

# SolarCity Jahresprogramm 2022/2023



# Buchen Sie Ihren Kurs!

Telefonisch unter +43 732 7070 0

Persönlich im Wissensturm Service-Center zu den Öffnungszeiten

Online beim jeweiligen Kurs [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)

Per E-Mail [wissensturm@mag.linz.at](mailto:wissensturm@mag.linz.at)



Das gesamte VHS-Jahresprogramm 2022/23 finden Sie online unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at).

Das VHS-Programmbuch, die Broschüren „Vorträge - Exkursionen - Filme“ und „Junger Wissensturm“ in gedruckter Form sind im Wissensturm kostenlos erhältlich.

Für die Anmeldung zu allen Kursen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Linz in der aktuellen Version unter [www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at).



## VHS-KURSE IN DER solarCity LINZ! Volkshaus Pichling | Familienzentrum Pichling

### KINDERKURSE

#### Sommer: Kinderyoga

Schnupperstunde

**Inhalte und Ziele:** Schnupperstunde zum Kennenlernen der lustigen und (ent-)spannenden Übungen des Kinderyoga. Kommen und Mitmachen!

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren (ohne Eltern)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (wenn du nicht gerne barfuß bist), Decke, Trinkflasche, Lieblingskuscheltier, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 18.8.2022** **10.00 - 11.00**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32002  
€ 9,- (bereits ermäßigt)  
Johanna Bachner

#### Sommer: KidsYoga und Achtsamkeitstraining für Kinder

**Inhalte und Ziele:** Mit Spiel & Spaß zu mehr Achtsamkeit im Leben ist der Leitgedanke von „Das Kleine Om“. Im Sommerkurs wird ein gesellschaftliches Thema über drei Tage spielerisch aufbereitet und gemeinsam erarbeitet, sodass Kinder dafür sensibilisiert werden und achtsamer durch das Leben gehen (bspw. Umweltschutz als Astronaut\*innen)

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren (ohne Eltern)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (wenn du nicht gerne barfuß bist), Decke, Trinkflasche, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 29.8. - Mi, 31.08.2022** **jeweils 8.30 - 10.30**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32007  
€ 48,- (bereits ermäßigt)  
Alexandra Leitner, MA

#### KidsYoga und Achtsamkeitstraining für Kinder

**Inhalte und Ziele:** Mit Spiel & Spaß zu mehr Achtsamkeit im Leben ist der Leitgedanke von „Das Kleine Om“. In jeder Einheit wird ein bestimmtes, gesellschaftliches Thema spielerisch aufbereitet, sodass es auch für Kinder greifbar ist und diese achtsamer durch das Leben gehen (z.B. Zusammenhalt durch Besteigung des Mount Everest).

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren (ohne Eltern)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (wenn du nicht gerne barfuß bist), Decke, Trinkflasche, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 6-mal ab 19.9.2022** **15.30 - 16.30**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32054  
€ 48,- (bereits ermäßigt)  
Alexandra Leitner, MA

**Mo, 6-mal ab 17.4.2023** **15.30 - 16.30**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32058  
€ 48,- (bereits ermäßigt)  
Alexandra Leitner, MA



## Kinder kochen

**Inhalte und Ziele:** Kindergeburtstag, Sonntagsfrühstück, Obst und Gemüse, kleine Gerichte, die auch zu Hause leicht nachgekocht werden können. Spaß am Kochen mit frischen und gesunden Zutaten finden – und im Anschluss gemeinsam genüsslich speisen!

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von insgesamt € 8,- wird im Kurs eingehoben.

**Do, 1.9.2022 10.00 – 13.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34002  
€ 15,- (bereits ermäßigt)  
Georg Rechberger

## Pre-Ballett

Kindern werden in einer sehr frühen Entwicklungsphase spielerisch und phantasievoll Motorik und Musikalität, Rhythmus- und Bewegungsfeingefühl vermittelt.

**Inhalte und Ziele:** erste Ballettschritte, Improvisations- und Tanzspiele, bei denen spielerisch eine gesunde aufrechte Haltung trainiert wird.

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 4 – 5 Jahren

**Mitzubringen:** Ballettschläppchen (oder rutschfeste Socken), Strumpfhose und Trikot

**Mi, 26-mal ab 12.10.2022 14.30 – 15.15**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.65505  
€ 63,- (bereits ermäßigt)  
Mag.<sup>a</sup> Alben Kotzeva

## Ballett I

**Inhalte und Ziele:** erste Ballettübungen, Erarbeitung einer korrekten und gesunden Körperhaltung, Vermittlung und Förderung von Rhythmusgefühl, Musikalität und Ausdruckskraft, mentales Training wie das Entwickeln von Selbstdisziplin und Selbstvertrauen

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 5 – 7 Jahren, Tanzerfahrung erwünscht, aber kein Muss.

