra Quinn



Englisch ganz gemütlich A2/B1

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 24-mal ab 9.10.2025 **9.00 – 10.30**

Kandlheim; Kleiner Saal 25.71315

€ 205,-

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christa Starke



Englisch ganz gemütlich A2/B1 Kleingruppe

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

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

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

Seminarraum 06.08 25.71320

€ 284,-

Mag.^a Kirsten Wenidoppler



Englisch ganz gemütlich B1

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 13-mal ab 10.9.2025 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 06.03 25.71325

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

€ 111,-

Ivana Pereira Goulart, MA

Mi, 13-mal ab 4.3.2026 **10.15 – 11.45**

Seminarraum 06.03 25.71327

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

€ 111,-

Ivana Pereira Goulart, MA

Mi, 26-mal ab 1.10.2025 **10.00 – 11.30**

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.71330

€ 222,-

OStR Mag. Edmund Oberdorfer



Englisch ganz gemütlich B1 Kleingruppe

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

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 9.10.2025 **10.30 – 12.00**

Seminarraum 07.08 25.71335

€ 284,-

Angelina Mary Haas



Englisch ganz gemütlich B1+

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau B1

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

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

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.71370

€ 222,-

Zaneta Oberlehner



Italienisch ganz gemütlich A1/2 Kleingruppe

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

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

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

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 25.73170

€ 290,-

Romana Damian-Wheaton



Italienisch ganz gemütlich A2/1

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

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

Lehrwerk: Passo dopo passo Plus A2, ab Lektion 3

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 7.10.2025 10.15 – 11.45

Seminarraum 07.05 25.73235

€ 226,-

Alessandra Macera



Italienisch ganz gemütlich B1

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

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

Lehrwerk: wird zu Kursbeginn besprochen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 2.10.2025 10.15 – 11.45

Seminarraum 06.03 25.73310

€ 226,-



Italienisch ganz gemütlich B1+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

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

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

hybrid

Club aktiv

Programmvielfalt für die ältere Generation

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

Die Besuche sind kostenlos.

Bei Erstbesuch wird um telefonische Anmeldung gebeten

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



 **ClubAktiv**
seniorenzentren L_nz

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 7.10.2025 8.30 – 10.00

Seminarraum 07.05 25.73630
€ 226,-

Alessandra Macera



Spanisch ganz gemütlich A1

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse; Senior*innen

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 25.9.2025 8.30 – 10.00

Seminarraum 07.05 25.74120
€ 226,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



Spanisch ganz gemütlich A2+

hybrid



Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

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

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

Lehrwerk: Wiederholung mit IMPRESIONES A2 (ausgewählte Lektionen)

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 29.9.2025 10.30 – 12.00

Seminarraum 06.03 25.74245
€ 226,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG – SPORT

Fit im Kopf: Die Rolle der Bewegung bei Demenz

Inhalte und Ziele: Bewegung ist mehr als nur körperliche Fitness. Sie spielt eine entscheidende Rolle bei der geistigen Gesundheit und der Demenzprävention. Der Workshop beleuchtet die Bedeutung von Bewegung zur Prävention und Linderung von Demenzsymptomen. Thematisiert werden auch die Grundlagen der Demenz, Symptome und Verläufe.

Zielgruppe: Angehörige und Betreuer*innen von Menschen mit Demenz sowie Interessierte

Methoden: interaktive Diskussion zum Erfahrungsaustausch, praktische physiotherapeutische Übungen, reale Fallbeispiele und Reflexion

Sa, 20.9.2025 9.30 – 13.30

Seminarraum 07.05 25.31053
€ 31,-

Sonja Korbula, BA

Sport und Spaß für Menschen mit Demenz

Inhalte und Ziele: Bewegung bedeutet nicht nur körperliche Fitness. Sie spielt auch eine entscheidende Rolle für die geistige Gesundheit und die Demenzvorbeugung. Die körperliche Fitness, Mobilität und kognitiven Fähigkeiten werden verbessert und eine unterstützende soziale Umgebung geschaffen. Der Kurs fördert die Lebensqualität, das Wohlbefinden und beinhaltet Gleichgewichts-, Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätstraining sowie kognitive Übungen.

