

Kurse und Veranstaltungen für Junggebliebene 2022 – 2023





Mit den Enkelkindern auf WhatsApp chatten, im „Treff 60 plus“ neue Freund*innen kennenlernen oder bei Bodyfit 60+ den Körper wieder in Form bringen? Lebenslanges Lernen heißt ein Leben lang neugierig zu bleiben und Neues zu erlernen. So bleibt der Kopf jung und der Körper fit. Bei der VHS Linz finden Sie Kurse und Veranstaltungen für alle Altersgruppen und Lebenssituationen. In diesem Folder zeigen wir Ihnen, mit welchen Kursen Sie auch jenseits der 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.wissensturm.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 Anliegen steht Ihnen die Leitung des jeweiligen Fachbereichs gerne zur Verfügung:

Gesellschaft – Politik

Mag.^a Katja Fischer, MAS,
Tel.: +43 732 7070 4321, katja.fischer@mag.linz.at

Gesundheit – Ernährung – Sport

Mag.^a Ena Rogalo,
Tel.: +43 732 7070 4323, ena.rogalo@mag.linz.at

Sprachen

Mag.^a Gudrun Walluschek-Wallfeld,
Tel.: +43 732 7070 4327, gudrun.walluschek@mag.linz.at

Natur – Technik

Mag.^a Andrea Grgic,
Tel.: +43 732 7070 4322, andrea.grgic@mag.linz.at
Rainer Rathmayr, BA MA,
Tel.: +43 732 7070 4344, rainer.rathmayr@mag.linz.at

POLITIK – GESELLSCHAFT

VHS-Senior*innenclubs

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

Treff „60 plus“

Geselliges Treffen für vielseitig interessierte Senior*innen

Inhalte und Ziele: Fachvorträge mit interessanten Vortragenden im Bereich Gesundheit, Natur, Literatur, Geschichte, diverse altersrelevante Themen, diverse Reiseberichte wie Multimedia-Shows, PowerPoint-Vorträge, Diashows, Weihnachtskonzerte und Lesung; Abschlussfahrt

Hinweis: Terminänderungen vorbehalten. Spesenbeitrag bei zusätzlichen Programm-Veranstaltungen bzw. Exkursionen

Mo, 9-mal, monatlich ab 3.10.2022 14.00 – 17.00

Promenadenhof 22.12050
€ 14,-
FSB-A Anna Hunger

Senior*innen Bewegungstreff

Inhalte und Ziele: 1-mal monatlich Walken, nach Wunsch mit oder ohne Walkingstöcke. Im geselligen Beisammensein mit Menschen, die im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten, Freude an der Bewegung haben. Bei gutem Wetter bewegen wir uns in der Natur, bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Wissensturm zur Bewegung mit Musik.

Zielgruppe: Senior*innen 60+

Vorbesprechung am 3.10.2022 um 13.00 Uhr
im Seminarraum 15.05

Mo, 9-mal, monatlich ab 3.10.2022 14.00 – 16.00

Treffpunkt: Wissensturm EG Foyer 22.12060
€ 16,-
Mag.^a Albena Kotzeva

Aktiv-Treff für Senior*innen

Inhalte und Ziele: Möchten Sie nicht auch manchmal einen Blick hinter die Kulissen – nicht nur des Theaters – werfen? Mit Gleichgesinnten an aktuellen Ereignissen teilnehmen? Dann machen Sie mit! In der Gemeinschaft findet man Eintritt, wo der*die Einzelne oft keine Chance haben. Einmal im Monat besuchen wir gemeinsam eine kulturelle Veranstaltung, einen Betrieb oder eine Institution in Linz oder in der näheren Umgebung.

Zielgruppe: Senior*innen

Hinweis: Informationen über Zeit und Ort der Treffen werden zugesandt. Gegebenenfalls kann auch der Wochentag abweichen. Die Exkursionen werden ca. drei Std. dauern. Diverse Eintritte sind extra zu bezahlen. Vorbesprechung am 27.09.2022 um 10.00 Uhr im Seminarraum 01.02

Di, 8-mal, monatlich ab 27.9.2022 10.00 – 13.00

Ort des Treffens wird zugesandt 22.12070
€ 44,-

Begegnung am Nachmittag im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Sie möchten sich mit anderen Menschen treffen, Einblick in spannende Themen bekommen und darüber reden? An diesen Nachmittagen erhalten Sie von Vortragenden Informationen über Natur, Gesundheit, Technik, Reisen, Kultur, usw. anregend und gut verständlich aufbereitet. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich in einer vertrauten gleichbleibenden Gruppe darüber auszutauschen. Nützen Sie dieses regelmäßige 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 14.9.2022 15.00 – 16.30

Seminarraum 01.02 22.12110
€ 26,-
Sylvia Zellinger

Graue Zellen – Bunte Vielfalt

Gedächtnistraining

Inhalte und Ziele: Förderung der Konzentration, Steigerung der Merkfähigkeit, Training der Wortfindung, Bereicherung der Formulierung, Sensibilisierung der Wahrnehmung.