**Mitzubringen:** Ballettschläppchen (oder rutschfeste Socken), Strumpfhose und Trikot

**Mi, 26-mal ab 5.10.2022 15.15 – 16.15**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.65517  
€ 84,- (bereits ermäßigt)  
Mag.<sup>a</sup> Alben Kotzeva

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### Yoga und Entspannung

**Inhalte und Ziele:** Verschiedene Entspannungsmethoden werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga zur Verbesserung der Körperfunktionen und als Hilfe bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Störungen und um ein neues, gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Leicht erlernbare Übungen.

**Zielgruppe:** alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

**Mi, 10-mal ab 28.9.2022 18.00 – 19.30**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32145  
€ 102,-  
Dr.<sup>in</sup> med. Ulrike Puchner

**Mi, 10-mal ab 28.9.2022 19.45 – 21.15**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32150  
€ 102,-  
Dr.<sup>in</sup> med. Ulrike Puchner

**Mi, 10-mal ab 11.1.2023 18.00 – 19.30**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32180  
€ 102,-  
Dr.<sup>in</sup> med. Ulrike Puchner

**Mi, 10-mal ab 11.1.2023 19.45 – 21.15**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.32185  
€ 102,-  
Dr.<sup>in</sup> med. Ulrike Puchner

## Beine-Bauch-Po – Frauen

**Inhalte und Ziele:** Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis, nur für Frauen

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 27-mal ab 3.10.2022 18.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35065  
€ 120,-  
Mag.<sup>a</sup> Alben Kotzeva

## Beine-Bauch-Po

**Inhalte und Ziele:** Ein Bewegungsprogramm zur Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Muskelaufbauarbeit (zusätzlich Nacken, Schultergürtel), leichtes Konditions- und Ausdauertraining, Übungen zum Erhalt/Erwerb von mehr Beweglichkeit

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 9-mal ab 6.10.2022 19.10 – 20.10**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35125  
€ 40,-  
Mag.<sup>a</sup> Cornelia Eder

**Do, 16-mal ab 19.1.2023 19.10 – 20.10**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35127  
€ 71,-

## Full Body Workout

**Inhalte und Ziele:** Ein perfekter Trainings-Mix aus rhythmischen Fatburner Moves im Warm-up und Muskelkräftigungsübungen für die klassischen Problemzonen im Shaping-Part sorgen für einen nachhaltigen Erfolg, um die Figur zu formen und zu straffen. Das Core-Training sorgt für eine starke Körpermitte, mehr Stabilität sowie Balance, verbessert die Beweglichkeit und löst Blockaden. Ein wohltuendes Cool-down beendet die Stunde.

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene, Frauen

**Mitzubringen:** Fitnesskleidung, Handtuch

**Di, 27-mal ab 27.9.2022 17.00 – 18.00**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35175  
€ 137,-  
Silvia Thiele

## FUNctional Training

**Push your limits – ein Power-Workout für Powerfrauen**

**Inhalte und Ziele:** Ein funktionelles Ganzkörpertraining zu cooler Musik mit fließenden Übergängen für mehr Kondition, verbesserte Fitness und Muskelkraft. Unterschiedliche Warm-ups, HIIT, Tabata, Boxing-Components, Aerobic etc., bilden den Cardio-Teil. Im Shaping-Part werden Übungen sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit zusätzlichen Trainingsgeräten gesteigert und miteinander verbunden, um nicht nur den Body zu formen, sondern auch um koordinative Fähigkeiten und Stabilität zu verbessern. Ein Stretching am Schluss entspannt Körper und Geist.

**Zielgruppe:** Fitness Level 3 – Fortgeschrittene, Frauen

**Mitzubringen:** Fitness Kleidung, Handtuch

**Di, 27-mal ab 27.9.2022 18.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35195  
€ 137,-  
Silvia Thiele

## 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

## Pilates – Basis

**Inhalte und Ziele:** Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

**Zielgruppe:** Fitness Level 1 – Basis

**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 9-mal ab 6.10.2022 17.00 – 18.00**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35353  
€ 46,-  
Mag.<sup>a</sup> Cornelia Eder

**Do, 9-mal ab 6.10.2022 18.05 – 19.05**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35354  
€ 46,-  
Mag.<sup>a</sup> Cornelia Eder

**Do, 16-mal ab 19.1.2023 17.00 – 18.00**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35360  
€ 71,-

**Do, 16-mal ab 19.1.2023 18.05 – 19.05**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35361  
€ 71,-

## Pilates und Wirbelsäule

**Inhalte und Ziele:** Stärkung und sanfte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbindung spezieller Trainingsmethoden aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Pilates-Training. Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung, Schwerpunkt Wirbelsäule

**Zielgruppe:** Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene  
**Mitzubringen:** bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Mo, 27-mal ab 3.10.2022 17.00 – 18.00**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35415  
€ 120,-  
Mag.<sup>a</sup> Albenä Kotzeva

## Spezialkurse – Frauengesundheit

### Fitmummy nach der Geburt – Teil 1

**Bewegungskonzept nach der Geburt**

**Inhalte und Ziele:** Dreistufiges Programm zur Regeneration nach der Geburt und problemlosen Rückkehr zum Sport und Alltag. 1. Teil konzentriert sich auf die Wiederherstellung der Funktion von Bauch, Hüfte und Beckenbodenmuskulatur sowie auf das veränderte Atmungsmuster.

