# Jahresprogramm 2023 – 2024







Als führender Mobilitätsanbieter im Großraum Linz sorgen die LINZ AG LINIEN dafür, dass Sie immer pünktlich, sicher und bequem Ihr Ziel erreichen. Ihr persönlicher Fahrplan auf **www.linzag.at/efa** 

Auch unterwegs bestens informiert mit unserer mobilen Info: www.linzag.at/linzmobil für iPhone und Android mobile-efa.linzag.at für alle anderen Betriebssysteme

» Unsere Gesellschaft steht vor großen Herausforderungen, die nur gemeinsam angegangen werden können. Dafür braucht es Informationen, Diskussionen und die Möglichkeit, dass alle daran mitwirken. Dafür steht die VHS Linz als Ort des Zusammenkommens, des Diskutierens und Ausprobierens. Dabei geht es auch um die Frage, wie ein klimagerechtes Leben in unserer Stadt und weltweit gelingen kann. Diese Jahrhundertaufgabe kann nur gemeinsam geschafft werden!! Viele Angebote der VHS Linz zeigen daher Wege für ein gutes Leben für alle auf. Ich freue mich, wenn Sie diese und viele weitere nutzen. «

Eva Schobesberger | Bildungsstadträtin



» In bewegten Zeiten ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Denn das eigene Wohlbefinden ist die Grundvoraussetzung für ein gutes, gesundes und zufriedenes Leben, im Privaten, wie auch im Beruf. Das hervorragende Kursprogramm der VHS Linz bietet dafür Anreize zur Bewegung, zur Vorsorge, zum Stressabbau oder einfach "nur" zur sinnvollen Freizeitgestaltung sowie ein breites Angebot im Bereich der gesellschaftlichen und politischen Bildung. Mit dem AK-Bildungsbonus und der AK-Leistungskarte sind die Kurse für Sie spürbar günstiger. «

Andreas Stangl | AK-Präsident



» Die Volkshochschule Linz ist nicht nur eine wichtige Bildungsnahversorgerin der Stadt Linz. Sie ist darüber hinaus eine wichtige Akteurin und Impulsgeberin in einer dynamischen Gesellschaft. Unsere Welt ändert sich schneller als je zuvor. Um mit diesen Veränderungen Schritt halten zu können, ist es wichtig, sich persönlich weiterzuentwickeln und neue Kompetenzen und Fähigkeiten zu erwerben. Die VHS Linz bietet dazu eine Vielzahl qualitativer Kurse und Veranstaltungen. Bilden wir uns weiter – gemeinsam in Vielfalt. Dazu lade ich Sie recht herzlich ein! «

Julius Stieber | Direktor Kultur und Bildung



» Zum Wesenskern von Volkshochschulen gehört, dass sie offen für alle Menschen sind, unabhängig von Vorbildung oder Herkunft und immer mit Blick auf unterschiedliche Bildungsvoraussetzungen und Bildungsbedürfnisse. Am Puls der Zeit stellt die VHS Linz ein vielfältiges, qualitatives und leistbares Bildungsangebot für alle Linzer\*innen zur Verfügung und leistet so einen Beitrag zum lebensbegleitenden Lernen. Auch heuer haben wir wieder ein abwechslungsreiches Kurs- und Veranstaltungsangebot für Sie erstellt. Lassen Sie sich inspirieren!«

Belmir Zec | Leiter VHS Linz

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

LEWIS - LERNZENTRUM IM WISSENSTURM	10 - 13	Sport und Spiel Kochen und Ernährung	124 - 125 125 - 145
GESELLSCHAFT - POLITIK	14 - 26	Rooner and Emaniang	120 140
Politik und Meinungsforum	16 - 18	NATUR - TECHNIK	146 - 177
Mensch und Soziales	18 - 19	Garten und Boden	148 - 149
Frauen	19 - 20	Klimaschutz und Nachhaltigkeit	149 - 150
Geschichte und Zeitgeschichte	20 -21	Imkern	150
Psychologie und Selbsterfahrung	21 - 23	Mobil mit dem Rad	151
Partnerschaft und Beziehung	23 - 25	Technik, EDV und Internet	152-157
Elternschaft und Erziehung	25 - 26	EDV Grundlagen	158 - 164
Ç		Smartphone Schule	164 - 173
GRUNDBILDUNG - QUALIFIZIERUNG - LERNEN	28 - 41	DORFTV Lab im Wissensturm	173 - 177
Grundbildungsangebote	30 - 32		
Alphabetisierung	30	KULTUR - KREATIVITÄT	178 - 208
Basisbildung	30-31	Kunst, Philosophie und Literatur	180 - 182
Pflichtschulabschluss	32	Kreatives Schreiben	182 - 183
Persönlichkeitsentwicklung und Beruf	32-33	Theater und Schauspiel	183 - 185
Qualifizierung	34	Musik und Musizieren	185 - 188
Lernen und Lerntechniken	34-36	Tanz	188 - 191
Berufsreifeprüfung	37-40	Textiles Gestalten	192 - 198
Lehre mit Matura	40 - 41	Fotografie und Film	198 - 200
		Zeichnen und Malen	200 - 204
SPRACHEN - BERATUNG	42 - 83	Formen, Gestalten und Werken	204 - 211
Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen	44-45		
Englisch	45 - 50	JUNGER WISSENSTURM	212 - 213
Französisch	50 - 54		
Italienisch	54 - 63	SERVICE-MANAGEMENT	214 - 215
Spanisch	63 - 69		
Weitere Sprachen	69 - 76	BIBLIOTHEK	216 - 217
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	76 - 83		
		INFORMATIONEN	218 - 225
GESUNDHEIT – ERNÄHRUNG – SPORT	84 - 145	FÜR IHREN KURSBESUCH	
Medizin und Vorsorge	86 - 91		
Entspannung und Stressabbau	92 - 104	ANSPRECHPARTNER*INNEN DER VHS	226 - 227
Massage und Körperarbeit	104 - 107		
Bewegung und Fitness	107-124	IMPRESSUM	230

Hier geht es zum Kursprogramm





## HERZLICH WILLKOMMEN AN DER VHS LINZ

Lebensbegleitendes Lernen wird als inspirierendes Element aktiver Lebensgestaltung immer bedeutender. Aus diesem Grund freuen wir uns, Ihnen eine Vielzahl an Kursen, Vorträgen und Exkursionen anzubieten, mit denen Sie Ihr Leben bereichern und sich persönlich weiterentwickeln können. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, unser Kursangebot für alle – unabhängig von Herkunft, Handicap oder Vorbildung – leistbar und zugänglich zu machen. Ob Sie etwas für Ihre Gesundheit tun, eine neue Sprache erlernen, kreative oder technische Fähigkeiten vertiefen oder neues Wissen erwerben möchten – tauchen Sie ein in die Vielfalt unseres VHS-Programms und finden Sie den passenden Kurs für sich.

Ein wichtiger Aspekt des VHS-Bildungsauftrags ist Demokratiebildung. Wir sind überzeugt, dass informierte und engagierte Bürger\*innen das Rückgrat einer starken und lebendigen Demokratie bilden. Unser Angebot im Bereich der politischen Bildung trägt dazu bei, demokratische Kompetenzen zu stärken und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Ein besonderer Schwerpunkt des VHS-Programms liegt zudem auf den Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Angesichts der globalen Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen, ist es von entscheidender Bedeutung, unser Bewusstsein für Umweltfragen zu schärfen und nachhaltige Lösungen anzustreben. Unsere Kurse und Veranstaltungen geben Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen dazu zu erweitern und praktische Fähigkeiten für ein umweltbewusstes Leben zu erwerben.

Bildung kann Menschen stärken und Zusammenhalt fördern und ist damit der Schlüssel zu einer besseren Zukunft. Wir laden Sie herzlich ein, das breite Angebot der Volkshochschule Linz zu nutzen! Lassen Sie uns gemeinsam die Welt ein Stück besser machen!

 $\mathbf{1}$ 

## **QUALITÄT VERBINDET**

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

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

#### Qualität macht Programm

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



Der Qualitätsrahmen für Erwachsenenbildung in Österreich ist ein überregionales

Modell zur Anerkennung von qualitätssichernden Maßnahmen der Erwachsenenbildung. Es schafft erstmals österreichweit einheitliche Qualitätsstandards für Bildungsanbieter.



Qualitätssiegel der Oberösterreichischen Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtungen

Das Institut für Berufs- und Erwachsenenbildungsforschung (IBE) führt

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



## European Computer Driving Licence – ECDL



Der europäische Computerführerschein ist ein europaweit anerkanntes Zertifikat, das einen ein-

heitlichen Standard für IT-Anwenderkenntnisse ermöglicht. Seit 1997 kann der europäische Computerführerschein auch in Österreich erworben werden.

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

Mit 1. September 2013 gibt es für ECDL Skills Cards kein Ablaufdatum mehr. Im Sinne des lebenslangen Lernens können mit der ECDL Base/Standard Skills Card jederzeit neue ECDL Module absolviert werden.

## Österreichischer Integrationsfonds - ÖIF



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

## Österreichisches Sprachdiplom Deutsch – ÖSD



Das Prüfungszentrum VHS Linz ist als zertifizierter ÖSD-Lizenzpartner berechtigt ÖSD-Prüfungen anzubieten und durchzuführen. Es werden Deutschprüfungen für

Erwachsene auf den Niveaus A1, A2, B1, B2 und C1 angeboten.

#### Qualifizierung

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



Die VHS Linz ist Partner und Anlaufstelle für Fragen rund um das Projekt "Du kannst was" – einer Gemeinschaftsinitiative von Land OÖ, AK

OÖ und WK OÖ in Kooperation mit dem AMS OÖ – zum Erwerb von Lehrabschlüssen durch die Anerkennung von informell und non-formal erworbenen Kompetenzen.

Für Personen, die im Bereich Erwachsenenbildung und/ oder Beratung tätig sind und Kompetenzmanagement



nach CH-Q in ihre Arbeit integrieren möchten, wird die Trainer\*innen-Ausbildung nach CH-Q 2 angeboten.

CH-Q Kompetenzmanagement ist ein qualitätsgesichertes Verfahren zur Dokumentation und zum Nachweis von Fähigkeiten und Kompetenzen.

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



# DIGITALE VOLKSHOCHSCHULEONLINE-ANGEBOTE AN DER VHS LINZ

Die Volkshochschule ist ein Ort der Begegnung. Dennoch ist es manchmal leichter und bequemer, einen Kurs, oder Teile davon, von zu Hause aus zu besuchen. Daher baut die VHS Linz stetig ihre Angebote zum Lernen im virtuellen Raum aus. Wir setzen dazu die digitale Lernplattform linz.digitalevhs.at ein, die Moodle und das Videokonferenz-Tool Zoom an einem Ort verbindet. Seit dem Start im September 2022 nutzen bereits über 1.500 unserer Kund\*innen die digitalen Kursangebote der VHS Linz: Online-Kurse, Hybrid-Kurse oder begleitende digitale Lernangebote.

Damit die Teilnahme an digitalen Lernangeboten möglichst einfach ist, sind wir bemüht, die technischen Voraussetzungen dafür auf ein Minimum zu reduzieren.

#### Für eine Teilnahme benötigen Sie

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

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

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

#### MyVHS

Das Teilnehmer\*innen- und Kursleiter\*innen-Konto "MyVHS" startet im Herbst 2023. Teilnehmer\*innen und Kursleiter\*innen können dann von Ihrem PC oder

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

An der VHS Linz werden aktuell folgende digitale Formate angeboten:

#### **ONLINE-Kurse**

Seit 2020 arbeitet die VHS Linz erfolgreich mit dem Videokonferenzsystem Zoom. In Online-Kursen lernen Sie ortsungebunden und ohne Anfahrtsweg gemeinsam in einer Gruppe mit ihrer\*m Kursleiter\*innen zu den angegebenen Kurszeiten.

#### **HYBRID-Kurse**

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

#### Vorträge mit Live-Stream und ONLINE-Vorträge

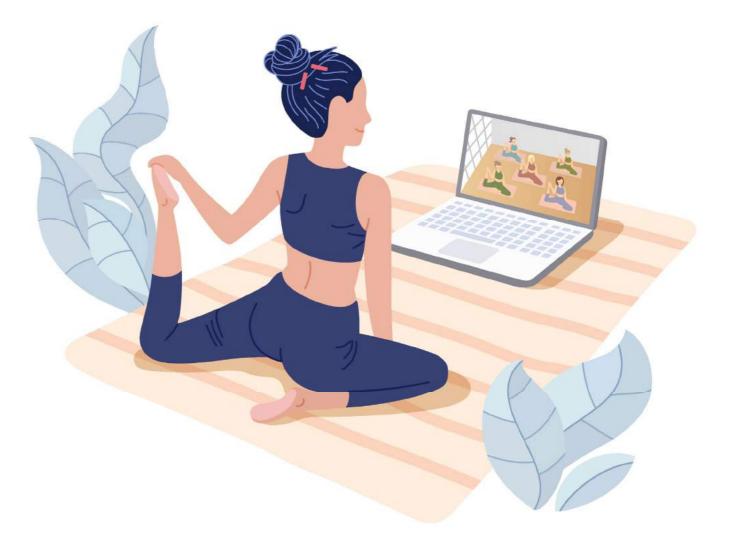
Auch Vorträge finden teilweise in hybriden Formaten statt. So ist bei bestimmten Vorträgen, die im Wissensturm stattfinden, eine Teilnahme via Zoom-Video-Meeting möglich. Fallweise werden Vorträge auch zur Gänze als ONLINE-Veranstaltung via Zoom angeboten. Zudem ist bei ausgewählten Vorträgen eine Teilnahme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

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

# VHS bei Ihnen zu Hause

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

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



.



#### LERNZENTRUM LEWIS

Das Lernzentrum ist die erste Anlaufstelle für individuelles Lernen im Wissensturm.

Als optimale Ergänzung zu den VHS-Kursen und zur Bibliothek können Sie hier alleine lernen oder sich mit anderen Lernenden treffen. Unsere LeWis Team unterstützt Sie dabei.

Erreichbarkeit: 1. Stock, Wissensturm

Öffnungszeiten

Mo 10.00 - 18.00 Di 10.00 - 18.00 Mi 14.00 - 18.00 Do 10.00 - 18.00 Fr 10.00 - 18.00

Kontakt:

Mag.<sup>a</sup> Anja Heigl Tel.: +43 732 7070 4390 Mag.<sup>a</sup> Gabriele Hofer Tel.: +43 732 7070 4390

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

#### **UNSER ANGEBOT**

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

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

Im Hör- und Leseraum können Sie lesen, lernen und sich auf Prüfungen vorbereiten. Es steht Ihnen dafür die LeWis-Bibliothek mit 2.000 Lernmedien zur Verfügung.

In unseren vier Hörsesseln können Sie Hörbücher oder Sprachen-CDs hören und Ihre Sprachkenntnisse erweitern.

Zur Verfügung stehen Ihnen vier Lernräume, in denen Sie alleine und ungestört oder auch in der Gruppe arbeiten können. Diese Räume können Sie kostenlos benutzen und reservieren unter Tel.: +43 732 7070 4390

Kommen Sie vorbei und genießen Sie die angenehme Lernatmosphäre!

#### **BERATUNGSANGEBOTE**

- persönlich, telefonisch, online

#### Sprachkursberatung

Wir beraten kostenlos zu allen Sprachkursen, bei Bedarf mit Einstufungstest, und suchen für Sie den passenden Kurs. Mo, Di, Do, Fr 10.00 bis 14.00, Mi 14.00 bis 18.00 Terminvereinbarung unter Tel.: +43 732 7070 4390

# Deutschprüfungsberatung (ÖSD und ÖIF)

Ablauf: Beim ersten Termin wird der Modelltest erklärt, den Sie dann zu Hause schreiben. Das Ergebnis wird beim zweiten Termin überprüft und Sie erhalten eine Empfehlung, ob ein weiterer Kurs notwendig ist, Sie noch weitere Beratungen benötigen oder ein Prüfungsantritt empfohlen werden kann. Die ersten beiden Beratungstermine sind kostenlos.

Terminvereinbarung unter Tel.: +43 732 7070 4390

# Lernberatung – für noch mehr Erfolg in der Schule

Für Schüler\*innen aller Schultypen und -stufen Inhalte: Erkennen des eigenen Lerntyps, Lerntipps und Lernmethoden, die genau auf diesen Lerntyp abgestimmt sind, Tipps und Tricks fürs Lernen in allen Fächern

Hinweis: Dauer 60 Minuten pro Termin Gebühr: die ersten zwei Termine sind kostenlos, danach € 20,- pro Stunde

Terminvereinbarung unter Tel.: +43 732 7070 4390

#### **AK-Bildungsberatung**

Kostenlose Beratung zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Bildungs- und Berufsabschlüsse nachholen, Studium ohne Matura, Bildungsförderungen, Unterstützung bei der Bildungswegentscheidung der Kinder. Anmeldung/ Terminvereinbarung direkt bei der Arbeiterkammer Linz/Bildungsberatung unter Tel.: 050 6906 2613

#### Erstauskünfte

zu Pflichtschulabschluss, Alphakurse, Berufsreifeprüfung, Basisbildungskurse, Lehre mit Matura erhalten Sie zu den LeWis-Öffnungszeiten.

#### Individuelle Bedürfnisse

Vielfalt und Inklusion sind uns ein Anliegen. Aus diesem Grund sind Menschen mit individuellen Bedürfnissen herzlich willkommen. Sollten Sie unsicher sein, ob ein bestimmtes Kursangebot für Sie in Frage kommt, beraten wir Sie gerne im LeWis.

Unsere Mitarbeiter\*innen in den jeweiligen Fachbereichen geben Information und Beratung zu allen weiteren VHS-Kursen.

## SPRACHEN LERNEN im Lernzentrum LeWis

## Sprachlernprogramme

Mit unseren Sprachlernprogrammen können Sie zu den LeWis-Öffnungszeiten selbstständig über 45 verschiedene Sprachen lernen. Eine kostenlose Kurzeinführung in die Lernprogramme ist möglich. Terminvereinbarung unter Tel.: +43 732 7070 4390

## Online Sprachen lernen

Damit Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen können, haben wir für Sie Linksammlungen mit Onlineübungen, Materialien zur Prüfungsvorbereitung, Videos und Hörbeiträgen auf unserer Homepage lewis.linz.at unter Digitales Lernen zusammengestellt.

## Uugot.it – "Deutsch lernen während des Fernsehens"

Fernsehsendungen werden mit interaktiven Untertiteln auf Deutsch abgespielt. Wird ein Wort nicht verstanden, kann man es sofort in die Muttersprache (Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Dari/Farsi, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Somali oder Spanisch) übersetzen lassen und diese Wörter mit Hilfe von Flashcards und Wort-Katalog üben. Außerdem erhält man zahlreiche Informationen zur österreichischen Kultur und zu verschiedenen Alltagsthemen.

Im LeWis erhalten Besucher\*innen einen Zugang zu uugot.it am Computer.

#### Sprachen-TANDEM

Sprachen-TANDEM ist eine sehr effektive Methode, um eine fremde Sprache zu lernen. Sie basiert darauf, dass sich zwei Personen mit unterschiedlichen Muttersprachen, die jeweils fremde Sprache und Kultur näherbringen und sich gegenseitig beim Lernen unterstützen. Der Sprachentausch beinhaltet neben Erstgespräch und Abschluss im Lernzentrum acht flexibel gestaltete Termine zwischen den TANDEM-Partner\*innen.

Kosten: pro Person € 20,- für 10 Termine Auskunft unter Tel.: +43 732 7070 4390 Online-Anmeldung: lewis.linz.at



#### FIT FÜR EDV

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

#### **EDV-Kursberatung**

Wir erklären die Inhalte der Computer-Kurse und helfen bei der Wahl des richtigen Kurses! Wir bieten Unterstützung im EDV-Raum bei den verschiedenen Anwendungen.

#### **EDV-Unterstützung**

Probleme mit Computer, Handy, Office-Anwendungen, Lernen mit Apps,  $\dots$ 

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

#### Zoom-Moodle Hilfe

Sie besuchen einen Onlinekurs und haben Fragen zur Verwendung der Lernplattform Moodle und zum Videokonferenz-System Zoom? Wir beraten Sie gerne!

## LEWIS FÜR KURSLEITER\*INNEN

## LeWis-Einführungen

Wir bieten LeWis-Einführungen für Ihre Kursgruppe mit Erklärung der Sprachlern-Apps, der Angebote des Lernzentrums und der Bibliothek. Dauer: 1,5 Stunden. Terminvereinbarung unter Tel.: +43 732 7070 4390

#### LeWis-Bibliothek

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

#### LEWIS-FÜHRUNGEN

## Angebote für Schulklassen, Vereine und Gruppen

Die Führung beginnt mit einem Rundgang durch die Bibliothek und den Wissensturm. Danach gibt es eine Einführung ins Lernzentrum. Sie erfahren, wie Sie mit unseren interaktiven Lernprogrammen Sprachen lernen können und erhalten eine Erklärung zur Digitalen Bibliothek und zum Online-Katalog der Stadtbibliothek Linz.

Kosten: € 50,- (Gruppenpreis) für 90 Minuten Anmeldung im Lernzentrum unter Tel.: +43 732 7070 4390 oder lewis@linz.at



# Gesellschaft – Politik



# **KURSE UND SEMINARE**

Politik und Weinungsforum	10 - 10
Mensch und Soziales	18 - 19
Frauen	19 - 20
Geschichte und Zeitgeschichte	20 - 21
Psychologie und Selbsterfahrung	21 - 23
Partnerschaft und Beziehung	23 – 25
Elternschaft und Erziehung	25 - 26

## **INFOBOX**

**Mag.**<sup>a</sup> **Katja Fischer, MAS** Tel.: +43 732 7070 4321

Claudia Palaoro

Tel.: +43 732 7070 4331

Anmeldeberatung
Tel.: +43 732 7070 0

#### POLITIK UND MEINUNGSFORUM

## Europawahl 2024: Die Europäische Union verstehen

Inhalte und Ziele: Die Europäische Union besteht aktuell aus 27 Mitgliedstaaten. Sie alle haben gemeinsam mit dem Europäischen Parlament die Möglichkeit mitzubestimmen, was in der EU passiert. Doch wie funktioniert das genau? Welche sind die wichtigsten Institutionen der EU? Welche Aufgaben und Kompetenzen haben diese Institutionen?

Wie können wir die Arbeit der EU-Institutionen beeinflussen? Der zweiteilige Kurs gibt Antworten auf diese Fragen und erklärt die Grundstrukturen der Europäischen Union anhand aktueller Themen.

VHS Linz in Kooperation mit dem Verbindungsbüro des Europäischen Parlaments in Österreich und EUROPE DIRECT Oberösterreich

Di, 12.3.2024 und 19.3.2024	18.00 – 20.30
Seminarraum 15.05	23.11010

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

#### Medien und Macht

Inhalte und Ziele: Medien wie Tageszeitungen oder Social Media sind entscheidend für die Meinungsbildung. Häufig sind es aber sie, die Vorurteile verstärken und falsche Informationen verbreiten. In diesem Workshop wird die Kompetenz gestärkt, mit Medien sinnvoll umzugehen. Die Teilnehmer\*innen trainieren Botschaften zu entschlüsseln, Kommunikationsstrategien zu erkennen, Informationen zu beurteilen und zu reflektieren.

VHS Linz in Kooperation mit SOS-Menschenrechte

Sa, 20.4.2024	9.00 - 12.00
Seminarraum 15.02	23.11100
€ 22	

SOS-Menschenrechte

Gemeinsam an der FAIRTRADE-Stadt Linz arbeiten!

Gesprächsrunde und Ideen-Werkstatt!

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

Mo, 16.10.2023	17.00 – 18.00
Mo, 15.01.2024	17.00 – 18.00
Mo, 22.04.2024	17.00 – 18.00
Mo, 24.06.2024	17.00 – 18.00

Mo, 4-mal ab 16.10.2023	17.00 – 18.00
Seminarraum 15.06	23.11170
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erbete	en
Gudrun Glocker	

## Planspiel "Bling – Stadt des Erfolgs"

Inhalte und Ziele: Im diesem Planspiel von Attac haben Sie die Möglichkeit in verschiedene Rollen zu schlüpfen (von reicher Erbin bis zum alleinerziehenden Vater) und die Auswirkungen von Finanzmärkten auf Ihr Leben hautnah zu erfahren: Was heißt es für eine Gesellschaft, wenn Krankenhäuser zu Aktiengesellschaften umgewandelt werden? Wie wirkt sich die RenditeSteigerung auf die Qualität der medizinischen Versorgung aus? Wer kann sich überhaupt Aktien kaufen und wem nutzt es, wenn die Rendite steigt? Welche Folgen könnte umgekehrt die Vergesellschaftung von Krankenhäusern haben?

VHS Linz in Kooperation mit Südwind, Welthaus Linz, Klimabündnis OÖ

Fr, 22.3.2024	14.30 – 18.30
Seminarraum 01.02	23.11130
Teilnahme kostenlos, Anmeldung	erforderlich

Mario Taschwer

## Mehr Demokratie denken und leben

Inhalte und Ziele: In diesem Workshop wollen wir unseren Blick darauf richten, wie wir unsere Demokratie weiterentwickeln können. Wir stellen uns die Frage, was Demokratie für uns bedeutet. Sind wir mit der bestehenden Demokratie zufrieden oder wollen wir mehr? Es werden Ideen und Konzepte der Direkten Demokratie und der Bürger\*innenräte vorgestellt und diskutiert. Der Workshop lädt dazu ein, gemeinsam nachzudenken, Demokratie weiter und größer zu denken. Nicht nur als eine Regierungs- und Staatsform, sondern als Lebensmodell. Wie kann der Weg dorthin aussehen?

VHS Linz in Kooperation mit mehr demokratie!

Mi, 17.1.2024 18.30 - 20.30
Seminarraum 10.07 23.11260
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

## Rechtliche Basics für aktive Bürger\*innen

Mag. Erwin Leitner

Inhalte und Ziele: Wen stört nicht hin und wieder ein Missstand oder eine politische Entscheidung in der Gemeinde? Viele kennen ihre Möglichkeiten aber nicht, um sich einzumischen und lassen es daher bleiben. Wer ausreichend Unterschriften sammelt, kann bewirken, dass darüber eine Volksbefragung in seiner\*ihrer OÖ Gemeinde stattfindet. Oder man kann eine Versammlung oder Demonstration zu einem in der Gemeinde akuten Anlassfall organisieren. In dieser Info-Veranstaltung geht es um die Möglichkeiten von Gemeinde-Volksbefragungen, Versammlungen oder Demonstrationen und was dabei zu beachten ist.

VHS Linz in Kooperation mit mehr demokratie!

Mi, 3.4.2024 18.30 – 20.30

Seminarraum 10.07 23.11270
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Mag. Erwin Leitner

# Wie planen wir Kampagnen erfolgreich?

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

VHS Linz in Kooperation mit mehr demokratie!

Mi, 24.4.2024	18.30 – 20.30
Seminarraum 10.07	23.11280
Teilnahme kostenlos, Anmeldung	erforderlich
Mag. Erwin Leitner	

## Zivilcourage

Inhalte und Ziele: In schwierigen Situationen, in denen andere Menschen verbal oder tätlich angegriffen werden, gut zu reagieren, kann geübt werden. Der erste Schritt ist: Hinsehen statt Wegsehen! Der Workshop zeigt anhand von alltäglichen Erfahrungen ein nützliches Repertoire an Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Deeskalation und Konfliktbearbeitung auf. Hier findet bestimmt jede\*r einen Weg, um sich für andere einzusetzen.

VHS Linz in Kooperation mit SOS-Menschenrechte

Sa, 25.11.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 01.02	23.11290
€ 22,- SOS-Menschenrechte	

## Mein – Dein – Unser Grundeinkommen

Inhalte und Ziele: An vier Abenden werden verschiedene Themen zum Grundeinkommen behandelt. Dabei geht es zuerst darum zu klären, was man sich unter einem "Bedingungslosen Grundeinkommen" vorstellen kann und welche Ausprägungen es gibt. Wir werfen einen Blick auf die Geschichte des Grundeinkommens

sowie auf internationale Initiativen und diskutieren die Auswirkungen auf Arbeitswelt, Klima, Frauen und andere Bereiche. Und wir lernen unterschiedliche Modelle der Finanzierung kennen.

VHS Linz in Kooperation mit der Friedensakademie Linz

Mi, 4-mal ab 28.2.2024 18.30 – 20.00

23.11240

Seminarraum 01.02 € 48,-

Paul J. Ettl, MBA

# MENSCH UND SOZIALES VHS-KLUBS

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

## Begegnung am Nachmittag im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Sie möchten sich mit anderen Menschen treffen, Einblick in spannende Themen bekommen und 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 13.9.2023 15.00 – 16.30

Seminarraum 01.02 23.12110 € 28,80

€ 28,80 Sylvia Zellinger

## Erzähl doch mal! Biografische Lebensreise

Inhalte und Ziele: In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Keksen hören Sie Texte und Fragen, die zu Erinnerungen und zu Gesprächen über Ihre Lebenserfahrungen anregen.

Der Neurobiologe Gerald Hüther bezeichnet Freude und Begeisterung, die sich beim Zuhören und Erzählen der persönlichen Geschichten einstellen, als Dünger für das Gehirn. Begeistern kann man sich schwer an sich selbst, das klappt am besten in Gruppen, wo Zugehörigkeit und Verbundenheit entstehen. Machen Sie mit bei heiteren und belebenden Erzählstunden.

Zielgruppe: Senior\*innen 60+

Mo, 8-mal, 14-tägl. ab 25.9.2023

10.00 – 11.30

23.12120

Seminarraum 15.02 € 14.40

Sylvia Zellinger

### 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 hat. 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 4.10.2023 um 10.00 Uhr im Seminarraum 01.02

Di, 8-mal, monatlich ab 10.10.2023 10.00 - 13.00

Ort der Treffen wird zugesandt.

23.12050

€ 49,-

Rosemarie Böhm

# VHS Talentetausch-Klub Tauschkreis

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

Fr, 9-mal, monatlich ab 6.10.2023 18.00 – 20.00

Ausstellungsfläche 01.01 Ursula Mikulaschek 23.12020

### Ruhestand – Krise oder neue Freiheit?

Inhalte und Ziele: Um den wohlverdienten Ruhestand auch richtig genießen zu können, ist es wichtig, sich aktiv auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Welche präventiven Maßnahmen können ergriffen werden um nicht in ein "Loch" zu fallen? Im Kurs beschäftigen wir uns mit den Lebensphasen, wir erfahren mehr zu Altersteilzeit, Teilpension und Pensionsaufschub und zu Veränderungen wie z.B. Tagesstruktur, Beziehungen, Anerkennung, Einkommen und wir blicken gemeinsam nach vorne und suchen nach einer Neuorientierung. Dabei beschäftigen wir uns zum einen mit Freizeitaktivitäten, Ehrenamt, Beziehungspflege, aber auch mit Fragen einer Nebenbeschäftigung.

Di, 5.12.2023 17.30 – 20.00

Seminarraum 15.05 € 30.-

€ 30,-

Mag.ª Renate Neumüller-Hartl

# Kostenfreies Storno

23.12080

bis 14 Tage vor Kursbeginn

wissensturm@maq.linz.at

#### **FRAUEN**

## Ihrer Zeit voraus Starke Frauen der Geschichte

Inhalte und Ziele: Die Geschichte der Frauen und ihre Suche nach Selbstbestimmung hat durch die Jahrhunderte große Frauen und Pionierinnen hervorgebracht. In diesem Kurs möchten wir starke Frauen mit ihren Lebensgeschichten vor den Vorhang bitten und zeigen, wie sie ihren Weg gegangen sind und sich in einer (zumeist) Männer dominierten Welt behauptet haben. Dabei werden wir auch diskutieren, in welcher Weise sich diese Frauen für die Position der Frauen in der Welt stark gemacht haben, wie ihre Lebensgeschichten uns nach wie vor beeinflussen und wie sie uns in unserer heutigen Zeit als Vorbild dienen können. Es geht dabei um Frauen, die in Wirtschaft und Handel, in Kunst und Literatur, in der Politik, in Wissenschaft und Bildung und auch in religiösen Institutionen ihre Spuren hinterlassen haben.

Mo, 4-mal ab 6.11.2023

18.00 - 20.30

Seminarraum 01.02

23.12090

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Dr. in Christine Haiden

## Die Frau im Brennpunkt – Altersarmut trotz lebenslanger Arbeit

Inhalte und Ziele: Frauen sind besonders von Altersarmut betroffen. In diesem Kurs möchten wir dafür sensibilisieren und aufzeigen, welche Maßnahmen getroffen werden können, um Altersarmut zeitgerecht vorzubeugen. Dabei beschäftigen wir uns mit den Eckpfeilern des österreichischen Pensionssystems, mit Sozialversicherungs- und Pensionsbeiträgen. Wir werfen einen Blick auf Vollversicherung und geringfügige Beschäftigung, erfahren mehr zum Pensionskonto und betrachten Mutterschutz, Elternkarenz und Kinderbetreuungsgeld.

Methoden: Vortrag, Diskussion und Eingehen auf individuelle Fragen

Di, 10.10.2023 17.30 – 20.00

Seminarraum 15.06

23.12070

Mag.ª Renate Neumüller-Hartl

## FrauenKörperLiebe Wie Frau mit ihrem Körper Frieden schließt

Inhalte und Ziele: 91% aller Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden. Sie fühlen sich nicht schön, schlank oder jung genug und leiden. Befreien Sie sich vom Druck der Schönheitsideale und schließen Sie Frieden mit Ihrem Körper! Dieser Tag wird ein Turbo-Boost für Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensfreude. Sie erhalten viele wertvolle Inspirationen, die Sie sofort umsetzen können!

Methoden: fachliche Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch

Sa, 16.3.2024	9.30 – 16.00
Seminarraum 07.05 € 93,-	23.14010
Doris Kaiser	

## Die Kraft des weiblichen Zyklus erkennen und nutzen

Inhalte und Ziele: Der weibliche Zyklus. Ein Stigma des Störenfrieds. In der Regel wird die Menstruation in unserer Gesellschaft mit Schwäche, Schmerzen und Unbehagen assoziiert. Doch das war nicht immer so. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in das Konzept der weiblichen Jahreszeiten und erfahren mehr darüber, wie Sie ihre weibliche Intuition und Ressourcen mit körperlichen Vorgängen verbinden können. Mit dem weiblichen Zyklus zu leben anstatt gegen ihn, kann noch schlummernde Kräfte und Potentiale aktivieren.

Do, 8.2.2024	18.30 – 20.00
Seminarraum 15.02	23.12040
€ 12,-	

Sarah Kerstin Breuer-Sirat-BSc

Immer Aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter: **WWW.Vhs.linz.at** 

## GESCHICHTE UND ZEITGESCHICHTE

Themen, Termine und Referent\*innen der Vortragsreihe "China unter Xi Jinping" sowie Exkursionen aus dem Bereich Geschichte finden Sie im Sonderheft "Vorträge – Filme – Exkursionen" oder unter www.vhs.linz.at

## Klub: Familien- und Ahnenforschung

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

Zielgruppe: Absolvent\*innen des Ahnenforscher\*innenkurses, aktiv Forschende mit Grundkenntnissen

VHS Linz in Kooperation mit dem OÖ Landesarchiv

Mo, 8-mal, monatlich ab 2.10.2023	15.00 – 16.30
Seminarraum 15.04	23.13030
€ 15 -	

Konsulent Erich Lang, Renate Schicho, Konsulent Josef Weichenberger

## Familien- und Ahnenforschung Nach der Herkunft suchen

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

#### Sa, 2-mal ab 9.3.2024

9.00 - 16.30

Seminarraum 01.02 23.13040 € 103,-, Materialbeitrag € 8,-

Konsulent Erich Lang, Konsulent Josef Weichenberger

# PSYCHOLOGIE UND SELBSTERFAHRUNG

#### Stimme und Persönlichkeit I

Inhalte und Ziele: Sprechen ist ein menschliches Grundbedürfnis, das in erster Linie affektiv gesteuert ist und nicht kognitiv. Es soll ohne Leistungsdruck Freude machen – beruflich wie privat. In diesem Kurs wird anhand vieler Übungen erlebbar gemacht, wie psychophysische Zusammenhänge sowie atemphysiologische, körpersprachliche, stimmliche, artikulatorische und natürlich auch inhaltliche und sprachliche Aspekte des Sprechens das Selbstbewusstsein und die Beziehungsfähigkeit stärken können. Begeisterung und Überzeugungskraft fördern das persönliche Ausdrucksvermögen (bei Bedarf auch beim Singen), die Lust am Kommunizieren und die psychische und physische Gesundheit. Das Ziel ist eine atemrhythmisch angepasste Phonation.

Methoden: Vortrag, Gruppen-, Dialog- und Einzelübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

#### Mo, 8-mal ab 25.9.2023 18.30 – 20.00

Seminarraum 15.06 € 104,-

Prof. Gerhard Doss



#### Stimme und Persönlichkeit II

Inhalte und Ziele: Sprechen (übrigens auch Singen) ist ein menschliches Grundbedürfnis, das in erster Linie affektiv gesteuert ist und nicht kognitiv. Es soll ohne Leistungsdruck Freude machen – beruflich wie privat. In diesem Kurs wird anhand vieler Übungen erlebbar gemacht, wie psychophysische Zusammenhänge sowie atemphysiologische, körpersprachliche, stimmliche, artikulatorische und natürlich auch inhaltliche und sprachliche Aspekte des Sprechens das Selbstbewusstsein und die Beziehungsfähigkeit stärken können. Begeisterung und Überzeugungskraft fördern das persönliche Ausdrucksvermögen (bei Bedarf auch beim Singen), die Lust am Kommunizieren und die psychische und physische Gesundheit.

Es besteht die Möglichkeit, neu in dieses Seminar einzusteigen oder auch, falls bereits "Stimme und Persönlichkeit I" besucht worden ist, schon erfahrene Übungen in Richtung Alltagstauglichkeit weiter zu entwickeln und zu vertiefen.

Methoden: Vortrag, Gruppen-, Dialog- und Einzelübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eventuell Texte

#### Mo. 8-mal ab 22.1.2024 18.30 – 20.00

Seminarraum 15.06 € 104.-

Prof. Gerhard Doss



23.14030

## Die Sprache des Unterbewusstseins

Bringen Sie ihr Unterbewusstsein in Form!

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

Methoden: Präsentation von Inhalten, Übungen in der Gruppe

#### Di, 14.11.2023

18.00 - 20.30

23.14040

Seminarraum 15.06 € 35.-

23.14020

Mag.a (FH) Karin Neussl

### Die Kunst des Erzählens

Inhalte und Ziele: Geschichten und Märchen sind Magie, erzeugen Bilder im Kopf und regen die Fantasie an. Aber was macht eine\*n gute\*n Märchenerzähler\*in aus, wem hört man gerne zu? Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Stimme eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen. Wichtig dabei sind das Lesetempo, Stimmvolumen und Färbung, Artikulation und die Atmung. Sie lernen mit Blickkontakt, Körpergestik und Gesichtsmimik Stimmungen zu erzeugen und Emotionen zu entfachen. Denn je lebendiger eine Geschichte vorgetragen wird, umso eher wird das Publikum dabei

Methoden: Atem- und Körperübungen, Rollengestaltung, Körpersprache und Stimme, Verinnerlichung der Szenen

Materialbeitrag: Die Kosten für die Seminarunterlagen in der Höhe von € 10,- werden im Kurs eingehoben.

Mi, 3-mal ab 4.10.2023	17.00 – 21.00
------------------------	---------------

Seminarraum 10.07 € 106.-

23.14050

Dr.in Karina Lochner, MA

## Körpersprache

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

#### Mi. 2-mal ab 20.3.2024

18.00 - 21.00

Seminarraum 10.07

23.14120

€ 69.-

Mag. Sebastian Lang, MBA



## Charisma und Ausstrahlung

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

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

Sa. 13.4.2024

9.00 - 17.00

23.14140

Seminarraum 15.02 € 69.-

Regina Fischer



### Reichtum Zeit - Zeitreichtum!

Inhalte und Ziele: Sie strampeln sich oft ab? Jede\*r scheint immer etwas von Ihnen zu wollen? Sie sind gestresst, machen viel und trotzdem haben Sie zu wenig Zeit für sich und andere? Ihre To-do-Liste wird immer länger? Dann ist es an der Zeit diesen Kurs zu besuchen! Lernen Sie den Wert und den Umgang mit Ihrer Zeit neu zu definieren und machen Sie sich bewusst, wie sorglos mit Lebens-Zeit umgegangen wird. Im Kurs erfahren Sie mehr über ihren "eigenen Motor", Sie lernen auf freundliche Weise "Nein" zu sagen, können Zeitdiebe erkennen und Prioritäten setzen.