Hinweis: Materialbeitrag von € 10,- wird im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: Bitte ev. Lesebrille und Schreibmaterial mitbringen

Mo, 8-mal ab 7.11.2022 10.15 – 11.45

Seminarraum 15.05 22.12030
€ 72,-
Christine Lang

Mo, 8-mal ab 6.3.2023 10.15 – 11.45

Seminarraum 15.05 22.12040
€ 72,-
Christine Lang

Familien- und Ahnenforschung Nach der Herkunft suchen

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

Sa, 2-mal ab 11.3.2023 9.00 – 16.30

Seminarraum 01.02 22.13040
€ 93,-, Materialbeitrag € 8,-
Konsulent Erich Lang, Konsulent Josef Weichenberger

SPRACHEN

Sprachenlernen ist in jedem Alter ein erfolgversprechendes Hobby. In manchen Bereichen des Spracherwerbs haben Senior*innen sogar Vorteile gegenüber jüngeren Lernenden. Sie benötigen als nur Motivation und die Bereitschaft, etwas Zeit in Ihre neue Sprache zu investieren. Alle Sprachkurse der VHS Linz sind für Senior*innen gut geeignet, viele Lernende bevorzugen sogar die Teilnahme an altersgemischten Gruppen. Darüber hinaus können wir zahlreiche „Ganz gemütlich-Kurse“ speziell für Senior*innen empfehlen.

Englisch ganz gemütlich A2/1

Inhalte und Ziele: Niveau A2/1

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

Lehrwerk: At your leisure Englisch mit Zeit und Muße A2 (Hueber Verlag), ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 21.9.2022 10.15 – 11.45

Seminarraum 07.08 22.71090
€ 177,-
Ivana Pereira Goulart, MA



Englisch ganz gemütlich A2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Niveau A2

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 11.10.2022 10.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 22.71130
Lehrwerk: Go for it! A2 (Hueber Verlag), ab Lektion 4
€ 226,-
Natalia Hutter

Do, 20-mal ab 29.9.2022 10.15 – 11.45

Seminarraum 07.08 22.71135
Lehrwerk: At your leisure A2 (Hueber Verlag), ab Lektion 5
€ 226,-
Sonja Gasperi



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, 20-mal ab 6.10.2022 8.30 – 10.00

Kandlheim; Kleiner Saal 22.71140
€ 136,-
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christa Starke



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

Mi, 26-mal ab 28.9.2022 10.00 – 11.30

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 22.71235
€ 177,-
OStR Mag. Edmund Oberdorfer

Do, 26-mal ab 29.9.2022 8.30 – 10.00

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 22.71240
€ 177,-
Zaneta Oberlehner



Englisch ganz gemütlich B1+ Kleingruppe

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

Mo, 20-mal ab 3.10.2022 17.00 – 18.30

Kandlheim; Kleiner Saal 22.71280
€ 226,-
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christa Starke



Französisch ganz gemütlich B1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau B1

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

Lehrwerk: Wiederholung mit Défi 3 (B1, Klett Verlag), ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 26.9.2022 10.15 – 11.45

Seminarraum 06.02 22.72160
€ 231,-
Mag.^a Andrea Mair

HYBRID: Italienisch ganz gemütlich A1

Inhalte und Ziele: Niveau A1/2

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

Hinweis: Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen fallweise eine Zuschaltung via Zoom möglich.

Lehrwerk: Passo dopo passo A1 (Hueber Verlag), ab Lektion 5

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 4.10.2022 10.15 – 11.45

Seminarraum 07.05 22.73125

€ 180,-

Mag.^a Elena Spinazzé



HYBRID: Italienisch ganz gemütlich A2+

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau A2

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

Hinweis: Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen fallweise eine Zuschaltung via Zoom möglich.

Lehrwerk: Wiederholung mit DIECI A2 (Hueber Verlag), ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 26.9.2022 10.15 – 11.45

Seminarraum 07.05 22.73215

€ 180,-

Mag.^a Anna Carrese



Italienisch ganz gemütlich B1+

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau B1

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

Lehrwerk: Wiederholung mit Passo dopo passo B1 (Hueber Verlag), ab Lektion 1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 20.9.2022 8.30 – 10.00

Seminarraum 07.05 22.73260

€ 180,-

Alessandra Macera



HYBRID: Spanisch ganz gemütlich A2

Inhalte und Ziele: Niveau A2/1

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

Hinweis: Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen fallweise eine Zuschaltung via ZOOM möglich.

Lehrbuch: IMPRESIONES A2 (Hueber Verlag), ab Lektion 2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 19.9.2022 10.30 – 12.00

Seminarraum 06.03 22.74165

€ 180,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



GESUNDHEIT- ERNÄHRUNG – SPORT

Sehtraining

Kurzurlaub für die Augen

Inhalte und Ziele: Wieder an natürlicher Sehstärke gewinnen und/oder eine schwächere Brille tragen? Seh- und Augentraining als ganzheitliches Konzept kann gute Erfolge bei Weitsichtigkeit, Kurz- und Alterssichtigkeit erzielen. Sichtwechsel, Perspektivenwechsel, Dinge hinterfragen etc. sind Begriffe, die im ganzheitlichen Seh- und Augentraining verschiedenste Wege zu mehr Durchsicht eröffnen können. Anregungen aus Sport, Ernährung und Lebensgestaltung

Zielgruppe: Workshop für alle Interessierten

Hinweis: 1 Std. Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Sa, 12.11.2022 9.00 – 16.30

Seminarraum 10.02 22.31040

€ 85,-

Markus Pammer



Alzheimer – Demenz

Vorbeugen ab dem mittleren Alter

Inhalte und Ziele: Alzheimer zu bekommen oder nicht können wir ab dem mittleren Lebensalter selbst beeinflussen. Viele Faktoren unseres Lebensstils sind dabei bedeutsam. Sie bekommen eine Fülle von Tipps, wie Sie Ihr Schicksal vorbeugend beeinflussen können.