**Methode:** Fitmummy wurde von Physiotherapeuten entwickelt.

**Zielgruppe:** Mamas mit Hüft-, Rücken-, ISG-Beschwerden, Inkontinenz, Blasen-, Gebärmuttersenkung, offener Rektusdiastase

**Hinweis:** Für Frauen nach der Geburt, nach Kaiserschnitt bitte ca. 6 Wochen warten.

**Mitzubringen:** Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 12-mal ab 22.9.2022 9.30 – 10.30**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35540  
€ 87,-  
Erika Kalmár-Balogh

### Fitmummy nach der Geburt – Teil 2

**Bewegungskonzept nach der Geburt**

**Inhalte und Ziele:** Dreistufiges Programm zur Regeneration nach der Geburt und problemlosen Rückkehr zum Sport und Alltag. 2. Teil zielt auf die Stärkung des komplexen Systems des Rumpfes, das Training und die Umerziehung des Beckenbereichs ab.

**Methode:** Fitmummy wurde von Physiotherapeuten entwickelt.

**Zielgruppe:** Mamas mit Hüft-, Rücken-, ISG-Beschwerden, Inkontinenz, Blasen-, Gebärmuttersenkung, offener Rektusdiastase

**Hinweis:** Für Frauen nach der Geburt, nach Kaiserschnitt bitte ca. 6 Wochen warten. Voraussetzung: Teilnahme an Teil 1

**Mitzubringen:** Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 8-mal ab 19.1.2023 9.30 – 10.30**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35542  
€ 58,-  
Erika Kalmár-Balogh

### Fitmummy nach der Geburt – Teil 3

**Bewegungskonzept nach der Geburt**

**Inhalte und Ziele:** Dreistufiges Programm zur Regeneration nach der Geburt und problemlosen Rückkehr zum Sport und Alltag. 3. Teil bereitet Mama vor, wieder aktiv Sport zu treiben. Die wichtigsten Bewegungsmuster werden neu gelehrt und alltägliche Bewegungen wirbelsäulen- und bauchmuskelfreundlich korrekt ausgeführt. Es hilft Funktionsstörungen wiederherzustellen und spätere Komplikationen zu vermeiden.

**Methode:** Fitmummy wurde von Physiotherapeuten entwickelt.

**Zielgruppe:** Mamas mit Hüft-, Rücken-, ISG-Beschwerden, Inkontinenz, Blasen-, Gebärmuttersenkung, offener Rektusdiastase

**Hinweis:** Für Frauen nach der Geburt, nach Kaiserschnitt bitte ca. 6 Wochen warten. Voraussetzung: Teilnahme an Teil 1 und 2

**Mitzubringen:** Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

**Do, 8-mal ab 23.3.2023 9.30 – 10.30**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35543  
€ 58,-  
Erika Kalmár-Balogh

## Aviva Methode

**Workshop + Übungseinheiten**

**Inhalte und Ziele:** Spezielle Bewegungsmethode, die gymnastische und tänzerische Elemente kombiniert. Durch gezielte Bewegungen wird die Durchblutung im Beckenraum intensiv angeregt und dadurch Körper-selbstheilung und Hormonbildung gefördert. Aviva hat sich hilfreich erwiesen bei: prämenstruellem Syndrom, starker/unregelmäßiger Blutung, Eileiteradhäsion und -okklusion, Symptomen der Wechseljahre, zur Beseitigung von Myomen und Zysten, als Vorbereitung des Kinderwunschprogramms, für PCOS, Stimulation vor der Insemination.

**Zielgruppe:** Frauen, die ihre hormonelle Gesundheit durch Bewegung unterstützen möchten

**Hinweis:** 1. und 2. Zusammenkunft (jeweils zweistündiger Workshop) keinesfalls versäumen; Workshop dient als Grundlage für die Übungseinheiten!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke

**Di, 14-mal ab 20.9.2022 19.10 – 20.10**  
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35560  
€ 152,-  
Erika Kalmár-Balogh

## Aviva Methode – Basis Workshop

**Hinweis:** Workshop dient als Grundlage für die Übungseinheiten! Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

**Sa, 28.1.2023 9.00 – 14.00**  
Wissensturm Gymnastik 14.05 22.35562  
€ 65,-  
Erika Kalmár-Balogh

## Aviva Methode – Übungseinheiten

Hinweis: Voraussetzung Teilnahme an Basis Workshop!

**Di, 14-mal ab 7.2.2023 19.10 – 20.10**

Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 22.35566  
€ 101,-  
Erika Kalmár-Balogh

## KOCHKURSE

### Alles Brennnessel

**Inhalte und Ziele:** Die Brennnessel gehört zu den königlichen Pflanzen in unserer Natur, sie hat viele Proteine, Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Silizium, Vitamin A und C (doppelt so viele wie Orangen). Ein Wildgemüse, das das ganze Jahr geerntet werden kann. Einfache Gerichte mit wenig Aufwand zubereitet.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 12,- wird im Kurs eingehoben.