#### Mo. 2-mal ab 22.4.2024

18.00 - 21.00

Seminarraum 10.07 € 69.-

23.14130

Mag. Sebastian Lang, MBA



## Deine Gedanken und Gewohnheiten ändern

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

Di, 5-mal ab 13.2.2024

18.30 - 20.00 23.14070

Seminarraum 15.06 € 87,-

Bernd Weismann

## Manipulationen erkennen

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

Methoden: Mentaltraining, Psychologie

Mi. 14.2.2024

Seminarraum 15.02

18.30 - 20.00

23.14080

€ 21,-

Bernd Weismann

## Hilfe! Wo ist meine Zeit aeblieben?

Inhalte und Ziele: Wer kennt sie nicht, die gutgemeinten Ratschläge, doch einfach einmal nichts zu tun, keine Überstunden mehr zu machen oder den Haushalt einfach liegen zu lassen und sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. Gut gemeinte Ratschläge, die sich oft nicht in die Praxis umsetzen lassen, denn im Hinterkopf ist immer noch das Gefühl von unerledigten Dingen. Im Kurs stellen wir uns die Frage, wie wir unsere Zeit so organisieren können, dass am Ende des Tages wunderbare "ICH-Zeit" übrigbleibt. Wir befassen uns mit Stress, unterschiedlichen Zeitmanagement-Tools und mit Glaubenssätzen. Für alle, die gerne aus ihrem Zeit-Hamsterrad aussteigen möchten.

Fr. 17.11.2023

18.00 - 21.00

9.00 - 16.00

23.14100

23.14090

Seminarraum 15.02

€ 35.-

Iris Bruckner



## Pflege braucht Superkräfte!

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

Sa. 21.10.2023

Seminarraum 01.02

€ 81.-

Iris Bruckner





#### PARTNERSCHAFT UND BEZIEHUNG

## Beziehungsfallen Vortragsabonnement

Für alle vier Vorträge der Reihe Beziehungsfallen (Termine und Vortragende im Sonderheft "Vorträge – Filme – Exkursionen" oder unter vhs.linz.at) besteht die Möglichkeit, bis zum 8.4.2024 ein Abonnement zum Preis von € 33,– zu beziehen. Die Abonnementkarte ist eine Platzkarte. Die Anmeldung ist unter der Kursnummer 23.15020 schriftlich, telefonisch oder online möglich. Detaillierte Informationen zum Abonnement erhalten Sie bei Claudia Palaoro, claudia.palaoro@maq.linz.at".

Mo	. 4-mal	ab 8	3.4.2	024	
----	---------	------	-------	-----	--

19.00 - 21.00

23.15020

Arbeiterkammer; Kongresssaal € 33,- (bereits ermäßigt)

ÖNcard GUTSCHEIN

Vorträge, Referent\*innen und Termine der Reihe Beziehungsfallen finden Sie im Sonderheft "Vorträge – Filme –Exkursionen" oder unter www.vhs.linz.at.

## Raus aus dem Beziehungsalltag!

Inhalte und Ziele: "Wir haben uns auseinander gelebt". "Beim Sex ist die Luft draußen". "Der Alltag frisst uns auf". Kennen Sie das auch? Zwischen Job, Familie, Haushalt und anderen Verpflichtungen bleiben Sie als Paar auf der Strecke. Warten Sie nicht, bis sich Langeweile, Lustlosigkeit und Frust in Ihrer Beziehung breitgemacht haben. Holen Sie sich viele wertvolle Anregungen, die Ihre Beziehung beleben und die Sie sofort umsetzen können!

Methoden: fachliche Inputs, Paar-Arbeiten, Erfahrungsaustausch

Hinweis: Bitte als Paar nur eine Person anmelden, die Kursgebühr gilt für 1 Paar

#### Sa, 27.1.2024

9.30 – 16.00

Seminarraum 01.02 € 130,-Doris Kaiser 23.15030

## Partnermassage Power of touch

Inhalte und Ziele: Berührung vermittelt Geborgenheit, Wertschätzung, Halt und schafft Nähe. Massage beeinflusst Körperfunktionen wie das Immunsystem, Durchblutung, Verdauung, Nervensystem, Schmerzempfinden positiv, fördert die Ausschüttung von Glückshormonen. Im Kurs schaffen wir Inseln der Entspannung, des Wohlgefühls, der Zweisamkeit und wir erlernen Streichmassage für den Gebrauch zuhause.

Hinweis: Anmeldung nur paarweise, die Kursgebühr gilt pro Person, € 5,- Materialaufwand wird im Kurs eingehoben. Bitte kontaktieren Sie uns bei Fragen oder gesundheitlichen Einschränkungen.

Mitzubringen: Decke und Kissen/Person

#### Sa. 18.11.2023

9.30 - 16.00

Gymnastik 14.05 € 45.-

23.15040

Bettina Strathmeier

## Die Sehnsucht nach der erfüllten Partnerschaft

Eine Auseinandersetzung mit den Themen Liebe und Beziehung und was wir daraus lernen können

Inhalte und Ziele: Was ist Liebe? Und was heißt Beziehung leben? Im Kurs beschäftigen wir uns mit unseren Wünschen an die Partnerschaft und damit, was wir tun können, damit diese beiden Begriffe zusammenfinden zu einer dauerhaften und erfüllenden Gemeinschaft. Muss ich nur den\*die richtige(n) Partner\*in finden oder bin ich diejenige Person, die die Geschicke lenken kann? Ist das möglich und was brauche ich, damit es mir gelingen kann?

Methoden: Vortrag, Analysen, Fallbeispiele, Einzel- und Gruppenübungen

Mitzubringen: Schreibmaterial

#### Mo, 4-mal ab 4.3.2024

18.00 – 21.00

Seminarraum 10.07

23.15050

€ 165,-

Dr.in Anneliese Seebacher

 Di, 17.10.2023
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 15.06
 23.16380

 € 36, Nadine Ketterer

### Medien und die Liebe

Inhalte und Ziele: Auch im Internet kann man nach einem Freund oder einer Freundin suchen. Aber wie geht das genau? Und worauf muss ich aufpassen? Welche Angebote gibt es und wie gehe ich damit um? Und was hat das Ganze mit Liebe und Sexualität zu tun? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen Fragen. Wir schauen uns Apps und Dating-Plattformen (Kennenlern-Plattformen) an und besprechen den Umgang damit. Aber auch für Fragen wird genug Zeit sein.

Dieser Workshop ist für alle Menschen offen. Für Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung.
VHS Linz in Kooperation mit Senia

#### Di, 9.4.2024, 16.00 – 18.00

Seminarraum 15.06

23.15060

 $\ensuremath{\mathfrak{C}}$  5.- pro Person werden im Kurs eingehoben, Anmeldung erforderlich

Michael Buchberger, Lisa Wolfes-Danner

## **ELTERNSCHAFT UND ERZIEHUNG**

## Hochsensible Kinder verstehen und gelassen begleiten

Inhalte und Ziele: Hochsensibilität ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, das sehr viel Potential, aber oft auch viele Konflikte im Familienalltag mit sich bringt. Denn Wutausbrüche, Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten und innere Unruhe eines hochsensiblen Kindes können Eltern vor große Herausforderungen stellen. In diesem Workshop blicken wir auf die Bedürfnisse hochsensibler Kinder und erarbeiten gemeinsam praktische Strategien, diese erkennen und ruhig und gelassen begleiten zu können.

Zielgruppe: Eltern von Kindern von 2 - 12 Jahren

## 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.

Ein Genuss für schwangere Frauen mit einer Begleitperson (Partner, Mutter, Schwester, Freundin, Doula ...)

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

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

# Do, 2-mal ab 9.11.2023 16.00 - 17.30 Familienzentrum Pichling 23.16020 € 28. 28.

Angela Maria Frantal

Do, 2-mal ab 25.1.2024

Familienzentrum Pichling

€ 28,
Angela Maria Frantal



## Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

Inhalte und Ziele: Geburt findet nicht im Kopf statt! Es geht nicht ums "Lernen", sondern um das tiefe Vertrauen zu gewinnen, selbst aktiv gebären zu können. Selbstanbindungsmethoden wie "Sichere Nabelschnur" und "Leuchtturmatmen", aus der Emotionellen Ersten Hilfe nach Thomas Harms, tragen dazu bei, die werdende Familie auf mehr "high touch" einzuschwingen, damit weniger "high tech" bei der Geburt nötig ist. Der Kurs ist für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet.

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

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

Do, 19.10.2023	16.00 – 19.00
Familienzentrum Pichling € 28,-	23.16040
Angela Maria Frantal	

Do, 18.1.2024	16.00 – 19.00
Familienzentrum Pichling	23.16050
€ 28,-	
Angela Maria Frantal	

## Eltern-Kind-Bindung durch indische Babymassage

Inhalte und Ziele: Die ursprünglich aus Indien stammende Babymassage ist mehr als ein sanftes Berühren. Mütter und Väter lernen, wie man die Signale seines Kindes versteht. Es ist eine stille Kommunikation, eine Form der gemeinsamen Seelenreise, bei der Eltern und Kind einander verwöhnen, mit Berührung, tiefen Blicken und Verbundenheit in tiefem Urvertrauen. Diese spezielle Form der Berührung geht weit über eine normale Massage hinaus. Es werden Schwingungen in Gang gesetzt, die Eltern mit ihren Kindern ein Leben lang verbinden können. Spezielle Massagegriffe helfen zudem, Blähungen, Koliken und andere Befindlichkeiten zu lindern.

Mo, 5-mal ab 2.10.2023	9.30 – 11.30
Seminarraum 14.02 € 70,- Dipanwita Rakshit, BSc	23.16390
Fr, 5-mal ab 3.11.2023	14.00 – 16.00
Seminarraum 14.02 € 70,- Dipanwita Rakshit, BSc	23.16400
Fr, 6-mal ab 5.4.2024	14.00 – 15.30
Seminarraum 14.05 € 67, – Dipanwita Rakshit, BSc	23.16410
Mo, 6-mal ab 8.4.2024	10.00 – 11.30
Seminarraum 14.02 € 67 -	23.16420

## Babypflege und was ein Baby alles braucht

Dipanwita Rakshit, BSc

Do 23 11 2023

Angela Maria Frantal

Inhalte und Ziele: Viele werdende Eltern haben noch nie ein Baby im Arm gehabt und möchten sich bereits in der Schwangerschaft mit den Grundlagen der Babypflege vertraut machen. Die Bedürfnisse eines Babys sind vielfältig und die Signale eines Neugeborenen zu verstehen, ist für frischgebackene Eltern oft eine Herausforderung. Wie erkennt man, wann das Baby Hunger hat, es ausscheiden muss, es tragebedürftig oder müde ist und wie handhabt man Tragetuch, Wikkelzubehör, Stillkissen, Badekübel und Co?

Hinweis: Der Kurs ist für Eltern in der Schwangerschaft gedacht. Auch mit Begleitperson ist nur eine Gebühr fällig, bitte beide anmelden!

16.00 - 19.30

00,23.11.2023	10.00 - 10.00
Familienzentrum Pichling € 23,- Angela Maria Frantal	23.16060
Do, 7.3.2024	16.00 – 18.30

# Endlich Sommer!

# Nimm dir Zeit, wofür du willst

Der Sommer ist da – und damit auch Zeit, um all die Dinge zu tun, die einem\*r am Herzen liegen und die das ganze Jahr über zu kurz kommen. Zeit, um eine neue Sprache zu erlernen, sich kreativ zu betätigen, Zeit für mehr Bewegung aber auch um Gelerntes aufzufrischen. Für alle Bewegungs-, Lern-, und Kreativhungrigen bietet die Volkshochschule im August und September Kurzkurse zum Ausprobieren und Kennenlernen.



Alle Sommerkurse finden Sie im Sommerprogrammheft der VHS, erhältlich im Wissensturm, oder unter www.vhs.linz.at!



# Grundbildung – Qualifizierung – Lernen



# KURSE, SEMINARE UND PRÜFUNGEN

Grundbildungsangebote	30 - 32
Alphabetisierung	30
Basisbildung	30 - 3
Pflichtschulabschluss	32
Persönlichkeitsentwicklung und Beru	f 32 - 30
Qualifizierung	34
Lernen und Lerntechniken	34 - 36
Berufsreifeprüfung	37 - 40
Lehre mit Matura	40 - 4

## **INFOBOX**

Mag.ª Ilona Angerer

Tel.: +43 732 7070 4340

**Rainer Rathmayr, BA, MA** Tel.: +43 732 7070 4344

Birgit Etzelsdorfer

Tel.: +43 732 7070 4335

Anmeldeberatung: Tel.: +43 732 7070 0

#### **GRUNDBILDUNGSANGEBOTE**

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

#### Information:

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

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

Mag.<sup>a</sup> Gabriele Hofer, Tel.: +43 732 7070 4491 E-Mail: gabriele.hofer@mag.linz.at

Mag.<sup>a</sup> Tuğba Yalgi, Tel.: +43 732 7070 4387 E-Mail: tugba.yalgi@mag.linz.at

#### **ALPHABETISIERUNG**

# Alphabetisierung für Personen ohne Deutschkenntnisse bzw. mit geringen Deutschkenntnissen

Inhalte und Ziele: In einer Kleingruppe (10 bis 12 Personen) Buchstaben und Laute zuordnen lernen, kurze Wörter lesen und verstehen, einfache Texte lesen und verstehen, Wörter mit Zwie- und Umlauten sicher aussprechen können, sich Notizen machen, Deutsch verstehen und sprechen in Alltagssituationen

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

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

Mo, Di, Mi, je 24-mal ab 25.9.2023	8.30 - 11.00
Seminarraum 08.03	23.52005
€ 410,-	

Mo, Di, Mi, je 24-mal ab 25.9.2023	8.30 - 11.00
Seminarraum 08.02	23.52010
€ 410	

Mo, Di, Mi, je 24-mal ab 15.1.2024	8.30 - 11.00
Seminarraum 08.03	23.52020
€ 410	

Mo, Di, Mi, je 24-mal ab 15.1.2024	8.30 - 11.00
Seminarraum 08.02	23.52025
€ 410	

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



#### **BASISBILDUNG**

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

Zielgruppe: Erwachsene, die sich auf Deutsch gut verständigen können (Deutschkenntnisse für Nichtmuttersprachler\*innen mündliches Niveau B1) Erster Schritt zur Anmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch.

Informationen und Terminvereinbarung für Beratungsgespräche:

Lernzentrum LeWis, Tel.: +43 732 7070 4390

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

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

Dieses Angebot des Grundbildungszentrums wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung und des Landes OÖ im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung.









## Schriftsprache

Vom Buchstabenerwerb bis zur Vertiefung von Rechtschreibung und Grammatik

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

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



Vormittags- und Abendkurse, 2 Termine pro Woche

#### Rechnen und Mathematik

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

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

Vormittags- und Abendkurse, 2 Termine pro Woche

### Digitale Grundkompetenz

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

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

Vormittags- und Abendkurse, 2 Termine pro Woche

## Brückenmodule zum Pflichtschulabschluss

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

Deutsch	2 Termine pro Woche
Englisch	2 Termine pro Woche

#### **PFLICHTSCHULABSCHLUSS**

## Kostenloser Lehrgang zum Nachholen des Pflichtschulabschlusses

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

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

#### Dauer

Abend-Lehrgang: 3 Semester, 5 Tage/Woche; Beginn jeweils Februar und September

Fallweise Nachmittags- und Intensiv-Lehrgänge: 2 Semester, 5 Tage/Woche

Voraussetzungen für den Einstieg:

- Deutsch: B1-Niveau
- Englisch und Mathematik: solide Grundkenntnisse
- Bereitschaft zu regelmäßiger Anwesenheit und aktiver Teilnahme am Unterricht

#### Anmeldung:

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

## Information und Terminvereinbarung für Beratungsgespräche:

Mag.ª Tuğba Yalgi, Tel.: +43 732 7070 4387 E-Mail: tugba.yalgi@mag.linz.at

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

Dieses Angebot des Grundbildungszentrums wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung und des Landes OÖ im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung.



Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung





# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND BERUF

## Mindset before Money

Inhalte und Ziele: Mentaltraining und Finanzen – wie passt das zusammen? Wie in jedem Bereich, ist auch im Bereich Finanzen das richtige Mindset wichtig. Mithilfe von Mentaltraining kann man das geeignete Mindset erlangen, um die für sich selbst passende Einstellung zu seinen\*ihren Finanzen zu bekommen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Einstellung zu mehr finanzieller Freiheit gelangen können und wie sich Gedanken auf die finanzielle Situation auswirken.

Sa, 7.10.2023	9.00 - 10.30
Seminarraum 08.08 € 17	23.55000
Bernd Weismann	

Sa, 9.3.2024	9.00 – 10.30
Seminarraum 07.08	23.55005
€ 17,-	
Bernd Weismann	

## Impulse für Einzelunternehmerinnen

Inhalte und Ziele: Kennst Du das, dass Du dich manchmal so richtig verzettelst und nicht fokussiert bleiben kannst? Wünschst Du Dir in Deinem Solo-Business auch mehr Austausch, Unterstützung und Feedback? Als Einzelunternehmerin fühlst du dich gern mal als Einzelkämpferin, hast tausend Ideen im Kopf und kannst sie nicht so richtig ordnen. Bei diesem Impulsworkshop erhältst du: eine Struktur, an der du deinen (Berufs-)Alltag orientieren kannst, um fokussiert zu bleiben; Tipps, wie du Ablenkungen vermeidest und wieder in den Flow zurückfindest; Impulse und Feedback für dein individuelles Thema, um einen anderen Blickwinkel auf die Dinge zu erhalten; ein Netzwerk von Gleichgesinnten

Methoden: Austausch, Feedback, Ideen sammeln, planen und strukturieren, Erfolge feiern – gemeinsam

#### statt einsam!

Zielgruppe: Frauen, die beruflich selbstständig tätig werden wollen oder sind (Voll-, Teilzeit, geringfügig) Hinweis: € 5,- Beitrag für Kopien werden im Kurs eingesammelt.

Mi, 3-mal ab 11.10.2023 8.30 - 11.00

Seminarraum 08.08 23.55010

€ 87,
Sarah Kerstin Breuer-Sirat, BSc

## Lieber unperfekt starten als perfekt zu warten

Perfektionismus ablegen und losgehen!

Inhalte und Ziele: Das kennen wir doch alle: Wir arbeiten an einem neuen Projekt und wollen es perfekt machen. Wir gehen kritisch mit unserer Leistung um, haben das Gefühl es noch besser machen zu können. Es entstehen mehrere Versionen unseres Projektes, wobei wir uns schlussendlich dann doch wieder für die erste Version entscheiden. Und das kostet uns jedes Mal viel zu viel Zeit und vor allem viel Energie. In diesem Workshop wollen wir uns die Licht- und Schattenseiten von Perfektion genauer ansehen. Wir stellen uns die Frage, ob gut genug besser ist als perfekt. Oft stecken hinter dem Perfektionismus Gefühle wie Versagensängste und Angst vor Bewertungen. Durch gezielte Übungen stärken wir das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und trainieren uns darin, einfach mal loszulegen.

 Do, 14.3.2024
 9.00 - 13.00

 Seminarraum 08.08
 23.55015

 € 46, Sarah Kerstin Breuer-Sirat, BSc

# Motivation finden - und behalten!

Inhalte und Ziele: Gerade auch im beruflichen Kontext ist Motivation ein wichtiges Schlagwort. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich Ihren Vorsprung im individuellen "Lebenswettbewerb" erwerben, indem Sie sich von unbewusst übernommenen Wertevorstellungen befreien, Ihre eigenen Werte, Bedürfnisse und Ziele erkennen und diese motiviert verfolgen können.

Sie erhalten Tipps, wie Sie mit Motivationsproblemen und -killern umgehen können und so täglich neuen Schwung für das Erreichen Ihrer Ziele finden.

**Di und Mi, 2-mal ab 10.10.2023**Seminarraum 08.08

€ 69,
Mag. Sebastian Lang, MBA

 Di und Mi, 2-mal ab 7.11.2023
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 08.08
 23.55075

 € 69. 69. 

Mag. Sebastian Lang, MBA

## Erfolg hat viele Namen – gib' ihm Deinen!

Inhalte und Ziele: Was heißt für Sie Erfolg? Welche inneren und äußeren Güter, Erlebnisse und Begebenheiten müssen erfüllt sein? Und wer oder was steht Ihrem Traum vielleicht im Weg? Dieses Seminar soll dazu beitragen, Ihren persönlichen Weg zum Erfolg zu finden. Folgende Themen werden u.a. behandelt: mein Erfolgs-Mindset, Stärkung des Selbst-Wert-Gefühls, Erkennen von Denk-, Geld- und Erfolgsblockaden, individuelle Wertevorstellungen.

 Di und Mi, 2-mal ab 17.10.2023
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 08.08
 23.55080

 € 69. 

Mag. Sebastian Lang, MBA

 Di und Mi, 2-mal ab 14.11.2023
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 08.08
 23.55085

 € 69, 

Mag. Sebastian Lang, MBA

Immer Aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter: **www.vhs.linz.at** 

#### **QUALIFIZIERUNG**

# Trainer\*innenausbildung CH-Q Stufe 2

Inhalte und Ziele: Ausbildung für Personen, die im Bereich Erwachsenenbildung und/oder Beratung tätig sind und Kompetenzmanagement nach CH-Q in ihre Arbeit integrieren möchten. Die Ausbildung beinhaltet Grundlagen und Methoden des Kompetenzmanagements nach CH-Q.

Zielgruppe: Personen, die

- bereits ein Zertifikat CH-Q 1 erworben haben
- einen Abschluss auf der Tertiärstufe oder eine vergleichbare Ausbildung vorweisen können
- über mehrjährige Praxis in Training und/oder Beratung verfügen

Die im Rahmen der Ausbildung erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen werden in einem Nachweisdossier schriftlich dokumentiert. Dieses Dossier wird bei der Geschäftsstelle CH-Q Österreich eingereicht und dort begutachtet. Nach positiver Beurteilung erhalten die Teilnehmer\*innen das Zertifikat CH-Q 2 – "Lernund Prozessbegleitung im Kompetenzmanagement nach CH-Q".

Fr, 3-mal, 14-tägl. ab 2.2.2024

10.00 - 17.00

23.51020

Seminarraum 10.02 € 1330,-

Mag.ª Elke Schildberger



## pma lounge

Seit dem Jahr 2006 findet die pma lounge regelmäßig in verschiedenen österreichischen Bundesländern statt. Im Rahmen dieser Abendveranstaltung haben pma-Mitglieder und an Projektmanagement interessierte Personen die Gelegenheit, Vorträge und Diskussionen zu aktuellen PM-Themen zu besuchen und mit

Gleichgesinnten zu netzwerken.

Es erwartet Sie ein interessanter Vortrag, tolle Gäste und ein kleines Buffet.

Zielgruppe: pma-Mitglieder und interessierte Personen

Ablauf:

18.00 Uhr - Registrierung

18.40 Uhr - Vortrag

22.00 Uhr - Ende der Veranstaltung

Hinweis: Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos. Keine Voraussetzungen.

Für IPMA zertifizierte Personen gilt folgender Hinweis: Im Rahmen der Re-Zertifizierung (IPMA alle Level) ist die Weiterbildung an der Projekt Management Austria anerkannt.

Anmeldung unter: www.pma.at/de/events

Information:

Mag.ª Beatrix Binder, VHS Meidling

Tel.: 01/89174112201

E-Mail: beatrix.binder@vhs.at

Mo, 2.10.2023

18.00 - 22.00

Seminarraum 15.04

23.55300

#### LERNEN UND LERNTECHNIKEN

## Leichter durch den Lernalltag!

Lernblockaden - und wie man sie mildern kann

Inhalte und Ziele: Schlechte Schulleistungen haben äußerst selten etwas mit fehlender Intelligenz zu tun, sondern vielmehr mit dem Fehlen der richtigen Rahmenbedingungen zur Entfaltung und oft mit dem fehlenden Wissen um das Phänomen "Lernblockaden". In diesem Workshop erfahren Sie, was Lernblockaden sind, wie sie entstehen, wie ihnen vorgebeugt werden kann, und welche einfachen, mentalen und energetischen Methoden es gibt, um diese wieder zu lösen bzw. zumindest zu mildern! Ein Abend, der Balsam für den Lernalltag mit Ihren Kindern sein kann.

Zielgruppe: Eltern und alle am Thema Interessierten

Di, 7.11.2023	18.00 - 20.30
Seminarraum 07.07 € 27,-	23.57040
Mag.a (FH) Karin Neussl	

Mo, 8.4.2024	18.00 - 20.30
Seminarraum 08.08	23.57045
€ 27,-	
Mag. <sup>a</sup> (FH) Karin Neussl	

#### Lernfreude stärken

Inhalte und Ziele: Lernfreude ist ein ganz natürlicher Antrieb jedes Menschen! Jeder Mensch, der freiwillig gehen gelernt hat, trägt erwiesenermaßen Lernfreude in sich, denn: Bequemer wäre es gewesen, weiterhin im Kinderwagen herumchauffiert zu werden. Was ist also passiert, wenn zu wenig innere Lernfreude erkennbar ist?

Wie kann man die natürliche Lernfreude schützen und stärken? Wie kann man scheinbar verloren gegangene Lernfreude wieder zurückerobern? Welche Rolle spielen dabei Emotionen und echtes, vertieftes Spiel? An diesem Abend kommen Sie in den Genuss von kostbarem Wissen und unwiderstehlich lernfreudigen Impulsen!

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

Di, 10.10.2023	18.00 - 20.30
Seminarraum 08.08	23.57050
€ 27,- Mag. <sup>a</sup> (FH) Karin Neussl	

Mo, 4.3.2024	18.00 - 20.30
Seminarraum 08.08 € 27	23.57055
Mag. <sup>a</sup> (FH) Karin Neussl	

# Workshop: Legasthenie – was tun?

Inhalte und Ziele: Welche Übungsblätter oder Materialien eignen sich, um mit meinem Kind zu üben? Gemeinsam setzen wir uns mit verschiedenen Lern-

formen und Übungen auseinander, die Ihnen helfen, Ihrem Kind zu helfen. Dabei ist es nicht wichtig, ob eine Lese- und/oder Rechtschreibschwäche oder Legasthenie vorliegt, sondern wie Sie die Übungen aufbauen. Know-how dazu bekommen sie in diesem Workshop.

Zielgruppe: Eltern und alle am Thema Interessierten

Mi, 29.11.2023	18.30 - 20.30
Seminarraum 15.04	23.57065
€ 26,-	
Karin Sommerhuber	

## Workshop: Dyskalkulie – Wenn Mathematik zur Verzweiflung bringt

Inhalte und Ziele: Wie können Sie als Eltern Ihr Kind bei Dyskalkulie bestmöglich unterstützen? In diesem Workshop setzen wir uns mit verschiedenen Materialien und Lernformen auseinander und finden heraus, welche davon am besten für Ihr Kind geeignet sind. Weiters erhalten Sie hilfreiche Tipps und Übungen rund ums Thema.

Zielgruppe: Eltern und alle am Thema Interessierten

Di, 07.11.2023	18.30 – 20.30
Seminarraum 15.04	23.57065
€ 26,- Karin Sommerhuber	

## Be a Mentor for your Kid

Mentale Unterstützung als Basis für freudvolles Lernen Inhalte und Ziele: Kinder und Jugendliche sind mit vielen Herausforderungen konfrontiert – nicht nur in der Schule, sondern auch im privaten Umfeld. Um diesen gewachsen zu sein, ist es wichtig, die Heranwachsenden im Alltag mental zu unterstützen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mithilfe von einfachen Methoden aus dem Kinder-Mentaltraining Ihr Kind mental unterstützen und stärken können – damit auch das Lernen wieder mehr Spaß und Freude bereitet.

Zielgruppe: Eltern, Großeltern sowie alle Personen, die Kinder nicht nur beim Lernen, sondern auch mental unterstützen möchten

Sa, 21.10.2023	9.00 - 10.30
Seminarraum 07.08	23.57000
€ 16,-	
Bernd Weismann	

Sa, 6.4.2024	9.00 – 10.30
Seminarraum 07.08	23.57005
€ 16,-	
Bernd Weismann	

## Easy Learning: Unser Gehirn und die Lust am Lernen

Inhalte und Ziele: Unser Gehirn ist ein faszinierendes Wunderwerk! Wer weiß, was beim Lernen im Gehirn passiert, kennt schon viele Tipps, um mit Freude und erfolgreich zu lernen bzw. Kinder optimal beim Lernprozess zu begleiten? Was passiert in unserem Gehirn beim Lernen? Wie gelingt erfolgreiches Lernen? Wie kann man Stressfaktoren beim Lernen vermeiden? Welche Rahmenbedingungen unterstützen das Lernen zu Hause bzw. in der Schule? Wie kann man die Motivation der Kinder fördern? Tipps und Tricks für den Schulalltag sind natürlich inklusive!

Methoden: Vortrag, Beantwortung individueller Fragen

Do, 12.10.2023	19.00 - 21.00
Seminarraum 08.08	23.57010
€ 26, -	
Mag.ª Michaela Öhlinger	

Do, 29.2.2024	19.00 – 21.00
Seminarraum 08.08	23.57015
€ 26, -	
Mag <sup>a</sup> Michaela Öhlinger	

#### Lernen für Powerkinder

Inhalte und Ziele: Hochsensible Kinder, rebellische Kinder, strikte NEIN-Sager\*innen und Kinder, die nur nach Harmonie streben, gibt es immer häufiger. Dies führt manchmal zu Irritationen in der Umgebung. Der Abend soll einen Einblick geben, die verschiedenen Energiekindertypen besser zu verstehen und Tipps aus der Praxis geben, wie man als Eltern der neuen Zeit mit den Sprösslingen besser umgehen kann, da man mit (alt)bewährten Erziehungsstrategien oft nicht weiterkommt und welche Möglichkeiten es gibt, das Schulleben einfacher für Kind und Eltern zu gestalten, auch aus ganzheitlicher Sicht.

Methoden: Vortrag, Beantwortung individueller Fragen

Mo, 20.11.2023	19.00 - 21.00
Seminarraum 15.04	23.57020
€ 26,-	
Mag. <sup>a</sup> Michaela Öhlinger	

Do, 18.4.2024	19.00 - 21.00
Seminarraum 15.04	23.57025
€ 26,-	
Mag. <sup>a</sup> Michaela Öhlinger	

#### Potentiale leben!

Inhalte und Ziele: In der heutigen Zeit liegt der Fokus oft darauf, was das Kind in der Schule nicht kann. Doch genau das Gegenteil führt zum Erfolg! Kinder haben bereits alles in sich, was sie brauchen, um erfolgreich zu sein - manchmal ist es allerdings gut versteckt. Daher stellt sich die Frage, wie man Potentiale "entdecken" kann. Wo liegen die Stärken Ihres Kindes und wie kann es diese optimal einsetzen? "Fehler" zu machen ist ganz natürlich - die Frage ist nur, wie man damit umgeht! Tipps und Tricks aus und für den Schulalltag sind inklusive!

Methoden: Vortrag, Beantwortung individueller Fragen

Mi, 17.1.2024	19.00 - 20.30
Seminarraum 11.07	23.57030
€ 24,-	
Mag.ª Michaela Öhlinger	

Di, 14.5.2024	19.00 - 20.30
Seminarraum 10.02 € 24	23.57035
Mag.ª Michaela Öhlinger	

#### BERUFSREIFEPRÜFUNG

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

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

Die Prüfungsvorbereitung unmittelbar vor dem Prüfungstermin ermöglicht eine gezielte und effiziente Festigung des Gelernten.

#### Anmeldeinformation:

- Alle Vorbereitungskurse zur Berufsreifeprüfung finden in Präsenz statt und werden im Bedarfsfall im Online- oder Hybrid-Unterricht weitergeführt.
- Kursunterlagen und Zugang zur Lernplattform "VHS Moodle" sind in der Gebühr enthalten!
- Den Kurskalender mit den Terminen und den Seminarräumen erhalten Sie nach Anmeldung und Einlangen der Kursgebühr per E-Mail rechtzeitig vor Kursbeginn.

#### Hinweis:

Vor der Anmeldung wird empfohlen, sich über Ablauf und Organisation zu informieren sowie einen Test zur Selbsteinschätzung abzulegen. Details zum Selbsteinschätzungstest unter birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at

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

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

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

#### Inhalte:

- Insgesamt sind vier Teilprüfungen abzulegen (Deutsch, Mathematik, Lebende Fremdsprache, Fachbereich).
- Der Fachbereich ergibt sich aus der absolvierten Ausbildung oder einer nachweislich ausgeübten mehrjährigen beruflichen Praxis.
- Eine der Prüfungen muss an einer öffentlichen

Schule (Ihre "Partnerschule") extern abgelegt werden. Bei der Wahl der Partnerschule muss darauf geachtet werden, dass deren Ausbildungsziel mit dem eigenen Fachbereich übereinstimmt.

Die Prüfungen aus Deutsch und Mathematik sind im Rahmen der Zentralmatura abzulegen.

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

#### Förderungsmöglichkeiten:

- 50 % Aktivpass der Stadt Linz (sofort bei Anmeldung, gegen Vorlage des gültigen Aktivpasses)
- 10 % AK-Leistungskarte (sofort bei Anmeldung, gegen Vorlage der gültigen AK-Karte, max. € 90,-)
- 30% Bildungskonto (rückwirkend mit Teilnahmebestätigung). Zu beachten ist, dass die Antragstellung innerhalb von 6 Monaten nach Abschluss der Bildungsmaßnahme erfolgen muss.

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

#### Projekt "Du kannst was" Berufserfahrung anerkennen -Lehrabschluss nachmachen!



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

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

Voraussetzungen: Mindestalter: 22 Jahre, mind. 3 Jahre Berufserfahrung im angestrebten Beruf, Deutschkenntnisse auf Niveau mind, B1 Informieren Sie sich jetzt über Ihre persönlichen Möglichkeiten und Chancen auf dem Weg zum Berufsabschluss - wir begleiten Sie dabei!

#### Kontakt und Fragen:

Martina Reichetzeder Dipl. Sozial- u. Berufspädagogii Tel.: 0732 / 330 734 - 4097

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

In Kooperation mit









Die Vorteile des Lehrgangsbesuches an der VHS Linz:

- NEU ab Herbst 2023: kostenloser, freiwilliger Online-Selbsteinschätzungstest vor Besuch eines Lehrganges
- Ihr Lern-Plus in der VHS Linz: Nach der Absolvierung eines Lehrgangs und mind. 75% Anwesenheit im Kurs besteht die Möglichkeit, kostenlos an den Kursen zur Prüfungsvorbereitung teilzuneh-
- kostenlose Einstiegsberatung (telefonisch, persönlich oder online)
- Kursunterlagen für die Hauptmodule in der Kursgebühr inbegriffen
- Zugang zur Lernplattform Moodle
- auf Wunsch der Gruppe bzw. bei entsprechender Notwendigkeit in jedem Kurs rascher Umstieg auf Online-Unterricht möglich
- erfahrene und motivierte Trainer\*innen
- kostenloser Zugang zum Lernzentrum LeWis für die Dauer des Lehrganges
- auf Wunsch Wiederholen eines Hauptmoduls zur halben Kursgebühr
- "Wissensgarantie": bei Nichtbestehen einer Prüfung kann der Kurs kostenlos wiederholt werden. Voraussetzung: Kursbesuch innerhalb eines Jahres nach negativem Prüfungsantritt und 75% Anwesenheit im abgeschlossenen Lehrgang. Die Wissensgarantie kann pro Person einmalig eingelöst werden.
- 50% Ermäßigung für die Kursgebühr mit dem Aktivpass der Stadt Linz
- Ratenzahlung bei Kursgebühr möglich

Kontakt für weitere Informationen:

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

#### Kursangebot:

Vorbereitungslehrgänge aus

- Deutsch
- Mathematik
- Enalisch
- Fachbereich BWL/Rechnungswesen

## Deutsch -Vorbereitungslehrgang BRP

Inhalte und Ziele: Wiederholung der wichtigsten Themen zu Rechtschreibung und Grammatik, Stärkung der schriftlichen Textkompetenz durch zahlreiche Übungsmöglichkeiten und Korrekturen der Hausarbeiten, Erlernen der für die Zentralmatura relevanten Textsorten. Schreibwerkstatt und Probematura. Trainieren von Präsentationstechnicken und der rhetorischen Kompetenzen als Übung für die mündliche Prüfung

Hinweis: Einzelne Samstag-Termine zusätzlich möglich. Ihr PLUS: Nach dem Lehrgang besteht die Möglichkeit, kostenlos an den Kursen "Prüfungsvorbereitung schriftlich" sowie "Prüfungsvorbereitung mündlich" teilzunehmen! Bitte um Kontaktaufnahme unter birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at

Prüfung: Die Berufsreifeprüfung aus Deutsch besteht

Kostenloser Pflichtschulabschluss





erwachsenengerechter Unterricht
 Lernbegleitung nach Bedarf

intensive Betreuung und Beratung

Mag. Tugba Yalgi, tugba.yalgi@mag.linz.at, +43 732 7070 4345

Abend- und Nachmittagskurse

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

aus einer schriftlichen (Zentralmatura) sowie einer

mündlichen Prüfung (einige Wochen nach der schriftlichen Prüfung). Der Antritt zum Termin der Zentralma-

tura im Mai 2024 wird empfohlen; Termin der mündli-

chen Prüfung wird im Kurs bekanntgegeben.

Kosten: € 1080,-; ermäßigt mit AK-Leistungskarte € 990.-. mit Aktivpass der Stadt Linz € 540.-: Prüfungsgebühr von € 156,- ist nach Anmeldung zur Prüfung zu entrichten (Zahlungsinformation wird zuaeschickt).

Do. 32-mal ab 7.9.2023

17.50 - 22.00

Seminarraum 08.05 € 1080,-

23.53200



## Mathematik -Vorbereitungslehrgang BRP

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

Hinweis: Einzelne Samstag-Termine zusätzlich möglich. Ihr PLUS: Nach dem Lehrgang besteht die Möglichkeit, kostenlos an den Kursen "Prüfungsvorbereitung schriftlich" sowie "Prüfungsvorbereitung mündlich" teilzunehmen! Bitte um Kontaktaufnahme unter birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at

Prüfung: Der Antritt zum Termin der Zentralmatura im Mai 2024 wird empfohlen; bei einem negativen Prüfungsantritt besteht die Möglichkeit einer mündlichen Kompensationsprüfung (zentral vorgegebener Termin)

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

Kosten: € 1140,-; ermäßigt mit AK-Leistungskarte € 1050,-, mit Aktivpass der Stadt Linz € 570,-; Prüfungsgebühr von € 106,- ist nach Anmeldung zur

Prüfung zu entrichten (Zahlungsinformation wird zu-

Mi. 35-mal ab 6.9.2023

17.50 - 22.00

Seminarraum 08.05 € 1140.-

23.53300



## Englisch -Vorbereitungslehrgang BRP

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

Hinweis: Einzelne Samstag-Termine zusätzlich möglich. Ihr PLUS: Nach dem Lehrgang besteht die Möglichkeit, kostenlos an den Kursen "Prüfungsvorbereitung schriftlich" sowie "Prüfungsvorbereitung mündlich" teilzunehmen! Bitte um Kontaktaufnahme unter birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at



Sie suchen einen Kurs ganz in Ihrer Nähe? Mit ihren Zweigstellen in den einzelnen Stadteilen bietet die VHS Linz ein abwechslungsreiches Kursund Veranstaltungsangebot in ganz Linz!

39

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

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

Kosten: € 1140,-; ermäßigt mit AK-Leistungskarte € 1050,-, mit Aktivpass der Stadt Linz € 570,-; Prüfungsgebühr von € 106,- ist nach Anmeldung zur Prüfung zu entrichten (Zahlungsinformation wird zugeschickt).

Di. 36-mal ab 5.9.2023

17.50 – 22.00

Seminarraum 08.05 € 1140.- 23.53400



## BWL und Rechnungswesen – Vorbereitungslehrgang BRP

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

Hinweis: Vorkenntnisse wie Verbuchung laufender Geschäftsfälle sollten vorhanden sein.

Ihr PLUS: Nach dem Lehrgang besteht die Möglichkeit, kostenlos an den Kursen "Prüfungsvorbereitung schriftlich" sowie "Prüfungsvorbereitung mündlich" teilzunehmen! Bitte um Kontaktaufnahme unter birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at

Prüfung: Die Berufsreifeprüfung aus BWL findet schriftlich und mündlich statt. Die Prüfungstermine werden im Juni/Juli 2024 stattfinden und im Frühjahr 2024 im Kurs bekanntgegeben.