Methoden: Vortrag, Workshop

Zielgruppe: alle Interessierten ab 40+

Di, 8.11.2022 18.00 – 20.30

Seminarraum 10.02 22.31070

€ 21,-

Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayer

Do, 9.3.2023 18.00 – 20.30

Seminarraum 10.02 22.31075

€ 21,-

Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayer

Diabetes Workout

Fitnessprogramm um den Blutzucker zu senken

Inhalte und Ziele: Steigerung der Lebensqualität mit Diabetes 1 oder 2, Einüben eines speziellen Workouts, das zu Hause mehrmals in der Woche angewandt werden kann. Erklärung Diabetes Notfallapotheke (was man als Diabetiker*in zu Hause alles braucht), Körperpflege und kleine Tipps und Tricks für die Stärkung des Immunsystems, Erlernen der Selbstlymphdrainage nach Dr. Michael Földi, um offenen oder problematischen Füßen vorzubeugen

Zielgruppe: Menschen mit Diabetes, alle Interessierten

Sa, 3-mal ab 24.9.2022 15.30 – 17.00

Gymnastik 14.03 22.31060

€ 38,-

Sarah Nicole Seidl

Sa, 3-mal ab 29.4.2023 15.30 – 17.00

Gymnastik 14.03 22.31062

€ 38,-

Sarah Nicole Seidl

Train-the-Brain

Holen Sie mehr aus Ihrem Gehirn heraus!

Inhalte und Ziele: Das Gehirn des Menschen braucht wie jeder Muskel regelmäßiges Training, um funktionsfähig zu bleiben. Viele Menschen wissen zu wenig, wie leistungsfähig ihr Gehirn in Wirklichkeit ist.

Sie lernen: Wie funktioniert das Gehirn – wie kommt Information ins Gehirn? Stufen des Gedächtnisses, 3 Methoden für Gedächtnistraining, Tipps für Training im Alltag, Gehirngerecht Fernsehen & Computer arbeiten, Gehirn & richtig essen

Methoden: Einzel-, Gruppenarbeit, Plenumsarbeit

Zielgruppe: Alle Menschen, die sich für ihr Gehirn interessieren und es aktiv bedienen möchten

Hinweis: € 3,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, 45 Min. Mittagspause

Mitzubringen: bunte Stifte, Decken

Sa, 26.11.2022 9.00 – 17.00

Seminarraum 01.02 22.31068

€ 82,-

Dr.ⁱⁿ Renate Birgmayer



SelbA

Selbstständig im Alter

Inhalte und Ziele: Selbstständigkeit hängt von Faktoren wie Gedächtnisleistung, geistiger Fitness, seelischem und körperlichem Wohlbefinden ab. Genau an dieser Stelle setzt das ganzheitliche Trainingsprogramm „SelbA – Selbstständig im Alter“ an. Im geselligen Miteinander wird gerätselt, erzählt, erinnert und bewegt. Auf humor-

volle und unterhaltsame Weise werden dabei die verschiedensten Themen angesprochen. Es wird gespielt, getanzt (auch im Sitzen) und viel gelacht. Neue Freundschaften werden geschlossen. Das Trainingsprogramm ist abwechslungsreich und zielt auf die Steigerung der geistigen und körperlichen Beweglichkeit ab.

Methoden: Wir trainieren in der Gruppe in lockerer und entspannter Atmosphäre. Wer möchte, bekommt Übungsmaterial für zu Hause zur Verfügung gestellt: 10 Minuten Training am Tag genügen!

Zielgruppe: Menschen, die im Alter geistig und körperlich fit bleiben und Spaß haben möchten

Hinweis: Kurs findet 14-tägl. statt (Kopierkosten im Kurs).

Mitzubringen: Schreibutensilien, eine Ringmappe und viel gute Laune!

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 21.9.2022 10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02 22.31100
€ 82,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 1.3.2023 10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02 22.31105
€ 82,-
Dipl.-Päd.ⁱⁿ Rina Roeder-Lommers

Der gesunde Darm

Inhalte und Ziele: „Der Darm ist die Wurzel des Menschen.“ (F.X. Mayr)

Seit Jahrtausenden nimmt der Darm in fast allen Kulturen eine zentrale Stelle im Gesundheitsdenken ein. Der Darm gilt als Quelle des Wohlbefindens. Ein Großteil der Immunzellen befinden sich im Darm, daher ist eine gesunde Darmflora wichtig für ein gutes Immunsystem und sorgt auch dafür, dass wir uns gut fühlen. Themenschwerpunkte: Bedeutung der Darmflora, Darmflora natürlich aufbauen, was belastet den Darm, Tipps für ein gesundes Immunsystem, Behandlung mit Heilpflanzen, Rezepte für einfache Anwendungen

Methoden: Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Anschauungsmaterial

Zielgruppe: alle Interessierten

Mo, 6.3.2023 17.00 – 20.30
Seminarraum 07.05 22.31124
€ 24,-
Margit Altenhofer

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 Yogavorkenntnisse erforderlich

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

Di, 10-mal ab 4.10.2022 17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 22.32300
€ 68,-
Margit Hochreiter

Di, 10-mal ab 7.2.2023 17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 22.32302
€ 68,-
Margit Hochreiter

Di, 6-mal ab 9.5.2023 17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal 22.32304
€ 41,-
Margit Hochreiter

Gesunde Füße – starke Knie

„Fußschule“ – Schritt für Schritt nach spiraldynamischem Konzept

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

Methoden: Training nach spiraldynamischem Konzept sowie Faszienarbeit

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung samt Jacke, Socken, großes Handtuch

Sa, 12.11.2022 10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04 22.33085
€ 89,-
Marianne Molan

Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof. 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.