**Mitzubringen:** Gefäße

## Kursleiter\*innen gesucht!

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

Bewerbungen unter [vhs@mag.linz.at](mailto:vhs@mag.linz.at) oder bei den zuständigen Fachreferaten.



**Fr, 2-mal ab 24.3.2023 17.00 – 20.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34148  
€ 46,-  
Jana Aichriedler

### Kartoffel und Salate

**Inhalte und Ziele:** Die Kartoffel ist die Lieblingsbeilage der Österreicher\*innen. Wir zeigen, wie einfach es ist aus der Beilage eine Hauptspeise zu machen und wie schnell bunte Salate und gesunde Dressings selbst gemacht werden. Wildkräuter aus der Natur runden den Geschmack ab und machen unser Essen gesünder.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 12,- wird im Kurs eingehoben.

**Mitzubringen:** Gefäße

**Fr, 2-mal ab 21.10.2022 18.00 – 21.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34149  
€ 46,-  
Jana Aichriedler

### Kochen mit Wildkräutern

**Inhalte und Ziele:** Wildkräuter, die das ganze Jahr über in der Natur vorhanden sind, kann man in die tägliche Nahrungsaufnahme einbinden. Ob Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere, Berufkraut oder Gundermann, es kann alles verarbeitet und gegessen werden – lernen sie die Kräuter zu erkennen und sie in köstlichen Gerichten zu verwenden.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 12,- wird im Kurs eingehoben.

**Mitzubringen:** Gefäße

**Fr, 2-mal ab 28.4.2023 18.00 – 21.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34150  
€ 46,-  
Jana Aichriedler

### Einkochen und Einrexen

**Inhalte und Ziele:** Suppen, Saucen und Fonds einfach selber machen und schnell zubereiten. Lernen sie die Grundkenntnisse, das Herstellen von Gemüsepürees und das Haltbarmachen durch Einrexen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 17,- wird im Kurs eingehoben.

**Mitzubringen:** Gefäße

**Do, 2-mal ab 10.11.2022 18.00 – 21.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34151  
€ 46,-  
Jana Aichriedler

### Italienisch Kochen

**Cucinando si impara – Beim Kochen Italienisch lernen**

**Inhalte und Ziele:** Pasta und Sughì, Risotto, Cucina classica regionale, Vini tipici; connubio essenziale tra cultura culinaria e linguistica

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 18,- pro Kochtag wird im Kurs eingehoben, Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

**Fr, 2-mal ab 3.2.2023 16.00 – 19.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34340  
€ 53,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Do, 2-mal ab 4.5.2023 17.30 – 19.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34360  
€ 53,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

### Kulinarische Reise durch Indien

**Inhalte und Ziele:** Originale Familienrezepte aus der Küche Nordindiens sowie neue indische Rezepte. Einblicke in indische Ess- und Lebensgewohnheiten, dazu ein Eintauchen in den indischen Kosmos der Kulinarik, der reich an Gewürzen ist!

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 16,- wird im Kurs eingehoben.

**Fr, 21.4.2023 17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34440  
€ 26,-  
Kiran Reiter, BA

### Die Küche Thailands

**Inhalte und Ziele:** „Sawaddiika“ – Willkommen in der Küche Thailands! Man isst in Thailand nur selten alleine, je größer die Tischgesellschaft, umso besser. An diesem Abend lernt man den Umgang mit den Gewürzen und die Grundrezepte der variationsreichsten und eigenständigsten Küche Süd-Ost-Asiens kennen.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von voraussichtlich € 20,- wird im Kurs eingehoben (inkl. Getränke).

**Fr, 3.3.2023 17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34459  
€ 26,-  
Kiran Reiter, BA

### Thai Food ohne Kokosmilch

**Inhalte und Ziele:** Es muss nicht immer Kokosmilch sein! Die thailändische Küche ist vielfältig und zeigt viele Gerichte ohne Kokosmilch.

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs eingehoben (inkl. Getränke).

**Fr, 23.9.2022 17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34489  
€ 26,-  
Kiran Reiter, BA

### Kochklub Italia – Mare, Mare, Mare

**Inhalte und Ziele:** Mare, Mare, Mare – pesce e frutti di Mare! Fische und Meeresfrüchte ohne Ende.

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 18,- wird im Kurs eingehoben.

**Fr, 13.1.2023 16.00 – 19.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34570  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

**Inhalte und Ziele:** Carnevale di Venezia e non solo...! Fasching in Venedig.

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 18,- wird im Kurs eingehoben.

**Fr, 17.2.2023 16.00 – 19.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34575  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Kochklub Italia – Frühlingsrezepte mit Spargel

**Inhalte und Ziele:** Ricette primaverilli con asparagi! Frühlingsrezepte mit Spargel.

**Zielgruppe:** alle an der italienischen Küche Interessierten mit Einstiegs-Sprachkenntnissen

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 18,- wird im Kurs eingehoben.