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

Kosten: € 1080,-; ermäßigt mit AK-Leistungskarte € 990,-, mit Aktivpass der Stadt Linz € 540,-; Prüfungsgebühr von € 156,- ist nach Anmeldung zur

Prüfung zu entrichten (Zahlungsinformation wird zugeschickt).

Mo. 28-mal ab 4.9.2023

17.50 - 22.00

Seminarraum 10.02 € 1080,- 23.53500



#### LEHRE MIT MATURA

Berufsreifeprüfung für Lehrlinge

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

Die Vorteile auf einen Blick:

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

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

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch
- Fachbereich (berufsbezogen)

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

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

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

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

Kontakt in der VHS Linz:
Mag.<sup>a</sup> Ilona Angerer, ilona.angerer@mag.linz.at,
+43 732 7070 4340
Birgit Etzelsdorfer, birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at,
+43 732 7070 4335

## Informationsabend "Lehre mit Matura"

Ab Herbst 2023 finden kostenlose allgemeine Informationsabende zur "Lehre mit Matura" für Lehrlinge, Eltern und alle Interessierten an unterschiedlichen Bildungsinstitutionen in Linz statt. Bei diesen wird das

Fördermodell durch den Trägerverein "Lehre mit Matura in OÖ" vorgestellt und können Fragen dazu gestellt werden.

Anmeldungen für den Termin in der VHS Linz sind online über die VHS-Webseite, telefonisch unter +43 732 7070-0 oder persönlich im Wissensturm möglich.

Kontakt in der VHS Linz: Birgit Etzelsdorfer, birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at, +43 732 7070 4335 Bei Fragen zum Inhalt oder weiteren Terminen wenden Sie sich bitte direkt an den Trägerverein "Lehre mit Matura in OÖ", www.lehremitmatura-ooe.at, Tel.: +43 732 7071 68905 (Montag – Freitag, 7.30 – 12.30)

Mo, 11.9.2023ab 19.00Seminarraum 7.0523.54100Eintritt frei, Anmeldung erforderlich!



# Sprachen - Beratung



# KURSE, SEMINARE UND PRÜFUNGEN

Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen	44 - 45
Englisch	45 - 50
Französisch	50 - 54
Italienisch	54 - 63
Spanisch	63 - 69
Weitere Sprachen	69 - 76
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	76 - 83

## **INFOBOX**

Mag.ª Gudrun Walluschek-Wallfeld Tel.: +43 732 7070 4327

Mária Engelputzeder-Terbe, MA
Tel.: +43 732 7070 4328

Ursula Fröschl

Tel.: +43 732 7070 4337

**Mag.**<sup>a</sup> **Nermana Sepo**Tel.: +43 732 7070 4457

Anmeldeberatung: Tel.: +43 732 7070

#### **SPRACHKURSE**

Die Volkshochschulen gehören zu den größten Sprachkursanbietern Österreichs. Hier finden Sie den idealen Ort, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen, eine völlig neue Sprache zu erleben oder Deutsch zu lernen.

Die Volkshochschule Linz bietet:

#### Präsenzkurse

Dies sind Gruppenkurse an mehreren Standorten im Linzer Stadtgebiet, in denen Begegnung und gemeinsames Lernen Hand in Hand gehen. Sprachenlernen bedeutet hier gelebte Kommunikation, persönliches Miteinander und gegenseitige Wertschätzung. Unsere Kursleiter\*innen versorgen Sie im Laufe des Kurses mit Tipps und Lernressourcen, damit Sie auch außerhalb der Gruppentreffen Ihre Sprachkenntnisse vertiefen können.

Die Präsenzkurse finden in den Gruppengrößen "Standard" (ab 10 Personen), "Kleingruppe" (6 – 9 Personen) oder "Intensivgruppe" (3 – 5 Personen) statt.

#### Hybridkurse

Hybride Sprachkurse verstehen wir als Präsenzkurse mit Zusatzservice, d.h. grundsätzlich wird eine Teilnahme vor Ort empfohlen. In den gekennzeichneten Kursen können sich angemeldete Personen bei Verhinderung via Zoom von zu Hause zuschalten und so das Präsenztreffen mitverfolgen. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können bei Hybridkursen zusätzlich auf der Lernplattform der VHS Linz (Digitale VHS) abgerufen werden.

#### Onlinekurse

Seit 2020 arbeitet die VHS Linz erfolgreich mit dem Videokonferenzsystem Zoom. Sprachkurse eignen sich besonders gut für den Onlineunterricht. Sie lernen ortsungebunden und ohne Anfahrtsweg gemeinsam in einer Gruppe zu den angegebenen Kurszeiten. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können zusätzlich auf der Lernplattform der VHS Linz (Digitale VHS) abgerufen werden.

#### Maßgeschneiderte Kurse für Firmen, Vereine und Institutionen

Bitte kontaktieren Sie uns für Ihr Angebot unter gudrun.walluschek@mag.linz.at

## Individualcoaching Sprachen für ein oder zwei Personen

Auf Wunsch organisieren wir gerne Ihr Individualcoaching (für 1 oder 2 Personen).

Es sind Präsenztreffen oder Online-Termine (via Zoom) möglich, die Termine können je nach Trainer\*innen-Verfügbarkeit flexibel vereinbart werden.

Bitte kontaktieren Sie uns für Ihr maßgeschneidertes Angebot unter gudrun.walluschek@mag.linz.at

#### Professionell ausgeschriebene Kurse

Bitte beachten Sie unsere Kursbeschreibungen (Kurstitel = Zielniveau) bzw. nutzen Sie die Links zu den Einstufungstests direkt beim gewählten Kurs auf www.vhs.linz.at Alle Infos zu den Sprachniveaus A1 bis C2 des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen finden Sie ebenfalls auf www.vhs.linz.at im Bereich "Sprachkurse".

#### Internationales Trainer\*innen-Team

Unsere Kurse werden von qualifizierten Kursleiter\*innen deutscher oder anderer Muttersprachen gehalten. Kurzbiographien und Qualifikationsprofile unserer Kursleiter\*innen finden Sie auf www.vhs.linz.at, indem Sie den Namen des\*der Trainer\*in anklicken.

#### Gemeinsames Lernen in Gruppen

Direkte Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen sind ein zentraler Faktor für erfolgreiches Sprachenlernen. Unsere Kursgruppen sind daher Orte des interkulturellen Lernens und des wertschätzenden Umgangs miteinander. Wir legen im Kursgeschehen Wert auf Toleranz, Inklusion und Kollegialität.

#### Unsere Kursmaterialien

Unsere Kursbücher sind sorgfältig und passend für den jeweiligen Kurs ausgewählt. Kursbücher für Sprachkurse sind im Kurspreis nicht inkludiert. Diese sind, falls nicht anders angegeben, im Buchhandel erhältlich. Zum ersten Kurstermin können Sie gerne ohne Kursbuch kommen und alle Fragen zu den Lernunterlagen direkt beim ersten Treffen klären. Unsere Trainer\*innen benutzen zusätzlich zu den Lehrbüchern ergänzende, aktuelle Materialien, es können daher bei Sprachkursen fallweise Kopierkostenbeiträge eingehoben werden. In vielen Kursen werden zusätzlich Materialien auf der Lernplattform "Digitale VHS" zur Verfügung gestellt.

#### **Unsere Zusatzangebote**

Im Wissensturm bietet das Lernzentrum LeWis ein umfangreiches Medienangebot für das Lernen von Fremdsprachen. Besuchen Sie uns, gerne informieren wir Sie über Selbstlernmöglichkeiten, Kurse und Prüfungen. Das Lernzentrum LeWis ist ein offener Lernraum und ist von Montag bis Freitag geöffnet.

#### Gezielte Beratung zu den Sprachlernangeboten

Wir beraten Sie gerne telefonisch, per E-Mail oder persönlich zu unserem Sprachkursangebot. Für einen Einstufungstest, eine Beratung zu Deutschprüfungen oder den Einstieg in Deutschkurse mit Fördermöglichkeiten vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin unter +43 732 7070 4390 bzw. lewis@linz.at oder vor Ort im Lernzentrum LeWis (1. Stock im Wissensturm).

#### **ENGLISCH**

## Englisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen mit sehr geringen Vorkenntnissen, Anfänger\*innen

Lehrwerk: wird im Kurs besprochen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 26-mal ab 6.10.2023 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.02 € 197,-

Mag.ª Daniela Minudel



## Englisch A1/2

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

Lehrwerk: Go for it! A1, ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 26-mal ab 4.10.2023

18.30 - 20.00

18.30 - 20.00

23.71080

23.71085

23.71065

Seminarraum 07.02 € 197.-



#### Englisch A2/1

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

Lehrwerk: Go for it! A2, Wh. von Lektion 1 und 2, dann weiter mit Lektion 3

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi, 26-mal ab 4.10.2023

Seminarraum 06.03 € 197,-

Andrea Walden



## Englisch A2/2

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

Lehrwerk: Go for it! A2, ab Lektion 9

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo, 26-mal ab 25.9.2023 18.30 – 20.00

Seminarraum 06.05 € 197,-

Zaneta Oberlehner



23.71060

## Englisch ganz gemütlich A2

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

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

Lehrwerk: At your leisure A2, ab Lektion 6

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi. 26-mal ab 20.9.2023

10.15 - 11.45

Seminarraum 07.08

23.71090

€ 197.-

Ivana Pereira Goulart, MA



## Englisch ganz gemütlich A2 Kleingruppe

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do. 20-mal ab 28.9.2023

10.15 - 11.45

Seminarraum 07.08

23.71095

Lehrwerk: At your leisure A2, ab Lektion 7 € 253.-

Sonja Gasperi

#### Di. 20-mal ab 10.10.2023

10.00 - 11.30

23.71100

Volkshaus Dornach; Schulungsraum

Lehrwerk: Go for it! A2. ab Lektion 8 € 253,-



## 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 5.10.2023

9.00 - 10.30

Kandlheim; Kleiner Saal

23.71105

€ 152.-

Mag.a Dr.in Christa Starke



#### Englisch B1/1

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 26-mal ab 26.9.2023

10.15 - 11.45

Seminarraum 07.08

23.71130

Lehrwerk: Got for it! B1. ab Lektion 4

€ 197,-

Sonja Gasperi

#### Mi, 26-mal ab 20.9.2023

8.30 - 10.00

Seminarraum 07.08

23.71140

Lehrwerk: Go for it! B1. ab Lektion 1

Ivana Pereira Goulart, MA



## Englisch B1/2

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 26-mal ab 3.10.2023

16.45 - 18.15

Seminarraum 07.08

23.71150

Lehrwerk: Language Hub Pre-Intermediate, ab Lektion 7 € 197.-

Jane Margaret Wompra

#### Mi. 26-mal ab 27.9.2023

8.30 - 10.00

Seminarraum 07.02

23.71160

Lehrwerk: Go for it! B1, ab Lektion 8

€ 197,-

Jane Margaret Wompra



## Englisch ganz gemütlich B1

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau B1

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen. Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 26-mal ab 4.10.2023

10.00 - 11.30 23.71170

Volkshaus Dornach; Schulungsraum € 197.-

OStR Mag. Edmund Oberdorfer

#### Do, 26-mal ab 28.9.2023 8.30 - 10.00 Volkshaus Dornach; Schulungsraum 23.71180

€ 197,-

Zaneta Oberlehner



#### **Knowing USA Konversation B1**

Inhalte und Ziele: freies Sprechen auf Englisch mit dem Schwerpunkt USA, Impulse und Informationen zu Geschichte, Geographie, Sprache, Lebensweise u.v.m., Lernniveau B1

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen. Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen. Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 10-mal ab 3.10.2023 18.30 - 20.00

23.71190 Seminarraum 06.08 € 126,-

Andrea Walden

#### Di. 10-mal ab 6.2.2024 18.30 - 20.00

Seminarraum 06.08 23.71200 € 126.-

Andrea Walden



## **Enalisch B1+**

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen Sprachniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 26-mal ab 25.9.2023

10.30 - 12.00

23.71250

23.71255

Seminarraum 07.02

Lehrwerk: Wh. mit Go for it! B1. ab Lektion 4

€ 197,-Sonia Gasperi

Mi. 26-mal ab 4.10.2023

10.30 - 12.00

Seminarraum 07.07

Lehrwerk: Wh. mit Go for it! B1. ab Lektion 4

€ 197.-

Mag.ª Kirsten Wenidoppler

Do, 26-mal ab 28.9.2023

10.15 - 11.45

23.71270

23.71260 Seminarraum 07.03 Lehrwerk: Language Hub B1 Pre-Intermediate, ab

Lektion 8 € 197,-

Jane Margaret Wompra



## **Englisch Konversation B1+**

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr. 26-mal ab 29.9.2023 8.30 - 10.00

Seminarraum 07.07 € 197,-

Leona Lehner, BA



# **Englisch Auffrischung kompakt**

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 11.6.2024 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.02 23.71280 € 76.-

Jane Margaret Wompra



# Englisch Kommunikation pur B1 – B2

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

Zielgruppe: Personen, die ihr mündliches Englisch aktivieren möchten

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Sa, 3-mal ab 6.4.2024	9.00 – 10.30
Seminarraum 06 02	23 71290

€ 38,-

## **Englisch B2**

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

Lehrwerk: Global Upper Intermediate (Revised Edition), ab Lektion 4

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 27.9.2023	10.15 – 11.45

Seminarraum 07.02 23.71295 € 197.-

Jane Margaret Wompra



## Englisch B2 Kleingruppe

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien Di, 20-mal ab 3.10.2023 10.15 – 11.45

Seminarraum 07.03 23.71305

Lehrwerk: Great! B2, ab Lektion 4

€ 253,-

Andrea Walden

Di, 20-mal ab 3.10.2023 10.30 – 12.00

Seminarraum 10.02 23.71310

Lehrwerk: Global Upper Intermediate, ab Lektion 7

Mag.ª Kirsten Wenidoppler



## **Englisch Konversation B2**

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 27.9.2023	8.30 – 10.00
Seminarraum 07.07	23.71320
€ 197,-	

Leona Lehner, BA

Mi, 26-mal ab 27.9.2023 8.30 - 10.00 Seminarraum 06.02 23.71325 € 197,-Zaneta Oberlehner

Mo, 12-mal ab 2.10.2023	18.30 - 20.00
Seminarraum 06.02	23.71330
€ 91,-	
Jida Staple, BA	

Mo, 12-mal ab 5.2.2024	18.30 – 20.00
Seminarraum 06.02	23.71335

€ 91,-

Jida Staple, BA



## Englisch Konversation B2 Kleingruppe

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

## Di, 20-mal ab 10.10.2023 18.30 – 20.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 23.71350 € 253.-

Angelina Mary Haas



## Englisch Auffrischung kompakt B2

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B2 mit vielen Sprechimpulsen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do, 6-mal ab 11.6.2024	18.30 - 20.00

Seminarraum 06.02 23.71370 € 76,-

Jane Margaret Wompra



## Englisch Konversation B2/C1

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

## Do, 26-mal ab 5.10.2023 8.45 – 10.15

Seminarraum 07.07 23.71385

€ 197,-

Angelina Mary Haas

#### Do, 26-mal ab 5.10.2023 10.30 - 12.00

23.71390

Seminarraum 07.07 € 197.-

William Mason, MA



# Englisch Konversation B2/C1 Kleingruppe

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

# Di, 10-mal ab 3.10.2023 16.45 - 18.15 Seminarraum 06.08 23.71395 € 126. 126.

 Di, 10-mal ab 6.2.2024
 16.45 - 18.15

 Seminarraum 06.08
 23.71400

 € 126. 126. 

Andrea Walden

Andrea Walden



## Englisch C1 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Outcomes Advanced, ausgewählte Lektionen Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

 Do, 20-mal ab 5.10.2023
 10.15 - 11.45

 Seminarraum 06.02
 23.71405

 € 253, Jida Staple, BA



## Englisch Konversation C1+

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Zielgruppe: Personen mit sehr guten Kenntnissen auf Niveau C1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 12-mal, 14-tägl. ab 6.10.2023 15.00 – 17.15

Seminarraum 07.08 23.71420 € 137,-

Jane Margaret Wompra



#### **FRANZÖSISCH**

#### Französisch Crashkurs

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Di und Do. 6-mal ab 11.6.2024 18.30 – 20.30

Seminarraum 06.08

,0

Corinne Cazes



€ 103.-

## Französisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: CHAPEAU! A1. ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 21.9.2023 18.30 – 20.00

Bertha von Suttner Schule; Raum 20 23.72060 € 201.-

€ 201,-Carinna (

Corinne Cazes

#### Fr, 26-mal ab 29.9.2023

8.30 - 10.00

23.72065

Seminarraum 06.02 € 201.-

Corinne Cazes



## Französisch A1/2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: CHAPEAU! A1, ab Lektion 7

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 20-mal ab 5.10.2023

16.45 - 18.15

23.72070

Seminarraum 06.02

€ 258,-

Francesca Testa



23.72050

# ONLINE: Französisch A1/2 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen mit den entsprechenden Vorkenntnissen und Quereinsteiger\*innen

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Lehrwerk: CHAPEAU! A1, ab Lektion 4

Mitzubringen: Kursbuch

Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Di, 13-mal ab 19.9.2023

19.00 - 20.00

23.72075

Online-Kurs € 112.-

2,-



Nadège Picq Ngane, Lic.

## Französisch A1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A1 Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen,

Wiederanfänger\*innen

Lehrwerk: Intermezzo Französisch, ab Lektion 4 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 20-mal ab 28.9.2023 18.30 – 20.00

Volkshaus Ferdinand Marklstraße;

Seminarraum 1 23.72080 € 258.-

Mag.ª Andrea Mair



#### Französisch A2/1

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

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi, 26-mal ab 27.9.2023 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.08

€ 201,-

Ingrid Eberwein-Hetz



## HYBRID: Französisch A2/2

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

## Mo, 26-mal ab 25.9.2023 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.03 23.72100

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 7

€ 201,-

Nadège Picq Ngane, Lic.

#### Mo, 26-mal ab 25.9.2023

**18.30 – 20.00** 23.72105

Seminarraum 06.03

Lehrwerk: CHAPEAU! A2, ab Lektion 10

€ 201,-

Nadège Picq Ngane, Lic.



# Französisch spielend lernen A2/B1

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

Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 6.10.2023	19.00 - 20.30
0118 LeWis Hör- und Leseraum	23.72110
€ 52,-	
Corinne Cazes	

# Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 12.1.2024 19.00 - 20.30 0118 LeWis Hör- und Leseraum 23.72115 € 52.-

Corinne Cazes

23.72090

Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 22.3.2024 19.00 – 20.30 0118 LeWis Hör- und Leseraum 23.72120 € 52.–

Corinne Cazes



#### HYBRID: Französisch B1/1

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

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

Lehrwerk: CHAPEAU! B1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi. 26-mal ab 20.9.2023 18.00 - 19.30

Leonardo da Vinci Schule: Raum 112 € 201.-

Nadège Picq Ngane, Lic.



## **HYBRID: Französisch B1** Kleingruppe

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

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

Lehrwerk: CHAPEAU! B1, ab Lektion 10

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 20-mal ab 3.10.2023

10.30 - 12.00 23.72135

23.72130

Seminarraum 07.02 € 258.-

Nadège Picq Ngane, Lic.



## Französisch B1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln. Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 20-mal ab 27.9.2023

16.45 - 18.15 23.72140

Seminarraum 07.03 Lehrwerk: Défi 3, ab Lektion 4

€ 258.-

Mag.a Andrea Mair

#### Do. 20-mal ab 28.9.2023 16.45 - 18.15

Volkshaus Ferdinand Marklstraße:

Seminarraum 1

Lehrwerk: On y va B1, ab Lektion 5 € 258.-

Mag.ª Andrea Mair

#### Do. 20-mal ab 12.10.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 15.05

23.72150

23.72145

Lehrwerk: On y va! B1, ab Lektion 6

€ 258,-

Francesca Testa



## Frankreich heute, gestern, morgen

Inhalte und Ziele: ein Konversationskurs mit landeskundlichen Impulsen

Zielgruppe: Französischlernende ab Lernniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 10-mal ab 10.10.2023

15.00 - 16.30

Seminarraum 07.08 € 129.-

23.72155

Corinne Cazes

#### Di. 10-mal ab 27.2.2024

15.00 - 16.30

Seminarraum 07.08

23.72160

€ 129.-

Corinne Cazes

## Französisch Konversation B1 Kleingruppe

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen. Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 20-mal ab 3.10.2023

10.30 - 12.00

23.72165

Gruppenraum 10.06 € 258.-

Ingrid Eberwein-Hetz



## Französisch ganz gemütlich B1+ Kleinaruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

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

Lehrwerk: Wh. mit Défi 3, ab Lektion 2

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 20-mal ab 9.10.2023

10.15 - 11.45

Seminarraum 06.02 € 258.-

23.72170

Mag.a Andrea Mair

### Französisch lesen, sprechen, erleben B1+

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lesen wir das Buch "La Place" von Annie Ernaux und nutzen die Lektüre. um Sprachkenntnisse anzuwenden und zu erweitern.

Zielgruppe: Personen mit Kenntnissen auf Niveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 8-mal, 14-tägl. ab 29.9.2023

16.45 - 18.15

Nadège Pica Ngane, Lic.

Gruppenraum 10.06 23.72175 € 103,-

## **ONLINE: Französisch Konversation** kompakt B1

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/ Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Mi. 6-mal ab 8.11.2023

19.00 - 20.30

23.72180

23.72185

Online-Kurs € 77,-

Nicolas Sadry, MA

#### Mi. 6-mal ab 15.5.2024

19.00 - 20.30

18.30 - 20.00

23.72190

23.72210

Online-Kurs € 77.-

Nicolas Sadry, MA



#### Französisch B1+/B2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zu Niveau B1 bis B2

Lehrwerk: Défi 4. ab Lektion 4

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi, 26-mal ab 20.9.2023

Seminarraum 07.03

€ 201,-

Mag.ª Andrea Mair



## Französisch B2 Kleingruppe

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 20-mal ab 3.10.2023 8.30 - 10.00

Gruppenraum 10.06 € 258.-

Ingrid Eberwein-Hetz



#### Französisch Konversation C1

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 27.9.2023 10.30 – 12.00

Seminarraum 07.05 € 201.-

Nadège Picq Ngane, Lic.



## Französisch Konversation C1 Kleingruppe

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 12-mal, 14-tägl. ab 22.9.2023 16.45 – 18.15

Seminarraum 06.08 23.72230 € 155.-

Nadège Picq Ngane, Lic.



#### **ITALIENISCH**

## Italienisch für die Reise

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Lehrwerk: Viva le vacanze!, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 12-mal ab 19.3.2024

8.30 - 10.00

23.73035

Seminarraum 07.03 € 155.-

Mag.ª Elena Spinazzé



23.72220

## ONLINE: Italienisch für die Reise

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Kursbuch Viva le vacanze! Neu Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Mi, 12-mal ab 6.3.2024

19.00 - 20.30

23.73040

Online-Kurs

€ 155,-

Mag.ª Elena Spinazzé



#### Italienisch Crashkurs

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo und Mi, 6-mal ab 3.6.2024

18.30 - 20.30

Seminarraum 07.08 € 103.-

23.73050





## ONLINE: Italienisch Einstiegskurs Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/ Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Mi, 12-mal ab 11.10.2023 19.00 - 20.00

Online-Kurs 23.73055

€ 103,-

Mag.ª Elena Spinazzé



#### Italienisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

## Mi, 26-mal ab 27.9.2023 8.30 – 10.00

Immer Aktuell. Neueste Informationen zu

allen Kursen und Veranstaltungen unter:

www.vhs.linz.at

Seminarraum 06.03 € 201.-

Mag.a Anna Carrese

# Do, 26-mal ab 28.9.2023 18.30 – 20.00 Seminarraum 06.05 23.73075 € 201,– Chiara Pastorino

Do, 26-mal ab 5.10.2023	13.00 – 14.30
Seminarraum 06.03	23.73080
€ 201,-	

Fr, 26-mal ab 6.10.2023	10.30 – 12.00
Seminarraum 06.08	23.7308
€ 201,-	



# Italienisch für Vielbeschäftigte A1/1 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse, die wenig Zeit haben und trotzdem einen Sprachkurs besuchen möchten

Hinweis: die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der VHS-Lernplattform (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 14-mal, 14-tägl. ab 6.10.2023 16.45 – 18.15 Seminarraum 07.03 23.73090 € 180,-

Alessandra Macera



23.73070

## Italienisch ganz gemütlich A1/1 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse, die stressfrei lernen möchten, Senior\*innen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi, 20-mal ab 4.10.2023

15.00 - 16.30

Volkshaus Dornach; Schulungsraum € 258.-

23.73095

Romana Damian-Wheaton

#### HYBRID: Italienisch A1/2

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

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

Lehrwerk: NUOVO Espresso 1, ab Lektion 9, Fortsetzungsbuch wird im Kurs besprochen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo, 26-mal ab 25.9.2023

8.30 - 10.00

23.73100

Seminarraum 07.05 € 201.-

Mag.ª Anna Carrese



### Italienisch A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau A1/2 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 26-mal ab 25.9.2023

18.30 – 20.00

Bertha von Suttner Schule; Raum 20

23.73105

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 6

€ 201.-

Graziella Catania

#### Di, 26-mal ab 26.9.2023

8.30 - 10.00

Seminarraum 06.03

23.73110

Lehrwerk: NUOVO Espresso 1, ab Lektion 8 € 201.–

Helene Hofmann



# ONLINE: Italienisch A1/2 Kleingruppe

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Lehrwerk: NUOVO Espresso 1, ab Lektion 9

Mitzubringen: Kursbuch

Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Di, 20-mal ab 26.9.2023

19.00 - 20.30

23.73115

Online-Kurs € 258,-

Mag.ª Elena Spinazzé



### Italienisch A1/2

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

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 26-mal ab 27.9.2023

10.15 - 11.45

23.73120

Seminarraum 06.03

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 5

€ 201,-

Mag.ª Anna Carrese

#### Mi. 26-mal ab 27.9.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 07.08

23.73125

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 6

€ 201,-

Chiara Pastorino



## HYBRID: Italienisch A1/2

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 26-mal ab 4.10.2023

19.30 - 21.00

8.30 - 10.00

23.73130

Leonardo da Vinci Schule

Lehrwerk: NUOVO Espresso 1, ab Lektion 8

€ 201,-

Alessandra Macera

#### Do, 26-mal ab 5.10.2023

Seminarraum 07.02 23.73135

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 6

€ 201,-

Alessandra Macera

#### Do, 26-mal ab 5.10.2023 14.00 - 15.30

Seminarraum 07.08 23.73140

Lehrwerk: DIECI A1, ab Lektion 6

€ 201,-

Alessandra Macera



## ONLINE: Italienisch A1/2 Kleingruppe

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Lehrwerk: NUOVO Espresso 1, ab Lektion 9

Mitzubringen: Kursbuch

Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Do, 20-mal ab 21.9.2023

19.00 – 20.30

Online-Kurs 23.73145

€ 258,-

Mag.ª Elena Spinazzé



# HYBRID: Italienisch ganz gemütlich A1/2

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

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 3.10.2023	10.15 – 11.45
Seminarraum 07.05	23.73150
€ 201,-	
Mag.ª Elena Spinazzé	

#### Italienisch A2/1

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

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

# Di, 26-mal ab 26.9.2023 18.30 - 20.00 Bertha von Suttner Schule; Raum 20 23.73155 € 201. 20.00

Graziella Catania

Di, 26-mal ab 3.10.2023	16.45 – 18.15
Seminarraum 06.02 € 201	23.73160
Michela Mogetta	

Di, 26-mal ab 3.10.2023	18.30 – 20.00
Seminarraum 06.02	23.73165
€ 201,–	
alva a	



#### HYBRID: Italienisch A2/1

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

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

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 2

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr. 26-mal ab 29.9.2023

10.15 - 11.45

23.73175

Seminarraum 07.07 € 201.-

Mag.ª Maria Chiara Malini



## Italienisch für Vielbeschäftigte A2/1 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse, die wenig Zeit haben und trotzdem einen Sprachkurs besuchen möchten

Hinweis: die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der VHS-Lernplattform (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 14-mal, 14-tägl. ab 6.10.2023

18.30 - 20.00

23.73180

Seminarraum 07.03 € 180,-

Alessandra Macera



## HYBRID: Italienisch A2/2

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

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

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 6

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 26-mal ab 20.9.2023

8.30 - 10.00

23.73185

Seminarraum 07.03 € 201.-

Mag.ª Elena Spinazzé



## Italienisch A2/2

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do. 26-mal ab 28.9.2023

10.15 - 11.45

Seminarraum 07.05

23.73190

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 9, Fortsetzungsbuch wird besprochen

€ 201,-

Mag.ª Anna Carrese

#### Do. 26-mal ab 5.10.2023

15.00 - 16.30

Seminarraum 07.03

23.73195

Lehrwerk: NUOVO Espresso 2, ab Lektion 5

€ 201,-

Michela Mogetta



## Italienisch A2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Nuovo Espresso A2, ab Lektion 8

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo, 20-mal ab 2.10.2023

16.45 - 18.15

Seminarraum 06.02 € 258.-

23.73200

Helene Hofmann



## **HYBRID: Italienisch A2+**

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von

Sprachniveau A2

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

Lehrwerk: Wh. mit Passo dopo passo A2, ab Lektion 1 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 26-mal ab 2.10.2023 18.00 - 19.30

Leonardo da Vinci Schule 23.73205

€ 201.-

Alessandra Macera

#### Di. 26-mal ab 3.10.2023 16.45 - 18.15

Seminarraum 07.03 23.73210 € 201,-

Alessandra Macera



## Italienisch A2+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Lehrwerk: Wh. mit Allegro nuovo A2, ab Lektion 8 Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen,

Kostenbeitrag für Kopien

#### Do. 26-mal ab 5.10.2023

Seminarraum 06.03 23.73215 € 201.-

Mag.ª Elena Spinazzé



## Italienisch A2+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 20-mal ab 26.9.2023 10.15 - 11.45

Seminarraum 06.03 23.73220

Lehrwerk: Wh. mit Passo dopo passo A2, ab Lektion 3 € 258.-

Helene Hofmann

#### Mi. 20-mal ab 4.10.2023

16.45 - 18.15

Seminarraum 07.08

23.73225

10.15 - 11.45

23.73235

Lehrwerk: Wh. mit NUOVO Espresso 2, ab Lektion 6 € 258,-

#### Do, 20-mal ab 28.9.2023

23.73230

Seminarraum 07.02 Lehrwerk: Wh. mit Passo dopo passo A2, ab Lektion 5 € 258.-

Helene Hofmann



## **HYBRID: Italienisch A2+** Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

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

Lehrwerk: Wh. mit Passo dopo passo A2, ab Lektion 1 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 20-mal ab 5.10.2023 18.00 - 19.30

Leonardo da Vinci Schule

€ 258.-

10.15 - 11.45

Alessandra Macera



## gemütlich A2+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

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

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

Lehrwerk: Wh. mit DIECI A2, ab Lektion 5

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 20-mal ab 2.10.2023 10.15 - 11.45 Seminarraum 07.08 23.73240

€ 258.-

Mag.ª Anna Carrese

#### Italienisch spielend lernen A2/B1

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

Di, 4-mal, 14-tägl. ab 10.10.2023	15.00 – 16.30
Seminarraum 07.03	23.73245
€ 52,-	

Alessandra Macera

Di, 4-mal, 14-tägl. ab 16.1.2024	15.00 – 16.30
Seminarraum 07.03	23.73250
€ 52,-	
Alessandra Macera	

Di, 4-mal, 14-tägl. ab 19.3.2024	15.00 – 16.30
Seminarraum 07.03 € 52,-	23.73255

Alessandra Macera

## **ONLINE: Italienisch Konversation** kompakt A2/B1

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/ Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

Di, 6-mal ab 12.3.2024	9.00 – 10.30
Online-Kurs	23.73260
€ 77	

Mag.ª Anna Carrese



## Italienisch Konversation kompakt A2/B1

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen,

Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen. Kostenbeitrag für Kopien

Di, 6-mal ab 14.5.2024	10.00 - 11.30
Seminarraum 07.02 € 77,-	23.73265
Mag.ª Anna Carrese	



## HYBRID: Italienisch B1/1

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

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

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 4 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 20.9.2023	10.15 - 11.45
Seminarraum 07.03	23.73270
£ 201	

Mag.ª Elena Spinazzé



## HYBRID: Italienisch B1 Kleingruppe

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

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

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 4.10.2023	8.30 - 10.00
Seminarraum 06.08	23.73275

Lehrwerk: NUOVO Espresso 3, ab Lektion 5 € 258.-

Alessandra Macera

#### Do, 20-mal ab 5.10.2023 8.30 - 10.00

Seminarraum 07.05 23.73280

Lehrwerk: NUOVO Espresso 3, ab Lektion 7, Fortsetzungsbuch wird besprochen € 258.-

Mag.ª Anna Carrese



## Italienisch B1 Kleingruppe

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

Lehrwerk: NUOVO Espresso 3, ab Lektion 3 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 5.10.2023	16.45 – 18.15
Seminarraum 07.03	23.73285

Seminarraum 07.03 € 258.-

Silvia Borromeo, MA



## Italienisch B1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Lehrwerk: Wh. mit DIECI B1, ab Lektion 5 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 20-mal ab 2.10.2023 18.30 - 20.00 23.73290

Seminarraum 06.08 € 258,-

Mag.<sup>a</sup> Daniela Minudel



## Italienisch ganz gemütlich B1+

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

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

Lehrwerk: Wh. mit Passo dopo passo B1, ab Lektion 6 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 26-mal ab 3.10.2023 8.30 - 10.00

23.73295

23.73310

Seminarraum 07.05 € 201.-

Alessandra Macera

## Italienisch B1/B2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Wh. mit Con piacere nuovo B1, ab Lektion 3 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 20-mal ab 2.10.2023 15.00 - 16.30

Seminarraum 06.02 23.73300 € 258.-

Dr.in Giuliana Kirchberger



## **HYBRID: Italienisch B2** Kleingruppe

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

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

Lehrwerk: NUOVO Espresso 4, ab Lektion 9

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 20-mal ab 3.10.2023 18.30 - 20.00

Seminarraum 07.03 € 258.-

Alessandra Macera



## **Italienisch Konversation B2**

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

 Do, 26-mal ab 5.10.2023
 8.30 – 10.00

 Seminarraum 06.03
 23.73315

Lehrwerk: Qua e là per l'Italia: Ein Streifzug durch die Regionen Italiens, ab Lektion 12

€ 201,-

Mag.ª Elena Spinazzé

 Do, 26-mal ab 5.10.2023
 18.30 - 20.00

 Seminarraum 07.03
 23.73320

€ 201.-

Silvia Borromeo, MA



# HYBRID: Italienisch Konversation B2 Kleingruppe

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 5.10.2023 10.15 - 11.45

Seminarraum 06.08 € 258.-

Alessandra Macera



## Italienisch Konversation B2 Kleingruppe

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien **Di, 20-mal ab 3.10.2023** 15.00 – 16.30 Seminarraum 06.03 23.73330

€ 258.-

Romana Damian-Wheaton

Do, 20-mal ab 5.10.2023 10.15 - 11.45

Volkshaus Dornach; Schulungsraum 23.73335 € 258,-

Romana Damian-Wheaton



# Italienisch lesen, sprechen, erleben B2

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lesen wir das Buch "Accabadora" von Michela Murgia und nutzen die Lektüre, um Sprachkenntnisse anzuwenden und zu erweitern.

Zielgruppe: Personen mit Kenntnissen auf Niveau B2 Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

 Fr, 8-mal, 14-tägl. ab 6.10.2023
 15.00 – 16.30

 Seminarraum 07.03
 23.73340

€ 103,-

Alessandra Macera

Fr, 8-mal, 14-tägl. ab 2.2.2024 15.00 – 16.30

Seminarraum 07.03 23.73345

€ 103,-

23.73325

Alessandra Macera

# HYBRID: Italienisch B2/C1 Kleingruppe

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

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

Lehrwerk: NUOVO Espresso 5, ab Lektion 6

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 4.10.2023 18.00 - 19.30 Leonardo da Vinci Schule 23.73350 € 258.-

Alessandra Macera



## **Italienisch Konversation B2/C1**

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

 Di, 26-mal ab 19.9.2023
 10.30 – 12.00

 Seminarraum 06.08
 23.73360

 € 201.–

Mag.a Maria Chiara Malini

 Di, 26-mal ab 3.10.2023
 8.15 - 10.15

 Seminarraum 06.08
 23.73365

€ 268.-

Mag.ª Maria Chiara Malini



#### **SPANISCH**

# Lerntreff Spanisch – gemeinsam und selbständig lernen

Inhalte und Ziele: Unser Lerntreff Spanisch bietet die Möglichkeit zum selbständigen Lernen mit Gleichgesinnten. Eine spanischsprachige Lern- und Sprachtrainerin unterstützt und begleitet den Prozess.

 Di, 3-mal ab 6.2.2024
 15.00 - 16.30

 Seminarraum 06.02
 23.74040

 € 39. 39. 

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner

**Di, 3-mal ab 12.3.2024**Seminarraum 06.02

€ 39,
Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner

 Di, 3-mal ab 16.4.2024
 15.00 - 16.30

 Seminarraum 06.02
 23.74050

 € 39. 39. 

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner

 Di, 3-mal ab 14.5.2024
 15.00 - 16.30

 Seminarraum 06.02
 23.74055

 € 39, Mag.ª Anabel Almaguer-Lehner

 Di, 3-mal ab 4.6.2024
 15.00 - 16.30

 Seminarraum 06.02
 23.74060

 € 39, 

Mag.a Anabel Almaguer-Lehner

## ONLINE: Spanisch für die Reise

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Kursbuch ¡Vivan las vacaciones! Neu Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

 Do, 10-mal ab 7.3.2024
 15.00 - 16.30

 Online-Kurs
 23.74065

 € 129, Mag.ª Anabel Almaguer-Lehner

A



#### **Spanisch Crashkurs**

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 10.6.2024	18.30 - 20.30
Seminarraum 07.02	23.74070
€ 103,-	



#### Spanisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 2.10.2023	15.00 – 16.30
Seminarraum 07.02	23.74075
€ 201	

Mo, 26-mal ab 25.9.2023	16.45 – 18.15
Seminarraum 06.08 € 201,-	23.74080

Mag.ª Carina Traxler

Mi, 26-mal ab 27.9.2023	15.00 – 16.30
Seminarraum 06.05	23.74085
€ 201,-	
Mag.ª Carina Traxler	

Mi, 26-mal ab 27.9.2023	16.45 – 18.15
Seminarraum 06.05	23.74090
€ 201	

Mag.ª Carina Traxler



#### HYBRID: Spanisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 4.10.2023	18.30 - 20.00
Leonardo da Vinci Schule; Raum 126	23.74095
€ 201 -	

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.

Do, 26-mal ab 5.10.2023	10.15 – 11.45
Seminarraum 10.02	23.74100
€ 201,- Mag. <sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner	



#### Spanisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 26-mal ab 28.9.2023	18.30 – 20.00
Seminarraum 06.08	23.74110
€ 201,-	
A. 47	



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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 25.9.2023	18.30 - 20.00
Seminarraum 07.03	23.74115

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 12, Fortsetzungsbuch wird besprochen € 201.–

Mag.ª Carina Traxler

Mi, 26-mal ab 4.10.2023 15.00 - 16.30 Seminarraum 07.07 23.74120

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 6

€ 201,-

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner



### ONLINE: Spanisch A1/2

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Lehrbuch: IMPRESIONES A1, ab Lektion 7

Mitzubringen: Kursbuch

Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

Mo, 26-mal ab 25.9.2023	19.00 – 20.30
Online-Kurs	23.74125

€ 201,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



## HYBRID: Spanisch A1/2

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau  ${\rm A1/2}$ 

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 6

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 3.10.2023

**8.30 - 10.00** 23.74130

Seminarraum 07.07

€ 201.-



# ONLINE: Spanisch A1/A2 Kleingruppe

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zu Niveau A1 und A2

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Lehrwerk: IMPRESIONES A1, ab Lektion 11, Fortsetzungsbuch wird besprochen

Mitzubringen: Kursbuch

Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

 Do, 20-mal ab 28.9.2023
 19.00 - 20.30

 Online-Kurs
 23.74135

 € 258. 