Methoden: gemeinsames Üben, Beckenbodengymnastik, Gymnastik im Sesselkreis

Zielgruppe: alle Interessierten, vor allem auch ältere Menschen, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: lange Hose, Wollsocken

Di, 27-mal ab 13.9.2022 15.00 – 16.00
Gymnastik 14.03 22.33105
€ 143,-
Erna Steindl

Di, 8-mal ab 2.5.2023 15.00 – 16.00
Gymnastik 14.03 22.33115
€ 42,-
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

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

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Decke und Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 30-mal ab 14.9.2022 19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal 22.35102
€ 133,-
Monika Michalik

Di, 27-mal ab 20.9.2022 18.00 – 19.00
Akademisches Gymnasium; Turnsaal/OG; Neubau 22.35101
€ 120,-
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, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 32-mal ab 15.9.2022 15.30 – 16.30
Gymnastik 13.04 22.35110
€ 165,-
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, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 25-mal ab 26.9.2022 18.00 – 19.30
HBLA für künstlerische Gestaltung 22.35115
€ 166,-
Hans Mold

Fit mit 50+ durch Triplex Training®

Stabilität, Mobilität und Agilität im Fokus

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

Methode: Triplex Training®, entwickelt von einem Wirbelsäulen-Physiotherapeuten

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

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 15-mal ab 15.9.2022 8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35276
€ 73,-
Erika Kalmár-Balogh

Do, 12-mal ab 16.2.2023 8.30 – 9.30

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35278
€ 58,-
Erika Kalmár-Balogh

Wirbelsäule – Männer

Inhalte und Ziele: Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, die relevant sind für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene, nur Männer

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 30-mal ab 12.9.2022 18.00 – 19.00

Gymnastik 14.03 22.35275
€ 181,-
Erika Kalmár-Balogh

Wirbelsäule und Wohlbefinden

Inhalte und Ziele: Bewegung zu rhythmischer Musik für Koordination und Kreislauf, Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen mit klassischen Methoden. Entspannungsübungen beenden jede Einheit.

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

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte, Gymnastikschuhe

Do, 26-mal ab 6.10.2022 18.30 – 20.00

Akademisches Gymnasium; 22.35280
Turnsaal/Erdgeschoss
€ 159,-
Mag.^a Albena Kotzeva

Wirbelsäule und Beckenboden

Inhalte und Ziele: Ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, die relevant sind für die Entlastung der Wirbelsäule. Beckenbodentraining und Osteoporoseprävention – wichtig als Vorbeugung bzw. Erleichterung bei bereits vorhandenen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 28-mal ab 6.10.2022 10.00 – 11.00

Gymnastik 14.03 22.35265
€ 124,-

Do, 28-mal ab 6.10.2022 11.00 – 12.00

Gymnastik 14.03 22.35270
€ 124,-

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

Mitzubringen: zwei große Handtücher (als Unterlage für die Matte), bequeme Trainingskleidung

Mo, 27-mal ab 12.9.2022 10.00 – 11.00

Volkshaus Dornach; 22.35320
Gymnastiksaal
€ 131,-
Marianne Molan

Gymnastik für Junggebliebene

Level 1

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 für die Matte

Di, 32-mal ab 13.9.2022 8.50 – 9.50

Gymnastik 14.05 22.35634
€ 142,-
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 für die Matte

Mi, 13-mal ab 14.9.2022 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 22.35635
€ 58,-
Karin Sommer

Mi, 15-mal ab 11.1.2023 9.00 – 10.00

Gymnastik 13.04 22.35640
€ 67,-
Karin Sommer

Balance – Gleichgewichtsschule und Sturzprävention

Inhalte und Ziele: Nach dem Aufwärmen mit Schwerpunkt Koordination werden gezielte Gleichgewichtsübungen spielerisch ausgeführt. Durch Kombination verschiedener Bewegungen reizen wir unsere sensorischen Systeme und stärken damit unseren Gleichgewichtssinn und unseren Körper.

Zielgruppe: alle Interessierten ab 60 Jahren, auch Personen mit leichter Körpereinschränkung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Socken

Sa, 5.11.2022 10.00 – 13.00

Gymnastik 13.04 22.35650
€ 19,-
Mag.^a Albena Kotzeva

Sa, 14.1.2023 10.00 – 13.00

Gymnastik 13.04 22.35651
€ 19,-
Mag.^a Albena Kotzeva

Aktiv im Park

Inhalte und Ziele: In der frischen Luft im Park trainiert es sich gemeinsam besser. Von „Rückenfit“, Bodyworkout bis Geh-Balanceschule mit oder ohne Gehstöcken ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der Fokus liegt auf Verbesserung der Fitness und Koordination. Treffpunkt: Wissensturm, Infopoint, bei Schlechtwetter Training im Wissensturm.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: Gymnastikkleidung

Mo, 6-mal ab 8.5.2023 11.00 – 13.00

Gymnastik 14.05 22.35070
€ 61,-
Mag.^a Albena Kotzeva

Kulinarik mit Spirit

Inhalte und Ziele: Kochen mit Geist, verfeinern von Gerichten mit Edelbränden oder anderen Spirituosen – geben Sie Ihrer Kulinarik das gewisse Etwas und einen pffiffigen Geschmack. Das und vieles mehr unter der Anleitung einer Expertin in Sachen Verfeinern von Kulinarik – Tipps und Tricks für ein geistreiches Menü.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs eingehoben.