**Fr, 26.5.2023 16.00 – 19.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34581  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Italienische Meeresgenüsse

**Inhalte und Ziele:** Italienische Meeresgenüsse – Kochen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni ein typisch italienisches Menü mit den Genüssen des

Meeres. Genießen Sie Ihre eigene Kochkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienisches Urlaubsfeeling mit allen Tipps und Tricks.

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 19,- wird im Kurs eingehoben.

**Mi, 21.9.2022 17.30 – 20.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34582  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Italienische Weihnachtsbäckerei

**Inhalte und Ziele:** Italienische Weihnachtsbäckerei – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienische Weihnachtsbäckerei kennen. Genießen Sie Ihre eigene Backkunst unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienische Weihnachtsspezialitäten mit allen Tipps und Tricks.

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 19,- wird im Kurs eingehoben.

**Mi, 30.11.2022 17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34583  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Gnocci, Ravioli, Cannelloni, Tortellini

**Inhalte und Ziele:** Italienische gefüllte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen. Genießen Sie ihre eigene Gnocci unter Anleitung einer Profiköchin und erleben Sie italienische Ravioli, Cannelloni und Tortellini selbst mit verschiedenen Zutaten und allen Tipps und Tricks zu füllen.

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 19,- wird im Kurs eingehoben.

**Do, 20.10.2022 17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34585  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Bunte Nudeln

**Inhalte und Ziele:** Italienische bunte Nudeln – lernen Sie mit der Italienerin Maria Giovanna Puggioni die typisch italienischen Nudelspezialitäten kennen und Farbe in Ihre Nudeln zu bringen. Genießen Sie unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Spaghetti und lernen Sie Tipps und Tricks wie und womit man Nudeln einfärben kann – Essen ist bunt!

**Zielgruppe:** Italienliebhaber\*innen, kulinarisch Begeisterte und alle Interessierten

**Hinweis:** Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 19,- wird im Kurs eingehoben.

**Fr, 30.9.2022 17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34586  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

**Fr, 27.1.2023 17.30 – 21.30**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34587  
€ 23,-  
Maria Giovanna Puggioni-Winter

## Kursleiter\*innen gesucht!

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

Bewerbungen unter  
[vhs@mag.linz.at](mailto:vhs@mag.linz.at) oder bei  
den zuständigen Fachreferaten.



## Linzer Genussmarktspezialitäten

Linz hat im ganzen Stadtgebiet viele interessante Genussmärkte – neben frischen, qualitativen Produkten, die man auf den Märkten kaufen kann, gibt es dazu im VHS Programm die Gelegenheit, mit speziellen Produkten zu kochen und Tipps und Tricks aus erster Hand selbst zu erfahren. Gutes Gelingen!

## Einwecken im Weckomat und Einkochen im Backrohr vom Markt Solar City

**Inhalte und Ziele:** Wärmende Gewürze spielen die Hauptrolle bei den Speisen, die gemeinsam eingekocht werden und die sich perfekt für den Weihnachtstisch eignen. Geschmort und eingeweckt wird „Falsches Wild vom Zwergzebel“, dazu passen im Backrohr eingekochte Rosmarinbirnen. Eingekocht wird auch eine Kupferfelsenbirnenmarmelade. Und auch Semmelknödel können im Glas haltbar gemacht werden.

**Hinweis:** Der Lebensmittel- und Gläserbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs eingehoben.

**Fr, 25.11.2022 16.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34602  
€ 23,-  
Einkaufsstraßenbetreuung

## Selbstgemachte Saucen für die Grillsaison vom Markt Kleinmünchen

**Inhalte und Ziele:** Allerlei Chutneys, Pasten und Grillsaucen, mit Mango, Zwiebel, Kräutern oder Knoblauch werden gemeinsam hergestellt. Maria Strassmayr vom Kleinmünchner Wochenmarkt präsentiert auch falsche Ananas. Erläutert wird auch, wie viele Kräuter und Gewürze, wie z.B. Rotklee, mit Öl oder Essig konserviert oder fermentiert werden können.

**Hinweis:** Der Lebensmittel- und Gläserbeitrag von ca. € 22,- wird im Kurs eingehoben.

**Mitzubringen:** Gefäße

**Fr, 23.6.2023** **16.00 – 19.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.34605  
€ 23,-  
Einkaufsstraßenbetreuung

## NATUR

### Das wilde Kräuterjahr von der Blüte zur Wurzel

#### Wildkräuterlehrgang

**Inhalte und Ziele:** Der Lehrgang begleitet die Teilnehmer\*innen durchs Kräuterjahr – passend zur jeweiligen Jahreszeit tranken wir aromatische Blüten in Öl, graben nach heilkräftigen Wurzeln und knabbern an zarten Baumknospen. Dabei entstehen grüne Kostbarkeiten für den Einsatz in Hausapotheke, Küche und Kosmetik. Traditionelle und neue Rezepte für den Alltag. Die Teilnehmer\*innen erhalten das nötige Wissen zum Erkennen, Sammeln und Verarbeiten klassischer und weniger bekannter Wildpflanzen zu Tees, Elixieren, Salben und Körperpflegeprodukten.