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



# Spanisch lesen, sprechen, erleben A1/A2

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

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

 Di, 8-mal, 14-tägl. ab 10.10.2023
 8.45 – 9.45

 0118 LeWis Hör- und Leseraum
 23.74140

 € 69, 23.74140

Mag.ª Claudia Inés Solis-Haje

Di, 8-mal, 14-tägl. ab 13.2.2024 8.45 - 9.45

0118 LeWis Hör- und Leseraum 23.74145 € 69.-

Mag.ª Claudia Inés Solis-Haje

#### HYBRID: Spanisch A2/1

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

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A2. ab Lektion 2

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 26-mal ab 19.9.2023

18.30 - 20.00

23.74150

Leonardo da Vinci Schule: Raum 101 € 201.-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



## Spanisch A2/1

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi. 26-mal ab 4.10.2023

18.30 - 20.00

23.74155

Seminarraum 15.05 € 201.-

Mag. Rodrigo Sarmiento



## Spanisch A2/1 Kleingruppe

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 6.10.2023 10.15 - 11.45

Seminarraum 06.03 € 258.-

Emérida Riffert



### ONLINE: Spanisch A2/2

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Lehrwerk: IMPRESIONES A2, ab Lektion 7

Mitzubringen: Kursbuch

Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Mo, 26-mal ab 2.10.2023

19.00 - 20.30 23.74165

23.74160

Online-Kurs € 201.-

Mag. Rodrigo Sarmiento



## **HYBRID: Spanisch ganz** gemütlich A2

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

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

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

Lehrwerk: IMPRESIONES A2. ab Lektion 5

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 18.9.2023 10.30 - 12.00

Seminarraum 06.03

23.74170

€ 201,-

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.

## Spanisch A2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 20-mal ab 2.10.2023

10.15 - 11.45 23.74175

Seminarraum 06.08 € 258.-

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner



## **HYBRID: Spanisch leichte** Konversation A2

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

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 26-mal ab 25.9.2023

8.30 - 10.00

Seminarraum 06.03 € 201.-

23.74180

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



## Spanisch lesen, sprechen, erleben A2/B1

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

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2 Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 8-mal, 14-tägl. ab 12.10.2023 8.45 - 9.45 0118 LeWis Hör- und Leseraum 23.74185

€ 69.-

Mag.ª Claudia Inés Solis-Haje

#### Do, 8-mal, 14-tägl. ab 7.3.2024 8.45 - 9.450118 LeWis Hör- und Leseraum 23.74190

€ 69.-

Mag.ª Claudia Inés Solis-Haje

## Spanisch B1/1

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

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 26-mal ab 3.10.2023 15.00 - 16.30

Seminarraum 07.02 23.74200

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1 € 201.-

Mag. Rodrigo Sarmiento

#### Mi, 26-mal ab 4.10.2023 16.45 - 18.15 Seminarraum 15.05 23.74205

Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1 € 201.-

Mag. Rodrigo Sarmiento



## HYBRID: Spanisch B1/1 Kleingruppe

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

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

23.74210

Lehrwerk: IMPRESIONES B1, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di. 20-mal ab 3.10.2023 16.45 - 18.15

Seminarraum 06.03 € 258.-

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner





#### Spanisch B1/2

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

Lehrwerk: IMPRESIONES B1, ab Lektion 6

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 26-mal ab 5.10.2023

16.45 - 18.15

23.74220

Seminarraum 06.08 € 201.-

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner



# ONLINE: Spanisch Konversation B1 Kleingruppe

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/ Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

Mo, 10-mal ab 6.11.2023	17.00 – 18.30
Online-Kurs	23.74225
0.400	

€ 129,-

Mag. Rodrigo Sarmiento

Mo, 10-mal ab 8.4.2024	17.00 – 18.30
Online-Kurs	23.74230
€ 129,–	





## **HYBRID: Spanisch B1+**

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

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

Lehrwerk: Wh. mit IMPRESIONES B1, ab Lektion 7 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 26-mal ab 3.10.2023

10.15 - 11.45

Seminarraum 07.07 € 201.- 23.74235

Cecilia Chávez-Préntice de Erschbaumer, Lic.



## Zeitgenössisches Lateinamerika

Inhalte und Ziele: ein Konversationskurs mit aktuellen Themen aus Lateinamerika

Zielgruppe: Spanischlernende ab Lernniveau B1

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 8-mal, monatl. ab 6.10.2023 16.00 – 18.30

Seminarraum 06.03 23.74240

Mag. Rodrigo Sarmiento



## Spanisch Konversation B2 Kleingruppe

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 20-mal ab 5.10.2023

8.30 – 10.00

23.74250

Seminarraum 07.08 € 258.-

Emérida Riffert



## Spanisch B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1

Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 4 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo, 20-mal ab 2.10.2023 10.15 – 11.45

Seminarraum 07.03 € 258.-

Emérida Riffert



## Spanisch in der Kunst B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: freies Sprechen zu den Themenbereichen Malerei, bildende Kunst und Künstler\*innen-Biographien

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 10-mal ab 29.9.2023 10.15 - 11.45 Seminarraum 07.02 23.74265

€ 129,-

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner

#### Fr, 10-mal ab 8.3.2024 10.15 - 11.45 Seminarraum 07.02 23.74270

€ 129.-

Mag.ª Anabel Almaguer-Lehner

# HYBRID: Spanisch B2/C1 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zu Niveau B2 bis C1 Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen

fallweise eine Zuschaltung via Zoom möglich.
Lehrwerk: Nuevo Prisma C1, ab Lektion 4

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien



#### Mi, 20-mal ab 4.10.2023 16.45 – 18.15 Seminarraum 07.02 23.74280

Seminarraum 07.02 € 258.-

Mag.<sup>a</sup> Anabel Almaguer-Lehner



23.74255

#### WEITERE SPRACHEN

## Albanisch A1/1 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Einstiegskurs Albanisch für Kurzentschlos-

sene, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 6.10.2023 18.30 – 20.00

23.75035

Seminarraum 06.08 € 237,-

Elda Morina



### Albanisch A1/2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau  ${\rm A1/2}$ 

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 3.10.2023 18.30 – 20.00 Seminarraum 06.03 23.75040

Seminarraum 06.03 € 237.-

Elda Morina



#### **Arabisch Crashkurs**

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi, 6-mal ab 27.5.2024

18.30 - 20.30

Seminarraum 06.08

23.75045

€ 95.-

Shikrieh Salaheddin-Nassr



## Arabisch Einstiegskurs Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Salam! neu, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do. 20-mal ab 5.10.2023

16.45 - 18.15

Seminarraum 07.08 € 237.-

08 23.75050



## Arabisch A1/2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Salam! neu, ab Lektion 5

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Do. 20-mal ab 5.10.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 07.08 € 237,-

23.75055

Shikrieh Salaheddin-Nassr



## Arabisch A2+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau A2

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 20-mal ab 4.10.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 06.08 € 237.- 23.75060

Shikrieh Salaheddin-Nassr



## ONLINE: Bosnisch/Kroatisch/ Serbisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz abgerufen werden.

Mitzubringen: Kursbuch Ja govorim hrvatski 1 Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

Mo, 20-mal ab 2.10.2023

18.30 - 20.00

23.75075

Online-Kurs € 237,-

AK Oberösternich

# Bosnisch/Kroatisch/Serbisch A1/2

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

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

Lehrwerk: Ja govorim hrvatski 1, ab Lektion 5

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 26-mal ab 3.10.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 06.05 € 185.- 23.75080



# Bosnisch/Kroatisch/Serbisch A2/1 Intensivgruppe

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

Lehrwerk: Ja govorim hrvatski 1, ab Lektion 9, Fortsetzungsbuch wird besprochen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Do, 20-mal ab 5.10.2023

18.30 – 20.00

Seminarraum 07.02 € 474.- 23.75085

Matea Grlic

## Farsi (Persisch) Einstiegskurs Kleingruppe

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

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, ab Lektion 1 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 20-mal ab 29.9.2023

15.00 – 16.30

23.75105

Seminarraum 06.08 € 237,-

Ahmad Behnamaghdam

**A**Oberösterreich

## **Griechisch Crashkurs**

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien € 95,-Mag.ª Maria Nott-Panayiotou

Mo. 6-mal ab 3.6.2024

Seminarraum 06.02



### Griechisch A1/1

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

18.30 - 20.30

18.30 - 20.00

23.75130

23.75120

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Lehrwerk: Kalimera NEU, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Mi, 26-mal ab 11.10.2023

Bertha von Suttner Schule; Raum 20 23.75125

€ 185,-

Dimitris Papaioannou



## Griechisch A1/2

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

Lehrwerk: Kalimera NEU, ab Lektion 9

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

Mo, 26-mal ab 2.10.2023 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.02 € 185,-

Mag.ª Maria Nott-Panayiotou



## **Japanisch Crashkurs**

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Fr, 6-mal ab 17.5.2024

15.00 - 17.00

Seminarraum 06.02

23.75140

23.75145

23.75150

€ 95.-

Naomi Miyoshi



#### Japanisch A1

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

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen (zum Beispiel aus dem Einstiegskurs)

Lehrwerk: Marugoto A1, ab Lektion 1 (engl. Ausgabe) Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 26-mal ab 22.9.2023 16.45 - 18.15

Seminarraum 06.02 € 185,-

Naomi Miyoshi



## Japanisch A2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Marugoto A2, ab Lektion 1 (engl. Ausgabe) Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Fr, 20-mal ab 6.10.2023 15.00 - 16.30

Seminarraum 06.02 € 237,-

Naomi Miyoshi



## ONLINE: Koreanisch Einstiegskurs Kleingruppe

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

Zielaruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/ Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Di, 12-mal ab 17.10.2023

19.00 - 20.00

23.75155

Online-Kurs

€ 95.-Seongjoon Lim, BA



## Koreanisch A1 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen (zum Beispiel aus dem Einstiegskurs)

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi, 20-mal ab 18.10.2023

18.30 - 20.00

23.75160

Volkshaus Pichling; Seminarraum 6 € 237,-

Seongjoon Lim, BA



## Koreanisch A1/2 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen mit Vorkenntnissen (zum Beispiel aus dem Vorjahreskurs)

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 20-mal ab 18.10.2023

16.45 - 18.15

Volkshaus Pichling: Seminarraum 6 € 237,-

23.75165

Seongjoon Lim, BA



## Kroatisch (Bosnisch/Serbisch) Einstieaskurs Kleinaruppe

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

#### Do, 20-mal ab 5.10.2023

15.30 - 17.00

18.00 - 19.30

23.75175

23.75170

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 € 237.-

Chiara Pastorino



## Portugiesisch/Brasilianisch A1/1

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 26-mal ab 10.10.2023

Leonardo da Vinci Schule; Raum 112

€ 185.-

Debora Leão Oberleitner



## Portugiesisch/Brasilianisch A1/2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell, ab Lektion 6

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do. 20-mal ab 12.10.2023 18.00 - 19.30

Leonardo da Vinci Schule; Raum 112 23.75180

€ 237.-

Debora Leão Oberleitner



#### Rumänisch A1/1 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Cu succes!, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

Di, 20-mal ab 3.10.2023 18.45 - 20.15

Leonardo da Vinci Schule: Raum 126 23.75190

€ 237.-

Loredana Kaiser



#### Rumänisch A2/1 Kleingruppe

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 20-mal ab 5.10.2023 18.45 - 20.15

Leonardo da Vinci Schule: Raum 126 23.75195 € 237.-

Loredana Kaiser



#### Russisch Crashkurs

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

18.30 - 20.30

23.75205

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

Mo und Mi. 6-mal ab 27.5.2024

Seminarraum 06.03

€ 95.-

Mag.ª Svetlana Maleev



## HYBRID: Russisch A1/1 Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen fallweise eine Zuschaltung via Zoom möglich.

Lehrwerk: Jasno! neu A1-A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do, 20-mal ab 5.10.2023

18.30 - 20.00

23.75210

Seminarraum 06.03

€ 237.-



#### Russisch A1/2 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Jasno! A1-A2, ab Lektion 6

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 20-mal ab 2.10.2023

18.30 - 20.00

23.75215

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 € 237.-

Mag.ª Svetlana Maleev



#### HYBRID: Russisch A2/2

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

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

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (alte Ausgabe), ab Lektion 13 Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do. 26-mal ab 5.10.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 06.02 € 185.-

23.75220



## HYBRID: Russisch B1/2 Kleinaruppe

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

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

Lehrwerk: Jasno! B1 (alte Ausgabe!), ab Lektion 7

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 20-mal ab 3.10.2023

18.30 - 20.00

23.75230

Seminarraum 07.02 € 237,-

Svetlana Lindl



## **HYBRID: Russisch B1+** Kleinaruppe

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di. 20-mal ab 3.10.2023

10.15 - 11.45

Seminarraum 06.02 € 237,-

23.75235

Svetlana Lindl



## HYBRID: Schwedisch A1/1 Kleinaruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen

fallweise eine Zuschaltung via Zoom möglich.

Lehrwerk: Heisan! A1-A2, ab Lektion 1

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mo. 20-mal ab 25.9.2023

16.45 - 18.15

23.75255

Seminarraum 07.02 € 237.-

Lilian Aschauer



## HYBRID: Schwedisch A1/2 Kleingruppe

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

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

Lehrwerk: Hejsan! A1-A2, ab Lektion 11

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 20-mal ab 27.9.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 06.02 € 237,-

23.75260

Lilian Aschauer



## **HYBRID: Schwedisch** Konversation B2/C1 Kleingruppe

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 20-mal ab 27.9.2023 Seminarraum 06.02

16.45 - 18.15

23.75265

€ 237,-

Lilian Aschauer



#### Tschechisch Crashkurs

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: Kostenbeitrag für Kopien

#### Di und Do, 6-mal ab 7.5.2024

18.30 - 20.30

23.75280

Seminarraum 07.02

€ 95.-

Mag.a Jitka Procházková



## **ONLINE: Tschechisch** Einstiegskurs Kleingruppe

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

Zielgruppe: Personen ohne Vorkenntnisse

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/ Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

#### Do. 12-mal ab 8.2.2024

19.00 - 20.00

23.75285

Online-Kurs € 95.-

Mag.ª Olga Gruber, MA





#### Tschechisch A1/1

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

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 26-mal ab 20.9.2023

18.30 - 20.00

Seminarraum 06.05

23.75290

€ 185.-

Leonardo da Vinci Schule

23.75310

Mag.ª Olga Gruber, MA

Vladimíra Enzendorfer



#### Tschechisch A1/2

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

Lehrwerk: Tschechisch Express 2, ab Lektion 1 Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 20-mal ab 18.10.2023

18.30 - 20.00

Bertha von Suttner Schule; Raum 22 € 237.-

23.75295

Mag.ª Jitka Procházková



## Tschechisch A2/1 Kleingruppe

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

Lehrwerk: Tschechisch Express 3, ab Lektion 4

Mitzubringen: Kursbuch, Kostenbeitrag für Kopien

#### Do. 20-mal ab 19.10.2023

18.30 - 20.00

23.75305

Bertha von Suttner Schule: Raum 22

€ 237.-Mag.ª Jitka Procházková



## Tschechisch B1+ Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Festigung von Lernniveau B1

Lehrwerk: Tschechisch Express 4, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Di, 20-mal ab 26.9.2023

18.30 - 20.00

€ 237.-



## Tschechisch B2 Kleingruppe

Inhalte und Ziele: Niveau B2

Lehrwerk: Wh. mit Krok za krokem 2, ausgewählte Lektionen

Mitzubringen: im Kurs besprochene Unterlagen, Kostenbeitrag für Kopien

#### Mi. 20-mal ab 27.9.2023

10.30 - 12.00

23.75315

Seminarraum 06.08

€ 237.-

Vladimíra Enzendorfer



#### **DEUTSCH ALS FREMD- UND ZWEITSPRACHE**

#### Lernklub International für Deutschlernende

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

Zielgruppe: Deutschlernende (Deutsch als Fremd- und Zweitsprache)

Anmeldung erforderlich!

#### Do. 22-mal ab 12.10.2023

18.30 - 21.00

0118 LeWis Hör- und Leseraum

23.76045

€ 20.-

Franz Aigenbauer, Dipl.-Päd.in Maria Aigenbauer

#### Integrationsprüfungen A2 und B1

ÖIF-Integrationsprüfungen sind in vielen Bereichen der Integration erforderlich.

Sie bestehen aus Sprachinhalten und Inhalten zu Werte- und Orientierungswissen.

Die Sprachprüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Die Prüfungstermine liegen in der Regel am Monatsende, meistens an einem Mittwoch oder einem Donnerstag (ab 9.00 Uhr).

Im Juli, August, Dezember und Februar finden keine Prüfungen statt.

Die jeweils aktuellen Termine werden online gestellt. Anmeldung nur per E-Mail oder direkt im Lernzentrum

im Wissensturm (Anmeldeformular). Kostenlose Beratungstermine vereinbaren Sie bitte unter Tel.: +43 732 7070 4390 oder persönlich im Lernzentrum LeWis.

Die Prüfungsergebnisse werden ca. drei Wochen nach dem Prüfungstermin ausschließlich vom ÖIF bekannt gegeben. Die Zertifikate werden vom ÖIF ab 2023 elektronisch per E-Mail zugestellt.

#### Österreichisches Sprachdiplom Deutsch A1, A2 und B1

Die VHS Linz ist ein offenes Prüfungszentrum für das Österreichische Sprachdiplom Deutsch (ÖSD). Die international anerkannten Zertifikate gelten als Sprachnachweis in vielen beruflichen und ausbildungsrelevanten Kontexten.

Die ÖSD-Prüfungen der Niveaus A1, A2 und B1 werden nach Bedarf und Absprache durchgeführt. Bitte wenden Sie sich für Beratung und Terminvereinbarungen an Frau Mária Engelputzeder-Terbe, E-Mail: maria. engelputzeder-terbe@mag.linz.at

#### Österreichisches Sprachdiplom Deutsch B2. C1 und C2

Die international anerkannten ÖSD-Zertifikate gelten als Sprachnachweis in vielen beruflichen und ausbildungsrelevanten Kontexten.

Die Prüfungstermine (November, März, Juni/Juli) sowie die Vorbereitungskurse werden online veröffentlicht.

Anmeldung per E-Mail: maria.engelputzeder-terbe@ mag.linz.at oder direkt im Wissensturm.

Kostenlose Beratungstermine vereinbaren Sie bitte unter Tel.: +43 732 7070 4390 (Lernzentrum LeWis).

Diplome sind ca. zwei Wochen nach der Prüfung abholbereit oder werden per Post verschickt. Es können keine telefonischen Auskünfte über Prüfungsergebnisse gegeben werden.

#### Deutsch als Fremdsprache A1/1 super-intensiv

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

jeweils 8.30 - 11.49

23.76200

23.76215

77

Mitzubringen: Schritte plus Neu 1 - Österreich A1.1

#### Mi, 16.8. - Do, 07.09.2023

Seminarraum 15.06

€ 244,-

Karl Pammesberger, BEd



## Deutsch als Fremdsprache A1/1 (Semesterkurs)

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

Mitzubringen: Schritte plus Neu 1 - Österreich A1.1

Mo und Di. 35-mal ab 11.9.2023 8.30 - 10.07 Seminarraum 10.02 23.76210 € 244.-

Jida Staple, BA

Mo und Mi. 27-mal ab 11.9.2023 18.30 - 20.35

Leonardo da Vinci Schule: Raum 127

€ 243,-

Mag.<sup>a</sup> Maria Chiara Malini



#### Deutsch als Fremdsprache A1/1

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

Mitzubringen: Schritte plus Neu 1 - Österreich A1.1

Mo, 11.9. - Mi, 25.10.2023

jeweils 8.10 - 10.15

Seminarraum 15.06

23.76220

€ 243.-

Nadège Picq Ngane, Lic.

Mo. 11.9. - Mi. 25.10.2023

ieweils 12.50 - 14.55

Seminarraum 06.07

23.76225

€ 243.-

Nadège Picq Ngane, Lic.



Weitere Intensivkurse starten im November. Jänner. März und Mai zu verschiedenen Uhrzeiten. Das gesamte Angebot finden Sie immer aktuell auf www.vhs.linz.at.

#### Deutsch als Fremdsprache lesen, lernen, erleben A1/A2

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs lesen wir gemeinsam einfache Texte, um beim Lesen die Sprache zu verstehen und zu üben

Zielgruppe: Personen, die das Niveau A1 gelernt haben Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Fr, 3-mal ab 6.10.2023

15.00 - 16.30

0118 LeWis Hör- und Leseraum

23.76250

## Deutsch als Fremdsprache A1/2 (Semesterkurs)

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

Mitzubringen: Schritte plus Neu 2 - Österreich A1.2

Mo und Mi. 27-mal ab 15.1.2024 18.30 - 20.35

Leonardo da Vinci Schule; Raum 127 23.76255

€ 243.-

Mag.ª Maria Chiara Malini

Mo und Di, 35-mal ab 12.2.2024

8.30 - 10.07

23.76260

Seminarraum 10.02 € 244.-

Jida Staple, BA



#### Deutsch als Fremdsprache A1/2

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

Mitzubringen: Schritte plus Neu 2 - Österreich A1.2

Mo. 11.9. - Mi. 25.10.2023

ieweils 10.30 - 12.35

Seminarraum 06.05 € 243.-

23.76270

Karl Pammesberger, BEd



Weitere Intensivkurse starten im November. Jänner, März und Mai zu verschiedenen Uhrzeiten. Das gesamte Angebot finden Sie immer aktuell auf www.vhs.linz.at.

#### Deutsch als Fremdsprache A2/1 (Semesterkurs)

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

ACHTUNG: Bundesgutscheine der Fremdenbehörde (ÖIF) sind hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Schritte plus Neu 3 - Österreich A2.1

Di und Do. 27-mal ab 12.9.2023

18.30 - 20.35

Leonardo da Vinci Schule: Raum 127 € 243.-

23.76315

Mag.a Maria Chiara Malini



#### Deutsch-Integrationskurs A2/1

Inhalte und Ziele: Niveau A2/1, Werte- und Orientierungswissen

Zielgruppe: Personen, die die Integrationsvereinbarung erfüllen müssen und einen Bundesgutschein (ÖIF) von der Fremdenbehörde erhalten haben. Gutscheine können abgerechnet werden, wenn im Anschluss an A2-Kurse eine Integrationsprüfung erfolgreich absolviert wird. Gutscheine müssen zu Kursbeginn vorgelegt werden.

Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖlF-Gutschein offen, Beratung und Einstufung vor der Anmeldung ist erforderlich (Tel.: +43 732 7070 4390).

Mitzubringen: Schritte plus Neu 3 - Österreich A2.1

Mo, 11.9. - Mi, 25.10.2023

jeweils 8.10 - 10.15

Seminarraum 06.07

23.76320

€ 243.-

Aksana Shuminskava, MA BA

Mo, 11.3. - Mo, 06.05.2024 jeweils 10.30 - 12.35

Seminarraum 06.07

23.76365

€ 243.-Aksana Shuminskaya, MA BA



### Deutsch als Fremdsprache A2/1

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

ACHTUNG: Bundesgutscheine der Fremdenbehörde (ÖIF) sind hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Schritte plus Neu 2 - Österreich A2.1

Mo, 11.9. – Mi, 25.10.2023

jeweils 12.50 - 14.55 23.76325

Seminarraum 06.05

jeweils 16.10 - 18.15

€ 243.-

Mag.<sup>a</sup> Maria Chiara Malini

Mo, 11.9. - Mi, 25.10.2023

Seminarraum 06.07

23.76330

€ 243,-

Aksana Shuminskava, MA BA



Weitere Intensivkurse starten im November. Jänner, März und Mai zu verschiedenen Uhrzeiten. Das gesamte Angebot finden Sie immer aktuell auf www.vhs.linz.at.

### Deutsch als Fremdsprache A2/2 (Semesterkurs)

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

ACHTUNG: Bundesautscheine der Fremdenbehörde (ÖIF) sind hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Schritte plus Neu 4 - Österreich A2.2

Di und Do. 27-mal ab 16.1.2024

18.30 - 20.35 Leonardo da Vinci Schule: Raum 127 23.76380

23.76395

€ 243.-

Mag.ª Maria Chiara Malini



## Deutsch als Fremdsprache A2/2

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

ACHTUNG: Bundesgutscheine der Fremdenbehörde (ÖIF) sind hier NICHT anrechenbar!

Mitzubringen: Schritte plus Neu 4 - Österreich A2.2

Mo, 11.9. - Mi, 25.10.2023 jeweils 12.50 - 14.55

Seminarraum 07.07 € 243.-

Mag.ª Sigrun Shamiyeh



Weitere Intensivkurse starten im November, Jänner, März und Mai zu verschiedenen Uhrzeiten. Das gesamte Angebot finden Sie immer aktuell auf www.vhs.linz.at.

Immer Aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter: www.vhs.linz.at

### Deutsch-Integrationskurs A2/2

Inhalte und Ziele: Niveau A2/2, Werte- und Orientierungswissen

Zielgruppe: Personen, die die Integrationsvereinbarung erfüllen müssen und einen Bundesgutschein (ÖIF) von der Fremdenbehörde erhalten haben. Gutscheine können abgerechnet werden, wenn im Anschluss an A2-Kurse eine Integrationsprüfung erfolgreich absolviert wird. Gutscheine müssen zu Kursbeginn vorgelegt werden.

Der Kurs ist auch für Personen ohne ÖIF-Gutschein offen, Beratung und Einstufung vor der Anmeldung ist erforderlich (Tel.: +43 732 7070 4390).

Mitzubringen: Schritte plus Neu 4 - Österreich A2.2

Mo, 6.11. – Mi, 20.12.2023 jeweils 8.10 – 10.15
Seminarraum 06.07 23.76400
€ 243,–
Aksana Shuminskaya, MA BA

Mo, 13.5. - Mo, 01.07.2024 jeweils 10.30 - 12.35

Seminarraum 06.07 23.76435 € 243.-

Aksana Shuminskaya, MA BA



## Deutsch als Fremdsprache B1/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/1 Mitzubringen: Schritte plus Neu 5 – Österreich B1.1

 Mo und Mi, 27-mal ab 11.9.2023
 18.30 - 20.35

 Seminarraum 06.07
 23.76450



### Deutsch als Fremdsprache B1/1

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

Mitzubringen: Schritte plus Neu 5 - Österreich B1.1

Mo, 11.9. - Mi, 25.10.2023 jeweils 8.10 - 10.15 Seminarraum 06.05 23.76455

€ 243,-

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 11.9. – Mi, 25.10.2023 jeweils 12.50 – 14.55 Seminarraum 07.05 23.76460

€ 243,-

Mag.ª Regina Geißler



Weitere Intensivkurse starten im November, Jänner, März und Mai zu verschiedenen Uhrzeiten. Das gesamte Angebot finden Sie immer aktuell auf www.vhs.linz.at.

## Deutsch als Fremdsprache B1/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B1/2 Mitzubringen: Schritte plus Neu 6 – Österreich B1.2

Mo und Mi, 27-mal ab 15.1.2024 18.30 – 20.35 Seminarraum 06.07 23.76520 € 243.–



## Deutsch als Fremdsprache B1/2

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

Mitzubringen: Schritte plus Neu 6 - Österreich B1.2

Mo, 6.11. – Mi, 20.12.2023 jeweils 8.10 – 10.15

Seminarraum 06.05 23.76530

€ 243,–

Karl Pammesberger, BEd

Mo, 6.11. – Mi, 20.12.2023 jeweils 12.50 – 14.55 Seminarraum 15.06 23.76535

€ 243,-Mag.ª Regina Geißler Weitere Intensivkurse starten im Jänner, März und Mai zu verschiedenen Uhrzeiten. Das gesamte Angebot finden Sie immer aktuell auf www.vhs.linz.at.

## HYBRID: Deutsch als Fremdsprache B1+ kompakt

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau B1

Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen fallweise eine Zuschaltung via Zoom möglich. Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen

Mo und Mi, 13-mal ab 13.5.2024 8.10 – 10.15 Seminarraum 06.05 23.76590

Seminarraum 06.05 € 117.-

Karl Pammesberger, BEd

### Deutsch im Beruf kompakt – schriftliche Kommunikation B1+/B2

Inhalte und Ziele: Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Textvorlagen für die berufliche Kommunikation (E-Mails, Geschäftsbriefe, Protokolle, Berichte)

Zielgruppe: Lernende mit Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache

 Mo und Do, 8-mal ab 2.10.2023
 16.45 - 18.15

 Seminarraum 06.05
 23.76655

 € 113. 

Dr.in Anita Schopper

Do und Mo, 8-mal ab 18.4.2024 16.45 – 18.15 Seminarraum 06.05 23.76660

€ 113,-Dr.<sup>in</sup> Anita Schopper





## Deutsch im Beruf kompakt – mündliche Kommunikation B1+/B2

Inhalte und Ziele: Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Fallbeispiele für die berufliche Kommunikation (Telefonate, Besprechungen, Kund\*innen-Gespräche, interkulturelle Besonderheiten)

Zielgruppe: Lernende mit Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache

 Mo und Do, 8-mal ab 13.11.2023
 16.45 - 18.15

 Seminarraum 06.05
 23.76665

 € 113, 

Dr.in Anita Schopper

Dr.in Anita Schopper

 Do und Mo, 8-mal ab 6.6.2024
 16.45 - 18.15

 Seminarraum 06.05
 23.76670

 € 113. 



## Deutsch als Fremdsprache B2/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1

Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen

Fr, 17-mal ab 8.9.2023 15.00 - 18.19 Seminarraum 06.05 23.76680 € 244,-



## ONLINE: Deutsch als Fremdsprache B2/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen

Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

Mo und Mi. 27-mal ab 2.10.2023 18.30 - 20.35

Online-Kurs 23.76685 € 243.-

Brigitta Zeljko-Majer



## Deutsch als Fremdsprache B2/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau B2/1

Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen

Fr. 17-mal ab 9.2.2024 15.00 - 18.19

Seminarraum 06.05 € 244.-

Dr.in Anita Schopper



## ONLINE: Deutsch als Fremdsprache B2/2 (Semesterkurs)

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

Die Kurstreffen finden zu den angegebenen Zeiten via Zoom statt. Die Themen der einzelnen Kurstreffen können auf der Lernplattform der VHS Linz (Moodle) abgerufen werden.

Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen Erforderlich sind Laptop/PC mit Webcam/Mikrophon bzw. Headset, alternativ Tablet/Smartphone; stabile WLAN-Verbindung

Mo und Mi. 27-mal ab 5.2.2024 18.30 - 20.35

Online-Kurs 23.76695

Brigitta Zeliko-Majer



€ 243.-

#### HYBRID: Deutsch -Dialekt verstehen B2 (DaF/DaZ)

Inhalte und Ziele: die Regeln des oberösterreichischen Dialekts, Arbeit mit authentischem Material (Liedern. Radiobeiträgen, literarischen Texten), Wortschatzerweiterung

Zielgruppe: Personen mit Kenntnissen auf Niveau B2 Bei Verhinderung ist für angemeldete Personen fallweise eine Zuschaltung via Zoom möglich.

Fr. 12-mal ab 15.9.2023 18.30 - 20.00

Seminarraum 06.05 23.76745

€ 102.-

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Eggendorfer

18.30 - 20.00 Fr. 12-mal ab 1.3.2024

Seminarraum 06.05 23.76750 € 102.-

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Eggendorfer



23.76690

## Deutsch Konversation B2/C1 (DaF/DaZ)

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

Methoden: Plenum, Kleingruppen, Paarübungen, Präsentationen und Diskussionen

Mi, 10-mal ab 20.9.2023 18.30 - 20.00

23.76755

Gruppenraum 10.06 € 103.-

Dr.in Anita Schopper





### HYBRID: Deutsch als Fremdsprache C1/1 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau C1/1

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

Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen

Fr. 17-mal ab 8.9.2023 8.30 - 11.49

23.76765

23.76780

Seminarraum 06.05 € 279.-

Karl Pammesberger, BEd



## HYBRID: Deutsch als Fremdsprache C1/2 (Semesterkurs)

Inhalte und Ziele: sprachliches Handeln, Wortschatz und Grammatik zum Niveau C1/2

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

Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen

Fr, 17-mal ab 9.2.2024 8.30 - 11.49

Seminarraum 06.05 23.76770 € 279.-

Karl Pammesberger, BEd



## HYBRID: Deutsch als Fremdsprache C1+ kompakt

Inhalte und Ziele: Üben und Festigen von Sprachniveau C1

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

Mitzubringen: Kursbuch wird im Kurs besprochen

Fr. 13-mal ab 15.9.2023 13.30 - 16.00

Seminarraum 06.07 € 307,-

Karl Pammesberger, BEd





# Gesundheit – Ernährung – Sport



# **KURSE UND SEMINARE**

Medizin und Vorsorge	86 - 9 <sup>-</sup>
Entspannung und Stressabbau	92 - 104
Massage und Körperarbeit	104 - 107
Bewegung und Fitness	107 - 124
Sport und Spiel	124 - 125
Kochen und Ernährung	125 - 145

## **INFOBOX**

**Mag.**<sup>a</sup> **phil. Ena Rogalo** Tel.: +43 732 7070 4323

**Bettina Reindl** 

Tel.: +43 732 7070 4333

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Barbara Kovsca-Sagmeister

Tel.: +43 732 7070 4347

Mária Engelputzeder-Terbe, MA

Tel.: +43 732 7070 4328

Anmeldeberatung:

Tel.: +43 732 7070 0

#### MEDIZIN UND VORSORGE

#### Gewichtsreduktionsprogramme

#### Abnehmen mit "Leichter leben"

Gesund, fit und leichter: Um diese Ziele zu erreichen, spielen richtige Ernährung und Bewegung eine große Rolle. Mit dem Gesundheitsprogramm "Leichter leben" haben die Österreichische Gesundheitskasse und die Volkshochschule Linz für Sie ein Rezept für einen besseren Lebensstil.

#### Leichter leben!

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit - Ernährung, Bewegung und Psyche - werden dabei geschickt miteinander verzahnt. Der Ernährungsteil bietet einen persönlichen Ernährungs-Check und jede Menge Tipps vom Einkauf bis zum fertigen Kochrezept. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm ist flexibel an Ihre persönlichen Möglichkeiten angepasst. Eine Änderung von Verhaltensweisen erfordert immer intensive Motivation und Ausdauer - ein Angebot an psychologischen Einheiten wird Sie bei diesen Veränderungsprozessen unterstützen.

Hinweis: Die Anmeldung zu den Kursen und die Aufnahme in ein Programm erfolgt ausschließlich über die ÖGK.



Zielgruppe: für Personen mit einem BMI über 28 bis

Kostenbeitrag: € 50,- (Bei Rezeptgebührenbefreiung entfällt der Kostenbeitrag!)

Information und Anmeldung: Tel.: +43 5 0766 14103530 www.gesundheitskasse.at/leichterleben

## Leichter leben

Für Personen mit einem BMI über 28 bis 39,9

Di, 12-mal ab 12.9.2023	17.00 – 18.30
Seminarraum 07.05	23.3P000
Mi, 12-mal ab 20.9.2023	17.30 – 19.00
Seminarraum 07.05	23.3P005
Di, 12-mal ab 19.9.2023	18.00 – 19.30
Seminarraum 10.02	23.3P010
Do, 12-mal ab 14.9.2023	18.00 – 19.30
Seminarraum 07.05	23.3P015
Do, 12-mal ab 7.9.2023	17.00 – 18.30
Seminarraum 10.02	23.3P020

Die Leichter leben-Frühjahrskurse 2024 finden Sie unter www.vhs.linz.at

### Kinderleicht! Familie groß in Form

Das Projekt unterstützt Familien mit übergewichtigen Kindern bei der Gewichtsreduktion. Den Kindern und deren Eltern/Erziehungsberechtigten wird aktiv ein umfassendes gesundheitsförderndes Ernährungsund Bewegungsverhalten vermittelt.

Der Fokus liegt auf Spiel, Spaß und Bewegung für die Kinder, auf gemeinsamen Aktivitäten. Die Eltern erwartet praxisnahe Wissensvermittlung für eine langfristige Ernährungsumstellung. Tipps und Tricks für die Zubereitung, für die Planung einer ausgewogenen Kost, der Zusammenhang zwischen Essen und seelischer Befindlichkeit, Know-how wie man Verhalten ändert, wird vermittelt.

Zielgruppe: Übergewichtige Kinder (> 90 Perzentile) im Alter von 6 - 12 Jahren und ihre Eltern/Erziehungsberechtiate

Kein Kostenbeitrag!



PVE Grüne Mitte Gsterreichische

Information und Anmeldung:

PVE Grüne Mitte - Gruppenpraxis für Allgemeinmedizin OG

Tel.: +43 732 239393

diaetologie@pve-gruenemitte.at

Die Termine für die Kinderleicht-Kurse 2023/2024 finden Sie unter www.vhs.linz.at

#### Medizin und Vorsorge

#### Neu-SEH-Land

Urlaub und Neuland für die Augen

Inhalte und Ziele: Optiker\*innen, die Ihnen eine neue Brille verkaufen wollen, gibt es viele, welche die Sie davon befreien wollen wenige. Maria (Meisteroptikerin, Dipl. Irisdiagnostikerin) und Markus (Optiker, Seh- und Augentrainer, NeuroAthletik Trainer) zeigen Ihnen den raschen Einstieg. Der ganzheitliche Ansatz aus Irisdiagnostik und zeitgenössischen Sehtraining, verbunden mit Spaß, Leichtigkeit und Fachwissen verknüpft mit Perspektivenwechsel erwartet Sie bei diesem Tages-

Zielgruppe: Workshop für alle Interessierten Hinweis: 1 Std. Mittagspause wird im Kurs vereinbart. Mitzubringen: Schreibutensilien

Sa, 7.10.2023	9.00 - 16.30
Seminarraum 10.02 € 96	23.31040
Markus Pammer	

Sa, 9.3.2024	9.00 - 16.30
Seminarraum 10.02 € 96,- Markus Pammer	23.31042
AK Operatament	

### **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 Fußbeschwerden vorzubeugen

Zielgruppe: Menschen mit Diabetes, alle Interessierten Mitzubringen: bequeme Kleidung

Sa, 3-mal ab 7.10.2023	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	23.31060
€ 43,-	
Sarah Nicole Seidl	

Sa, 3-mal ab 2.3.2024	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	23.31062
€ 43,-	
Sarah Nicole Seidl	

## ONLINE: DOJO-Entschlackung nach TCM

Stärke deine Mitte!

Inhalte und Ziele: Als DOJO-Zeit bezeichnet die TCM die Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten. Sie werden genützt, um den Körper auf die kommende Jahreszeit, z.B. den Winter mit seiner Kälte vorzubereiten. Die bewusst schonende Ernährung reinigt, entschlackt und entgiftet den Körper und stärkt unsere Mitte. Eine gute Verdauung gilt in der TCM als Basis für Gesundheit. Die Kur eignet sich, um Unverträglichkeiten zu erkennen und die entlastende Ernährung auch langfristig beizubehalten. Körper- und Atemübungen sowie Meditationen unterstützen die Entschlackung!

Zielgruppe: Interessierte jeder Altersgruppe, insbesondere Menschen mit Verdauungsproblemen, die sich durch eine bekömmlichere Ernährung selbst stärken und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

Hinweis: Dieser Kurs ist nicht geeignet nach schwerer Krankheit, Schwangerschaft, bei Leistungssport und Untergewicht.

Do, 6-mal ab 5.10.2023	19.30 - 20.30
ONLINE	23.31055
€ 63,-	
Sabine Parzer	

#### Essen gegen das Vergessen

Die richtige Ernährung für das Gehirn

Inhalte und Ziele: Wie halte ich mit der richtigen Ernährung mein Gehirn fit? Welche Nahrungsmittel schützen vor Demenz? Welche Fette braucht unser Gehirn und wie verwende ich diese richtig? Einkaufstipps und Qualitätsmerkmale, Kennenlernen und Verkostung verschiedener Öle

Do, 19.10.2023	18.00 – 20.00
Seminarraum 10.02 € 31.–	23.31030
Maria Neubauer	

#### 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 Gesundheit vorbeugend beeinflussen können.

Methoden: Vortrag, Workshop

Zielgruppe: alle Interessierten ab 40+

Mo, 6.11.2023	18.00 - 20.30
Seminarraum 07.05 € 34	23.31075
Dr.in Renate Birgmayer	

## ONLINE: Homöopathie bei Infekten <u>und Erkältungen</u>

Inhalte und Ziele: Homöopathische Arzneien können am Beginn von Infekten den weiteren Verlauf abmildern und so den Einsatz von Antibiotika reduzieren. Es werden im Kurs die wichtigsten und bewährten Arzneien für fieberhafte Infekte, Schnupfen, Husten, Ohrenund Halsschmerzen vorgestellt, sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

Di, 3-mal ab 16.1.2024	19.00 – 21.00
ONLINE	23.31050
€ 84,-	

Dr.in med. Rosemarie Brunnthaler-Tscherteu

#### Gesundheit und Psyche

#### **Faszination Gehirn!**

Workshop - Gedächtnistraining

Inhalte und Ziele: Entdecken Sie in diesem Workshop Tipps und Tricks für eine gehirnfreundlichere und wirkungsvollere Nutzung Ihres persönlichen "Super-Gehirns". Auf dieser Entdeckungsreise durch die neuronalen Verbindungen in Ihrem Gehirn sind wir auf der Pirsch nach Eselsbrücken und Assoziationen, begegnen der Wort-Bild-Technik, verstehen die Genialität von Lückentexten, erfreuen uns an der Kunst die richtigen Fragen zu stellen, genießen Storytelling und gustieren die Faszination der Visualisierung. Ausklingen lassen wir diese faszinierende Reise an Ihrem ganz persönlichen (mentalen) Lieblingsplatz, wo wir uns auf der Kinoleinwand von glanzvollen Zukunftsbildern inspirieren lassen. Und: Natürlich dienen alle Inhalte der Erleichterung in Alltagssituationen.