Di, 31.1.2023 18.00 – 21.00

Lehrküche 10.04 22.34549
€ 26,-
Rudolf Rechberger

Kochen und Genießen mit Familie und Freunden

Inhalte und Ziele: Gemeinsam ein köstliches Menü kreieren, kochen und genießen.

Von der Menü-Findung zur Einkaufsplanung, vom gemeinsamen Kochen bis zur passend dekorierten Tafel und zum Schluss genießen und schlemmen.

Kochen und Kreieren Sie mit Ihren Liebsten ein saisonales 3-Gänge-Menü!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs eingehoben (saisonal abhängig).

Fr, 30.9.2022 16.00 – 19.30

Lehrküche 10.04 22.34551
€ 23,-
Christian Rathner

Fr, 21.4.2023 16.00 – 19.30

Lehrküche 10.04 22.34553
€ 23,-
Christian Rathner

COMPUTER, INTERNET UND SMARTPHONE

Die Volkshochschule Linz bietet im Wissensturm in modernst ausgestatteten EDV- und Seminarräumen Beratung, Einzeltrainings und ein umfangreiches Kursangebot, das sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Senior*innen orientiert.

Rat und Hilfestellung zu geben, hat oberste Priorität im Kursgeschehen.

Beratung und Information

Montag bis Freitag 10 – 18 Uhr (Mittwoch 14 – 18 Uhr)
Kostenlose Einstiegsberatung im Selbstlernzentrum LeWis im Wissensturm, 1. Stock

Kurze Erklärung der Inhalte des gewünschten Kurses und Hilfestellung bei der Wahl des richtigen Kurses

Kontakt: +43 732 7070 4390

Einzeltraining

Finden Sie keinen für Sie passenden Kurs, 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.

Kontakt: +43 732 7070 4322 oder
andrea.grgic@mag.linz.at

Kursgebühr pro 45 Minuten: € 39,- (bereits ermäßigt)

EDV-Einzeltraining für stark sehbeeinträchtigte Personen

Die Inhalte sind individuell und umfassen meistens die 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:
+43 732 7070 4322

oder unter andrea.grgic@mag.linz.at

Kursgebühr pro 45 Minuten: € 39,- (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

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 angepasst. Es wird großen Wert darauf gelegt, dass die Lerninhalte in praktischen Übungen gefestigt werden.

Smartphone zuerst ausprobieren, dann kaufen

in Zusammenarbeit mit Emporia

Inhalte und Ziele: Ausprobieren eines Smartphones BEVOR man es kauft; einfache Handhabungen wie tippen, Wischen, zoomen, Texte schreiben und Fotos verschicken werden mit einem Smartphone (Leihgerät von Emporia) geübt. Die Grundbegriffe der „Smartphonewelt“ (Betriebssystem, WLAN, mobile Daten, Tarife, Apps etc.) werden für NEULINGE vermittelt.

Hinweis: Ein Emporia-Smartphone wird für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Das Gerät selbst kann im Kurs NICHT käuflich erworben werden.

Zielgruppe: Personen, die noch kein Smartphone verwenden und den Umgang mit einem Smartphone versuchen wollen.

Fr, 16.9.2022 9.00 – 12.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 8 22.24485
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 23.9.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24490
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 20.1.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 09.08 22.24495
€ 29,-
Sabine Schinagl

Handyschule 1: Grundlegendes zu Android-Smartphones

Inhalte und Ziele: Infos zu Grundaufbau des Android User Interfaces, Basisfunktionen wie Telefonieren, SMS, Fotografieren, Hintergrundwissen zu Betriebssystemen, mobiler Datenverbindung, WLAN, Tarif, Navigationstasten, Notification-Leiste

Nach diesem Kurs können Sie:

- telefonieren, SMS schreiben und fotografieren
- Benachrichtigungen finden
- Betriebssysteme verstehen
- WLAN und mobile Daten unterscheiden
- die Regelungen des Tarifs verstehen
- prüfen, ob das Handy betriebsbereit ist

Zielgruppe: Personen, die ein Smartphone besitzen, jedoch wenig Erfahrung damit haben. (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG).

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Fr, 7.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.07 22.24500
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Fr, 10.2.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.07 22.24510
€ 29,-
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) – in Zusammenarbeit mit Emporia Telecom

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen, jedoch wenig Erfahrung haben.

Fr, 7.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24505
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 10.2.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24515
€ 29,-
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 besitzen, aber wenig Erfahrung haben (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG).

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Fr, 14.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.07 22.24520
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Fr, 17.2.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.07 22.24530
€ 29,-
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) – in Zusammenarbeit mit Emporia Telecom

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen, jedoch wenig Erfahrung haben.