**Sa, 4-mal ab 17.9.2022** **10.00 – 13.00**

Volkshaus Pichling; Lehrküche 22.22400  
€ 72,-  
Mag.<sup>a</sup> Gabriele Winkler

### Dschungelgezwitscher

#### Die geheime Welt der Vögel

**Inhalte und Ziele:** Die Traun-Donau-Auen, auch „Linzer Dschungel“ genannt, bieten ein Paradies für die Vogelwelt. Wenn wir Glück haben, können wir dort auch seltene Arten wie Eisvogel oder Neuntöter beobachten. Wir finden heraus, welcher Gesang zu welchem Vogel gehört und betrachten unterschiedliche Vogelnester. Es gibt viel Interessantes und Neues über unsere gefiederten Freund\*innen zu erfahren und beim „Vogelfeder-Quiz“ kannst du deine Beobachtungsgabe unter Beweis stellen. Bitte zieh wasserfeste Schuhe an, die Wiese kann feucht sein.

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 9 – 12 Jahren

**Mitzubringen:** wetterfeste (entsprechende) Kleidung, Trinkflasche

**Sa, 6.5.2023** **9.00 – 12.00**

Volkshaus Pichling 22.82049  
€ 15,-  
Gabriele Holzleithner

## SPRACHKURSE

### Englisch Konversation B2 Kleingruppe

**Inhalte und Ziele:** Konversation auf Basis von aktuellen Themen und Gesprächsimpulsen

**Mitzubringen:** im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

**Di, 20-mal ab 4.10.2022** **18.30 – 20.00**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 22.71355  
€ 226,-  
Angelina Mary Haas



### Koreanisch Einstiegskurs Kleingruppe

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

**Zielgruppe:** Personen ohne Vorkenntnisse

**Mitzubringen:** im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

**Mi, 20-mal ab 12.10.2022** **18.30 – 20.00**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 22.75155  
€ 212,-  
Seongjoon Lim, BA



### Koreanisch A1/1 Kleingruppe

**Inhalte und Ziele:** Niveau A1/1

**Zielgruppe:** Personen mit geringen Vorkenntnissen, Wiederanfänger\*innen

**Mitzubringen:** im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

**Mi, 20-mal ab 12.10.2022** **16.45 – 18.15**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 22.75160  
€ 212,-  
Seongjoon Lim, BA



### Russisch A1/1 Kleingruppe

**Inhalte und Ziele:** Niveau A1/1

**Zielgruppe:** Personen ohne Vorkenntnisse

**Lehrwerk:** Jasno! A1-A2 (Klett Verlag), ab Lektion 1

**Mitzubringen:** im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

**Mo, 20-mal ab 3.10.2022** **18.30 – 20.00**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 22.75210  
€ 212,-  
Mag.<sup>a</sup> Svetlana Maleev



### Russisch A1/2 Kleingruppe

**Inhalte und Ziele:** Niveau A1/2

**Zielgruppe:** Personen mit geringen Vorkenntnisse, Wiederanfänger\*innen

**Lehrwerk:** Jasno! A1-A2 (Klett Verlag), ab Lektion 6

**Mitzubringen:** im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

**Di, 20-mal ab 27.9.2022** **18.30 – 20.00**

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 22.75215  
€ 212,-  
Mag.<sup>a</sup> Svetlana Maleev



## SPIELGRUPPEN

### Spielgruppe Krabbelzwerge

ca. 9 – 14 Monate

**Inhalte und Ziele:** Hören, Greifen, Sehen, Tasten sowie der soziale Kontakt zu anderen Kindern fördern die Entwicklung. In dieser Spielgruppe werden die Krabbelkinder zur Musik gewiegt, geschaukelt und getragen. Das Spielen der Kinder und der Erfahrungsaustausch unter den Mamas kommt dabei nicht zu kurz.

**Zielgruppe:** 1 Krabbelkind und 1 Erwachsener

**Hinweis:** € 3,- Bastelbeitrag wird im Kurs eingehoben

**Fr, 6-mal ab 16.9.2022** **8.30 – 9.45**

Familienzentrum Pichling 22.16170  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 11.11.2022** **8.30 – 9.45**

Familienzentrum Pichling 22.16180  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 13.1.2023** **8.30 – 9.45**

Familienzentrum Pichling 22.16190  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 3.3.2023** **8.30 – 9.45**

Familienzentrum Pichling 22.16200  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 12.5.2023** **8.30 – 9.45**

Familienzentrum Pichling 22.16210  
€ 45,-



### Spielgruppe kleine Käfer

9 Monate – 1,5 Jahre

**Inhalte und Ziele:** In dieser Spielgruppe wollen wir singen, tanzen, malen und basteln. Gemeinsam erkunden wir die Welt und schließen dabei auch schon erste „Freundschaften“ mit Gleichaltrigen.