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

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 17.10.2023	18.00 - 20.30
Seminarraum 10.02	23.31068
€ 34,-	
Mag.ª (FH) Karin Neussl	
M	

## Auftank- & Entspannungstag

Ängste und Sorgen wie Schnee in der Sonne schmelzen lassen!

Inhalte und Ziele: In diesem Workshop stärken wir an diesem zauberhaften Tag gemeinsam Ihre Wohlfühl-Elemente, lassen mit speziellen Mentaltechniken Ängste und Sorgen wie Schnee in der Sonne schmelzen, genießen mentale Kraftplätze, verstärken die Geborgenheit und die persönliche Resilienz und kreieren innere Bilder von einer angenehmen Zukunft, wo Herzenswünsche mit Leichtigkeit in Erfüllung gehen.

Hinweis: Mittagspause von 75 Minuten wird im Kurs vereinbart.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier, Decke, Kopfpolster

Fr, 10.11.2023	10.00 – 16.00
Entspannungsraum 14.02 € 65	23.31084
Mag. <sup>a</sup> (FH) Karin Neussl	

Fr, 5.4.2024	10.00 –16.00
Entspannungsraum 14.02 € 65.–	23.31086
Mag.a (FH) Karin Neussl	

## Mentales Training nähergebracht

Inhalte und Ziele: Was ist Mentales Training und wie kann es im Alltag eingesetzt werden?

Mentales Training ist ein interdisziplinäres Feld und in vielen Bereichen anwendbar.

Darüber hinaus sind Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen wichtige Aspekte. Durch Achtsamkeit und bewusstes Trainieren unseres Geistes können wir diesbezüglich stets wachsen und uns entfalten. Theoretischer Teil sowie persönliche Einblikke und Erfahrungen der Vortragenden.

Methoden: Atemübungen, Entspannungstechniken, Werkzeuge zur Hilfestellung

Zielgruppe: alle Interessierten ab 18. Lebensjahr Mitzubringen: begueme Kleidung

Fr, 17.11.2023	18.00 – 20.00
Seminarraum 07.05	23.31080
€ 28,-	
Eva Obwaller	

Fr, 5.4.2024	18.00 - 20.00
Seminarraum 07.05 € 28,-	23.31085
Eva Obwaller	

## Verstand und Intuition, better together!

Workshop

Inhalte und Ziele: Was ist Intuition? Was bringt Intuition? Welche Kompetenzen hat der Verstand? Welche Kompetenzen hat die Intuition? Wann und in welchen Situationen ist der Verstand hilfreich? Wann die Intuition? Wann spielen die beiden am besten Hand in Hand? Inklusive kleines Intuitionstraining sowie das Entdekken der Faszination der verschiedenen Gehirnwellen-Zustände und wie Sie diese für sich nützen können!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 28.11.2023	18.00 - 20.30
Seminarraum 07.07 € 34,-	23.31070
Mag.a (FH) Karin Neussl	
Oberösterreich	

#### Glücksbringer-Abend

Workshop

Inhalte und Ziele: Glück kann man immer brauchen – das ganze Jahr lang!

Was hat Ihnen in Ihrem Leben Glück gebracht?

In diesem Workshop werden glückbringende Erinnerungen wachgeküsst und mit einer glückbringenden, mentalen Übung verstärkt und vervielfacht.

Glückbringende Zauberfragen und ein Glücksbringer zum Mit-nach-Hause-nehmen machen diesen Glücks-Abend zum unvergesslichen Erlebnis!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 5.12.2023	18.00 – 20.30
Seminarraum 07.07	23.31072
€ 34,-	
Mag.ª (FH) Karin Neussl	



#### Brainfood - Iss dich schlau!

Inhalte und Ziele: Ihre Ernährung hat einen Einfluss auf Ihre mentale Leistungsfähigkeit. Ernährung ist eine wesentliche Säule unserer Gesundheit und das Gehirn ist unsere Schaltzentrale, darum ist es so wichtig, dass wir es mit den richtigen Lebensmitteln versorgen. Welche Lebensmittel gehören in diese Kategorie und was kann man tun, um die mentale Leistungsfähigkeit zu steigern?

Methoden: Vortrag, praktische Tipps

Do, 1.2.2024	18.00 – 20.00
Seminarraum 10.02 € 31.–	23.31032
Maria Neubauer	

## Neue Perspektiven sehen und ein beflügelndes Lebensgefühl spüren!

Inhalte und Ziele: "Auch eine schwere Tür lässt sich mit einem kleinen Schlüssel öffnen!" Manchmal sitzt man in der Zwickmühle und weiß nicht, wie man sie lösen könnte. Dann glaubt man: Es geht halt nicht anders, es geht allen so, da muss man durch; Wenn xy geschafft ist, dann...

Was wäre wenn...

- diese Zwickmühle durch ungeahnte neue Perspektiven schon jetzt leicht lösbar ist?
- es durch neue Ressourcen und das richtige Wissen schon jetzt einen wirklich guten, richtigen Schlüssel raus aus der Zwickmühle gibt? Würden Sie die Gelegenheit beim Schopf packen? Ja? Na dann, auf zu diesem Workshop. Erobern Sie sich ein beflügelndes Lebensgefühl durch neue Perspektiven!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Papier

Di, 13.2.2024	18.00 - 20.30
Seminarraum 10.02	23.31083
€ 34,-	
Mag. <sup>a</sup> (FH) Karin Neussl	

#### 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, drei Methoden für Gedächtnistraining, Tipps für Training im Alltag, gehirngerecht Fernsehen und am Computer arbeiten, Gehirn und richtig essen

Methoden: Einzel-, Gruppenarbeit, Plenumsarbeit

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

Hinweis: € 5,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, 45 Min. Mittagspause

Sa, 2.3.2024	9.00 - 17.00
Seminarraum 01.02	23.31078
€ 88,-	
Dr.in Renate Birgmayer	



#### Naturwissen

## 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 Mitzubringen: Schreibutensilien Mo, 11.3.2024 17.00 - 20.30
Seminarraum 07.05 23.31124
€ 27,Margit Altenhofer

#### Gesund und fit mit der Kraft der Natur

Inhalte und Ziele: In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) wird der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit wahrgenommen. Vorsorge und Prävention stellen einen wichtigen Aspekt dar. "Vorbeugen ist besser als heilen." Mit ausgeglichener Lebensweise, gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und Unterstützung der Kräuter können wir einen wesentlichen Teil zur Gesunderhaltung beitragen. Sie lernen die Grundlagen der TEM (5 Säulen, Hildegard von Bingen,...) sowie Wirkungen und Anwendung ausgewählter Heilpflanzen und Wildkräuter ausführlich kennen. Ziel ist die Stärkung unseres körperlich-seelischen Gleichgewichts. Methoden: Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Verkostung

Zielgruppe: alle Interessierten
Mitzubringen: Schreibutensilien

Mo, 8.4.2024	16.00 - 20.00
Seminarraum 07.05 € 30,-	23.31123
Margit Altenhofer	

#### Selbsthilfe

## SelbA – Selbstständig im Alter

Trainingsprogramm zur Steigerung der Lebensqualität

Inhalte und Ziele: Selbständigkeit hängt von Faktoren wie Gedächtnisleistung, geistiger Fitness, seelischem und körperlichem Wohlbefinden ab. Genau an dieser Stelle setzt das ganzheitliche Trainingsprogramm "SelbA – Selbständig im Alter" an. Im geselligen Miteinander wird gerätselt, erzählt, erinnert und bewegt. Auf humorvolle und unterhaltsame Weise werden dabei die verschiedensten Themen angesprochen. 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.

----

Mitzubringen: Schreibutensilien, eine Ringmappe und viel gute Laune!

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 4.10.2023	10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02	23.31100
€ 91,-	
D' I D' Lie D' D' I I	

Dipl.-Päd.in Rina Roider-Lommers

Mi, 8-mal, 14-tägl. ab 6.3.2024	10.00 – 11.30
Seminarraum 10.02	23.31105
€ 91,-	

Dipl.-Päd.in Rina Roider-Lommers

## Tipps und Ideen rund um den Alltag mit ADHS/ ADS

Inhalte und Ziele: Der Alltag von Kindern mit ADHS/ ADS bringt einen oft an seine Grenzen. Wie Sie Ihr Kind besser verstehen und ihm besser helfen können, erarbeiten wir in diesem Workshop. Verschiedene Interventionsmöglichkeiten und Übungen werden besprochen und auch gleich ausprobiert.

Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte,

Pädagog\*innen, Gesundheitspersonal,Sozialhelfer-\*innen. alle Interessierten

 Di, 23.1.2024
 18.30 - 20.30

 Seminarraum 10.07
 23.31110

 € 26. 23.31110

Karin Sommerhuber

Vorträge aus dem Bereich Gesundheit, Ernährung und Sport finden Sie im Sonderheft "Vorträge – Filme – Exkursionen" oder unter www.vhs.linz.at

#### **ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU**

### **Autogenes Training**

Inhalte und Ziele: Sechs Übungen, um abzuschalten und vollkommen zu entspannen. Hilfe gegen Nervosität, Unlustgefühle, innere Spannungen, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit und zur Stressbewältigung

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters (besonders auch Jugendliche)

Hinweis: Bitte die 1. Zusammenkunft keinesfalls versäumen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken, Handtuch als Unterlage für die Matte

Di, 7-mal ab 3.10.2023	19.20 – 20.20
Gymnastik 14.05	23.32022
€ 69,-	
Josef Hochreiter	

Di, 7-mal ab 17.10.2023	15.50 - 16.50
Gymnastik 14.05	23.32024
€ 69,-	
Josef Hochreiter	

Di, 7-mal ab 6.2.2024	15.50 – 16.50
Gymnastik 14.05 € 69.–	23.32026
Josef Hochreiter	

Di, 7-mal ab 9.4.2024	19.20 – 20.20
Gymnastik 14.05	23.32027
€ 69,-	
Josef Hochreiter	



### Autogenes Training - Oberstufe

Rofrecher

Inhalte und Ziele: Autogenes Training zum Auffrischen, Wiederholen und Trainieren, dazu neue, weiterführende Übungen (Visualisierungen) mit dem Ziel, schnell zu Entspannung und Loslassen zu finden Zielgruppe: Interessierte jeden Alters (besonders auch Jugendliche)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken, Handtuch als Unterlage für die Matte

Di, 7-mal ab 6.2.2024	19.20 - 20.20
Gymnastik 14.05	23.32030
€ 69,-	
Josef Hochreiter	

Di, 7-mal ab 9.4.2024	15.50 – 16.50
Gymnastik 14.05 € 69,– Josef Hochreiter	23.32031
Oberfistenech	

#### **MBSR**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Inhalte und Ziele: Achtsamkeit bedeutet das aufmerksame, annehmende, nicht-urteilende Sich-Zuwenden auf die gegenwärtige Erfahrung. Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit und fördert emotionale und soziale Intelligenz. Ziele dieses Trainings sind, im Alltag die eigene Mitte zu finden, in stressvollen Situationen klar und gelassen zu bleiben, in Konfliktsituationen angemessen zu reagieren und mit schwierigen Gefühlen besser klar zu kommen.

Methoden: Kurzvortrag, konkrete Übungen, angeleitete Meditationen (falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, bitte vorher Rücksprache mit der Ärztin\*dem Arzt)

Hinweis: 8 Treffen zu je 2,5 Stunden, ein Achtsamkeitstag zu 6 Stunden. Essenzieller Bestandteil ist die tägliche Übungspraxis zwischen den einzelnen Kurstreffen, idealerweise 45 – 60 Min. In der Kursgebühr sind Handbuch und Übungs-CD enthalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

Di, 9-mal ab 3.10.2023	19.10 - 21.40
Gymnastik 14.03	23.32033
€ 455,-, Materialbeitrag € 15,-	
Mag. <sup>a</sup> Milena Marinova	

## MSC

Mindful Self-Compassion

Inhalte und Ziele: MSC oder Achtsames Selbstmitgefühl ist ein Kurs, der speziell dafür entwickelt wurde, um emotionale Ressourcen aufzubauen, um schwierigen Momenten im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können. Selbstmitgefühl kann jede\*r erlernen. Sie lernen: Emotionale Stärke und Widerstandsfähigkeit. Sich mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik zu motivieren, Herausfordernde Beziehungen zu verwandeln, Selbstmitgefühl im Alltag anzuwenden, die Kunst des Genießens und der Selbstwertschätzung zu üben. Stetig zunehmende Forschungsergebnisse zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl deutlich mit mehr emotionalem Wohlbefinden, weniger Angst, Depression und Stress, zufriedenstellenden Beziehungen und einem Aufrechterhalten von gesunden Lebensweisen einhergeht.

Methoden: Kurzvortrag, konkrete Übungen, angeleitete Meditationen (falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, bitte vorher Rücksprache mit der Ärztin\*dem Arzt)

Hinweis: 1. und 2. Treffen zu je 3 Stunden, 6 Treffen zu je 2,75 Stunden, ein Retreattrag zu 4 Stunden.

Zielgruppe: alle Interessierten, Vorerfahrung mit Achtsamkeit und Meditation nicht notwendig.

Hinweis: Essenzieller Bestandteil ist die tägliche Übungspraxis, idealerweise 45 – 60 Min.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, wenn gewünscht warme Socken

#### Mi, 9-mal ab 14.2.2024 18.00 – 20.45

23.32038

Gymnastik 14.03 € 499,-

Mag.ª Milena Marinova



## ONLINE: Frei Atmen für Erwachsene

Inhalte und Ziele: Die Methode "Frei Atmen" nach Dr. Neuburger steigert das Sauerstoffangebot im Körper und macht lebendig! Durch die Forcierung der Ausatmung wird die Entspannung gefördert. Hilfreich zum Stressabbau, um Emotionen zu entladen, die Konzentration zu stärken, zum Runterfahren und zur Entspannung.

Zielgruppe: Interessierte jeden Alters (besonders willkommen auch Jugendliche)

Hinweis: Die Methode ist sehr gut in den Alltag integrierbar! Bitte um Rücksprache mit der Ärztin\*dem Arzt bei Schwangerschaft, manischen Störungen, Psychosen.

Mitzubringen: Matte und warme Decke, bequeme Kleidung

Do, 6-mal ab 7.12.2023	18.30 - 19.30
ONLINE	23.32014
€ 50,-	
Sabine Parzer	

#### Yoga

#### Yoga Original

Inhalte und Ziele: Wenn im Westen im Zusammenhang mit Gesundheitspflege von Yoga die Rede ist, dann wird der indische Hatha-Yoga als Vorbild genannt. Der hier angebotene Yoga-Kurs orientiert sich besonders am ursprünglichen Hatha-Yoga. Die praktischen Übungen setzen sich aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditation (Dhyana) zusammen. Guter Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel; Entspannung, Körperwahrnehmung und



speziell Gelenkigkeit werden trainiert.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden (€ 25,-).

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

Do, 10-mal ab 21.9.2023	20.00 - 21.30
Gymnastik 14.05	23.32080
€ 114,-	
Irene Danter	

Do, 10-mal ab 25.1.2024	20.00 - 21.30
Gymnastik 14.05	23.32085
€ 114,-	
Irene Danter	

#### Yoga II

Inhalte und Ziele: Yoga ist heute Bezeichnung für grenzenlose Beliebigkeit für körperliches und geistiges Training. Es gibt aber eine überschaubare Überlieferung des Hatha-Yogas, den dieser Kurs zum Inhalt hat. Körperübungen (Asansas), Atemübungen (Pranayamas), Siegel (Mudras) und Meditation (Dhyana) werden durchgeführt. Guter Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel; Jahrhundertelang bewährte Übungen zu Belebung, Entspannung und Selbsterfahrung. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit werden trainiert, was zu Bewegungsfreiheit im Alltag führt und Jugendlichkeit fördert.

Zielgruppe: Leicht Fortgeschrittene (Interessierte mit Yogavorkenntnissen)

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden (€ 25.–).

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

Mo, 12-mal ab 11.9.2023	19.05 – 20.35
Gymnastik 14.05 € 137.–	23.32090
Irene Danter	

Do, 12-mal ab 14.9.2023	18.20 - 19.50
Gymnastik 14.05	23.32095
€ 137,-	
Irene Danter	

Mo, 12-mal ab 15.1.2024	19.05 - 20.35
Gymnastik 14.05 € 137,- Irene Danter	23.32100

Do, 12-mal ab 18.1.2024	18.20 – 19.50
Gymnastik 14.05	23.32105
€ 137,-	
Irene Danter	

#### Yoga III

Inhalte und Ziele: Vervollständigen des Übungsangebotes mit "Mudras" (Siegeln), die die "Kundalini" (Lebenskraft) wecken. Weiters mit dem Meditationsteil des Raja-Yoga, der als höchste Yoga-Form gilt und zum Ziel "SAMADHI", dem "Einssein" mit dem kosmischen Lebensprinzip hat.

Zielgruppe: Fortgeschrittene (gut Trainierte mit Yogavorkenntnissen)

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden ( $\bigcirc$  25,-).

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

Mo, 12-mal ab 18.9.2023	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	23.32110
€ 137,-	
Irene Danter	

Di, 12-mal ab 19.9.2023	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02	23.32115
€ 137,-	
Irene Danter	

Mo, 12-mal ab 22.1.2024	17.30 – 19.00
Gymnastik 14.05	23.32120
€ 137,-	
Irona Dontor	

Di, 12-mal ab 23.1.2024	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02 € 137,-	23.32122
Irene Danter	

#### Hatha-Yoga

Shivananda Yoga

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

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mi, 8-mal ab 27.9.2023	15.30 – 17.00
Gymnastik 14.05	23.32123
€ 91,-	

Homa Sharafi, BA

Homa Sharafi, BA

Do, 8-mal ab 28.9.2023	17.00 – 18.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	23.32121
€ 61,- Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 17.1.2024	15.30 – 17.00
Gymnastik 14.05	23.32124
€ 91,-	
Homa Sharafi, BA	

Do, 8-mal ab 18.1.2024	17.00 – 18.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	23.32126
€ 61,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 8-mal ab 3.4.2024	15.30 – 17.00
Gymnastik 14.05	23.32125
€ 91,-	

Do, 7-mal ab 4.4.2024 17.00 – 18.00

Diesterwegschule; Gymnastiksaal 23.32127
€ 53,–

Homa Sharafi, BA

#### Yoga und Atem

Inhalte und Ziele: Yoga und Atem, sich eine Atempause gönnen. Die Atmung ist essenziell, sie gibt Energie und Lebendigkeit, hilft loszulassen und zu entspannen. Yoga-Asanas wechseln mit entspannenden Atemübungen oder werden zu Flows verbunden.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Fr, 12-mal ab 15.9.2023	10.00 – 11.30
Gymnastik 14.05	23.32128
€ 137,-	
Christiane Manz	

## Yoga und Chakren

Inhalte und Ziele: Auf die Chakren, die sieben Energiezentren des Menschen, abgestimmte Körper- und Atemübungen des Hatha-Yogas, kombiniert mit anderen Methoden der Chakra-Aktivierung

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Yogavorkenntnisse notwendig

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

Fr, 12-mal ab 2.2.2024	10.00 – 11.30
Gymnastik 14.05	23.32130
€ 137,-	
Christiane Manz	

## Yoga als Energiequelle

Inhalte und Ziele: Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und einfache Meditationsübungen aus dem Hatha-Yoga und dem Luna-Yoga führen zu einem Hineinhören in den eigenen Körper, zu bewusster Atmung und zur lebensnotwendigen Balance zwischen Aktivität und Ruhe.

Methoden: Kurzinformationen, praktisches Üben

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Di, 12-mal ab 19.9.2023	18.00 – 19.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	23.32135
€ 137,-	

Christiane Manz

Christiane Manz

Di, 12-mal ab 23.1.2024	18.00 – 19.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	23.32140
€ 137,-	

### 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

Di, 10-mal ab 19.9.2023	16.15 – 17.45
Entspannungsraum 14.02 € 114	23.32160
Irene Danter	

Di, 6-mal ab 19.9.2023	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal € 46	23.32165
Christiane Manz	

Mi, 10-mal ab 27.9.2023	17.45 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal € 95,-	23.32145

Mi, 10-mal ab 27.9.2023	19.00 - 20.15
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.32150
€ 95,-	

Di, 6-mal ab 7.11.2023	19.30 - 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal € 46	23.32170
Christiane Manz	

Mi, 12-mal ab 10.1.2024	17.45 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.32180
€ 114,-	

Mi, 12-mal ab 10.1.2024	19.00 – 20.15
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.32185
€ 114,-	

Di, 10-mal ab 23.1.2024	16.15 - 17.45
Entspannungsraum 14.02 € 114.–	23.32195
VII4,- Irene Danter	

Di, 6-mal ab 23.1.2024	19.30 – 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal	23.32193
€ 46,- Christiane Manz	

Di, 6-mal ab 12.3.2024	19.30 - 20.30
Volkshaus Harbach; Großer Saal € 46	23.32194
Christiane Manz	

## Yoga, QiGong und Entspannung

Inhalte und Ziele: Verschiedene Entspannungsübungen, einfache Bewegungsübungen aus dem QiGong zum Aufwärmen werden mit Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) aus dem Hatha-Yoga ergänzt. Zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und als Hilfe gegen Alltagsstress.

Hinweis: Manuskriptmappe kann im Kurs erworben werden ( $\bigcirc$  25,-).

Zielgruppe: alle Interessierten, keine besonderen Vorkenntnisse

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

Fr, 10-mal ab 22.9.2023	18.00 – 19.30
Gymnastik 14.05 € 114	23.32200
Irone Danter	

## Ganzheitliches Yoga

Inhalte und Ziele: Verschiedene Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf Rücken, Becken und Hüfte. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Übungen zur Körperhaltung machen den Körper leicht, stabil und festigen das Gleichgewicht.

Methoden: theoretische Einführung, praktisches Üben Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mo, 12-mal ab 11.9.2023	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal € 137,-	23.32204

Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 11.9.2023	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32205
€ 137,-	

Mag.ª Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 11.9.2023	17.00 – 18.00
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal € 91,-	23.32206

Jonas Mitterböck

Mo, 12-mal ab 11.9.2023	18.00 – 19.30
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saal	23.32208
€ 137,-	
Jonas Mitterböck	

Mo, 10-mal ab 2.10.2023	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	23.32210
€ 114,-	
Brigitte Reischl	

Mo, 10-mal ab 8.1.2024	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.05	23.32218
€ 114,-	
Brigitte Reischl	

Mo, 10-mal ab 8.1.2024	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32230
€ 114,-	
Mag.ª Barbara Dirnberger	

Mo, 10-mal ab 8.1.2024	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32233
€ 114	

Mag.<sup>a</sup> Barbara Dirnberger

Mo, 12-mal ab 5.2.2024	17.00 – 18.00
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saa € 91	al 23.32235
,	

Jonas Mitterböck

Mo, 12-mal ab 5.2.2024	18.00 – 19.30
Volkshaus Kleinmünchen; Mittlerer Saa	1 23.32240
€ 137,-	

Jonas Mitterböck

Mo, 9-mal ab 15.4.2024	16.45 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32242
€ 103,-	
Mag.ª Barbara Dirnberger	

Mo, 9-mal ab 15.4.2024	18.30 - 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32243
€ 103,-	
Mag. <sup>a</sup> Barbara Dirnberger	

Find us on facebook

www.fb.com/wissensturm

#### Ganzheitliches Sampoornayoga

Inhalte und Ziele: Yoga-Übungen mit Schwerpunkt auf Pranayama (Atemübungen) zum Beispiel Kapalabathi. Übungen sind auf die ganzheitliche Sicht des Körpers ausgewählt – Mudras und Mantras inklusive.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Fr, 8-mal ab 6.10.2023	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	23.32212
€ 91,-	
Brigitte Reischl	

Fr, 10-mal ab 12.1.2024	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	23.32220
€ 114,-	
Brigitte Reischl	

## ONLINE: Power-Yoga

Inhalte und Ziele: Power-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, die sich durch fließende Bewegungen und kraftvolle Übungen auszeichnet. Dabei werden die Muskeln gestärkt, die Flexibilität erhöht und das Gleichgewicht verbessert. Der Kurs eignet sich für fortgeschrittene Yoga-Praktizierende, die bereits über Erfahrung mit den Grundlagen des Yoga verfügen.

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Do, 10-mal ab 21.9.2023	19.00 - 20.00
ONLINE	23.32245
€ 84,-	
Juliana Obermevr	

Do, 10-mal ab 8.2.2024	19.00 – 20.00
ONLINE	23.32246
€ 84,-	
Juliana Obermeyr	

## Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

Inhalte und Ziele: Stabilität und Beweglichkeit, Kraft und Durchlässigkeit, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung – all das ist Yoga. Zusammen mit dem Wissen aus der Spiraldynamik – einem modernen, ganzheitlichen Konzept für anatomisch richtige Bewegung, einer Art Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuß im Alltag wie im Yoga – lassen sich Körpergefühl und Haltung kontinuierlich verbessern.

Zielgruppe: motivierte Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

Mi, 12-mal ab 13.9.2023	17.50 – 19.05
Gymnastik 13.04	23.32252
€ 114,- Mag.ª Christina Radner	

Mi, 12-mal ab 13.9.2023	19.20 - 20.35
Gymnastik 13.04 € 114	23.32253
Mag.ª Christina Radner	

Mi, 12-mal ab 10.1.2024	17.50 – 19.05
Gymnastik 13.04	23.32254
€ 114,- Mag.ª Christina Radner	

Mi, 12-mal ab 10.1.2024	19.20 - 20.35
Gymnastik 13.04	23.32255
€ 114,-	
Mag. <sup>a</sup> Christina Radner	

Mi, 8-mal ab 24.4.2024	17.50 – 19.05
Gymnastik 13.04	23.32256
€ 76,-	
Mag.ª Christina Radner	

Mi, 8-mal ab 24.4.2024	19.20 - 20.35
Gymnastik 13.04	23.32257
€ 76,-	
Mag.ª Christina Radner	

#### Yoga 50+

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

Zielgruppe: alle ab der Lebensmitte, keine Yogavorkenntnisse notwendig

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

Di, 12-mal ab 12.9.2023	9.00 - 10.30
Gymnastik 14.03	23.32294
€ 152,-	
Miriam Wenzel	

Di, 10-mal ab 3.10.2023	17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32300
€ 84,-	
Margit Hochreiter	

Di, 11-mal ab 9.1.2024	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.03	23.32296
€ 139,-	
Miriam Wenzel	

Di, 10-mal ab 13.2.2024	17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32302
€ 84,-	
Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 23.4.2024	9.00 – 10.30
Gymnastik 14.03	23.32297
€ 127,-	
Miriam Wenzel	

Di, 6-mal ab 14.5.2024	17.15 – 18.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32304
€ 51,-	

Margit Hochreiter

### Yoga am Morgen

Inhalte und Ziele: Verschiedene Meditationsformen und Atemübungen (Pranayamas) werden kombiniert mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yoga. "Sonnengrüße" aktivieren den Körper und "Planetengrüße" helfen dabei, ausgeglichen und leicht in den Tag zu starten

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

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

Mi, 12-mal ab 13.9.2023	8.30 – 10.00
Gymnastik 14.03	23.32305
€ 137,-	
Miriam Wenzel	

Mi, 10-mal ab 10.1.2024	8.30 – 10.00
Gymnastik 14.03	23.32307
€ 114,-	
Miriam Wenzel	

Mi, 10-mal ab 10.4.2024	8.30 – 10.00
Gymnastik 14.03	23.32309
€ 114,-	
Miriam Wenzel	

#### Yoga – Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

## Yoga in der Schwangerschaft

Inhalte und Ziele: Vorbereitung auf Geburt und Mutterschaft durch sanfte, entspannende und zugleich energetisierende Übungen aus dem Yoga, welche helfen, sich gemeinsam mit dem Ungeborenen bewusst auf die inneren und äußeren Veränderungen einzustellen.

Methoden: sanfte Übungen unter Anleitung

Zielgruppe: werdende Mütter während der gesamten Schwangerschaft

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

Mi, 6-mal ab 13.9.2023	10.15 – 11.30
Gymnastik 14.03	23.32261
€ 65,-	
Miriam Wenzel	

Mi, 6-mal ab 8.11.2023	10.15 – 11.30
Gymnastik 14.03	23.32266
€ 65,- Miriam Wenzel	

Mi, 6-mal ab 17.1.2024	10.15 – 11.30
Gymnastik 14.03	23.32267
€ 65,-	
Miriam Wenzel	

Mi, 6-mal ab 20.3.2024	10.15 – 11.30
Gymnastik 14.03	23.32268
€ 65,-	
Miriam Wenzel	

Mi, 6-mal ab 22.5.2024	10.15 – 11.30
Gymnastik 14.03	23.32278
€ 65,-	
Miriam Wenzel	

## Power Yoga & Fit mit Baby

Inhalte und Ziele: Zuerst starten wir immer mit einer zehnminütigen Spielgruppe. Danach wechseln sich Ganzkörperkräftigungs- mit Dehnübungen aus dem Yoga intensiv ab. Diese werden auch mit Rückenübungen kombiniert. Der Körper wird nicht nur gut gekräftigt, sondern auch wieder geschmeidig, wie der einer Katze. Die bewusste Atmung spielt eine bedeutende Rolle.

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 8 Wochen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Krabbeldecke fürs Baby, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

Di, 7-mal ab 5.9.2023	11.00 – 12.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.32280
€ 76,-	
Birgit Reiter, BA	

Di, 6-mal ab 27.2.2024	11.00 – 12.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.32282
€ 65,-	
Rirait Reiter RA	

#### Mama-Baby-Yoga

Rückbildungsyoga

Inhalte und Ziele: Mit gezielten Übungen im Mama-Baby-Yoga werden die Rückbildungsvorgänge nach der Schwangerschaft und Geburt unterstützt. Mit Übungen für Beckenboden, Rumpfstabilität, Schulter, Rükken, Beine u.v.m. bekommen Sie wieder die Dynamik, Beweglichkeit und Kraft wie vor der Schwangerschaft. Atemübungen und Reflektion helfen Ihnen für einen ausgeglichenen Alltag als Jungmama.

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 3 Monate

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Krabbeldecke fürs Baby, Handtuch als Unterlage für Matte bzw. eigene Yogamatte

Di, 12-mal ab 12.9.2023	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	23.32290
€ 104,-	
Miriam Wenzel	

Di, 11-mal ab 9.1.2024	10.45 - 11.45
Gymnastik 14.03	23.32291
€ 95,-	
Miriam Wenzel	

Di, 10-mal ab 23.4.2024	10.45 – 11.45
Gymnastik 14.03	23.32292
€ 87,-	
Miriam Wenzel	

Weitere Kurse zur Frauengesundheit finden Sie auf Seite 123

#### Tai-Chi und QiGong

#### Tai-Chi

Inhalte und Ziele: Die Übungsserie, in der 16 Figuren unterschiedlicher Stile kombiniert werden, verhilft zu Wohlgefühl, gesteigerter Vitalität, zu Entspannung und innerer Ruhe sowie zum Krafttanken aus dem eigenen Körper.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mi, 10-mal ab 27.9.2023	10.20 - 11.50
Gymnastik 13.04 € 114	23.32323
Mei-Fen Su	

Mi, 10-mal ab 24.1.2024	10.20 - 11.50
Gymnastik 13.04	23.32325
€ 114,-	
Mei-Fen Su	

Mi, 6-mal ab 8.5.2024	10.20 – 11.50
Gymnastik 13.04	23.32330
€ 68,-	
Mei-Fen Su	

#### Tai-Chi im Chen-Stil

Inhalte und Ziele: Die kreisbogenförmigen Bewegungen von Händen, Armen, Füßen und Beinen erhalten die Beweglichkeit und kräftigen alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen. Das Stoßen mit der Faust stärkt die innere Kraft und die Koordinationsfähigkeit des Nervensystems, Entspannung führt zu innerer Ruhe und Kraft.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Mo, 10-mal ab 25.9.2023	10.20 - 11.50
Gymnastik 14.03 € 114.–	23.32335
e 114,− Mei-Fen Su	

Mo, 10-mal ab 22.1.2024	10.20 – 11.50
Gymnastik 14.03 € 114,-	23.3234
Mei-Fen Su	
Mo, 6-mal ab 6.5.2024	10.20 - 11.50
Gymnastik 14.03	23.3234

## Tai-Chi Tag und Nacht

€ 68.-

Mei-Fen Su

Inhalte und Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die spezielle Übungsserie aus unterschiedlichen Stilen kombiniert. Die dynamischen Sonnen-Elemente kräftigen und stärken den Körper. Die sanften Mond-Bewegungen klären und beruhigen den Geist. Die Kombination beider Teile führt zu Harmonisierung, Entspannung und ermöglicht dadurch den rascheren Abbau von Alltagsstress. Diese Form, welche ein neuartiges Erspüren von Tai-Chi ermöglicht, ist ein einzigartiges Juwel aus Asien.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle (Tai-Chi-Schuhe)

Sa, 11.11.2023	10.00 – 14.00
Gymnastik 13.04	23.32350
€ 49,-	
Mei-Fen Su	

### Fächer-Tai-Chi zum Kennenlernen

Tagesseminar

Inhalte und Ziele: Fächer Tai-Chis im Yang-Stil. Mit ästhetischen Bewegungen werden drei Symbolwesen nachgeahmt: "Kranich steht auf einem Bein" symboli-

siert Langlebigkeit, "Phönix präsentiert seine Schönheit" und steht für Verjüngung und "Drache zeigt seine positive Yang-Energie" für kreative Energie. Die langsamen bogenförmigen Bewegungen bringen Kraft und führen zu innerer Ruhe.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: € 10,- für Spezialfächer im Kurs zu bezahlen. Mittagspause wird im Kurs vereinbart.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weicher Sohle (Tai-Chi-Schuhe), Decke

Sa, 22.6.2024	10.00 – 14.00
Gymnastik 13.04 € 49	23.32365
Mei-Fen Su	

#### Tai-Chi für alle

Inhalte und Ziele: Neben QiGong Übungen und kurzen Meditationen wird die Tai-Chi-Form (Wu Wei) gelernt und vertieft.

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Fortgeschrittene Mitzubringen: Decke, Sitzkissen, lockere Kleidung

Mo, 9-mal ab 25.9.2023	14.30 – 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32370
€ 122,-	

Eva-Maria Geisberger-Luger

Mo, 9-mal ab 5.2.2024	14.30 - 15.45
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32375
€ 122,-	
Eva-Maria Geisberger-Luger	

## Tai-Chi – QiGong

Der Weg der Gesundheit

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

Methoden: praktisches Üben, Atemtechniken, Meditationen

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

Di, 10-mal ab 3.10.2023	18.30 - 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32525
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 4.10.2023	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32530
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 4.10.2023	10.30 - 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32535
€ 114,- Margit Hochreiter	

Di, 10-mal ab 13.2.2024	18.30 - 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32540
€ 114,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 14.2.2024	8.45 – 10.15
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal € 114.–	23.32545
Margit Hochreiter	

Mi, 10-mal ab 14.2.2024	10.30 – 12.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal € 114	23.32550
Margit Hochreiter	

Di, 6-mal ab 14.5.2024	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32555
€ 68,-	
Margit Hochreiter	

Mi, 6-mal ab 15.5.2024	10.00 – 11.30
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.32560
€ 68,-	
Margit Hochreiter	

#### QiGong I

Inhalte und Ziele: Erlernen und Üben einer traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit: taoistische Massage, Nieren-Qi-kräftigendes Gehen, Morgenübung, Stilles QiGong "Atemmeditation", Organlautübung "Resonanzkörper", Stehen wie ein Baum sowie 5-Tiere-Übung "Emotionskontrolle"

Zielgruppe: Anfänger\*innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 3.10.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	23.32410
€ 68,-	
Josef Hochreiter	

Di, 14-mal ab 6.2.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.05	23.32411
€ 106,- Josef Hochreiter	

### QiGong II

Inhalte und Ziele: Weiteres Erlernen und Üben dieser traditionellen chinesischen Form der Körperarbeit

Zielgruppe: (Leicht) Fortgeschrittene Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Di, 9-mal ab 3.10.2023	18.10 – 19.10
Gymnastik 14.05	23.32415
€ 68,-	
Josef Hochreiter	

Di, 14-mal ab 6.2.2024	18.10 – 19.10
Gymnastik 14.05	23.32416
€ 106,-	
Josef Hochreiter	

#### QiGong - Tai-Chi

Inhalte und Ziele: QiGong ist Bewegungskunst auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – ein Zusammenspiel von Bewegung, Atmung, Wahrnehmung. Es fördert Ausgeglichenheit, Leichtigkeit, innere Stärke und ein Mehr an Energie. Ergänzt durch

Selbstmassage und einfache Übungen für den Alltag. Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung

Mi, 10-mal ab 11.10.2023	8.55 - 10.25
Gymnastik 14.05	23.32450
€ 114,-	
Mag.ª Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 11.10.2023	10.30 – 12.00
Gymnastik 14.05	23.32455
€ 114,-	
Mag.ª Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 11.10.2023	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05 € 114.–	23.32460
Mag. <sup>a</sup> Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 31.1.2024	8.55 – 10.25
Gymnastik 14.05	23.32465
€ 114,-	
Mag. <sup>a</sup> Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 31.1.2024	10.30 – 12.00
Gymnastik 14.05	23.32470
€ 114,-	
Mag.ª Ulrike Merk	

Mi, 10-mal ab 31.1.2024	17.10 – 18.40
Gymnastik 14.05	23.32475
€ 114,–	
Mag.ª Ulrike Merk	

## QiGong und Entspannung

Inhalte und Ziele: QiGong bedeutet Energiearbeit und wird praktiziert, um Körper und Geist gesund und fit zu erhalten. Sehr entspannende Übungsteile im meditativen Sitzen und bequemen Liegen, dazu Körperübungen zum Stressabbau und zur seelischen Erholung.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch

Do, 10-mal ab 21.9.2023	18.30 - 20.00
Gymnastik 14.03 € 114.–	23.32510
Mei-Fen Su	

Do, 10-mal ab 25.1.2024	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	23.32515
€ 114,-	
Mei-Fen Su	

Do, 6-mal ab 2.5.2024	18.30 – 20.00
Gymnastik 14.03	23.32520
€ 68,-	
Mei-Fen Su	

## QiGong im Frühling

Inhalte und Ziele: Übungen aus dem reichen Schatz des QiGong zum Kennenlernen bzw. Vertiefen – als Ausklang und zum Mitnehmen in die Sommerpause. Bei passendem Wetter findet QiGong im Freien statt!

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Mitzubringen: warme Socken, begueme Kleidung

Mi, 4-mal ab 24.4.2024	9.30 – 11.00
Gymnastik 14.05	23.32485
€ 46,-	
Mag. <sup>a</sup> Ulrike Merk	

#### MASSAGE UND KÖRPERARBEIT

#### Massage

### Gesundheitsmassage I

Inhalte und Ziele: Grundbegriffe der klassischen Massage, anatomische Grundlagen, Erlernen und Üben der gängigsten Griffe mit dem Ziel der wohltuenden und gesundheitsfördernden Anwendung in privaten oder familiären Bereichen

Methoden: Theorie, praktische Übungen

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: € 3,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben, Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig (Badebekleidung).

Mitzubringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mi, 3-mal ab 20.9.2023	18.30 - 21.30
Entspannungsraum 14.02 € 85.–	23.33005
Sieafried Steininger	

Di, 3-mal ab 14.11.2023	9.00 – 12.00
Entspannungsraum 14.02 € 85.–	23.33010
Sieafried Steininger	

Mo, 3-mal ab 22.1.2024	18.30 - 21.30
Entspannungsraum 14.02 € 85,-	23.33015
Siegfried Steininger	

Fr, 3-mal ab 1.3.2024	9.00 - 12.00
Entspannungsraum 14.02 € 85	23.33020
Sieafried Steininger	

## Gesundheitsmassage II

Inhalte und Ziele: Wiederholung der Grundbegriffe der klassischen Massage, Vertiefung und Erweiterung der Anwendung

Methoden: theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig (Badebekleidung)

Zielgruppe: alle Interessierten mit Grundkenntnissen Mitzubringen: Badebekleidung, 3 Badetücher, 2 Handtücher, Schreibutensilien, Massageöl

Mo, 3-mal ab 8.4.2024	18.30 - 21.30
Entspannungsraum 14.02	23.33025
€ 85,-	
Siegfried Steininger	

#### Fußreflexzonenmassage I

Inhalte und Ziele: Massage der Fußreflexzonen zur Unterstützung der Gesundheit; Erkennen und Beschreibung der einzelnen Reflexzonen, die Füße als Spiegel des Körpers

Methoden: theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: € 5,- für Skriptum werden im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: 1 Handtuch, 1 Badetuch, Schreibutensilien

Mi, 3-mal ab 8.11.2023	18.30 - 21.30
Entspannungsraum 14.02 € 85,-	23.33030
Significant Staininger	

Di, 3-mal ab 5.3.2024	9.00 - 12.00
Entspannungsraum 14.02 € 85.–	23.33035
Siegfried Steininger	

### Fußreflexzonenmassage II

Inhalte und Ziele: Vertiefung und Erweiterung der Massagekenntnisse aus dem Grundkurs, Aufzeigen spezieller Krankheitsbilder

Methoden: theoretische Inputs, praktische Übungen im Kurs unter den Teilnehmer\*innen gegenseitig

Zielgruppe: Interessierte aus Fußreflexzonenmassage I bzw. alle mit Vorkenntnissen

Mitzubringen: 1 Badetuch, 1 Handtuch, Schreibutensilien

Fr, 2-mal ab 12.4.2024	18.00 – 20.00
Entspannungsraum 14.02	23.33040
€ 38,-	
Siegfried Steininger	

## Lymphdrainage und Selbstlymphdrainage

Inhalte und Ziele: Erlernen der Selbstlymphdrainage von Dr. Földi, Erlernen von Körperübungen gegen schwere Beine, Fußpflege bei geschwollenen Füßen, Ernährungstipps, um in der heißen Jahreszeit Krampfadern oder anderweitigen Beinproblemen vorzubeugen, einfache Kompressionsberatung

Zielgruppe: Menschen mit schweren Füßen, Lipödemen, Diabetiker\*innen, alle, die ihr Immunsystem fit halten wollen

Mitzubringen: Leintuch, Sportbekleidung, Schreibutensilien (Stift, Block)



Sa, 11.11.2023	9.00 – 11.30
Entspannungsraum 14.02	23.33042
€ 32,-	
Sarah Nicole Seidl	

#### Körperbewusstheit

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung®

Inhalte und Ziele: Was ist für mich angemessen? Unnötige Spannungs- und Stressmuster erkennen und ablegen, Anstrengungen vermeiden, Bewegungsabläufe verbessern und so Stress- und chronische Schmerzproblematiken erkennen.

Methoden: angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen nach Dr. Feldenkrais

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Kurse, die mit HYBRID gekennzeichnet sind, können in Präsenz aber auch online besucht werden. Bei diesen Kursen werden Teilnehmende zugeschaltet, das Kursgeschehen wird via ZOOM übertragen.

Mo, 11-mal ab 11.9.2023	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02, HYBRID	23.33045
€ 125,-	

Dlin Anne Janssen

Do, 10-mal ab 14.9.2023	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05, HYBRID	23.33046
€ 114,-	

Dl<sup>in</sup> Anne Janssen

Do, 8-mal ab 5.10.2023	9.00 – 10.30
Gymnastik 13.06	23.33050
€ 91,-	
Svila Nagl-Bamford	

Do, 8-mal ab 5.10.2023	10.40 - 12.10
Gymnastik 13.06	23.33055
€ 91,-	
Svila Nagl-Bamford	

Mo, 10-mal ab 11.12.2023	18.00 – 19.30
Entspannungsraum 14.02, HYBRID	23.33060
€ 114,-	
DI <sup>in</sup> Anne Janssen	

Do, 11-mal ab 7.12.2023	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05, HYBRID	23.33062
€ 125,-	
Dl <sup>in</sup> Anne Janssen	

Do, 8-mal ab 7.3.2024	9.00 - 10.30	
Gymnastik 13.06 € 91.–	23.33065	
Svila Nagl-Bamford		

Do, 8-mal ab 7.3.2024	10.40 – 12.10
Gymnastik 13.06	23.33070
€ 91,-	
Svila Nagl-Bamford	

Mo, 10-mal ab 18.3.2024	18.00 - 19.30
Entspannungsraum 14.02, HYBRID	23.33075
€ 114,-	
Dlin Anne Janssen	

Do, 10-mal ab 21.3.2024	16.30 – 18.00
Gymnastik 14.05, HYBRID € 114	23.33080
Dl <sup>in</sup> Anne Janssen	

#### 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, 18.11.2023	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04 € 89,- Marianne Molan	23.33085

Sa, 10.2.2024	10.00 – 17.00
Gymnastik 13.04 € 89,-	23.33090
Marianne Molan	

#### Ismakogie

Bewegungslehre nach Prof.in Anne Seidel

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

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 12.9.2023	15.00 – 16.00
Gymnastik 13.06	23.33105
€ 161,-	
Erna Steindl	

Di, 5-mal ab 30.4.2024	15.00 – 16.00
Gymnastik 13.06	23.33115
€ 30,-	
Erna Steindl	

#### **BEWEGUNG UND FITNESS**

Zur Orientierung durch das Bewegungs- und Sportprogramm liefert ein Referenzrahmen die notwendigen Informationen. Die Kurssuche und Selbsteinschätzung sollen dazu verhelfen, das optimale Kursangebot zu finden.

#### Fitness Level 1 - Basis

Zum Erreichen und Erhalten einer für Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden erforderlichen Grundfitness. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich. Die Kurse eignen sich für alle Interessierten, die sich regelmäßig bewegen wollen. Mehrere Kurseinheiten pro Woche verstärken den Trainingseffekt und machen Erfolge schneller sichtbar. Teilweise sind die Kurse auf eine bestimmte Altersgruppe spezialisiert.

### Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

Aufbauend auf Fitness Level 1, zur weiteren Steigerung der Grundfitness. Ausdauer und Kraft werden weiter verbessert. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich, allerdings sollte eine Grundfitness vorhanden sein. In den Kursen wird mit höherer Intensität trainiert – schnelleres Tempo, mehr Kraft- und Ausdauerübungen. Eine individuelle Anpassung der Intensität an den jeweiligen Grundfitnesslevel ist trotzdem möglich.

## Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

Zur weiteren Steigerung der eigenen Fitness. Zu diesen Kursen sollte schon etwas Trainingserfahrung mitgebracht werden. Hier erwartet Sie ein intensives Herz-Kreislauftraining, Muskelaufbautraining, schnelles Tempo und abhängig vom Kurs auch Choreografien. Wenn Sie den Wunsch haben, körperlich gefordert zu werden und rasch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit steigern wollen, sind Sie hier richtig. Mehrere Kurseinheiten pro Woche verstärken den Trainingseffekt und machen Erfolge noch schneller sichtbar.

#### Rücken & Wirbelsäule

Verschiedene Angebote mit dem Schwerpunkt Rücken und Wirbelsäule. Die Kurse sind zum Teil für spezielle Ziel- oder Altersgruppen – auch für Personen mit Einschränkungen – geeignet (oftmals erst nach ärztlicher Rücksprache). Es werden die für die Haltung und Stabilität zuständigen Muskeln trainiert. Speziell auch präventiv gegen Rückenschmerzen geeignet.

#### **Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, vor allem von Beckenboden, Bauch und Rücken und sorgt für eine gesunde und korrekte Körperhaltung. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es sind keinerlei Vorbedingungen erforderlich, allerdings ist das Training meist aufbauend und somit sollte am besten mit Grundkursen begonnen werden. Es gibt Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten.

#### Dance Movement

Bewegung mit Elementen aus der klassischen Gymnastik, dem Tanz, dem Kraftsport oder aus der Aerobic. Wenn nicht anders angegeben, eignen sich die Kurse für alle Interessierten jeden Alters. Neben Ausdauer und Kraft fördern die Einheiten in einem hohen Ausmaß die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Kurse in diesem Bereich arbeiten teilweise mit Choreografien.

#### Spezialkurse

Trainings für Ungeübte, Einsteiger\*innen oder ab einem gewissen Body-Mass-Index (BMI), für Schwangere, Mütter mit Babys, für den Beckenboden, als Core-Training und dazu Spezialangebote für die 2. Lebenshälfte, wie etwa Osteoporose- und Sturzprävention. Diese Kurse sind in Tempo, Kraftaufwand und Koordination auf die jeweiligen Zielgruppen abgestimmt. Gesundheitsförderung in jedem Lebensabschnitt und für jede Lebenslage.

Bitte beachten Sie, dass in der angeführten Kurszeit das Eintreffen, Begrüßen, das Her- und Zurückräumen von Trainingsmaterialien und Verlassen des Kursraums enthalten ist!

#### Fitness Level 1 - Basis

## Koordinations- und Balancetraining

Inhalte und Ziele: Koordination ist die Basis jeder Bewegung, vom einfachsten Alltagshandgriff bis zur sportlichen Spitzenleistung. Diese Stunde ist für jeden, der sich gerne im lockeren Rahmen mit Bewegungslehre auseinandersetzen und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessern möchte. Von der Einzel- oder Partnerübungen bis zum Spiel in der Gruppe – hier ist garantiert für jede\*n die passende Herausforderung dabei.

Hinweis: Fähigkeit auf einem Bein zu stehen ist hilfreich aber keine Voraussetzung

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mitzubringen: Spaß an Herausforderungen, Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 15-mal ab 13.9.2023	10.45 - 11.45
Gymnastik 13.06	23.35030
€ 91,- Simon-Peregrin Schuster	

Mi, 15-mal ab 31.1.2024	10.45 - 11.45
Gymnastik 13.06	23.35032
€ 91,-	
Simon-Peregrin Schuster	

## Faszientraining mit Smovey

Inhalte und Ziele: Ein gutes und gesundes Faszientraining erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und verringert die Verletzungsgefahr. Das spezielle Training mit den grünen Bewegungsringen hilft beim Aufbau eines geschmeidigen und kraftvollen Bindegewebes.

Hinweis: Smoveys stehen im Kurs zur Verfügung.

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Trinkflasche

Mi, 6-mal ab 11.10.2023	16.00 – 17.00
Gymnastik 13.06	23.35035
€ 45,-	
Silvana Kogler	

Mi, 6-mal ab 6.3.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 13.06 € 45	23.35040
Silvana Kogler	

#### 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 1 - Basis

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

Mi, 26-mal ab 20.9.2023	18.40 - 19.40
BRG Peuerbachstraße	23.35042
€ 131,-	
Mag.ª Sigrid Berger-Mittermayr	

Fr, 31-mai ab 15.9.2023	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35045
€ 156,-	
Monika Michalik	

Di, 30-mal ab 19.9.2023	10.00 – 11.00
Gymnastik 13.06	23.35050
€ 182,-	
Natia Ritter	

#### 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, 30-mal ab 18.9.2023	18.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35065
€ 151,-	
Natia Ritter	

#### Lady Styling

Inhalte und Ziele: Straffe Muskeln, schöne Haltung, gesunde Ausstrahlung, anmutige Bewegungen

Zielgruppe: Fitness Level Basis 1 - Basis

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Do, 5-mal ab 14.9.2023	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35070
€ 39,- Karin Parɑfrieder	

Mi, 5-mal ab 13.9.2023	19.45 – 20.45
Gymnastik 14.03 € 39.–	23.3507 <sup>-</sup>
Karin Pargfrieder	

Do, 5-mal ab 11.1.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35072
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Mi, 5-mal ab 10.1.2024	19.45 – 20.45
Gymnastik 14.03	23.35073
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Do, 5-mal ab 4.4.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03 € 39.–	23.35074
Karin Pargfrieder	

Mi, 5-mal ab 3.4.2024	19.45 - 20.45
Gymnastik 14.03 € 39	23.35075
Karin Pargfrieder	

### **Body Mind**

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mitzubringen: bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 32-mal ab 11.9.2023	11.10 - 12.10
Gymnastik 13.04	23.35080
€ 185,- Brigitte Musco	

## Morgenmobilisation

Inhalte und Ziele: Mit lockeren Übungen aus dem Mobilitäts- und Faszientraining bereiten wir Körper und Geist auf die Herausforderungen des Alltags vor, aktivieren die Strukturen die uns durch den Tag tragen und legen die Basis für ein geschmeidiges Bewegungsgefühl.

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 15-mal ab 13.9.2023	8.30 - 9.30
Gymnastik 13.06 € 91.–	23.35085
Simon-Peregrin Schuster	

Mi, 15-mal ab 31.1.2024	8.30 - 9.30
Gymnastik 13.06 € 91.–	23.35090
Simon-Peregrin Schuster	

## 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

Mo, 27-mal ab 18.9.2023	19.00 - 20.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal € 136	23.35020
Carmen Fischer	

Di, 27-mal ab 19.9.2023	18.00 – 19.00
Akademisches Gymnasium Turnsaal/ OG; Neubau	23.35101
€ 136,– Carmen Fischer	

Mo, 32-mal ab 11.9.2023	9.00 - 10.00
Gymnastik 13.04	23.35104
€ 185,- Brigitte Musco	

## Bodyfit 60+ Frauen

Inhalte und Ziele: Ausgleichsgymnastik, Kräftigungsund 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 14.9.2023	15.30 - 16.30
Gymnastik 13.04	23.35110
€ 185,-	
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 25.9.2023	18.00 – 19.30
HBLA für künstlerische Gestaltung	23.35115
€ 189,-	
Johann Mold	

### Aktivgymnastik

Inhalte und Ziele: Gezielte Aufwärmgymnastik, funktionsgerechte Übungen für Wirbelsäule und Gelenke, dosiertes Herz-Kreislauftraining, Mobilisation, Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen

Zielgruppe: Fitness Level 1 - 2

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

Do, 27-mal ab 14.9.2023	18.00 – 19.00
Gymnastik 13.06 € 136	23.35025
Melissa Schmidt, BA	

## Bodyfit & Fascial Flow

Inhalte und Ziele: Dieses Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Geschmeidigkeit beginnt mit einem Warmup, dem ein intensiver Übungsteil folgt. Mit fließenden und harmonischen Bewegungen werden die Faszien gedehnt, elastisch und geschmeidig. Ein Entspannungsteil rundet die Einheit ab.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – 2 Mitzubringen: Handtuch

Mi, 23-mal ab 11.10.2023	17.30 – 18.30
Diesterwegschule; Gymnastiksaal € 116.–	23.35105
Roswitha Jahn	

#### Bewegung mit den Meridianen

TCM-Gesundheitsgymnastik

Inhalte und Ziele: Diese Form der Gymnastik nach dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fördert den Energiefluss durch die Bewegung aller Gelenke, stärkt den gesamten Bewegungs- und Stützapparat, verbessert die Haltung und Beweglichkeit, beruhigt gleichzeitig den Geist und fördert die Konzentration.

Zielgruppe: Fitness Level 1 - 2

Mitzubringen: Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 17-mal ab 14.9.2023	9.00 – 10.00
Entspannungsraum 14.02 € 129,-	23.35321
Ulrike Neumüller	

Do, 13-mal ab 14.3.2024	9.00 – 10.00
Entspannungsraum 14.02 € 99.–	23.35322
Ulrike Neumüller	



#### Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene

#### Fit and Fun

Inhalte und Ziele: dynamisches Fitness- und Ganzkörpertraining mit motivierender Musik zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens (Koordinations-, Kraftund Konditionstraining)

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

Mi, 32-mal ab 13.9.2023 20.00 - 20.45

Korefschule; Gymnastiksaal 23.35066 € 121,-

Monika Michalik

#### Power-Workout am Abend

Inhalte und Ziele: Bei schwungvoller Musik werden Ausdauer, Muskulatur und Koordination trainiert. Durch Zirkeltraining und Kraftausdauerelementen wird die Fettverbrennung angekurbelt. Sie werden ins Schwitzen kommen. Mit Dehnen und Entspannung klingt das Workout aus.

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Hallenschuhe, Handtuch

Do, 32-mal ab 14.9.2023	20.00 - 20.45
Korefschule; Gymnastiksaal	23.35120
€ 121,-	
Monika Michalik	

#### 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, 25-mal ab 21.9.2023	19.10 – 20.10
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal € 126	23.35125
Dlin Birgit Krottenthaler	

#### Schi-Fit

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

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 25-mal ab 27.9.2023	18.45 - 20.00
BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsa	al 23.35130
€ 158,-	

## Body Mix

Johann Mold

Inhalte und Ziele: Herz-Kreislauf-Training mit leichter Choreografie zur Verbesserung von Koordination und Kondition; anschließend funktionelles Kräftigen, danach Stretch und Relax

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

Mo, 32-mal ab 11.9.2023	19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal € 161.–	23.35132
Monika Michalik	

Mo, 32-mal ab 11.9.2023	19.00 - 20.00
Gymnastik 13.04	23.35135
€ 185,-	
Brigitte Musco	

Do, 32-mal ab 14.9.2023	10.10 – 11.10
Gymnastik 13.04	23.35145
€ 185,-	
Brigitte Musco	

#### **Body Power**

Inhalte und Ziele: Ganzkörpertraining mit Musik, Aerobic-Bodywork und intensiver Muskelgymnastik; koordinative Übungen; Dehnen und Strecken beenden das Training

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 32-mal ab 13.9.2023	18.00 – 19.00
Korefschule; Gymnastiksaal	23.35165
€ 161,-	
Karin Sommer	

#### Konditionstraining für alle

Inhalte und Ziele: Gymnastik zur Verbesserung der allgemeinen Kondition, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung im Ausdauerbereich

Zielgruppe: Fitness Level 2 – Leicht Fortgeschrittene Mitzubringen: Trainingskleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 24-mal ab 18.9.2023	18.30 – 19.30
BG/BRG Ramsauerstraße Linz; Turnsa € 130,-	al 23.35170

Mag. Alfred Strasser

## Ganzkörper-Workout

Inhalte und Ziele: abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit dem optimalen Mix aus Kraft-, Cardiound Core-Training; Figurstraffung für jede Problemzone, Kalorienverbrauch, Fitness und Koordination zu flotter Musik

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

# Mo, 30-mal ab 18.9.2023 19.00 - 20.00 Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal 23.35172 € 151, Natia Ritter

#### Fitness Level 3 – Fortgeschrittene

#### HIIT – High Intensity Interval Training

Inhalte und Ziele: HIIT ist ein hochintensives Intervalltraining zum Auspowern, welches in kürzester Zeit die Kraftausdauerleistung verbessert. Kurze, knackige Belastungseinheiten wechseln sich mit Lockerungspausen ab. Trainiert wird in Blöcken sowohl im Stand als auch am Boden mit jeweiligen Muskelgruppenschwerpunkten für Beine, Gesäß, Rücken, Arme, Schultern, Core und Bauch intensiv. Die Belastungs-und Pausenzeiten werden mit Fortschreiten des Kurses verändert. Faszien-Stretching am Ende sorgt für ein ganzheitliches Training sowie für Regeneration.

Zielgruppe: Fitness Level 3 – Fortgeschrittene Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch

Mi, 27-mal ab 27.9.2023	18.10 – 19.10
Gymnastik 13.06	23.35178
€ 176,-	
Silvia Thiele	

#### Power-Hour

Inhalte und Ziele: eine Alternative zur sitzenden Mittagspause; 20 Min. Aufwärmen (Herz-Kreislauf-Training), 20 Min. Kräftigen (Ausgleich von muskulären Dysbalancen), 20 Min. Mobilisieren, Dehnen, Entspannen

Zielgruppe: Fitness Level 3 – Fortgeschrittene Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 32-mal ab 14.9.2023	12.30 - 13.30
Gymnastik 13.04 € 174	23.35182
Brigitte Musco	

#### After-Work-Hour

Mit neuer Energie entspannt in den Abend

Inhalte und Ziele: Ein Power-Workout sowohl für den Ausdauer- als auch für den Kraftbereich. Kombiniert werden High Intensity-, Intervall-, Functional- sowie auch Zirkel-Trainings mit Kraftausdauer-Elementen. Ein Mix aus dynamischen Jumps, Deep Squats, Planks, Crunches, Mountain Climbers etc. trainieren alle Muskelgruppen. Das Ganzkörper-Workout ist athletisch und setzt bereits eine gute Grundfitness voraus. Cooldown am Ende normalisiert den Puls und entspannt die Muskeln.

Zielgruppe: Fitness Level 3 – Fortgeschrittene Mitzubringen: Fitnesskleidung, Handtuch als Unterlage

Mi, 27-mal ab 27.9.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35190
€ 156,-	
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 26.9.2023	18.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35195
€ 156,-	
Silvia Thiele	

#### Rücken und Wirbelsäule

#### Gesunder Rücken

Inhalte und Ziele: ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, richtiges Atmen und Entspannen, Abbau von muskulären Ungleichgewichten, Verbesserung der Haltung Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 32-mal ab 11.9.2023	18.00 – 19.00
Korefschule; Gymnastiksaal € 182.–	23.35210
Monika Michalik	

Mi, 27-mal ab 13.9.2023	6.30 - 17.30
Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal	23.35219
€ 153,-	
Ingrid Roither	

Mi, 27-mal ab 13.9.2023	.30 – 18.30
Volkshaus Keferfeld-Oed; Gymnastiksaal € 153	23.35220
Ingrid Roither	

Do, 14-mal ab 14.9.2023	19.10 – 20.10
Gymnastik 13.06 € 80	23.35198
Mag.ª Elke Weindl	

Fr, 32-mal ab 15.9.2023	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	23.35230
€ 174,–	
Brigitte Musco	

Di, 27-mal ab 26.9.2023	17.00 – 18.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal € 146	23.35175
Silvia Thiele	

Do, 10-mal ab 25.1.2024	19.10 - 20.10
Gymnastik 13.06 € 57	23.35200
Mag.ª Elke Weindl	

Do, 6-mal ab 25.4.2024	19.10 - 20.10
Gymnastik 13.06 € 34	23.35205
Mag.ª Elke Weindl	

#### Rückenfit 50+

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.

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

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

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mi, 16-mal ab 13.9.2023	8.30 – 9.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35278
€ 91,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mi, 12-mal ab 7.2.2024	8.30 - 9.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35279
€ 68,-	
Frika Kalmár-Balogh	

## Fitness-Mix für den gesunden Rücken

Inhalte und Ziele: ganzheitliche Körperarbeit zum Lösen von Verspannungen, funktionelles Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, leichtes Herz- Kreislauftraining zur Verbesserung von Koordination und Kondition; abschließend Stretch – Relax

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Di, 25-mal ab 26.9.2023	18.30 – 19.45
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	23.35251
€ 158,–	
Johann Mold	

## Orthopädische Rückenschule "Spezial"

Inhalte und Ziele: Sie leiden immer wieder an Bandscheibenproblemen, Wirbelgleiten oder an Ischiasbeschwerden? Sie sind im Alten- oder Pflegeberuf tätig und brauchen ein kräftigendes Rückenprogramm, um im Beruf fit zu bleiben? Vielleicht arbeiten Sie körperlich anderweitig schwer oder Sie sind Masseur\*in und leiden schon selbst an Schulter- oder Rückenproblemen? In den ersten Kurseinheiten erfahren Sie nicht nur etwas über die Anatomie des Rückens, sondern auch, wie Sie Ihre Bandscheiben durch richtige Ernährung und Nahrungsmittelzusätze aufbauen können. In den weiteren Kurseinheiten werden zusätzliche Themen behandelt, wie: Rücken auf Dauer fit halten; Spezialübungen gegen Wirbelgleiten im Halswirbelund Lendenwirbelbereich; Spezialübungen, wenn der Ischias beleidigt ist; Übungen zur Aktivierung der Bandscheibenpumpe; Vorstellung von der Sportmassage und Erlernen der Schröpftechniken mit den Bambini Cups zur Lockerung des Muskelgewebes und der Faszien

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Sa, 3-mal ab 20.1.2024	9.30 – 11.30
Entspannungsraum 14.02 € 47.–	23.35252
Sarah Nicole Seidl	

Sa, 3-mal ab 13.4.2024	9.30 – 11.30
Entspannungsraum 14.02	23.35253
€ 47,-	
Sarah Nicole Seidl	

#### 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, 23-mal ab 12.10.2023	10.00 – 11.00
Gymnastik 14.03	23.35265
€ 116,-	
Roswitha Jahn	

Do, 23-mal ab 12.10.2023	11.00 – 12.00
Gymnastik 14.03	23.35270
€ 116,-	
Roswitha Jahn	

#### Wirbelsäule und Wohlbefinden

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 - 2

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

Do, 23-mal ab 12.10.2023	18.30 – 19.30
Akademisches Gymnasium	23.35280
Turnsaal/Erdgeschoss	
€ 116,-	
Roswitha Jahn	

### Wirbelsäule und Entspannung

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 - 2

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

Mo, 27-mal ab 11.9.2023	9.00 – 10.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.35305
€ 153,-	
Marianne Molan	

Do, 27-mal ab 14.9.2023	9.00 - 10.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal € 153	23.35310
Marianne Molan	

Do, 27-mal ab 14.9.2023	10.00 – 11.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.35315
€ 153,-	
Marianne Molan	

### Wirbelsäule und Entspannung

Senior\*innen

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

Zielgruppe: Fitness Level 1 - 2, Senior\*innen

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

Mo, 27-mal ab 11.9.2023	10.00 – 11.00
Volkshaus Dornach; Gymnastiksaal	23.35320
€ 153,-	
Marianne Molan	

#### Kreuz-Fidel

Inhalte und Ziele: Bewegung, die Spaß macht – Bewegung, die stark macht – Bewegung, die entspannt. Für alle drei Bereiche werden entsprechende gymnastische Körperübungen angeboten.

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

Mi, 32-mal ab 13.9.2023	15.30 – 16.30
Gymnastik 13.04	23.35285
€ 174,-	
Brigitte Musco	

Do, 32-mal ab 14.9.2023	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	23.35290
€ 174,-	
Brigitte Musco	

Do, 32-mal ab 14.9.2023	16.30 – 17.30
Gymnastik 13.04	23.35295
€ 174,-	
Brigitte Musco	

Fr, 32-mal ab 15.9.2023	10.10 – 11.10
Gymnastik 13.04	23.35300
€ 174,-	
Brigitte Musco	

#### 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.

Zielgruppe: Fitness Level 2 - Leicht Fortgeschrittene, nur Männer

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 30-mal ab 11.9.2023	18.00 – 19.00
Gymnastik 13.06	23.35275
€ 189,-	
Erika Kalmár-Balogh	



#### **Pilates**

#### 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

Mi, 32-mal ab 13.9.2023	19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal	23.35102
€ 161,- Monika Michalik	

Mi, 26-mal ab 20.9.2023	19.40 - 20.40
BRG Peuerbachstraße	23.35325
€ 131,- MMMag.ª Sigrid Berger-Mittermayr	

Do, 32-mal ab 14.9.2023	19.00 – 20.00
Korefschule; Gymnastiksaal	23.35327
€ 161,-	
Monika Michalik	

Fr, 31-mal ab 15.9.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35329
€ 156,-	
Monika Michalik	

Mi, 12-mal ab 13.9.2023	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	23.35340
€ 60,-	
Simon-Peregrin Schuster	

Do, 30-mal ab 21.9.2023	10.10 – 11.10
Gymnastik 14.05	23.3535
€ 182,-	
Natia Ritter	

Do, 25-mal ab 21.9.2023	17.00 – 18.00
Volkshaus Pichling: Gymnastiksaal	23.35353

€ 126,-Dl<sup>in</sup> Birgit Krottenthaler

Do, 25-mal ab 21.9.2023	18.05 – 19.05
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35354
€ 126,-	
Dl <sup>in</sup> Birgit Krottenthaler	

Mi, 16-mal ab 10.1.2024	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	23.35358
€ 81,-	
Simon-Peregrin Schuster	

#### ONLINE: 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

Di, 10-mal ab 19.9.2023	19.00 – 20.00
ONLINE	23.35380
€ 79,-	
Juliana Obermeyr	

Di, 10-mal ab 6.2.2024	19.00 – 20.00
ONLINE	23.35382
€ 79,-	
Juliana Obermeyr	

#### Yogilates

Kombination aus Yoga und Pilates

Inhalte und Ziele: Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen – für einen kraftvollen Körper und starken Geist. Effizientes Ganzkörpertraining mit Sequenzen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, mit Atem- und Entspannungsübungen. Führt zu einer verbesserten Haltung, zu Flexibilität und Leichtigkeit im Bewegungsablauf und somit zu insgesamt mehr Beweglichkeit.

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Do, 14-mal ab 14.9.2023	20.10 - 21.10
Gymnastik 13.06	23.35385
€ 97,-	
Mag.ª Elke Weindl	

Do, 10-mal ab 25.1.2024	20.10 - 21.10
Gymnastik 13.06	23.35390
€ 69,-	
Mag <sup>a</sup> Flke Weindl	

Do, 6-mal ab 25.4.2024	20.10 - 21.10
Gymnastik 13.06	23.35395
€ 42,-	
Mag.ª Flke Weindl	

### ONLINE: Yogilates

Inhalte und Ziele: Fokus liegt auf effizienten und effektiven Übungen, welche mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden und eventuell mit leichten Gewichten – dadurch wird Muskelmasse aufgebaut. Kombiniert werden Übungen aus Pilates, Yoga und Cardio.

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mo, 10-mal ab 2.10.2023	19.00 - 20.00
ONLINE	23.35396
€ 79,-	
Juliana Obermeyr	

Mo, 10-mal ab 5.2.2024	19.00 - 20.00
ONLINE	23.35398
€ 79,-	
Juliana Obermeyr	

#### 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

Do, 30-mal ab 21.9.2023	9.00 – 10.00
Gymnastik 14.05	23.35411
€ 182,-	
Natia Ritter	

Mo, 30-mal ab 18.9.2023	17.00 – 18.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal € 151.–	23.35415
Natia Ritter	

## Pilates Kleingruppe

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 2 – Leicht Fortgeschrittene Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Fr, 14-mal ab 22.9.2023	19.30 - 20.30
Gymnastik 13.04	23.35378
€ 141,-	
Natia Ritter	

Fr, 14-mal ab 2.2.2024	19.30 - 20.30
Gymnastik 13.04	23.35379
€ 141,-	
Natia Ritter	

### Power-Pilates

Inhalte und Ziele: Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

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

Mo, 31-mal ab 11.9.2023	18.00 – 19.00
Gymnastik 13.04 € 156.–	23.35367
Ulla Kollmann	

Di, 31-mal ab 12.9.2023	18.00 – 19.00
Gymnastik 14.03	23.35370
€ 156,-	
Ulla Kollmann	

#### **Pilates**

Inhalte und Ziele: Weiterführung des Programms Pilates, neue Übungen, Erweiterung des Repertoires, Steigerung und Stärkung der Übungen

Zielgruppe: Fitness Level 2 - 3, Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 32-mal ab 11.9.2023	10.10 – 11.10
Gymnastik 13.04	23.35372
€ 185,-	
Brigitte Musco	

Mi, 32-mal ab 13.9.2023	16.30 – 17.30
Gymnastik 13.04	23.35378
€ 185,-	
Brigitte Musco	

#### **Dance Movement**

#### Fit4Dance

Inhalte und Ziele: Speziell auf die Bedürfnisse von Tänzer\*innen abgestimmtes Fitness-Training. Keine Tanzerfahrung notwendig, keine Choreografien. Die perfekte Ergänzung zu jeglichem Tanztraining oder -kursen bzw. das perfekte Training für alle, die gerne und regelmäßig tanzen gehen!

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Di, 6-mal ab 12.9.2023	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.35420
€ 47,-	
Karin Pargfrieder	

Di, 5-mal ab 9.1.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.3542
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Di, 6-mal ab 2.4.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03 € 47.–	23.35424
Karin Parafrieder	

#### Yoriental

Inhalte und Ziele: Eine gesunde Mischung aus Yoga und orientalischem Tanz. Warm-up und Cool-down mit aus dem Yoga bekannten Übungen, im Hauptteil diverse Isolationsübungen, Schritte, Drehungen, Armbewegungen mit und ohne Musik, kleine Choreografien.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Do, 5-mal ab 14.9.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35426
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

Do, 5-mal ab 11.1.2024	16.00 – 17.00
Gymnastik 14.03 € 39,- Karin Pargfrieder	23.35428

Do, 5-mal ab 4.4.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35430
€ 39,-	
Karin Pargfrieder	

#### Nia

#### Getanzte Lebensfreude

Inhalte und Ziele: Nia ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Herz- Kreislauftraining, das zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und zu seelischer Ausgeglichenheit führen kann. Zu mitreißender Musik wird ein Mix aus Elementen von Tanz, Kampfsport und Entspannungstechniken angeboten. Der ständige Wechsel aus Dynamik und Entspannung, unterschiedlichsten Bewegungsformen und Musik macht die Stunde abwechslungsreich und kurzweilig. Nia wird barfuß getanzt.

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Mitzubringen: Trainingskleidung, Trinkflasche, Handtuch

Mo, 14-mal ab 25.9.2023	19.30 - 20.30
Gymnastik 14.03 € 100,-	23.35432
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Nicole Kirchmayr	

Mi, 16-mal ab 20.9.2023	19.00 – 20.00
Gymnastik 14.05	23.35439
€ 114,-	
Birgit Stöger	

Fr, 16-mal ab 22.9.2023	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03	23.35434
€ 114,-	
Birgit Stöger	

Mo, 14-mal ab 12.2.2024	19.30 - 20.30
Gymnastik 14.03	23.35436
€ 100,-	
Mag.ª Dr.in Nicole Kirchmayr	

Fr, 14-mal ab 1.3.2024	18.15 – 19.15
Gymnastik 14.03 € 100,– Birgit Stöger	23.35438

19.00 – 20.00
23.35440

#### Salsoga

Inhalte und Ziele: Eine gesunde Mischung aus Salsa und Yoga. Warm-up und Cool-down mit aus dem Yoga bekannten Übungen, im Hauptteil diverse Isolationsübungen, Schritte, Drehungen, Armbewegungen mit und ohne Musik, kleine Choreografien

Zielgruppe: Fitness Level 1 – Basis, für jede Altersgruppe

Mitzubringen: Trainingskleidung, Socken, Handtuch

Di, 6-mal ab 12.9.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35445
€ 47,-	
Karin Pargfrieder	

Di, 5-mal ab 9.1.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03 € 39.–	23.35447
Karin Pargfrieder	

Di, 6-mal ab 2.4.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35449
€ 47,-	
Karin Pargfrieder	

#### Spezialkurse

#### Fokus Beckenboden

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



Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Hinweis: Dieser Kurs eignet sich auch zur Rückbildung nach der Geburt.

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 16-mal ab 11.9.2023	15.40 – 16.40
Gymnastik 13.06	23.35544
€ 97,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mi, 16-mal ab 13.9.2023	9.30 – 10.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal € 97.–	23.35542
Erika Kalmár-Balogh	

Mi, 12-mal ab 7.2.2024	9.30 – 10.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35543
€ 73,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 12-mal ab 12.2.2024	15.40 - 16.40
Gymnastik 13.06	23.3554
€ 73,-	
Erika Kalmár-Balogh	

#### Core-Training

Inhalte und Ziele: Core bedeutet Kern. Das Core-Training stärkt mit seinen speziellen Techniken den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (zur Steigerung der Effektivität in sehr langsamem Tempo); Stretchingübungen zum Schluss

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung, Handtuch als Unterlage für die Matte

Mo, 30-mal ab 11.9.2023	16.50 – 17.50
Gymnastik 13.06	23.35605
€ 182,-	
Frika Kalmár-Ralogh	

Mi, 30-mal ab 13.9.2023	9.40 - 10.40
Gymnastik 13.06 € 182,–	23.35615
Simon-Peregrin Schuster	

#### Gymnastik für Junggebliebene

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch als Unterlage für die Matte

Di, 32-mal ab 12.9.2023	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04	23.35634
€ 161,-	
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 13.9.2023	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04 € 66	23.35635
Karin Sommer	

Mi, 15-mal ab 10.1.2024	9.00 – 10.00
Gymnastik 13.04 € 76.–	23.35640
Karin Sommer	



#### Sturzpräventionstraining

Sicher auf den Beinen - Fit im Alter

Inhalte und Ziele: Mit zunehmendem Alter nimmt das Risiko zu stürzen und sich dabei zu verletzen deutlich zu. Mit gezieltem Training von Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsfähigkeit kann das Sturzrisiko und die damit verbundenen Folgen entsprechend verringert werden. Sie möchten auch mit zunehmendem Alter mit beiden Beinen noch fest im Leben stehen und wieder ein Mehr an Sicherheit und Lebensqualität im Alltag genießen? Unabhängig von Kondition und Alter werden in der Sturzprävention genau die hierfür erforderlichen Komponenten trainiert, die Selbstwahrnehmung geschult und die Angst vor verschiedenen Herausforderungen im Alltag genommen.

Zielgruppe: sturzgefährdete Personen ab ca. 60 Jahren, ohne Nutzung von Gehhilfen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Gymnastikschuhe

Mo, 6-mal ab 6.11.2023	14.50 – 15.50
Gymnastik 14.03	23.35650
€ 47,-	
Roswitha Jahn	

Mo, 6-mal ab 8.1.2024	14.50 – 15.50
Gymnastik 14.03	23.35655
€ 47,-	
Roswitha Jahn	

Mo, 6-mal ab 26.2.2024	14.50 – 15.50
Gymnastik 14.03 € 47,- Roswitha Jahn	23.35660

Mo, 6-mal ab 29.4.2024	14.50 – 15.50
Gymnastik 14.03	23.35665
€ 47,-	
Roswitha Jahn	

## Frauengesundheit, Schwangerschaft und Rückbildung

## Fit durch die Schwangerschaft

Inhalte und Ziele: Sanfte Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen speziell für werdende Mütter zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt und eine möglichst beschwerdefreie Schwangerschaft.

Hinweis: Für Frauen während der gesamten Zeit der Schwangerschaft, bei Problemen bitte vorher ärztliche Abklärung!

Zielgruppe: Fitness Level 1 - Basis Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte

Mo, 6-mal ab 11.9.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35494
€ 49	

Mo, 6-mal ab 6.11.2023	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.3550
€ 49,-	

Mo, 6-mal ab 8.1.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35510
€ 49	

Mo, 6-mal ab 26.2.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35525
€ 49,-	

Mo, 6-mal ab 29.4.2024	17.00 – 18.00
Gymnastik 14.03	23.35535
€ 49,-	

## Beckenboden & Kräftigung mit Baby

Inhalte und Ziele: Zuerst starten wir immer mit einer zehnminütigen Spielgruppe. Anschließend wird die Wahrnehmung des Beckenbodens geschult, trainiert und die spezielle Muskulatur in Kombination mit Pilatesübungen aufgebaut. So wird Schwächen im Beckenbodenbereich vorgebeugt und eine stabile Haltung tief aus der Mitte sowie die Körperspannung verbessert.