Fr, 14.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24525
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 17.2.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24535
€ 29,-
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 besitzen, jedoch wenig Erfahrung haben (Android Smartphones wie Samsung, Huawei, LG).

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Fr, 21.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.07 22.24540
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Fr, 3.3.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.07 22.24550
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Handyschule 3: Mit dem Emporia-Smartphone ins Internet

Inhalte und Ziele: Grundlegendes zu Internet, Browser und Websites; Datenverbindung ins Internet herstellen; Google-Konto einrichten; Apps installieren; der App Berechtigungen erteilen

Nach diesem Kurs können Sie:

- die Notwendigkeit und Funktion von Apps beurteilen
- den Unterschied zwischen Internet, Google, Apps und Browser benennen
- mit dem Smartphone ins Internet einsteigen
- Apps suchen, finden und installieren

- mit Berechtigungen umgehen
- System Benachrichtigungen verstehen
- Updates ausführen

Dieser Kurs ist eines von 6 Modulen zum Emporia Smartphone Führerschein (ESDL) – in Zusammenarbeit mit Emporia Telecom.

Zielgruppe: Personen, die ein Emporia-Smartphone besitzen und wenig Erfahrung haben.

Fr, 21.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24545
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 3.3.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24555
€ 29,-
Sabine Schinagl

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

Inhalte und Ziele: Überblick über verschiedene Apps, die von Google angeboten werden; Einführung in Funktionen wie Sprachsteuerung, Google Maps zum Navigieren; Verwendung von Google Play Store, Youtube und Cloud Systemen

Nach diesem Kurs können Sie:

- ein Google Konto bewusst und gezielt nutzen
- Verschiedene Google Dienste zuordnen
- mit Google mit Text – oder Spracheingabe 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 und LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Fr, 4.11.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.07 22.24560
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Fr, 10.3.2023 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.07 22.24570
€ 29,-
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 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) – in Zusammenarbeit mit emporia Telecom.

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.



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

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 4.11.2022 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 22.24565
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 10.3.2023 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 22.24575
€ 29,-
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 und LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Fr, 11.11.2022 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.07 22.24580
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Fr, 17.3.2023 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.07 22.24590
€ 29,-
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) – in Zusammenarbeit mit emporia Telecom.

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

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 11.11.2022 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 22.24585
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 17.3.2023 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 22.24595
€ 29,-
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 und LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein Emporia, kein iPhone!

Fr, 18.11.2022 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.07 22.24600
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Fr, 24.3.2023 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.07 22.24610
€ 29,-
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) – in Zusammenarbeit mit emporia Telecom.

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

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 18.11.2022 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 22.24605
€ 29,-
Sabine Schinagl

Fr, 24.3.2023 **9.00 – 12.00**

Seminarraum 08.05 22.24615
€ 29,-
Sabine Schinagl

Treffpunkt Handyschule

Sie stellen die Fragen – wir antworten

Inhalte und Ziele: In lockerer Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, seine Kenntnisse im Umgang mit dem eigenen Gerät zu erweitern, eigene Problemstellungen einzubringen und mit fachkundiger Hilfe mit dem eigenen Smartphone zu arbeiten – oder einfach Erfahrungen mit anderen Personen auszutauschen. Sowohl Einsteiger*innen als auch schon etwas Erfahrenere

sollten sich angesprochen fühlen, entspannt und gut betreut die Welt mit dem Smartphone zu erobern.

Zielgruppe: Personen, die schon länger ein Smartphone haben, jedoch Fragestellungen haben, auf die sie allein keine Antwort finden.

Fr, 2.12.2022 9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05 22.24620
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Fr, 31.3.2023 9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05 22.24625
€ 29,-
Alexandra Schinagl

Smartphone-Kurse Volkshaus Dornach

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 1

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

Do, 8.9.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24630
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 2.2.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24650
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 2

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

Do, 15.9.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24631
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 9.2.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24651
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 3

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

Do, 22.9.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24632
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 16.2.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24652
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 4

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

Do, 29.9.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24633
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 9.3.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24653
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 5

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

Do, 6.10.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24634
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 16.3.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24654
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 6

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

Do, 20.10.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24635
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 23.3.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 22.24655
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurse Volkshaus Pichling

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 1

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

Do, 3.11.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Pichling 22.24640
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 20.4.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Pichling 22.24660
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 2

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

Do, 10.11.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Pichling 22.24641
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 27.4.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Pichling 22.24661
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 3

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

Do, 17.11.2022 15.30 – 17.00
Volkshaus Pichling 22.24642
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 4.5.2023 15.30 – 17.00
Volkshaus Pichling 22.24662
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 4

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

Do, 24.11.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling 22.24643
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 11.5.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling 22.24663
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 5

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

Do, 1.12.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling 22.24644
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 25.5.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling 22.24664
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 6

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

Do, 15.12.2022 15.30 – 17.00

KL; Volkshaus Pichling 22.24645
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Do, 1.6.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling 22.24665
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Hanna Kolbe

Smartphone-Kurse Volkshaus Kleinmünchen

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 1

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

Do, 3.11.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24810
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Do, 20.4.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24820
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 2

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

Do, 10.11.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24811
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Do, 27.4.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24821
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 3

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

Do, 17.11.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24812
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Do, 4.5.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24822
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 4

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

Do, 24.11.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24813
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Do, 11.5.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24823
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 5