Zielgruppe: Personen mit Demenz und Erwachsene mit erhöhtem Demenzrisiko

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage, Trinkflasche

Mo, 12-mal ab 13.10.2025 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.05 25.35710
€ 112,-
Sonja Korbula, BA

Mo, 12-mal ab 23.2.2026 15.00 – 16.00

Gymnastik 14.05 25.35715
€ 112,-
Sonja Korbula, BA

SelbA – Selbstständig & aktiv

Trainingsprogramm zur Steigerung der Lebensqualität

Inhalte und Ziele: Selbstständigkeit im Alter hängt von geistiger Fitness sowie seelischem und körperlichem Wohlbefinden ab. Hier setzt „SelbA“ an. Im geselligen Miteinander wird gerätselt, erzählt, erinnert und bewegt. Das Programm zielt auf die Steigerung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit ab.

Zielgruppe: Menschen, die im Alter fit bleiben möchten

Mitzubringen: Schreibutensilien, Ringmappe

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 16.9.2025 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.02 25.31038
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Sonja Frühwirth

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 8.10.2025 10.00 – 11.30

Seminarraum 10.02 25.31030
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 3.2.2026 10.00 – 11.30

Seminarraum 15.02 25.31039
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Sonja Frühwirth

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 4.3.2026 10.00 – 11.30

Seminarraum 10.02 25.31035
€ 99,-, Materialbeitrag € 5,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

Yoga 50+

Inhalte und Ziele: Geeignet für Menschen im sogenannten dritten, „goldenen“, Lebensabschnitt – Körper und Geist profitieren gleichermaßen von einem achtsamen, bewussten und gesunden Lebenswandel, wie etwa sanftes und dabei energetisch intensives Yoga, Körper- und Entspannungsübungen, Koordination, Atemübungen, Kraft und Beweglichkeit.

Zielgruppe: alle ab der Lebensmitte, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch als Unterlage bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 9.9.2025 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 25.32294
€ 165,-
Miriam Wenzel

Di, 11-mal ab 13.1.2026 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 25.32296
€ 152,-
Miriam Wenzel

Di, 10-mal ab 21.4.2026 9.00 – 10.30

Gymnastik 14.03 25.32297
€ 138,-
Miriam Wenzel

Sesselyoga für Senior*innen

Inhalte und Ziele: Unser Körper verändert sich. Diese Veränderungen bringen naturgemäß Unannehmlichkeiten mit sich, wie eine eingeschränkte Beweglichkeit. Sesselyoga verbessert die Beweglichkeit der Gelenke und fördert das Gleichgewicht und die Durchblutung der Muskulatur. Regelmäßiges Yoga beruhigt und entspannt, verbessert den Schlaf und verhilft zu einer besseren Atmung.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methode: Übungen werden sitzend durchgeführt, wenige auch stehend, wenn möglich

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder Hallenschuhe, eventuell Yogablock

Mo, 10-mal ab 8.9.2025 **15.00 – 16.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.32315
 € 83,-
 Birgit Kogler

Mo, 10-mal ab 12.1.2026 **15.00 – 16.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.32317
 € 83,-
 Birgit Kogler

Mo, 10-mal ab 20.4.2026 **15.00 – 16.00**
 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 25.32320
 € 83,-
 Birgit Kogler

Tai-Chi – QiGong

Der Weg der Gesundheit

Inhalte und Ziele: Sanfte Bewegungen zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge als Basis für entspannte Lebensführung und Wohlbefinden; Wissen und Übungen aus dem Tai-Chi verbunden mit den Bewegungen des QiGong

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: praktisches Üben, Atemtechniken, Meditationen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Mi, 10-mal ab 1.10.2025 **8.45 – 10.15**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32530
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 10-mal ab 1.10.2025 **10.30 – 12.00**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32535
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 **8.45 – 10.15**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32545
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 10-mal ab 25.2.2026 **10.30 – 12.00**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32550
 € 124,-
 Margit Hochreiter

Mi, 3-mal ab 20.5.2026 **10.00 – 11.30**
 Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 25.32560
 € 37,-
 Margit Hochreiter

Gesunde Füße – starke Knie

„Fußschule“ – Schritt für Schritt nach spiraldynamischem Konzept

Inhalte und Ziele: Durch aktives Training können die Gewölbe der Füße wieder aufgebaut werden, durch Massage wird die Beweglichkeit verbessert, Fußbeschwerden können gelindert oder sogar „weggegangen“ werden.