Zielgruppe: Mamas und Babys ab ca. 8 Wochen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Krabbeldecke fürs Baby, Handtuch als Unterlage für die Matte bzw. eigene Yogamatte

Fr, 7-mal ab 1.9.2023	9.00 – 10.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.3553
€ 76,-	
Birgit Reiter, BA	

Fr, 6-mal ab 1.3.2024	9.00 – 10.00
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.35539
€ 65,-	
Birait Reiter, BA	

#### Aviva Methode - Workshop

#### Basiskurs

Inhalte und Ziele: Spezielle Bewegungsmethode, die gymnastische und tänzerische Elemente kombiniert. Durch gezielte Bewegungen wird die Durchblutung im Beckenraum intensiv angeregt und dadurch Körperselbstheilung 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: Workshop dient als Grundlage für die Übungseinheiten!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke

Mo, 3-mal ab 11.9.2023	19.10 – 20.40
Gymnastik 13.06	23.35558
€ 76,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 3-mal ab 22.1.2024	19.10 - 20.40
Gymnastik 13.06	23.35562
€ 76,-	
Erika Kalmár-Balogh	

#### Aviva Methode

Übungseinheiten

Inhalte und Ziele: Spezielle Bewegungsmethode, die gymnastische und tänzerische Elemente kombiniert. Durch gezielte Bewegungen wird die Durchblutung im Beckenraum intensiv angeregt und dadurch Körperselbstheilung 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: Voraussetzung Teilnahme an einem Basis-Workshop!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke

Mo, 10-mal ab 9.10.2023	19.10 – 20.10
Gymnastik 13.06	23.35564
€ 108,-	
Erika Kalmár-Balogh	

Mo, 11-mal ab 12.2.2024	19.10 - 20.10
Gymnastik 13.06 € 119.–	23.35568
Erika Kalmár-Balogh	

Den Kurs "Fokus Beckenboden" – Rückbildung nach der Geburt – finden Sie auf Seite 123



#### SPORT UND SPIEL

#### Segeln

#### Segeln - BFA Binnen

Inhalte und Ziele: Vorbereitungskurs zum Erwerb des BFA Binnen (ehemals Segelführerschein A). Grundlagen der Segeltheorie, Segelmanöver, praktische Knotenkunde mit Übungen, Wetterkunde, Verhalten bei Schlechtwetter, Bootskunde und -technik, rechtliche Grundlagen. Theoriekurs mit Theorieprüfung, der Termin wird im Kurs vereinbart

Zielgruppe: Segler\*in, Binnenschiffer\*in, Sportinteressierte

Hinweis: Bei Interesse besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Theoriekurs Praxistage und die Ablegung der praktischen Prüfung zu organisieren und sich gemeinsam darauf vorzubereiten.

Mitzubringen: Knotenschnur

Mi, 6-mal ab 10.1.2024	18.40 – 21.40
Seminarraum 07.05	23.36075
€ 208,-	
DiplIng. Gerald Landl	

#### Spielen

#### GO-Klub

Inhalte und Ziele: Einführung für Anfänger\*innen, Pflege des Go-Spieles im Go-Klub, Teilnahme an nationalen und internationalen Turnieren

Zielgruppe: alle am GO-Spiel Interessierten mit und ohne Spielerfahrung, Einstieg jederzeit möglich

Do, 34-mal ab 7.9.2023	18.30 - 21.30
Klub/Gruppenraum 10.06	23.36080
DiplIng. Stefan Fischmeister	

#### **Das Linzer Sportmodell**

Vereinskurse, zu deren Besuch über die Volkshochschule eingeladen wird, geben die Möglichkeit am Übungsbetrieb der Vereine teilzunehmen, ohne Mitglied des Vereines zu sein. Diese Kurse werden von den angegebenen Vereinen organisiert und betreut. Anmeldung über die VHS Linz.

#### **Pilates**

Inhalte und Ziele: dynamisches Fitness- und Ganzkörpertraining mit motivierender Musik zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens (Koordinations-, Kraftund Konditionstraining)

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, Aerobicschuhe

Di, 29-mal ab 19.9.2023	18.00 – 19.00
Otto-Glöckelschule	23.36120
Turnsaal Untergeschoß	
€ 133,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

#### Kondi-Mix

Inhalte und Ziele: Aufbautraining mit Übungen aus den Bereichen des Konditionstrainings, der Gymnastik, der Rückenschule sowie Dehnen und Strecken zum Abschluss

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe

Do, 24-mal ab 21.9.2023	18.15 – 19.45
Otto-Glöckelschule Turnsaal Untergeschoß € 149,- ASKÖ Waldegg-Linz	23.36125

#### Funktionales Training

Inhalte und Ziele: muskelformendes Aufbautraining, Ausdauer, Dehnen und Strecken

Mitzubringen: bequeme Trainingskleidung, gute Sportschuhe

Di, 30-mal ab 19.9.2023	19.00 – 20.00
Otto-Glöckelschule	23.36130
Turnsaal Untergeschoß	
€ 133,-	
ASKÖ Waldegg-Linz	

#### **Aikido**

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des Aikido als Bewegungslehre und Kampfkunst; Atemtechnik, Lockerungsübungen, Fallschule, Ausweichübungen, Übungen mit Partner\*in

Mitzubringen: leichter Baumwolltrainings- oder Judoanzug (lange Hose!)

Fr, 12-mal ab 6.10.2023	19.30 – 21.30
Auhofschule	23.36215
€ 107,-	
Aikido Union Linz	

Fr, 12-mal ab 1.3.2024	19.30 – 21.30
Auhofschule	23.36225
€ 107,-	
Aikido Union Linz	

#### **KOCHEN UND ERNÄHRUNG**

#### Hinweis Lebensmittelbeitrag!

Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche für den Kurs ausgelegten Kosten.

Wir möchten darauf hinweisen, dass bei nicht rechtzeitiger Stornierung der Kursbeitrag nicht erlassen werden kann und auch der Lebensmittelbeitrag mit dem Kursbeitrag gemeinsam eingefordert wird. Die Kursleitung hat vorweg beim Einkauf die Kosten beglichen, die durch Nichterscheinen nicht gedeckt werden.

Bei den Kochkursen bitte Kochschürze, Schreibutensilien und Aufbewahrungsbehälter mitbringen.

#### Geburtstagsessen

Selbst erkocht und gemeinsam genossen!

Inhalte und Ziele: Ein Geburtstagsmenü im Freundeskreis (max. 10 Personen) – unter Anleitung eines erfahrenen Gastronomen gemeinsam zubereitet und dann feiern und genießen! Dieses Angebot ist nach persönlicher Vereinbarung ab 1.8.2023 in der Lehrküche im Wissensturm möglich.

Hinweis: Voranmeldung und Terminabstimmung bitte spätestens 4 Wochen vorher. Nähere Infos unter Tel.: +43 732 7070 4347 bzw. barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at

Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- pro Person wird im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 1-mal ab 1.8.2023	16.00 - 22.00
Lehrküche 10.04	23.34541
€ 199,-	

#### Ernährungswissen

#### Herzgesund kochen

Inhalte und Ziele: Wie kann das Herz mit der richtigen Ernährung unterstützt werden, welche Lebensmittel wirken sich positiv auf Cholesterinspiegel und Blutdruck aus? Diese und andere Fragen werden beantwortet und gemeinsam einfache, herzgesunde Gerichte zubereitet.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 4.10.2023	10.00 – 13.30
Lehrküche 10.04	23.34020
€ 23,-	
Mag.ª (FH) Tina Ortner	

#### Familien backen Brot

Inhalte und Ziele Unser gemeinsamer Brotbacktag wird aufregend! Brot ist eines der Grundnahrungsmit-

tel und schmeckt in verschiedenen Varianten einfach köstlich. Gemeinsam bereiten wir einfache und abwandelbare Grundteige zu. Lerne Alternativen zu Ei, Milch, alte und glutenfreie Mehlsorten kennen. Natürlich darf schnabuliert werden: Grundteig für Pizza, Brötchen, Toast, Fitnessbrot, Topfenbrot, Zimtbrot, Bananenbrot u.v.m.

Zielgruppe: ein Eltern(teil) bzw. Großeltern(teil) gemeinsam mit dem/den Kind(ern)

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Inkl. Rezeptheft des Kath. Familienverbandes OÖ Mitzubringen: Kochschürze. Aufbewahrungsbehälter

Sa, 14.10.2023	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	23.34030
€ 30,-	
Attila Moser	

## Zwergerlküche

Inhalte und Ziele: Was braucht mein Kind auf dem Teller und wie kann eine ausgewogene Ernährung im stressigen Alltag gelingen? Diese und andere Fragen werden beantwortet, Tipps und Tricks für eine geeignete Ernährung von Kleinkindern (1 – 4 Jahre) gegeben und gemeinsam einfache, gesunde Gerichte zubereitet.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, Schreibutensilien

Mi, 18.10.2023	10.00 – 13.30
Lehrküche 10.04	23.34004
€ 30,-	
Mag.ª (FH) Tina Ortner	

### Kochen im Alltag

Inhalte und Ziele: Viele spannende Tricks und Kniffe für schnelle, einfache Speisen. Worauf achte ich beim Einkaufen, wie mache ich einen tollen Salat, wie koche ich eine feine Suppe, wie brate ich mein Fleisch, wie zaubere ich ein schnelles Dessert?

Zielgruppe: Kochanfänger\*innen, Grundkenntnisse

sollen vorhanden sein.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 3-mal ab 20.11.2023	18.00 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34010
€ 89,-	
Tamara Hochrathner	

Mi, 3-mal ab 31.1.2024	18.00 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34015
€ 89,-	
Tamara Hochrathner	

Grundkenntnisse vom richtigen Einkaufen, Lagerhaltung und Verarbeitung. Gemeinsam lernen wir Schneidetechniken und Kochmöglichkeiten. Ziel ist es, gängige Grundprodukte verarbeiten zu können und daraus einfache und schnelle Gerichte zu zaubern.

Zielgruppe: Anfänger\*innen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 2-mal ab 12.3.2024	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34070
€ 59,-	
Tamara Hochrathner	

#### ONLINE: Gewichtsreduktion und Vitalität durch basische Ernährung

Inhalte und Ziele: Mit einfacher Ernährungsumstellung dauerhaft Gewicht reduzieren. Erwerben Sie Grundkenntnisse einer basischen bzw. basenüberschüssigen Ernährung. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf meinen Säure-Basenhaushalt? Bekommt man Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Rheuma, Übergewicht u.v.m. in den Griff? Eine Einteilung in basische, neutrale und saure Lebensmittel wird ebenso vermittelt wie das Wissen über die Entwicklung der Ernährung des Menschen. Sie bekommen eine Anleitung für die erfolgreiche Zubereitung basischer Gerichte.

Zielgruppe: Alle, die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung haben sowie Basisinformation dazu bekommen wollen.

Di, 27.2.2024	19.00 – 21.00
ONLINE	23.34702
€ 18,-	
Rudolf Rechberger	

## Gesunde Küche

Nachhaltig abnehmen mit basenüberschüssiger Ernährung

Inhalte und Ziele: Kennenlernen von basischen, basenüberschüssigen Gerichten, Grundsaucen, Suppen, Hauptspeisen und Desserts, z.B. ein basisches Beereneis. Besonderes Augenmerk wird auf regionale und saisonale Lebensmittel sowie auf einen ökologischen und biologischen Einkauf gelegt. Wir werden uns auch einige Themen aus meinem Buch "Mein Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht" herauspicken und so auch über unseren Stoffwechsel und vieles mehr plaudern. Basische/Basenüberschüssige Gerichte helfen den Körper zu entschlacken und zu entsäuern, ein wichtiger Beitrag für deine Gesundheit.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Di, 19.3.2024	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34090
€ 30,-	
Rudolf Rechberger	

#### Basics in der Küche

Kochen für wirkliche Anfänger\*innen

Inhalte und Ziele: Sie wollten schon immer Kochen lernen, wissen allerdingst nicht wie? Hier lernen Sie die

#### Schnelle Küche einmal anders

Gesunde 15-Minuten-Gerichte

Inhalte und Ziele: Schnell, einfach, gesund und schmackhaft – das Motto an diesem Abend! Wir arbei-

ten mit Gemüsesorten, die es speziell über den Winter und auch im Frühjahr gibt. Die meisten Menschen denken, wer sich gesund ernähren und abnehmen möchte, braucht viel Zeit zum Kochen. Ist aber nicht so! Abnehmen und sich gesund ernähren geht ganz schnell und ohne viel Aufwand. Und darum zaubern wir an diesem Abend nur Gerichte, die gesund, schmackhaft und in maximal 15 Minuten zum Genießen fertig sind.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Di, 2.4.2024	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34119
€ 30,-	
Rudolf Rechberger	

#### Wildkräuter & essbare Blüten

Bestimmen, sammeln, verarbeiten

Inhalte und Ziele: Dich erwartet eine Reise durch die gängigsten Wildkräuter und essbaren Blüten in unseren Breitengraden. Sammeln, Verarbeiten und Anbau von Wildkräutern, Herstellen von Kräutersalzen, Sirupen und Kräuterlimonaden, Würzmischungen für Salate und Suppen, Vitaminpulver für Joghurt und Müsli sowie Blütenbutter.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: kleine Schraubgläser, Flaschen und ein dickes Geschirrtuch

Sa, 4.5.2024	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	23.34146
€ 30,-	
Anita Moser	

### Der ultimative Kräuterworkshop

Inhalte und Ziele: Kräuterkunde – Die 20 beliebtesten Küchenkräuter und deren Verwendung.

Ganzjähriger Anbau von Kräutern auf Fensterbank und Balkon. Kräuter richtig haltbar machen. Richtig einkaufen und Gemüse-Aktionen vorausschauend nutzen. Wie du alles aus deinem Gemüse herausholen kannst. Gemüse-Brüh-Pulver selber herstellen. Kleines Einweck-ABC!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: kleine Schraubgläser / Weckgläser und evtl. eine Flasche (250ml) sowie ein dickes Geschirrtuch

Sa, 15.6.2024	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	23.34147
€ 30,-	
Anita Moser	

#### Regional und Saisonal

#### Wild kochen

Inhalte und Ziele: Herbstliche Genüsse aus der Region. Was muss man beim Einkauf bedenken, wie bereitet man das Fleisch zu, welche Beilagen passen, worauf ist beim Kochen zu achten? Mit ungewöhnlichen Rezepten und dazu Tipps und Tricks der Fachfrau.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 3.11.2023	16.00 – 19.00
Lehrküche 10.04	23.34165
€ 30,-	
Susanne Wegscheider	

#### Herbst- und Wintergemüse

Raritäten und wärmende Gewürze für die kalte Jahreszeit

Inhalte und Ziele: Vergessene Gemüsesorten, gesund und stärkend, speziell in der kalten Jahreszeit. Topinambur, Schwarzwurzel, Kohl, Süßkartoffel, Pastinake und rote Rüben für ein regionales und saisonales Essen, die mit wärmenden Gewürzen abgerundet werden.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. €18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

# Ein Geschenk, das von Herzen kommt

## Gutscheine der VHS Linz

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





Di, 7.11.2023	18.00 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34105
€ 30,-	

#### Weihnachtsbäckerei

Inhalte und Ziele: Bewährte und traditionelle, neue und leichte Köstlichkeiten für die Advent- und Weihnachtszeit

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 22.11.2023	18.00 - 21.30
Lehrküche 10.04 € 30	23.34160
Monika Anditsch	

Do, 23.11.2023	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	23.34161
€ 30,-	
Monika Anditech	

## Saisonales in Österreich zur Winterjahreszeit

Inhalte und Ziele: Was ist österreichisches Wintergemüse und Lagerware? Welche Obst- und Gemüsesorten haben im Winter Saison? Kohlsprossen, Pastinake und Co sind wunderbare Wintergemüsesorten, woraus sich einfache und nahrhafte Suppen, Aufläufe und Eintöpfe zaubern lassen. Gemeinsam bereiten wir nahrhafte und genussvolle Speisen zu.

Zielgruppe: Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 10.1.2024	18.00 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34025
€ 59,-	
Tamara Hochrathner	

#### Alles Bärlauch

Inhalte und Ziele: Bärlauch ist nicht nur gesund, sondern auch ganz einfach zu handhaben, da die Gewürze schon in der Pflanze sind. Verkochen Sie Bärlauch zu würzigem Flan, unglaublicher Bärlauchbutter, Aufstrich und Suppe – Anleitung zu Bärlauchkapern oder Bärlauchpesto zum Mitnehmen. Einfach und schnell, aber unglaublich im Genuss.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 28.3.2024	14.00 – 17.00
Lehrküche 10.04	23.34143
€ 30,-	
Mag a Dr in Barbara Koveca-Sagmeister	

#### Alles Knödel

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die traditionelle Knödelküche Oberösterreichs kennen.

Als Vor- oder Hauptspeise, ob süß oder sauer, ob gekocht oder gebacken, unser Land bietet viele verschiedene Knödelvariationen. Grammel-, Speck- und Spinatknödel dürfen nicht fehlen und natürlich gibt es auch Topfenknödel.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 18,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Di, 9.4.2024	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34142
€ 30,-	
Rudolf Rechberger	

### Weißer und grüner Spargel

Inhalte und Ziele: Weißer und grüner Spargel – "Hauptdarsteller", ob in Vorspeisen wie Salaten oder Suppen, Hauptgerichten (Aufläufe, Gratin) oder als elegante Beilage zu feinen Fleischspeisen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Di, 14.5.2024	17.30 – 20.00
Lehrküche 10.04	23.34121
€ 30,-	

Mag.ª Dr.in Barbara Kovsca-Sagmeister

#### Regionale Sommergenüsse

Inhalte und Ziele: Fisch, Kräuter und Salat, frische Küche mit heimischem Fisch, Gemüse und Getreideprodukten, sommerliche Rezeptideen – raffiniert gewürzt und leicht verdaulich

Zielgruppe: Grundkenntnisse sollen vorhanden sein

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 15.5.2024	18.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34141
€ 30,-	
Tamara Hochrathner	

#### Vegetarisch und Vegan

## Pakistanische Gerichte vegan

Inhalte und Ziele: An diesem Abend lernt man eine Vielzahl der allerbesten veganen Rezepte pakistanischer Art kennen. Egal, ob Sie einfach nur versuchen, weniger Fleisch zu essen, mehr pflanzliche Mahlzeiten zuzubereiten, gesunde Produkte zu konsumieren oder sich dem veganen Lebensstil zu verpflichten. Diese veganen Mahlzeiten werden Sie auf Ihrer kulinarischen Reise inspirieren.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2-mal ab 8.9.2023	17.30 - 20.30
Lehrküche 10.04	23.34215
€ 59,-	
Sarah Faisal	

#### Indian Veg-Day

E., 0040 0000

Kulinarische Reisen

Inhalte und Ziele: Die vegetarische Küche Nord- und Südindiens mit verschiedenen indischen Gemüse- und speziellen Linsengerichten.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

17.00 01.00

17.30 - 21.30
23.34245
17.30 – 21.30
23.34250

30 - 21.30
23.34255

#### Vegetarisch-Pakistanische Gerichte

Inhalte und Ziele: Pakistanische vegetarische Speisen sind gesund und köstlich. Sie sind nahrhaft und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Wenn sie richtig zubereitet werden, können sie leicht Ihre Geschmacksknospen reizen und Sie mit ihrem angenehmen Aroma verführen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

17.30 - 20.30
23.34220

### Veggie Brunch

Inhalte und Ziele: Freust du dich auch, wenn du zum Brunch eingeladen wirst? Du kannst ausschlafen, anschließend in gemütlicher Atmosphäre und geselliger Runde eine Vielfalt an Speisen, Gebäck und Sweets probieren. Aber wie schaut es aus, wenn du selbst einen Brunch veranstalten möchtest? Wenn du deinen Brunch richtig planst, kannst du deine Gäste gebührend verwöhnen und sogar selbst teilhaben. Nach unzähligen Brunchs, während unserer Zeit in der Gastronomie, haben wir viel dazulernen dürfen. In diesem Kurs wirst du nicht nur ausgezeichnete Brunchgerichte kennenlernen, kosten und erlernen, sondern ebenfalls alle wichtigen Tipps und Tricks für den perfekten Veggie-Brunch erfahren.

Zielgruppe: Koch- und Backbegeistere, gesellige Menschen, Selbstständige in der Gastronomie

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 4.11.2023	10.00 – 13.00
Lehrküche 10.04	23.34256
€ 30,-	
Anita Moser	

## Vegetarisch-Persische Gerichte

Inhalte und Ziele: Die heutige persische Küche des Iran besticht durch eine Vielzahl von Zutaten zur vollendeten Geschmacksharmonie. Mit Reis, Gemüse, Gewürzen, Nüssen, Obst, Safran, Limetten, Kurkuma usw. lassen sich die typischen Landesspezialitäten kreieren.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 2-mal ab 8.11.2023	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	23.34225
€ 59,-	
Homa Sharafi, BA	

Mi, 2-mal ab 10.4.2024	18.00 - 21.30
Lehrküche 10.04	23.34230
€ 59,-	
Homa Sharafi, BA	

#### BIO Weihnachtsbäckerei vegan

Inhalte und Ziele: Weihnachtsbäckerei kann genauso lecker vegan hergestellt werden. In diesem Kurs werden Vanillekipferl, Zimtsterne, Weihnachtskekse mit Hanf u.v.m. gemeinsam gebacken.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 24,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 14.11.2023	17.30 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34157
€ 30,-	
Rudolf Rechberger	

#### Sommerbuffet

Inhalte und Ziele: Vegetarische Köstlichkeiten für die heiße Jahreszeit, Salate als Hauptspeise, Ideen für Feste oder Geburtstagsfeiern oder als Jause zum Mitnehmen

Zielgruppe: Grundkenntnisse sollen vorhanden sein. Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 17,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mo, 6.5.2024	18.00 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34140
€ 30,-	
Tamara Hochrathner	

## Kostenfreies Storno bis 14 Tage vor Kursbeginn wissensturm@mag.linz.at

#### Internationale Küche

#### 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 (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 20.9.2023	17.30 – 20.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34582
€ 30,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

#### 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 (inkl. Getränke) von ca. € 25- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 22.9.2023	17.30 - 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34489
€ 30,-	
Kiran Reiter, BA	

## Kulinarische und kulturelle Reise durch Korea

Inhalte und Ziele: Lernen Sie die traditionelle und gesunde Küche aus Korea kennen. Sie kochen entweder Kimchi (Chinakohl) oder Japchae (Glasnudeln) samt Beilagen. In lockerer Umgebung erfahren Sie einiges über die Tischmanieren in Korea. Sie essen Ihre selbst zubereiteten Speisen mit den Stäbchen.

Ob Kimchi oder Japchae gekocht wird, ist saisonal abhängig.

Hinweis: Lebensmittelbeitrag von ca.  $\ensuremath{\mathfrak{C}}$  22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 26.9.2023	17.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34410
€ 30,-	
Seongjoon Lim, BA	

Di, 5.3.2024	17.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34411
€ 30,-	
Seongjoon Lim, BA	

#### Pastaschule – Lasagne

Lasagne und dekorative Lasagneblätter zum Verschenken

Inhalte und Ziele: Lasagne in vielen verschiedenen Variationen. Zubereitung unterschiedlicher Lasagnen, klassisch mit Sauce Bolognese, vegetarische und basische Lasagne. Holen wir uns ein Stück Italien nach Hause und lernen wir auch eine zeitgemäße Interpretation einer Lasagne kennen. Italienische Musik und Wein runden diesen Abend perfekt ab.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 21,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Di, 3.10.2023	17.30 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34260
€ 30,-	
Rudolf Rechberger	

#### Kulinarische Reise durch Indien

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 6.10.2023	17.30 - 21.30
Lehrküche 10.04	23.34430
€ 30,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 10.11.2023	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	23.34431
€ 30,-	
Kiran Reiter, BA	

Fr, 15.3.2024	17.30 - 21.30
Lehrküche 10.04 € 30	23.34435
Kiran Reiter. BA	

Fr, 19.4.2024	17.30 - 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34440
€ 30,-	

#### **Bunte Nudeln**

Kiran Reiter, BA

Inhalte und Ziele: Italienische bunte Nudeln – Iernen 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 Iernen 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. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 6.10.2023	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche € 30	23.34586
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 26.1.2024	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche € 30	23.34587
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

#### Kochklub Italia - Herbst

Inhalte und Ziele: Delizie autunnali dall italia con tartufi! Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni und Pilzen – ohne Fisch.

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 13.10.2023	16.00 - 19.30
Lehrküche 10.04	23.34560
€ 30,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

#### Kochklub Italia - Weihnachten

Inhalte und Ziele: Natale e la festa della famiglia! Weihnachten – das Fest der Familie.

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 1.12.2023	16.00 – 19.30
Lehrküche 10.04	23.34565
€ 30,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

#### Kochklub Italia – Mare, Mare, Mare

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

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.1.2024	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche € 30,-	23.34570

#### Kochklub Italia – Carnevale di Venezia

Maria Giovanna Puggioni-Winter

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

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 9.2.2024	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34575
€ 30,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

## Kochklub Italia – Vegetarisch auf Italienisch

Inhalte und Ziele: Ricette con insalata frutta e formaggi! Rezepte mit Salaten, Obst und Käse.

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 12.4.2024	16.00 – 19.30
Lehrküche 10.04	23.34580
€ 30,-	
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 (inkl. Prosecco, Wein, Kaffee) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 24.5.2024	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34581
€ 30,-	
M : O: D : : MC :	

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 unter Anleitung einer Profiköchin Ihre eigenen Gnocci und erlernen 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

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 19.10.2023	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche € 30	23.34585
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 18.1.2024	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	23.34584
€ 30,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

#### Italienisch Kochen

Cucinando si impara - Beim Kochen Italienisch lernen

Inhalte und Ziele: Pasta und Sughi, Risotto, Cucina classica regionale, Vini tipici; connubio essentiale tra cultura culinaria e linguistica

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (Prosecco, Wein, Kaffee inkl.) von ca. € 27,– pro Kochtag wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Kopien sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2-mal ab 17.11.2023	16.00 – 19.30
Lehrküche 10.04	23.34330
€ 59,-	

Maria Giovanna Puggioni-Winter

Fr, 2-mal ab 2.2.2024	16.00 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34340
€ 59,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 2-mal ab 22.3.2024	16.00 – 19.30
Lehrküche 10.04	23.34350
€ 59,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Do, 2-mal ab 2.5.2024	17.30 – 19.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34360
€ 59,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

Fr, 21.6.2024	16.00 – 19.30
Lehrküche 10.04	23.34370
€ 30,-	
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 Weihnachtsköstlichkeiten mit allen Tipps und Tricks.

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 29.11.2023	17.30 – 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34583
€ 30,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

### Schwedisches Weihnachtsessen

Inhalte und Ziele: Eine ganz besondere Tradition hat in Schweden das Weihnachtsessen – verschiedene Spezialitäten wie Köttbullar, Janson, Rötkalsallad und Sill. Erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet mit Tipps und Tricks von der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer. Feiern sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 15.12.2023	18.00 - 21.30
Lehrküche 10.04	23.34595
€ 30,-	
Lilian Aschauer	

#### Hühnchen Pakistanischer Art

Inhalte und Ziele: Hier sind ein paar der besten Hühnchenrezepte zusammengestellt, die ziemlich einfach und köstlich sind. Tauchen Sie ein in die Welt der pakistanischen Spezialitäten. Sie müssen kein Küchenprofi sein, um diese vorzüglichen Speisen zuzubereiten. Sogar Anfängerköche werden feststellen, dass diese Rezepte ohne Schwierigkeiten gelingen. Sie lernen auch einige Tipps und Tricks, wie die Gerichte auch toll angerichtet werden können.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 2-mal ab 12.1.2024	17.30 - 20.30
Lehrküche 10.04	23.34490
€ 59,-	
Sarah Faisal	

#### Thai Fusion

Inhalte und Ziele: Die Fusionsküche – also Fernöstliches mit europäischen Geschmacksvorlieben – bietet eine Vielzahl an einfallsreichen und gesunden Zubereitungsvarianten. Bekannte, bewährte und neue Zubereitungsideen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 19.1.2024	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	23.34445
€ 30,-	
Kiran Reiter, BA	

#### **Quiches und Tartes**

Inhalte und Ziele: Ein beliebtes Gericht – einfach und schnell, das nicht nur den Magen füllt, sondern auch Kraft und gute Laune schenkt. Vegetarische Vorschläge, die gerne zu Hause mit Fleisch erweitert werden können. Aber auch süße Tartes sind einfach und schnell zubereitet.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mo, 29.1.2024	18.00 – 21.00
_ehrküche 10.04 € 30	23.34125
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

#### Pakistanische Fleischgerichte

Inhalte und Ziele: Erstaunliche Fleischgerichte, bei denen das Fleisch in geschmackvollen Gewürzen saftig gekocht wird, werden an diesem Abend gezaubert. Die mit Aromen überladene Küche selbst ist sehr berühmt für ihr Garam Masala, das durch trockenes Rösten aller ganzen Gewürze und Mahlen zu einem feinen Pulver verarbeitet wird. Freunde zum Abendessen einladen? Stellen Sie sicher, dass Sie diese Rezepte auf der Speisekarte behalten, um Kinder oder Erwachsene mit Ihren kulinarischen Fähigkeiten zu beeindrucken.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 2-mal ab 1.2.2024	17.30 - 20.30
Lehrküche 10.04	23.34491
€ 59,-	
Sarah Faisal	

#### Laibchen Pakistanischer Art

Inhalte und Ziele: Pakistanische kulinarische Einflüsse haben eine Reihe von Kabab-Gerichten populär gemacht, was zu lokalen Rezepten wie Chapli Kebab Laibchen, Seekh Kabab Laibchen usw. führte. Die Marinade sorgt dafür, dass das Fleisch durch und durch aromatisch ist. Genuss pur!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 1.3.2024	17.30 - 20.30
Lehrküche 10.04 € 30	23.34492
Sarah Faisal	

#### 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 (inkl. Getränke) von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 1.3.2024	17.30 - 21.30
Volkshaus Pichling; Lehrküche € 30,-	23.34459
Kiron Doitor DA	

Kiran Reiter, BA

Fr, 26.4.2024	17.30 – 21.30
Lehrküche 10.04	23.34460
€ 30,-	
Kiran Reiter, BA	

#### Schwedisches Osterbuffet

Inhalte und Ziele: Eine ganz besondere Tradition hat in Schweden das Osterbuffet – verschiedene Spezialitäten wie Pajs mit Eier, Lax, Shrips, Kaviar etc.. Erfahren Sie, wie man diese Köstlichkeiten zubereitet mit Tipps und Tricks von der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer. Feiern sie einen schwedischen Abend und genießen Sie Traditionelles aus dem Norden!

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

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (Getränke inkl.) von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 8.3.2024	18.00 - 21.30
Lehrküche 10.04 € 30,– Lilian Aschauer	23.34596

### Tapas & Vino

Inhalte und Ziele: Spanische Kulinarik pur! Die feinsten Tapas und dazu die passende Weinverkostung mit spanischen Weinen aus den verschiedenen Regionen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag inkl. Weinverkostung von ca. € 36,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 20.3.2024 18.00 - 21.00

Lehrküche 10.04 23.34315

€ 46,
Alfredo Villa Jimenez

#### Naan Spezial

Inhalte und Ziele: Ein toller Klassiker fürs Abendessen, Partys und Co. ist Naan. Ein einfaches Naan-Brot-Rezept in einer Gusseisenpfanne oder im Backofen zubereitet – weich, mit schönen braunen Blasen wie im Restaurant.

In der pakistanischen Küche nimmt es eine besondere Stellung ein, da es zum Schöpfen anderer Speisen und Soßen verwendet oder mit einer Füllung serviert werden kann.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 4.4.2024	17.30 – 20.30
Lehrküche 10.04	23.34493
€ 30,-	
Sarah Faisal	

#### Pastaschule – Pasta fatta in casa

Inhalte und Ziele: In Italien findet man je nach Region die unterschiedlichsten Pastaformen. Im Kurs wird Nudelteig selbst hergestellt (Hartweizengrieß, aber auch andere Mehle möglich), in unterschiedlichen Formen, serviert mit typischen Saucen und Ölen.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 21,- wird

im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter, eventuell Nudelmaschine

Di, 30.4.2024	17.30 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34264
€ 30,-	
Rudolf Rechberger	

#### Fisch und Meeresfrüchte

Alltag und Feste

Inhalte und Ziele: Fisch und Meeresfrüchte richtig und schmackhaft zubereitet – typisch Schwedischer Sill, Hering und Matjes sind nur einige Highlights.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke) von ca. € 22,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 8.5.2024	17.30 - 21.00
Lehrküche 10.04	23.34170
€ 30,-	
Susanne Wegscheider	

## **Tapas Picknick**

Inhalte und Ziele: Tapas, die kleinen Häppchen, die in keiner mediterranen Bar fehlen dürfen, machen sich aber am Strand, beim Picknick und auf der Terrasse genauso gut. Den Sommer feiern!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 22.5.2024	18.00 - 21.30
Lehrküche 10.04	23.34320
€ 30,-	
Maria Giovanna Puggioni-Winter	

#### Schwedischer Midsommer

Schwedische Spezialitäten

Inhalte und Ziele: Die Schweden genießen zu Midsommar eine saure Torte – Midsommartorta. Unter Anleitung der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer machen Sie gemeinsam diese saure Köstlichkeit, erfahren Tipps und Tricks und genießen einen schwedischen Abend. Den Sommer feiern!

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 12.6.2024	18.00 – 21.30
Lehrküche 10.04	23.3432
€ 30,-	
Lilian Δschauer	

#### Spezielles und Besonderes

#### VHS-Kochklub

Inhalte und Ziele: Einmal im Monat treffen sich erfahrene und begeisterte Hobbyköch\*innen, probieren in geselliger Runde die neuesten Rezepte, tauschen Erfahrungen aus und kochen miteinander "Meisterhaftes".

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag pro Abend wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 9-mal ab 14.9.2023	17.30 – 20.30
ehrküche 10.04	23.34550
267,-	
Brigitte Romani	

#### 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, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Fr, 29.9.2023	17.00 – 20.30
Lehrküche 10.04	23.34551
€ 30,-	
Christian Rathner	

Fr, 19.4.2024 17.00 - 20.30 Lehrküche 10.04 23.34553 € 30,-

Christian Rathner

#### In der Küche geht es rund – die Kinder kochen mit den Eltern

Inhalte und Ziele: Lernen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern zu kochen.

Kreieren Sie gemeinsam schnelle gesunde Snacks und vollwertige Mahlzeiten, abgestimmt auf die Jahreszeit. Gemeinsam in der Küche werkeln macht mehr Spaß.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 7.10.2023	10.00 – 13.30
Lehrküche 10.04	23.34554
€ 30,-	
Christian Rathner	

Fr, 23.2.2024	15.00 – 18.30
Lehrküche 10.04	23.34552
€ 30,-	
Christian Rathner	

#### Cake-Pops

Kreativ Süßes

Inhalte und Ziele: Cake-Pops bringen Freude und erheitern die Herzen. In diesem Workshop wirst du alle Geheimnisse rund um die perfekten Cake-Pops erfahren. Den idealen Cake-Pop-Teig probieren? Die Geheimnisse der richtigen Glasur kennenlernen? Vorbereitung ist die halbe Miete! Du brauchst nur die Tricks zu kennen, um entzückend kreative Cake-Pops zaubern zu können.

Zielgruppe: kreative und backbegeistere Menschen, Kinder dürfen gerne in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Konditor\*innen

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Sa, 3.2.2024	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	23.34036
€ 30,-	
Attila Moser	

#### Aschermittwoch meets Valentine

Fisch mit Ihrem\*er Liebsten

Inhalte und Ziele: Ein Fischbuffet am Aschermittwoch selbst machen – Herings- und Matjessalat als Tradition, Shrimpscocktail, Rote-Rüben-Fischsalat, unbekannte Varianten, dazu Tipps und Tricks der Fachfrau – ideal um mit Partner\*in oder Freund\*in einen Aschermittwoch mit Kulinarik zu erleben, entweder gemeinsam beim Kochen und/oder beim Genießen ab 19.00 gemeinsam danach. Die Kursgebühr ist von den Teilnehmenden zu bezahlen, die Partner\*innen sind im Lebensmittelbeitrag mitkalkuliert.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 69,- pro kochender Person samt eingeladenem(er) Partner\*in (passende Weine und alkoholfreie Getränke dazu) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 14.2.2024	17.00 – 21.00
Lehrküche 10.04	23.34166
€ 30,-	
Susanne Wegscheider	

#### Liebe geht durch den Magen

Gemeinsam kochen und genießen

Inhalte und Ziele: Liebe geht durch den Magen – und "Essen bringt die Leute zusammen". Beim gemeinsamen Kochen ist es leicht mit Menschen in Kontakt zu kommen, beim Reden, Genießen – und den verführerischen Kochdüften!

Zielgruppe: Menschen mit Beeinträchtigung(en) ab 16 Jahren

Hinweis: Anmeldung bitte nur über den Verein Senia, office@senia.at, Tel.: +43 732 890090; Kosten € 15,-inkl. Lebensmittelbeitrag

Di, 21.5.2024	17.00 - 20.30
Lehrküche 10.04	23.34530
Verein Senia	

#### Grillen im Wissensturm

Inhalte und Ziele: Für Familie und Freunde zu grillen kann ganz einfach und stressfrei sein. Neue Ideen für schmackhafte Grillgerichte und viele praktische Tipps, wie es einfacher und besser gelingt. Worauf beim Fleisch-, Fisch-, Gemüseeinkauf achten? Wie würze ich mein Fleisch und die Beilagen? Wann ist die richtige Hitze erreicht und wie erkenne ich, dass mein Grillgericht fertig ist? Wann grille ich direkt, wann indirekt? Was ist Barbecue? Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und natürlich das Dessert. Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde, gemeinsames Verkosten, dazu heimische Biersorten und Mostvarianten.

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag (exkl. Getränke) von € 20,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Do, 23.5.2024	17.30 – 20.30
2. Stock Leseterrasse	23.34665
€ 59,-	
Thomas Schmid	

#### Brotbacken mit Papa

Ein duftendes Küchenabenteuer zum Vatertag Inhalte und Ziele: Brotbacken als Tradition an die nächste Generation weitergeben und eigene Familienrezepte kreieren! Ein duftendes Küchenabenteuer zum Vatertag.

Inhalte und Ziele: Zuerst nehmen wir bestes Bio-Mehl. Dann wählen wir wohlschmeckende Gewürze und Zutaten aus. Schließlich wird gemeinsam gemischt und gerührt. Beim Teig kneten brauchst du schon richtig starke Muskeln, aber die Mühe lohnt sich. Denn der herrliche Duft aus dem Backofen lässt uns schon bald das Wasser im Mund zusammenlaufen – Guten Appetit!

Zielgruppe: Väter gemeinsam mit dem/den Kind(ern)

Hinweis: Der Lebensmittelbeitrag von ca. € 19,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben. Inkl. Rezeptheft des Kath. Familienverbandes OÖ Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsgeschirr

Sa, 8.6.2024	11.00 – 14.00
Lehrküche 10.04	23.34035
€ 30,-	
Attila Moser	

#### 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!

## Speiseöle und der Blick auf das Wertvolle

Inhalte und Ziele: Gesättigte, einfach ungesättigte und die so wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, was bedeutet das? Im Vergleich der verschiedenen Speiseöle wird schnell klar, welches Öl womit punkten kann (oder eher nicht). Vordergründig werden das Leinöl und das noch immer so unbekannte Camelina-öl (Leindotteröl) bildlich beginnend am Feld und her-

anwachsend bis zur Ernte, Aussiebung, Lagerung und der Kaltpressung dargestellt. Der Vortragende beschäftigt sich seit 2005 mit dem Anbau und der Pressung und Vermarktung hochwertiger Bio-Öle und versteht sich als Botschafter fürs Bewusstmachen wichtiger pflanzlicher Öl-Eigenschaften.

Zielgruppe: alle, die sich und den Angehörigen mit hochwertigen Speiseölen Gutes zukommen lassen wollen.

Fr, 6.10.2023	17.00 – 19.00
Seminarraum 10.02	23.34701
€ 30,-	
Johannes Schwarzinger	

Fr, 22.3.2024	17.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34703
€ 30,-	
Johannes Schwarzinger	

## Einwecken im Weckomat und Einkochen im Backrohr vom

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 Zwergzeb", dazu passen im Backrohr eingekochte Rosmarinbirnen. Eingekocht wird auch eine Kupferfelsenbirnenmarmelade. Und auch Semmelknödel können im Glas haltbar gemacht werden. Laura vom Biohof "Chris und Laura" in Leonding verkauft ihre Produkte auf dem Bio-Bauernmarkt in der Solar City.

Hinweis: Der Lebensmittel- und Gläserbeitrag von ca. € 27,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze

Markt Solar City

Di, 7.11.2023	18.00 – 21.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche	23.34602
€ 30,-	
Einkaufsstraßenbetreuung	

#### Selbstgemachte Saucen für die Grillsaison vom Markt Kleinmünchen

Inhalte und Ziele: In die Grillsaison starten mit selbstgemachten Grillsoßen und Chutneys. Begeistern Sie ihre Gäste mit einer Vielfalt an Aromen von süß - sauer, würzig, scharf und pikant z.B. indisches Mango Chutney, pikantes Zwiebelchutney, scharfes Tomaten-Apfel-Chili-Chutney. Stellen Sie ihr eigenes Fischgewürz und Grillgewürz her.