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

Do, 1.12.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24814
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Do, 25.5.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24824
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Smartphone-Kurs für jedes Alter Teil 6

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

Do, 15.12.2022 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24815
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Do, 1.6.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 22.24825
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Banu Özkepir, BSc

Barrierefreiheit am Smartphone für Menschen mit Sehbeeinträchtigung

Inhalte und Ziele:

- Lernen mit reduzierter Sehkraft den Smartphone sicher zu bedienen
- Testen von Screenreadern um sich Bildschirmhalte vorlesen zu lassen
- Den Computer gegebenenfalls ohne Maus, lediglich mit der Tastatur bedienen

Mitzubringen: eigenes Smartphone

Do, 15.9.2022 16.00 – 19.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 2 22.24481
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Thomas Franz Neubacher, BSc

Do, 22.9.2022 16.00 – 19.00

Volkshaus Pichling 22.24482
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Thomas Franz Neubacher, BSc

Do, 29.9.2022 16.00 – 19.00

Volkshaus Kleinmünchen 22.24483
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Thomas Franz Neubacher, BSc

Sa, 19.11.2022 9.00 – 12.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24470
€ 39,- (bereits ermäßigt)
Thomas Franz Neubacher, BSc

Sa, 15.4.2023 9.00 – 12.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24480
€ 39,- (bereits ermäßigt)
Thomas Franz Neubacher, BSc



COMPUTER UND INTERNET

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. Anschließend daran kann ein EDV-Grundkurs besucht werden.

Di, 2-mal, 14-tägl. ab 11.4.2023 16.00 – 18.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24380
€ 39,-
Banu Özkepir, BSc



Grundlagen der EDV 1

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

Do, 4-mal ab 8.9.2022 18.30 – 20.30

EDV-Kursraum 09.05 22.24330
€ 124,-
Yuco Nico Mitterböck

Di, 4-mal ab 28.2.2023 9.30 – 11.30

EDV-Kursraum 09.05 22.24335
€ 124,-
Yuco Nico Mitterböck



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

Do, 5-mal ab 20.10.2022 18.30 – 20.30

EDV-Kursraum 09.05 22.24340
€ 124,-
Yuco Nico Mitterböck

Di, 5-mal ab 28.3.2023 9.30 – 11.30

EDV-Kursraum 09.05 22.24345
€ 124,-
Yuco Nico Mitterböck



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

Do, 5-mal ab 12.1.2023 18.30 – 20.30

EDV-Kursraum 09.05 22.24350
€ 124,-
Yuco Nico Mitterböck

Di, 5-mal ab 9.5.2023 9.30 – 11.30

EDV-Kursraum 09.05 22.24355
€ 124,-
Yuco Nico Mitterböck



Schlecht sehen und gut am Computer

Inhalte und Ziele:

- Lernen mit reduzierter Sehkraft den Computer sicher zu bedienen
- Testen von Screenreadern um sich Bildschirmhalte vorlesen zu lassen
- Den Computer gegebenenfalls ohne Maus, lediglich mit der Tastatur bedienen

Sa, 15.10.2022 9.00 – 12.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24465
€ 39,- (bereits ermäßigt)
Thomas Franz Neubacher, BSc

Sa, 11.3.2023 9.00 – 12.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24475
€ 39,- (bereits ermäßigt)
Thomas Franz Neubacher, BSc



Textverarbeitung Word – Office 2016

Von Frauen für Frauen

Inhalte und Ziele: Grundfunktionen einer Textverarbeitung; Formatieren, Drucken, Korrekturen, Grafikeinbindung; Visitenkarten und Einladungen oder Ähnliches erstellen; basierend auf Windows 10
Voraussetzung: Grundkurs EDV

Di, 2-mal, 14-tägl. ab 10.1.2023 16.00 – 18.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24370
€ 39,-
Banu Özkepir, BSc



Textverarbeitung Word

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

Di, 2-mal ab 9.5.2023 16.00 – 18.30

EDV-Kursraum 09.02 22.24385
€ 48,-
Banu Özkepir, BSc



APPLE WORLD Fit am Mac, iPad und iPhone

Fit am iPhone in 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

Hinweis: Lerntempo und Vermittlungsweise speziell für Senior*innen

Mitzubringen: eigenes iPhone

Mo, 4-mal ab 10.10.2022 9.00 – 11.45

Seminarraum 08.08 22.24200
€ 121,-
Philipp Eggermann

Di, 4-mal ab 7.3.2023 9.00 – 11.45

Seminarraum 08.08 22.24205
€ 121,-
Philipp Eggermann



Fit am Mac in 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: eigenen Mac (ab OS X Version 10.13 High Sierra) mitbringen; komprimierte Vermittlung der Inhalte

Mi, 4-mal ab 12.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.08 22.24210
€ 124,-
Philipp Eggermann

Do, 4-mal ab 2.3.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.08 22.24225
€ 124,-
Philipp Eggermann

Fit am Mac in 3 Abenden

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: eigenen Mac (ab OS X Version 10.13 High Sierra) mitbringen; komprimierte Vermittlung der Inhalte