**Hinweis:** Materialkosten von € 4,- werden in der Spielgruppe eingehoben

**Mo, 5-mal ab 19.9.2022 8.30 – 10.00**

Familienzentrum Pichling 22.16270  
€ 45,-

**Mo, 5-mal ab 7.11.2022 8.30 – 10.00**

Familienzentrum Pichling 22.16280  
€ 45,-

**Mo, 5-mal ab 9.1.2023 8.30 – 10.00**

Familienzentrum Pichling 22.16290  
€ 45,-

**Mo, 5-mal ab 27.2.2023 8.30 – 10.00**

Familienzentrum Pichling 22.16300  
€ 45,-



## Spielgruppe Laufzwerge

ca. 1 – 2,5 Jahre

**Inhalte und Ziele:** In dieser Spielgruppe wird gemeinsam gesungen, getanzt, gemalt und geturnt. Die Kinder können bei lustigen Bewegungsspielen selbst tätig werden, viel voneinander lernen und machen gemeinsam viel Spaß. Das freie Spielen der Kinder und der Erfahrungsaustausch unter den Mamas kommt dabei nicht zu kurz.

**Zielgruppe:** 1 Kleinkind und 1 Erwachsener

**Hinweis:** € 3,- Bastelbeitrag wird im Kurs eingehoben

**Fr, 6-mal ab 16.9.2022 10.00 – 11.15**

Familienzentrum Pichling 22.16220  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 11.11.2022 10.00 – 11.15**

Familienzentrum Pichling 22.16230  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 13.1.2023 10.00 – 11.15**

Familienzentrum Pichling 22.16240  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 3.3.2023 10.00 – 11.15**

Familienzentrum Pichling 22.16250  
€ 45,-

**Fr, 6-mal ab 12.5.2023 10.00 – 11.15**

Familienzentrum Pichling 22.16260  
€ 45,-



## Spielgruppe Rumpelstilzchen

Bewegungsgruppe für 1,5 – 2,5 Jahre

**Inhalte und Ziele:** Laufen, tanzen, basteln, springen – und auch viele Lieder singen! Dazu laden wir euch ein. Seid dabei – das wäre fein!

**Zielgruppe:** 1 Kleinkind und 1 Erwachsener (Mama, Papa, Oma, Opa)

**Hinweis:** Der Materialbeitrag von € 4,- wird im Kurs eingehoben!

**Mo, 5-mal ab 19.9.2022 10.15 – 11.45**

Familienzentrum Pichling 22.16310  
€ 45,-

**Mo, 5-mal ab 7.11.2022 10.15 – 11.45**

Familienzentrum Pichling 22.16320  
€ 45,-

**Mo, 5-mal ab 9.1.2023 10.15 – 11.45**

Familienzentrum Pichling 22.16330  
€ 45,-

**Mo, 5-mal ab 27.2.2023 10.15 – 11.45**

Familienzentrum Pichling 22.16340  
€ 45,-



## Frühsommerspielgruppe kleine Käfer

9 Monaten – 1,5 Jahre

**Inhalte und Ziele:** Bei Schönwetter zieht es uns in den Garten und dieser wird unsicher gemacht! Was wächst alles in der Wiese? Was kriecht und krabbelt in der freien Natur? Zu entdecken gibt es genug und dazu wird gesungen, getanzt, gemalt und gebastelt.

**Hinweis:** Materialkosten von € 4,- werden im Kurs eingehoben

**Mo, 5-mal ab 24.4.2023 8.30 – 10.00**

Familienzentrum Pichling 22.16350  
€ 45,-



## Frühsommerspielgruppe Rumpelstilzchen

1,5 – 2,5 Jahre

**Inhalte und Ziele:** Bei Sonnenschein machen wir den Garten unsicher. Wir laufen, springen, tanzen und tolen herum. Dabei erkunden wir die Natur. Das singen, basteln und malen kommt natürlich nicht zu kurz.

**Hinweis:** Materialkosten von € 4,- werden im Kurs eingehoben

**Mo, 5-mal ab 24.4.2023 10.15 – 11.45**

Familienzentrum Pichling 22.16360  
€ 45,-



## ELTERN SCHAFT UND ERZIEHUNG

### Schmetterlingsmassage für Schwangere

**Inhalte und Ziele:** Die streichelzarte „Schmetterlings-Massage“ ist nicht nur für Babys eine Wohltat, sie wird auch von Erwachsenen sehr genossen. Sie fördert die Entspannungsfähigkeit, wirkt bindungsstärkend für die werdende Familie, ist eine liebevolle Kommunikation mit dem Ungeborenen und eine Bereicherung für die Paarbeziehung. Der Kurs kann alleine oder mit Begleitperson besucht werden

**Hinweis:** Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, bitte beide anmelden!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken), Kissen, Nackenrolle oder Ähnliches. Matten und Decken sind vorhanden.