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: Training nach spiraldynamischem Konzept sowie Faszienarbeit

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung samt Jacke, Socken, großes Handtuch

Sa, 15.11.2025 **10.00 – 17.00**
 Gymnastik 13.04 25.33085
 € 89,-
 Marianne Molan

Sa, 7.2.2026 **10.00 – 17.00**
 Gymnastik 13.04 25.33086
 € 89,-
 Marianne Molan

Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.ⁱⁿ Anne Seidel

Inhalte und Ziele: Tastsinn, Einfühlungsvermögen und Mitdenken machen bei jeder Übung bewusst, WAS WO WIE im Körper geschieht, wenn sich Muskelketten in Bewegung setzen. Gegen Fehlhaltungen und die Folgen von Bewegungsarmut.

Zielgruppe: vor allem für Junggebliebene ab 60+, keine Vorkenntnisse notwendig

Methoden: gemeinsames Üben, Beckenbodengymnastik, Gymnastik im Sesselkreis

Mitzubringen: lange Hose, Wollsocken

Di, 27-mal ab 9.9.2025 **15.00 – 16.00**

Gymnastik 14.03 25.33105

€ 173,-

Erna Steindl



Body Mind 50+

Inhalte und Ziele: Funktionelle Kraft-, Dehn- und Mobilisierungsübungen, verbunden mit bewusster Atmung; vergessene oder „verlorene“ Körperfunktionen, z.B. die Beckenbodenmuskulatur, werden wiederentdeckt und trainiert; Kräftigung der Muskulatur zur Stützung der Wirbelsäule; abgestimmt auf die Altersgruppe 50+

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Decke und Handtuch als Unterlage

Mo, 30-mal ab 15.9.2025 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 13.04 25.35090

€ 187,-

Brigitte Musco

Mo, 15-mal ab 22.9.2025 **19.00 – 20.00**

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35020

€ 99,-

Carmen Fischer

Di, 27-mal ab 23.9.2025 **18.00 – 19.00**

Akademisches Gymnasium; 25.35085

Turnsaal/OG; Neubau

€ 148,-

Carmen Fischer

Mo, 12-mal ab 2.2.2026 **19.00 – 20.00**

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 25.35025

€ 79,-

Carmen Fischer

Bodyfit 60+ Frauen

Inhalte und Ziele: Ausgleichsgymnastik, Kräftigungs- und Balanceübungen, Wirbelsäulentraining abgestimmt auf die Zielgruppe „Frauen um die 60“; gelenkschonendes Aufwärmen mit leichten Schrittkombinationen, Körperwahrnehmung, Entspannung, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, nur für Frauen

Mitzubringen: bequeme Gymnastikbekleidung, leichte Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch als Unterlage

Do, 30-mal ab 18.9.2025 **15.30 – 16.30**

Gymnastik 13.04 25.35095

€ 187,-

Brigitte Musco

Fit mit 50+

Inhalte und Ziele: Erreichen oder Verbessern der individuellen Kondition, abgestimmt auf die Altersgruppe 50+; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinationsschulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, allgemeine Gymnastik, Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen, Mobilisieren von Hals, Schulter, Bein

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 50+

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mo, 24-mal ab 29.9.2025 **18.00 – 19.30**

HBLA für künstlerische Gestaltung 25.35100

€ 198,-

Johann Mold

Aktiv & Mobil 60+

Inhalte und Ziele: Ein ganzheitliches Bewegungstraining, das gezielt Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördert. Durch sanfte Gymnastikübungen werden Muskeln gestärkt, Gelenke mobilisiert und die Koordination verbessert – für mehr Sicherheit im Alltag. Abwechslungsreiche und alltagstaugliche Bewegungen helfen dabei, fit und aktiv zu bleiben.