Mo, 3-mal ab 10.10.2022 18.30 – 20.45

Seminarraum 08.08 22.24215
€ 85,-
Philipp Eggermann

Mo, 3-mal ab 27.2.2023 18.30 – 21.00

Seminarraum 08.08 22.24220
€ 85,-
Philipp Eggermann

Fit am iPad in 3 Vormittagen

Lernen Sie Ihr iPad gründlich kennen

Inhalte und Ziele: 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

Zielgruppe: Personen, die ein iPad besitzen

Hinweis: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: eigenes iPad

Do, 3-mal ab 13.10.2022 9.00 – 11.00

Seminarraum 08.08 22.24230
€ 68,-
Philipp Eggermann

Fit am iPad in 3 Abenden

Lernen Sie Ihr iPad gründlich kennen

Inhalte und Ziele: 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

Zielgruppe: Personen, die ein iPad besitzen

Hinweis: keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: eigenes iPad

Do, 3-mal ab 13.10.2022 18.00 – 20.00

Seminarraum 08.08 22.24235
€ 68,-
Philipp Eggermann

Do, 3-mal ab 23.3.2023 18.00 – 20.00

Seminarraum 08.08 22.24240
€ 68,-
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

Fr, 5-mal ab 3.3.2023 10.00 – 12.00

Seminarraum 08.08 22.24245
€ 78,-
Philipp Eggermann

Fr, 5-mal ab 11.11.2022 14.00 – 16.00

Seminarraum 08.08 22.24250
€ 78,-
Philipp Eggermann

Fr, 5-mal ab 14.4.2023 10.00 – 12.00

Seminarraum 08.05 22.24255
€ 78,-
Philipp Eggermann

Fotoverwaltung am Mac mit Apple Fotos

Inhalte und Ziele: Bilder importieren, verwalten und teilen; Bilder bearbeiten, Diashows erstellen

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen am Mac

Mitzubringen: eigenen Mac (ab OS X Version 10.13 High Sierra) mitbringen

Mi, 2-mal ab 16.11.2022 9.00 – 11.30

Seminarraum 08.08 22.24280
€ 57,-
Philipp Eggermann

Do, 2-mal ab 17.11.2022 18.30 – 21.00

Seminarraum 08.08 22.24285
€ 57,-
Philipp Eggermann

Mi, 2-mal ab 26.4.2023 9.00 – 11.30

Seminarraum 08.08 22.24290
€ 57,-
Philipp Eggermann

Mi, 2-mal ab 26.4.2023 18.30 – 21.00

Seminarraum 08.08 22.24295
€ 57,-
Philipp Eggermann

Kleine Meisterwerke mit iMovie

persönliche Erinnerungen filmisch festhalten

Inhalte und Ziele: Unter Anleitung eines Profifotografen Fotos und Filmsequenzen kombinieren, Übergänge gestalten, mit Musik unterlegen, Überschriften bzw. Texte einfügen, Funktionen wie Zeitlupe und Zeitraffer gezielt einsetzen

Zielgruppe: Personen mit Erfahrung am Mac

Mitzubringen: eigenen Mac mitbringen

Di, 2-mal ab 18.10.2022 9.00 – 12.00

Seminarraum 08.08 22.24300
€ 68,-
Michael Jagsich

Di, 2-mal ab 14.3.2023 9.00 – 12.00

Seminarraum 09.08 22.24305
€ 68,-
Michael Jagsich

BILDBEARBEITUNG

Fotos machen und verwalten mit dem iPad/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

Di, 22.11.2022 17.30 – 21.30

Seminarraum 08.08 22.24320
€ 45,-
Philipp Eggermann

Di, 25.4.2023 9.00 – 13.00

Seminarraum 08.08 22.24325
€ 45,-
Philipp Eggermann



Fotobuch erstellen und gestalten

Inhalte und Ziele: mit eigenen Fotos einfach und schnell ein eigenes Fotobuch gestalten; Downloaden der Software; Nachbearbeiten der eigenen Bilder; Einfügen eigener Texte, Farbspiele; anregende, hilfreiche Gestaltungstipps; Bestellvorgang durchführen
Kosten der Ausarbeitung des Fotobuches beim Lieferanten nicht inkludiert!

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Betriebssystem

Mitzubringen: USB-Stick mit eigenen Fotos

Mo, 4-mal ab 27.2.2023 9.00 – 12.00

EDV-Kursraum 09.05 22.24435
€ 124,-
Michael Jagsich



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 Einsteigerinnen und Einsteiger als auch schon etwas Erfahrenere sollten sich angesprochen fühlen, in lockerer Atmosphäre in die digitale Welt einzutauchen.

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.

Di, 9-mal ab 27.9.2022 9.30 – 12.00

EDV-Kursraum 09.05 22.24700
€ 78,- (bereits ermäßigt)
Andreas Riefershofer

Di, 9-mal ab 31.1.2023 9.30 – 12.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24725
€ 78,- (bereits ermäßigt)
Andreas Riefershofer

Di, 9-mal ab 18.4.2023 9.30 – 12.00

EDV-Kursraum 09.02 22.24750
€ 78,- (bereits ermäßigt)
Andreas Riefershofer



Stand: August 2022
Für Druckfehler – insbesondere bei Preisangaben – wird keine Haftung übernommen.
Informationen zu Förderungen und Ermäßigungen finden Sie unter www.vhs.linz.at.

Impressum:
Medieninhaberin: Stadt Linz
Herausgeberin, für den Inhalt verantwortlich:
VHS Linz, Kärntnerstraße 26, 4020 Linz,
Tel.: +43 732 7070 0
Grafik: Stadt Linz, Kommunikation und Marketing
Fotos: shutterstock.com
Druck: birner druck