**Do, 2-mal ab 29.9.2022 16.00 – 17.30**

Familienzentrum Pichling 22.16020  
€ 28,-  
Angela Maria Frantal

**Do, 2-mal ab 19.1.2023 16.00 – 17.30**

Familienzentrum Pichling 22.16025  
€ 28,-  
Angela Maria Frantal

## Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

**Inhalte und Ziele:** Geburt findet nicht im Kopf statt! Es geht nicht ums „Lernen“, sondern darum, das Vertrauen zu gewinnen, selbst aktiv gebären zu können. Mit mehr „high touch“ braucht es weniger „high tech“. Der Kurs ist für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet. Selbstanbindungsmethoden, besondere Atemhilfen, Umgang mit Wehen, wenn sie schmerzen, verschiedene Gebärpositionen ausprobieren, Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner bzw. Begleitpersonen

**Hinweis:** Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, bitte beide anmelden!

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung (Jogginghose, Socken). Matten und Decken sind vorhanden

**Do, 13.10.2022 16.00 – 19.00**

Familienzentrum Pichling 22.16030  
€ 28,-  
Angela Maria Frantal

**Do, 2.2.2023 16.00 – 19.00**

Familienzentrum Pichling 22.16035  
€ 28,-  
Angela Maria Frantal

## Babypflege und was ein Baby alles braucht

**Inhalte und Ziele:** Viele werdende Eltern haben noch nie ein Baby im Arm gehabt und möchten sich im Umgang mit ihrem Kind sicher fühlen. Die Bedürfnisse eines Babys sind groß und vielfältig: Halten, Tragen, Hungerzeichen, Wickeln, Baden, Schlafen, Pflegen, Entwicklungsschritte...



**Hinweis:** Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, bitte beide anmelden!

**Do, 3.11.2022** **16.00 – 18.30**  
Familienzentrum Pichling 22.16040  
€ 23,-  
Angela Maria Frantal

**Do, 9.2.2023** **16.00 – 18.30**  
Familienzentrum Pichling 22.16045  
€ 23,-  
Angela Maria Frantal

## EDV UND HANDYSCHULE

### 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 [andrea.grgic@mag.linz.at](mailto: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:**

Tel.: +43 732 7070 4322

oder unter [andrea.grgic@mag.linz.at](mailto:andrea.grgic@mag.linz.at)

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

### 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

**Hinweis:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Do, 22.9.2022** **16.00 – 19.00**  
Volkshaus Pichling 22.24480  
Thomas Franz Neubacher, BSc

### Smartphone Schule

Die Kursserie begleitet Personen, die seit kurzem ein Smartphone nutzen, jedoch wenig Erfahrung damit haben bzw. einfach wissen wollen, was so ein Smartphone tatsächlich alles kann. Das Lerntempo ist der Zielgruppe angepasst. Es wird großen Wert daraufgelegt, 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

### 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.

**Hinweis:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Do, 3.11.2022** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24640  
Hanna Kolbe

**Do, 20.4.2023** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24660  
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.

**Hinweis:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Do, 10.11.2022** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24641  
Hanna Kolbe

**Do, 27.4.2023** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24661  
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

**Hinweis:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Do, 17.11.2022** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24642  
Hanna Kolbe

**Do, 4.5.2023** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24662  
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.

**Hinweis:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Do, 24.11.2022** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24643  
Hanna Kolbe

**Do, 11.5.2023** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24663  
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.

**Hinweis:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Do, 1.12.2022** **15.30 – 17.00**  
Volkshaus Pichling 22.24644  
Hanna Kolbe

**Do, 25.5.2023** **15.30 – 17.00**

Volkshaus Pichling 22.24664  
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

**Hinweis:** Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

**Do, 15.12.2022** **15.30 – 17.00**

Volkshaus Pichling 22.24645  
Hanna Kolbe

**Do, 1.6.2023** **15.30 – 17.00**

Volkshaus Pichling 22.24665  
Hanna Kolbe

## Entdecken Sie den Wissensturm



Sie wollten schon immer wissen, was sich in den 15 Stockwerken des Wissensturms befindet.

Wir führen Sie durch VHS, LeWis und Stadtbibliothek.

**Informationen:**  
Mag.<sup>a</sup> Ilona Angerer  
ilona.angerer@mag.linz.at  
+43 732 7070 4340

Stand: August 2022  
Für Druckfehler – insbesondere bei Preisangaben – wird keine Haftung übernommen.  
Informationen zu Förderungen und Ermäßigungen finden Sie unter [www.vhs.linz.at](http://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: Gregor Hartl, shutterstock.com  
Druck: birner druck

# EIN GUTSCHEIN, VIELE MÖGLICHKEITEN

Sie möchten anderen eine Freude bereiten? Schenken Sie Bildungsgutscheine der VHS Linz im Wert von 10, 20 oder 50 Euro. Ob Koch-, Yoga-, Sprach- oder Computerkurs, die Gutscheine sind für alle Kurse und Veranstaltungen der VHS Linz einlösbar.

Erhältlich im Service-Center des Wissensturms