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

www.vhs.linz.at

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 30-mal ab 10.9.2025	9.40 – 10.40
Gymnastik 14.03	25.35135
€ 198,-	
Doris Truhlar	

Schi-Fit mit 50+

Inhalte und Ziele: spezielles Powertraining zum Erreichen oder Verbessern der für den Schisport erforderlichen Kondition; Reaktions-, Ausdauer- und Koordinations-schulung, Aufwärmübungen mit Redondobällen, Übungen mit dem Theraband, Übungen für den Aufbau der Beinmuskulatur

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 25-mal ab 1.10.2025	18.45 – 20.00
BG/BRG Ramsauerstraße Linz;	25.35255
Turnsaal	
€ 172,-	
Johann Mold	

Rückenfit 50+

Stabilität, Mobilität und Agilität im Fokus

Inhalte und Ziele: Der Fokus liegt auf Mobilisierung, Körperstabilisierung und Aufbau der richtigen Bewegungsmuster. Im schrittweisen, mehrstufigen Aufbau findet jede*r den für sie*ihn passenden Schwierigkeitsgrad. Hervorragend zur professionellen und effektiven Beseitigung von Kreuz- und Rückenschmerzen.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 50+

Methoden: Triplex Training® (dreistufiges Bewegungskonzept), entwickelt von einem Wirbelsäulen-Physiotherapeuten

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage

Mi, 30-mal ab 10.9.2025	8.30 – 9.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	25.35445
€ 186,-	
Erika Kalmár-Balogh	



Wirbelsäule und Entspannung

Senior*innen

Inhalte und Ziele: Sanfter Muskelaufbau, ruhige Dehnungs- und Bewegungsschulung nach spiraldynamischem Konzept; Gleichgewichtsschulung, anatomisch richtiges Bewegen als „Gebrauchsanweisung“ für den Körper, im Training wie im Alltag, östliche und westliche, alte und moderne Techniken sowie Faszientraining

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2, Senior*innen

Mitzubringen: zwei große Handtücher als Unterlage, bequeme Trainingskleidung

Mo, 27-mal ab 8.9.2025	10.00 – 11.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	25.35490
€ 167,-	
Marianne Molan	

Gymnastik für Junggebliebene

Inhalte und Ziele: ein Aufwärmprogramm mit leichten Schrittkombinationen zu Musik, danach Kräftigung sämtlicher Muskelpartien; Rückenschule, Koordination und Osteoporoseprävention, Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Dehnen und Entspannen

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage

Di, 32-mal ab 9.9.2025	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	25.35720
€ 176,-	
Karin Sommer	

Bewegung ist das halbe Leben

Inhalte und Ziele: Aufwärmprogramm, leichtes Bewegen zu Musik, anschließend einfache, dem Alter entsprechende Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für sämtliche Muskelpartien; Körperspannung, Haltungskorrektur, Beckenbodentraining und Übungen zur Osteoporoseprävention. Dehnungsübungen beenden die Stunde.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, alle Interessierten ab 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Gymnastikschuhe, Handtuch als Unterlage

Mi, 13-mal ab 10.9.2025 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 13.04 25.35725

€ 71,-

Karin Sommer

Mi, 15-mal ab 14.1.2026 **9.00 – 10.00**

Gymnastik 13.04 25.35730

€ 82,-

Karin Sommer

Stand: Juni 2025

Für Druckfehler – insbesondere bei der Angabe von Kursgebühren – wird keine Haftung übernommen. Informationen zu Förderungen und Ermäßigungen finden Sie unter www.vhs.linz.at

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Linz – abrufbar in der jeweils gültigen Form unter www.vhs.linz.at

Impressum:

Medieninhaberin Stadt Linz

Herausgeberin, für den Inhalt verantwortlich:

VHS Linz, Kärntnerstraße 26, 4020 Linz

Tel.: +42 732 7070 0

Grafik: Stadt Linz, Kommunikation und Marketing, Christian Höfler

Fotos: shutterstock.com

Druck: hs Druckerei GmbH

Hier geht
es zum
Kursprogramm



Kärntnerstraße 26, A-4020 Linz
Tel.: +43 732 7070 0
www.wissensturm.at, wissensturm@mag.linz.at
www.facebook.com/wissensturm