Hinweis: Der Lebensmittel- und Gläserbeitrag von ca. € 25,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Mitzubringen: Kochschürze, Aufbewahrungsbehälter

Mi, 19.6.2024	18.00 - 21.00
Lehrküche 10.04 € 30	23.34604
Einkaufsstraßenbetreuung	

Fr, 21.6.2024	16.00 – 19.00
Volkshaus Pichling; Lehrküche € 30,-	23.34605

### Degustationen

Einkaufsstraßenbetreuung

#### Weine Süditaliens

Inhalte und Ziele: Als Reiseziel ist Süditalien sehr beliebt, aber was bieten die regionalen Weine? Ein Abend mit Weinen aus den verschiedenen Regionen Süditaliens.

Kleine Weinkunde über die bekannten Regionen, die wichtigsten Rebsorten und deren Geschichte. Degustation ausgewählter, aktueller Weine Süditaliens.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Do, 12.10.2023	18.00 - 21.00
Seminarraum 10.02	23.34822
€ 38,-	
Michael Hofinger	

#### Rum – das Gold der Karibik

Inhalte und Ziele: Erfahren Sie in diesem Seminar allerlei Wissenswertes über die Geschichte, Sortenvielfalt und Produktion dieser weltweit beliebten Spirituose aus Zuckerrohr. Finden Sie aus einem vielfältigen Produktsortiment bei einer professionell geleiteten Verkostung Ihren persönlichen Favoriten. Abschließend genießen Sie auch einen klassischen Rumcocktail und hören seine Geschichte dazu.

Zielgruppe: Rum- und Genussliebhaber\*innen, Barflies, Gastronomiemitarbeiter\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 20.10.2023	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02 € 38	23.34805
Stefan Stevancsecz	

#### Weine aus dem Tessin

Inhalte und Ziele: 3000 Jahre Weinkultur sind verantwortlich für eine große Vielfalt an Trauben und Weinstilen. Eine spezielle Rebsorte kennzeichnet dieses Weinbaugebiet – der Merlot. Aber man findet auch Cabernet, Diolinoir und so manche weiße Sorte.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 35,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Do, 16.11.2023	18.30 - 21.30
Seminarraum 10.02	23.34820
€ 38,-	
Helmut Gidl	

#### Portwein & Schokolade

Inhalte und Ziele: Digestiv und Dessert im Duett – eine geniale Idee für ihr nächstes Spezial-Menü, oder für einen entspannten Abend vor dem Kamin.

Erlesene Schokoladeprodukte aus der Manufaktur im Zusammenspiel mit edelsten Portweinen. In diesem speziellen Kulinarik-Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes zu Kakao, Schokolade, und natürlich Portwein. Bei einer professionell geleiteten Verkostung können Sie sich von dieser genialen Geschmacksliaison überzeugen.

Ein außerordentlicher Genuss den Sie erleben sollten.

Zielgruppe: Schokolade-, Wein-, und Genussliebhaber\*innen im Allgemeinen, Gastromitarbeiter\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 17.11.2023	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.02	23.34800
€ 38,-	
Stefan Stevancsecz	

#### American Whiskey – eine spannende Geschichte

Inhalte und Ziele: Bourbon und Rye, aber auch Tennessee Whiskey sind die Hauptdarsteller in diesem hochgeistigen Seminar. Was sind die Unterschiede bei den Ausgangsprodukten bzw. bei der Herstellung, und was sagt das Gesetz? In einer geleiteten Verkostung erleben Sie die verschiedenen Besonderheiten mit allen Sinnen. Historisches und ein kurzer Ausflug zurück in die Prohibition garantieren anspruchsvolle Unterhaltung, und zum Abschluss sorgt ein perfekt gemixter Whiskey Sour für weiteren Spaß am Gaumen.

You shouldnt miss it!

Zielgruppe: Wein- und Genussliebhaber\*innen im Allgemeinen, Gastromitarbeiter\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

17.00 – 20.00
23.34801

#### Alles sprudelt!

Inhalte und Ziele: Heute wollen wir es sprudeln lassen – Champagner, Winzersekt, Cava, Cremant, Franciacorta, Prosecco, usw. im Vergleich! Das wird ein prickelnder Abend!

Kleine Weinkunde über die wichtigsten Begriffe, die Herstellungsmethoden, die bekannten Regionen und die Geschichte des Schaumweines. Degustation ausgewählter, aktueller Schaumweine aus unterschiedlichen Ländern.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

 Do, 14.12.2023
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 10.02
 23.34823

 € 38, Michael Hofinger

#### Spanische Weine

Inhalte und Ziele: Verkostung spezieller Weine aus verschiedenen spanischen Weinregionen. Wie reifen die Trauben, wie werden sie verarbeitet? Kleine Weinkunde mit Degustation aus einer ganz speziellen Region Europas.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 33,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 1.3.2024 17.00 - 20.00

Seminarraum 10.02 23.34815

€ 46,
Alfredo Villa Jimenez

#### Gin – Finesse & Klasse

Inhalte und Ziele: Trend oder Comeback – In diesem Seminar tauchen Sie in die facettenreiche Geschmackswelt des Gins ein. Wissenswertes über Historie, Rohstoffe, Kategorien, Herstellungsmethoden und vieles mehr wird dabei unterhaltsam vermittelt. Des Weiteren verkosten Sie bei einer professionell geleiteten Gin-Verkostung diverse Premiumprodukte und erleben dabei die Sortenvielfalt dieser königlichen Basisspirituose.

Zum krönenden Abschluss genießen Sie auch noch eine köstliche Gin Tonic-Variation und erhalten dazu Informationen über die Kombinationsmöglichkeiten dieses beliebten Longdrinks.

Zielgruppe: Gin-, und Genussliebhaber\*innen, Barflies, Gastronomiemitarbeiter\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben (bitte genau mitbringen).

Fr, 8.3.2024 17.00 - 20.00

Seminarraum 10.02 23.34810

€ 38,
Stefan Stevancsecz

#### Roséweine

Inhalte und Ziele: Roséweine erfreuen sich besonders im Frühling und Sommer großer Beliebtheit – dann wollen wir ihnen doch einen Abend widmen.

Kleine Weinkunde über die wichtigsten Begriffe und die Herstellungsmethoden von Roséweinen. Degustation ausgewählter, aktueller Roséweine aus unterschiedlichen Ländern.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

 Do, 4.4.2024
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 10.02
 23.34824

 € 38, Michael Hofinger

#### Sherry&Tapas-Olé!

Inhalte und Ziele:In diesem Seminar erleben Sie eine kulinarische Reise der besonderen Art. Sherry in seiner gesamten Geschmacksvielfalt, kombiniert mit feinsten Köstlichkeiten aus der andalusischen Küche. Allgemeininfos zu Sherry, Wissenswertes bezüglich Herstellung und Lagerung wie auch Tipps und Tricks vom Profi sind essentielle Bestandteile dieses lukullischen Nachmittags. Neben einer geleiteten Verkostung kommen Sie auch in den Genuss von exquisiten Tapas, die zu den verschiedenen Sherry-Qualitäten gereicht

werden. Ein Gaumenschmaus der Extraklasse, den Sie nicht verpassen sollten.

Zielgruppe: Wein- und Genussliebhaber\*innen im Allgemeinen, Gastromitarbeiter\*innen – keine Vorkenntnisse notwendig

Hinweis: Verkostungspauschale von € 30,- wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Fr, 19.4.2024, 17.00 - 20.00
Seminarraum 10.02 23.34802
€ 38,Stefan Stevancsecz

haben. Es ist höchste Zeit für alle oberösterreichischen Weinliebhaber, sich diesen Produkten zu widmen. Kleine Weinkunde über den Weinanbau in Oberösterreich, seine Geschichte und aktuelle Entwicklungen.

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

 Do, 6.6.2024
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 10.02
 23.34826

 € 38, Michael Hofinger

#### Die Vielfalt des Grünen Veltliners

Inhalte und Ziele: Wir betrachten die Lieblingsrebsorte vieler Weinliebhaber an diesem Abend näher. Welche Merkmale hat der Grüne Veltliner?

Vom leichten Jausenwein bis zum kräftigen Reservewein kann uns der Grüner Veltliner mit seinem Spektrum beeindrucken. Finden wir das berühmte Pfefferl? Kleine Weinkunde über die Eigenschaften der Rebsorte, deren Verbreitung und Geschichte. Degustation ausgewählter, aktueller Grüner Veltliner aus unterschiedlichen österreichischen Regionen

Hinweis: Der Weinkostenbeitrag in der Höhe von € 30,- (bitte genau mitnehmen) wird im Kurs, bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

 Do, 16.5.2024
 18.00 - 21.00

 Seminarraum 10.02
 23.34825

 € 38,- Michael Hofinger

#### Best of OÖ Wein

Degustation ausgewählter und aktueller Weine aus Oberösterreich.

Inhalte und Ziele: Wahrscheinlich schon zur Zeit der Kelten, aber jedenfalls seit der Römerzeit war der Weinanbau in Oberösterreich bis ins 16. Jahrhundert weit verbreitet. Bis zum frühen 19. Jahrhundert wurden dann auch die letzten Weingärten gerodet. Doch nun erlebt der Wein in Oberösterreich einen Wiederaufschwung. Waren es im Jahr 2000 nur einige Liebhaber, so gibt es mittlerweile einige gut ausgebildete Winzer, die sich dem Qualitätsweinbau verschrieben



# Natur - Technik



### KURSE UND SEMINARE

Garten und Boden	148 - 149
Klimaschutz und Nachhaltigkeit	149 - 150
Imkern	150
Mobil mit dem Rad	151
Technik, EDV und Internet	152-157
EDV Grundlagen	158 - 164
Smartphone Schule	164 - 173
DORFTV Lab im Wissensturm	173 - 177

#### **INFOBOX**

**Mag.**<sup>a</sup> **Andrea Grgić** Tel.: +43 732 7070 4322

**Rainer Rathmayr, BA, MA** Tel.: +43 732 7070 4344

Birgit Etzelsdorfer

Tel.: +43 732 7070 4335

Petra Schröcker

Tel.: +43 732 7070 4332

Anmeldeberatung
Tel.: +43 732 7070 0

#### **GARTEN UND BODEN**

#### Grundkurs: Mein Selbstversorger\*innen-Garten

Eine wichtige Grundlage für Freude und Erfolg im Garten ist die richtige Planung und Vorbereitung. Erlernen Sie die Grundlagen des biologischen, naturnahen Gärtnerns zur Selbstversorgung in einem kompakten Kurs: von der Planung, über Bodenbearbeitung, Düngen, Mulchen, Mischkultur und Fruchtfolge bis zur konkreten Anbauplanung.

Der Kurs bietet modernes Wissen und Tipps für intelligentes, faules Gärtnern kombiniert mit alten Erfahrungsschätzen.

Do, 4-mal ab 25.1.2024	19.00 – 21.00
Seminarraum 07.07	23.22150

Seminarraum 07.07 € 54.-

Mag.ª Claudia Ortner

#### Gemüse- und Obstgarten für Einsteiger\*innen

"Ich habe einen Balkon, eine Terrasse, ein kleines Grundstück. Was kann ich dort an Gemüse, Beeren, Kräuter selber ziehen und ernten?"

Die Vorbereitungen für den nächsten Garten-Frühling starten im Herbst. Wir planen gemeinsam den Gemüse- und Obstanbau auf kleiner Fläche.

Wir erwägen das Potential, welche Ausmaße und Ausrichtung hat die Anbaufläche.

Inkl. Praxisteil mit gartentypischen Anwendungen, wie Aussaat, Pikieren, Stecklinge, Vermehrung, Vererden

Fr, 22.9.2023	15.00 – 18.30
Seminarraum 11.07	23.22100

Seminarraum 11.07 € 37,-

Maria Hagmann

#### Kräuter-Vielfalt im Garten und am Fensterbrett

Kräuter im Hausgarten, Balkon, Fensterbrett und Terrasse. Was sind ihre Ansprüche, wie pflege und vermehre ich sie? Was braucht mein Basilikum, dass es nicht immer gleich eingeht? Sie lernen bekannte und relativ unbekannte Kräuter und Gemüse kennen, die auf der Fensterbank auch indoor und ganziährig wirklich gut gedeihen.

Inkl. Praxisteil mit gartentypischen Anwendungen, wie Aussaat, Pikieren, Stecklinge, Vermehrung, Vererden u.v.m.

Fr, 20.10.2023	15.00 - 18.30

23.22105

23.22110

Seminarraum 11.07 € 37.-

Maria Hagmann

#### Basics für Balkongärtner\*innen

Gärtnern bei beschränktem Platzangebot ist möglich. Wie kann ich einen Teil meiner Selbstversorgung vom Balkon und der Terrasse bewerkstelligen? Anbau von seltenem Gemüse, seltenen Beeren und Kräutern in Töpfen, Pflanzkisten etc. Aus der Erfahrung können 5 bis 25% des Bedarfs an frischem Gemüse. Beeren und Kräutern selbst gedeckt werden. Wir säen, pflanzen Gemüsejungpflanzen, Beeren, Kräuter u.v.m.

Inkl. Praxisteil mit gartentypischen Anwendungen, wie Aussaat, Pikieren, Stecklinge, Vermehrung, Vererden u.v.m.

#### Fr, 5.4.2024 15.00 - 18.30

Seminarraum 11.07 € 37,-

Maria Hagmann

#### Gärtnern in Natur-Kreisläufen -Biologischer Pflanzenschutz

Wenn wir mit den Kreisläufen der Natur arbeiten, geht vieles einfacher!

Wer sind die Nützlinge im Garten? Wie kann ich sie fördern und bewusst einsetzen? Welche Pflanzen helfen sich gegenseitig zur Stärkung, zum Düngen und als Pflanzenschutz? Wie stärke ich meine Pflanzen mit Tees, Brühen, Jauche und Homöopathie, z.B. bei Läu-

Inkl. Praxisteil mit gartentypischen Anwendungen, wie Aussaat, Pikieren, Stecklinge, Vermehrung, Vererden u.v.m.

#### Fr. 24.5.2024 15.00 - 18.30

Seminarraum 11.07 € 37,-

Maria Hagmann

#### Der Boden: Basis des Gartenerfolds

Welchen Boden habe ich in meinem Garten? Was bedeutet das für mein gärtnerisches Tun? Bei diesem Workshop lernen Sie selber mit ein paar einfachen Proben, den Blick für den eigenen Boden zu schulen und auf was Sie Rücksicht nehmen müssen. Der Referent vom Bodenbündnis OÖ vermittelt praktische Tipps zur Boden- und Pflanzenpflege.

Mitzubringen: Eigene Bodenprobe

In Kooperation mit Klimabündnis OÖ und Bodenbündnis OÖ

#### Fr, 15.3.2024 17.00 - 20.00

Seminarraum 11.07 € 14,-

DI Peter Sommer, Bodenbündnis OÖ

#### **KLIMASCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT**

#### Nachhaltig veranstalten mit GreenEvent

Ob Konzertabend, Laufevent oder Open-Air-Kino: Veranstaltungen haben einen hohen sozialen wie kulturellen Wert - und sie können nachhaltig und ökologisch gestaltet werden! Bei diesem Green Event-Seminar für Organisationen stellt das Klimabündnis OÖ mögliche Maßnahmen, Förderungen und praktische Tipps vor, wie sich die nächste Veranstaltung in ein gelungenes "Green Event" verwandeln kann. Mit Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch.

Zielgruppe: Gemeindebedienstete, Vereine, Initiativen, Betriebe und Interessierte

VHS Linz in Kooperation mit Klimabündnis OÖ und Südwind OÖ

#### Mi. 13.3.2024 9.45 - 12.30

Seminarraum 09.08

23.22115

23.22135

23.22205

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Mag.ª Heidi Stacherl

#### ONLINE: Orientierung im Dschungel der Gütesiegel

Gütesiegel sollen Lebensmittelqualität auszeichnen und uns einen nachhaltigen Konsum ermöglichen. Doch der wachsende Dschungel an Siegel und Label macht das immer schwieriger: Wie lässt sich Schein von Sein unterscheiden und welche Siegel sind tatsächlich empfehlenswert?

VHS Linz in Kooperation mit Klimabündnis OÖ und Südwind OÖ

#### Mi. 5.6.2024 19.00 - 21.00

Online-Kurs 23.22200

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Richard Schachinger

#### Wie gründe ich eine FoodCoop?

Bei diesem Workshop wird es neben grundlegenden Informationen rund um die Gründung einer FoodCoop auch die Möglichkeit geben, einmal spielerisch auszuprobieren, wie eine FoodCoop funktioniert und wie einfach es ist, dort mitzubestellen und Lebensmittelnahversorgung in der Heimatregion aktiv mitzugestalten.

VHS Linz in Kooperation mit Klimabündnis OÖ

Fr, 21.6.2024 17.00 - 20.00

Seminarraum 09.08

23.22210

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

Klimabündnis OÖ

### LEBENSMITTEL verWENDEn statt verschwenden.

So retten wir Lebensmittel! Zu viele genießbare Lebensmitteln landen statt am Teller in der Tonne. Lernen Sie, was wir alle tun können, um diese Verschwendung zu vermeiden: Was wird als "Lebensmittelkette" bezeichnet? Was bedeutet "MHD" und wo liegt der Unterschied zum "Verbrauchsdatum"? Welche Alternativen – wie z.B. foodsharing – gibt es? Gehen Sie mit konkreten Handlungsideen und geretteten Lebensmitteln nach Hause.

Mitzubringen: Eine Tasche

VHS Linz in Kooperation mit Klimabündnis OÖ

Sa, 21.10.2023 14.00 - 16.15

Seminarraum 07.07

23.22215

€ 12.-

Martina Kastler, Agnes Serglhuber

### Wetter und Klima(wandel) verstehen

Im Kurs werden die Grundlagen erarbeitet, wie Erdatmosphäre, Wetter, Klima und Treibhauseffekt "funktionieren". Sie lernen mit Hilfe publizierter Wettervorhersagen, Wetterkarten, Satellitenbildern und der eigenen Beobachtung von Wolken und Wind, die eigene Wettervorhersage zu verbessern. Weiters helfen diese Grundlagen, Aussagen zu Klimawandel und Treibhauseffekt, die fast täglich auf uns einprasseln und mitunter widersprüchlich sind, besser einzuordnen.

Do, 3-mal ab 9.11.2023	19.00 – 20.30
------------------------	---------------

Seminarraum 07.07 23.21500

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

DI Gerald Gmachmeir

### HYBRID: Symposium Wie wird die Stadt satt?

Mythos Superfood

Superfoods liegen im Trend und üben eine hohe Anziehungskraft auf Konsument\*innen aus. Aber was steckt dahinter? Chia-Samen, Kurkuma, Goji-Beere, Avocado u.a. legen oftmals lange Transportwege zurück. Sie können auch verantwortlich für Flächenraub, mindere Löhne sowie menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen sein. Dem stehen die angepriesenen gesundheitlichen Effekte gegenüber. Wie könnten wir uns also regional und ökologisch "supergesund" ernähren?

Fr, 19.1.2024 15.00 – 19.00

Seminarraum 15.04, HYBRID 23.22220 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

#### **IMKERN**

#### Freies Honigschleudern

Die Volkshochschule Linz bietet Imker\*innen die Möglichkeit, ihren Honig vor Ort im Wissensturm zu Schleudern. Ein eigener Raum mit Honigschleuder, der nötigen Ausrüstung und allen Hygieneerfordernissen kann tageweise genutzt werden.

Hinweis: Termine möglich von Mo - Fr (9.00 - 17.30) nach telefonischer Vereinbarung unter: Tel.: +43 732 7070 0

Mitzubringen: Hygienezertifikat und die Bestätigung der Kursteilnahme "Honigschleudern mit Anleitung".

1.8 15.9.2023	9.00 – 17.30
Schleuderraum 10.04B	23.22500
€ 18 -	

2.5. – 31.7.2024	9.00 – 17.30
Schleuderraum 10.04B	23.22505
€ 18,-	

#### **MOBIL MIT DEM RAD**

#### Radreisen selber planen!

Im Kurs wird die Ausstattung des Reiserades und der Inhalt der Packtaschen ebenso behandelt wie rechtliche Aspekte zum Radreisen im Ausland. Anhand von Rad(reise)-Literatur und digitalen Informationen wird die Auswahl der Radregion sowie die Einschätzung der Radrouten besprochen. Mit Kartenmaterial und verschiedenen digitalen Angeboten werden die Radrouten erarbeitet. Die erfahrene Radreisende Mag.<sup>a</sup> Michaela Killian unterstützt Sie bei der Planung Ihrer Wunsch-Radreise.

Di, 3-mal ab 5.3.2024 18.30 – 20.30

Seminarraum 08.02 € 45.-

Mag.a Michaela Killian

#### Meine Radreise – Planungsworkshop

Im kompakten Workshop planen die Teilnehmer\*innen mit Unterstützung der erfahrenen Radreisenden Michaela Killian ihre individuelle Radreise. Die Reiseroute kann mit mitgebrachten Papierkarten oder online mit Planungstools erstellt werden. Die Anreisemöglichkeiten sollen ebenso wie die Auswahl der Unterkünfte und die Ergänzung der Packliste ein Thema sein.

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen von "Radreisen selber planen" oder Menschen mit Vorerfahrung in Radreisen.

Sa. 22.6.2024 10.00 – 14.00

EDV-Kursraum 09.02 23.25605 € 30.-

Mag.ª Michaela Killian

#### Radwerkstatt: DIY Patschenpicken, Fahrradpflege & Co

Mit dem Rad unterwegs zu sein, ist wieder "in", außerdem gesund und vor allem umweltfreundlich. Voraussetzung für ein sicheres Radfahren sind intakte Fahrräder. Spätestens wenn's beim Radausflug "pffft – pffft" macht, sollte man wissen, wie man einen

Patschen pickt. Weiters werden das Einstellen von Schaltung, Bremsen, Sattel etc. gezeigt und welche Minimalpflege man seinem Fahrrad angedeihen lassen sollte. Bringen Sie Ihr Fahrrad mit und starten Sie danach bequemer, sicherer und umweltbewusster in den Frühling!

Mitzubringen: Das eigene Fahrrad.

 Fr, 12.4.2024
 15.00 – 17.00

 Seminarraum 11.07
 23.25625

#### Fahrrad-Reparatur-Workshop für Frauen

Der Frühling ist die Zeit, das Fahrrad auszuwintern oder es nach einem frostigen Wintereinsatz wieder fit zu machen. Kleinere Reparaturen sind ohne großen Aufwand selbst durchzuführen! Unter freundlicher Anleitung der Damen vom "Rostigen Esel" in Linz erlernen Sie, kleine aber wichtige Einstellungen und Reparaturen am Fahrrad selbst durchzuführen.

Zielgruppe: Frauen mit Wohnsitz in Linz. Hinweis: Termine finden Sie im Frühjahr auf

www.vhs.linz.at

€ 14,-

23.25600

VHS Linz in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Linz

 Sa, Frühling 2024
 14.00 – 16.30

 Werkstatt Zum Rostigen Esel, Linz
 23.25650

 € 6. 25.25650



#### **TECHNIK, EDV UND INTERNET**

#### **Beratung und Information**

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

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00 – 18.00 Uhr (Mittwoch 14.00 – 18.00 Uhr!)

### EDV-Sprechstunde – speziell für Senior\*innen 60+

Internet, Office-Anwendungen, Apps, Social Networks und Smartphone

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

Jeden zweiten Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr ab Oktober im LeWis im Wissensturm. Anmeldung unter Tel.: +43 732 7070 4390

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

#### EDV-Einzeltraining für stark sehbeeinträchtigte Personen

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

- Barrierefreiheit
- Sprachausgabe bzw. -assistenz (JAWS und NVDA)

- Vergrößerung und Kontrast
- · Arbeiten ohne Maus
- Tastenkombinationen

Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf unter: Tel.: +43 732 7070 4322 oder unter

andrea.grgic@mag.linz.at

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

#### Female Coders Studygroup Programmier-Workshops für Frauen

Die Female Coders sind eine Gruppe von Frauen, die es sich zum Ziel gemacht haben, Frauen in der IT zu verbinden und Frauen den Einstieg ins Programmieren zu erleichtern. In zweiwöchigen Studygroups können Teilnehmerinnen mit oder ohne Vorkenntnisse mit anderen, die ihre Interessen teilen, kleine Projekte entwikkeln oder an vorbereiteten Übungen arbeiten, um Java, Python, HTML/CSS oder JavaScript zu lernen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und richtet sich an alle Frauen und an all jene, die sich als Frau identifizieren. VHS Linz in Kooperation mit Female Coders Linz.

Hinweis: Anmeldung über

www.meetup.com/Female-Coders-Linz/events/

Mi, 6.9.2023	18.30 – 21.00
Seminarraum 09.08	23.23500
Mi, 4.10.2023	18.00 – 21.00
Seminarraum 09.08	23.23505
Mi, 8.11.2023	18.30 – 21.00
Seminarraum 09.08	23.23510
Mi, 6.12.2023	18.30 - 21.00
Seminarraum 09.08	23.23515
Mi, 10.1.2024	18.30 - 21.00
Seminarraum 09.08	23.23520
Mi, 7.2.2024	18.30 – 21.00
Seminarraum 09.08	23.23525
Mi, 6.3.2024	18.30 – 21.00
Seminarraum 09.08	23.23530

Mi, 10.4.2024	18.30 – 21.00
Seminarraum 09.08	23.23535
Mi, 8.5.2024	18.30 – 21.00
Seminarraum 09.08	23.23540
Mi, 5.6.2024	18.30 - 21.00
Seminarraum 09.08	23.23545

#### hello world Toolkit

Pädagog\*innenschulung rund um Technik und Coding Inhalte und Ziele: Mit dem hello world Toolkit sollen Pädagog\*innen und Menschen aus der Kinder- und Jugendarbeit bei der Bewältigung der neuen Herausforderungen rund um die Digitalisierung unterstützt werden. Die zweitägige Schulung bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit kurzen theoretischen Inputs zu medienpädagogischen Basiswissen und SaferInternet, sowie praktische Einführungen zu Coding, Robotik und Technik. Keine Sorge – Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

VHS Linz in Kooperation mit Open Commons Linz.

Do, 14.12.2023	9.00 – 17.00
Fr, 15.12.2023	9.00 – 13.00
Seminarraum 15.04	23.23805
Do, 22.2.2024	9.00 – 17.00
Fr, 23.2.2024	9.00 – 13.00
Seminarraum 15.04 Teilnahme kostenlos, Anmeldur	23.23810

### DER COMPUTERFÜHRERSCHEIN (ECDL)

Der europäische Computerführerschein ECDL ist ein europaweit anerkanntes Zertifikat und bestätigt, dass Sie grundlegende Fertigkeiten am Computer besitzen.

Ob Cloud-Computing, Social Media oder mobile Endgeräte – die rasante Weiterentwicklung der IKT bringt viele neue Anwendungsmöglichkeiten mit sich. Damit verändern sich auch die Kenntnisse und Fertigkeiten, die für eine sichere und effiziente Nutzung der IKT im Berufsalltag und in der Freizeit erforderlich sind. Dieser Entwicklung trägt die ECDL-Foundation Rechnung und aktualisiert bzw. erweitert daher laufend die Inhalte und entwickelt neue Module.

Ihr Nutzen: Sie erhalten ein international anerkanntes Zertifikat als Nachweis Ihrer Kenntnisse.

Die Volkshochschule Linz ist ein zertifiziertes Test Center, d.h. sie führt die Lehrgänge für den europäischen Computerführerschein nach den aktuell gültigen Bestimmungen durch. Die Prüfungen finden direkt in unseren Räumlichkeiten statt.

Die Prüfungen für die einzelnen Module dauern 45 Minuten. 75% der Aufgaben müssen richtig sein, damit die Prüfung als bestanden gelten kann.

Die Skills Card: Unser Testmaster ist beim Erwerb derselben behilflich; alle ECDL-Tests eines bestimmten Moduls werden in der elektronischen Skills Card bestätigt. Diese ist für ein Modul gültig. Wurde der ECDL Base, Standard oder Advanced bestanden, stellt die Österreichische Computer Gesellschaft OCG das Zertifikat aus.

Die Skills Card ist unbegrenzt gültig, die Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden.

Bei Fragen zum Erwerb des ECDL, speziell auch zu Anrechnungen alter Module (Prüfungen), steht Ihnen unser ECDL-Testmaster gerne zur Verfügung.

Ihr Wissen können Sie mit dem Diagnosetest überprüfen, der die Prüfungsinhalte abbildet, die in den jeweiligen Lernzielkatalogen angeführt sind. Je nach ECDL-Modul enthält der Test bis zu 60 prüfungsrelevante Fragen.

Termine können individuell vereinbart werden.

Kontakt: Tel.: + 43 732 7070 4322

### IHR WEG ZUM EUROPÄISCHEN COMPUTERFÜHRERSCHEIN

#### **ECDL BASE**

Der ECDL Base besteht aus 4 Base-Modulen und stellt die Grundlage für den weiteren Erwerb des ECDL Standard-Zertifikats dar. Die Module sind:

- Computer-Grundlagen
- Online-Grundlagen
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation

#### **ECDL Standard**

Aufbauend auf dem ECDL Base müssen verpflichtend 3 Prüfungen aus den 4 verfügbaren Standard-Modulen abgelegt werden:

- Präsentation
- Sicherheit
- Online-Zusammenarbeit
- Image editing (fakultativ)

Alle Module sind auch einzeln buchbar.

Das Ablegen einer Prüfung ist nicht an einen Kursbesuch gebunden. Information zu Prüfungsterminen unter Tel.: +43 732 7070 4322; Prüfungstermine können auch individuell vereinbart werden. Weiterführende Informationen unter www.ecdl.at

#### ECDL Computer-Grundlagen

Inhalten und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Computer, Mobilgeräte und Speichermedien, Betriebssysteme und Office-Programme, Ordner und Dateien übersichtlich organisieren, Internet und drahtlose Netzwerke, Computerviren und andere Gefahren aus dem Web

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,-) und Prüfungsgebühr (€ 66,-) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mi, 4-mal ab 3.4.2024

17.30 - 20.15

23.24030

EDV-Kursraum 09.02 € 143,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### **ECDL Online-Grundlagen**

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Fachbegriffe des Internets, Web-Browsing, effiziente Informationssuche, Online-Kommunikation und E-Mail-Nutzung, Datenschutz und Urheberrecht, Websites als Lesezeichen/Favoriten, E-Government, E-Banking, webbasierende Formulare

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,-) und Prüfungsgebühr (€ 66,-) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mi. 4-mal ab 15.11.2023

18.30 - 21.15

23.24035

EDV-Kursraum 09.05 € 143,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### **ECDL Textverarbeitung Word**

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Einsatz von Word in der Textverarbeitung, Erstellen, Formatieren und Fertigstellen eines Textes, Texte kopieren und verschieben, Erstellen von Tabellen, Verwendung von Bildern und Grafiken in einem Dokument, Serienbrieffunktion. Drucken von Dokumenten

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,-) und Prüfungsgebühr (€ 66,-) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mo. 5-mal ab 8.4.2024

17.30 - 20.15

23.24040

EDV-Kursraum 09.02 € 179,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### ECDL Tabellenkalkulation Excel

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Erstellung, Formatierung und Verwendung von Excel-Tabellen, Säulen-, Kreis- und Liniendiagramme, Drucken von Tabellen, Diagrammen und Listen, mathematische und logische Standardoperationen wie Grundrechnungsarten und Prozentrechnungen, Funktionen für statistische Auswertungen

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,–) und Prüfungsgebühr (€ 66,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Do, 6-mal ab 29.2.2024

18.30 - 21.15

23.24045

EDV-Kursraum 09.02 € 215,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher. BSc



#### ECDL IT Security

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; sichere Nutzung des Web und der Online-Kommunikation, Sicherheit in Netzwerken, Schutz vor Malware und unberechtigten Zugriffen, Firewalls, Sicherungskopien von Daten anfertigen und deren Wiederherstellung

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,-) und Prüfungsgebühr (€ 66,-) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mi. 3-mal ab 8.5.2024

17.30 - 20.15

23.24050

EDV-Kursraum 09.02 € 107,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### **ECDL Online-Zusammenarbeit**

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; drahtlose Internetverbindung, Cloud Computing, Online-Speicher, Office-Programme im Web, Online-Kalender, Online-Meetings, Online-Lernplattformen, soziale Netzwerke, Smartphone, Tablet und Apps, Daten synchronisieren

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,-) und Prüfungsgebühr (€ 66,-) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mi, 3-mal ab 5.6.2024

17.30 - 20.15

23.24055

EDV-Kursraum 09.02 € 107,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### **ECDL Image Editing**

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; digitale Bilder erfassen, verbessern bzw. verändern, Grafikformate und Farbkonzepte, auf Bildern zeichnen, malen und Texte einfügen, Effekte und Filter anwenden; Optionen für die Verwendung im Web

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,–) und Prüfungsgebühr (€ 66,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mi, 3-mal ab 7.2.2024

**18.30 – 21.30** 23.24056

EDV-Kursraum 09.02 € 117,-, Materialbeitrag € 20,-



#### **ECDL ADVANCED**

### Der Computerführerschein für Fortgeschrittene

Auch dieses IT-Zertifikat ist europaweit anerkannt. Weiterführende Informationen, vor allem zu den Prüfungsinhalten, finden Sie unter www.ecdladvanced.at

Die Volkshochschule Linz ist ein zertifiziertes Test Center, die Prüfungen finden direkt in unseren Räumlichkeiten statt.

Die Prüfungen für die einzelnen Module dauern 45 Minuten. 75% der Aufgaben müssen richtig sein, damit die Prüfung als bestanden gelten kann.

Die Skills Card: Unser Testmaster ist beim Erwerb derselben behilflich; alle ECDL ADVANCED Tests eines bestimmten Moduls werden in der elektronischen Skills Card bestätigt. Diese ist für ein Modul gültig. Wurde der ECDL ADVANCED bestanden, stellt die Österreichische Computer Gesellschaft OCG das Zertifikat aus. Die Skills Card ist unbegrenzt gültig, die Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden.

#### ECDL Advanced – Textverarbeitung (Kleingruppe)

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; anspruchsvolle Formatierungen, Inhaltsverzeichnisse, Indizes, Feldfunktionen, Formulare und Vorlagen, fortgeschrittene Serienbrieffunktionen, Makros, Daten integrieren und Dokumente teilen

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 44,–) und Prüfungsgebühr (€ 76,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

Mo, 4-mal ab 25.9.2023

18.30 - 21.30

23.24060

EDV-Kursraum 09.05 € 156,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### ECDL Advanced – Tabellenkalkulation (Kleingruppe)

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; fortgeschrittene Techniken zur Bearbeitung von Tabellenblättern und zur Formatierung, Funktionen aus verschiedenen Kategorien, Analysieren, Filtern und Sortieren von Tabellen und Listen, Bereichsnamen, Makros und Vorlagen, Verknüpfen, Einbetten und Importieren von Daten Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 44,–) und Prüfungsgebühr (€ 76,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mo, 5-mal ab 22.1.2024

**17.30 - 20.30** 23.24065

EDV-Kursraum 09.05 € 175,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher. BSc



#### ECDL Advanced – Datenbank (Kleingruppe)

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Schlüsselkonzept einer relationalen Datenbank, Datenbankstruktur und Datenauswertung, Abfragen und Berechnungen; Optimierung von Formularen und Berichten

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 44,–) und Prüfungsgebühr (€ 76,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Di, 3-mal ab 19.3.2024

18.30 - 21.30

EDV-Kursraum 09.02

23.24070

€ 117,-, Materialbeitrag € 20,-



#### ECDL Advanced – Präsentation (Kleingruppe)

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Zielgruppenorientierung, Vorlagen und Hintergrund, Zeichnungsobjekte, Film und Ton; Diagramme und schematische Darstellungen, Steuerung des Präsentationsablaufs

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 44,–) und Prüfungsgebühr (€ 76,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

#### Mo, 3-mal ab 4.3.2024

18.30 - 21.30

23.24075

EDV-Kursraum 09.05 € 117,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### **ECDL** online

#### ONLINE: ECDL Computer-Grundlagen

Inhalten und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Computer, Mobilgeräte und Speichermedien, Betriebssysteme und Office-Programme, Ordner und Dateien übersichtlich organisieren, Internet und drahtlose Netzwerke, Computerviren und andere Gefahren aus dem Web

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,–) und Prüfungsgebühr (€ 66,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom angeboten.

#### Mi, 4-mal ab 20.9.2023

17.30 - 20.15

Online-Kurs

23.24080

€ 143,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### ONLINE: ECDL Textverarbeitung Word

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; Einsatz von Word in der Textverarbeitung, Erstellen, Formatieren und Fertigstellen eines Textes, Texte kopieren und verschieben, Erstellen von Tabellen, Verwendung von Bildern und Grafiken in einem Dokument, Serienbrieffunktion, Drucken von Dokumenten

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,-) und Prüfungsgebühr (€ 66,-) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom angeboten.

#### Mi, 5-mal ab 24.1.2024

17.30 - 20.15 On

23.24085

17.30 - 20.15

23.24090

Online-Kurs

€ 179,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### **ONLINE: ECDL IT Security**

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; sichere Nutzung des Web und der Online-Kommunikation, Sicherheit in Netzwerken, Schutz vor Malware und unberechtigten Zugriffen, Firewalls, Sicherungskopien von Daten anfertigen und deren Wiederherstellung

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,–) und Prüfungsgebühr (€ 66,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom angeboten.

#### Mi, 3-mal ab 6.3.2024

Online-Kurs

€ 107,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



### ONLINE: ECDL Online-Zusammenarbeit

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; drahtlose Internetverbindung, Cloud Computing, Online-Speicher, Office-Programme im Web, Online-Kalender, Online-Meetings, Online-Lernplattformen, soziale Netzwerke, Smartphone, Tablet und Apps, Daten synchronisieren

Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert, Skills Card (€ 66,–) und Prüfungsgebühr (€ 66,–) sind bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen.

Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom angeboten.

#### Mi, 3-mal ab 18.10.2023 17.30 – 20.15

Online-Kurs

23.24095

€ 107,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### ONLINE: ECDL Advanced Tabellenkalkulation (Kleingruppe)

Inhalte und Ziele: siehe auch www.ecdl.at; fortgeschrittene Techniken zur Bearbeitung von Tabellenblättern und zur Formatierung, Funktionen aus verschiedenen Kategorien, Analysieren, Filtern und Sortieren von Tabellen und Listen, Bereichsnamen, Makros und Vorlagen, Verknüpfen, Einbetten und Importieren von Daten Hinweis: Skriptum ist in der Kursgebühr inkludiert,

Hinweis: Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom angeboten.

bei der Anmeldung zur Prüfung zu zahlen...

Skills Card (€ 44,-) und Prüfungsgebühr (€ 76,-) sind

#### Mo, 5-mal ab 6.11.2023 17.30 – 20.30

Online-Kurs

23.24100

€ 175,-, Materialbeitrag € 20,-Thomas Franz Neubacher, BSc



#### **EDV GRUNDLAGEN**

#### Erster Computer-Kontakt Für echte Computer-Neulinge

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

Zielgruppe: Personen, die einen einfachen Einstieg zum Computer suchen und noch keine Erfahrung mit dem PC haben

Anschließend daran kann ein EDV-Grundkurs besucht werden.

Di, 2-mal, 14-tägl. ab 3.10.2023	16.00 – 18.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24395
€ 48,-	
Mag.ª Amra Avdic	

**Di, 2-mal, 14-tägl. ab 9.4.2024 16.00 – 18.00** EDV-Kursraum 09.02 23.24380

Mag.ª Amra Avdic



€ 48.-

#### Einstieg in die digitale Welt

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

Di, 3-mal ab 10.10.2023	18.30 - 20.30
EDV-Kursraum 09.02	23.24400
€ 71,-	
Andrea Fleischanderl	

Mi, 3-mal ab 24.1.2024	9.30 – 11.30
EDV-Kursraum 09.02	23.24405
€ 71,-	
Andrea Fleischanderl	
4.7	



#### 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, 5-mal ab 14.9.2023	18.30 - 20.30
EDV-Kursraum 09.05	23.24330
€ 119,-	
Yuco Nico Mitterböck	

Di, 5-mal ab 5.3.2024	9.30 - 11.30
EDV-Kursraum 09.05	23.24335
€ 119,-	
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 9.11.2023	18.30 - 20.30
EDV-Kursraum 09.05 € 119	23.24340
Yuco Nico Mitterböck	

Di, 5-mal ab 16.4.2024	9.30 - 11.30
EDV-Kursraum 09.05	23.24345
€ 119,–	
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 18.1.2024	18.30 - 20.30
EDV-Kursraum 09.05	23.24350
€ 119,- Yuco Nico Mitterböck	

Di, 5-mal ab 28.5.2024	9.30 - 11.30
EDV-Kursraum 09.05 € 119,-	23.24355
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 Bildschirminhalte vorlesen zu lassen
- Den Computer gegebenenfalls ohne Maus, lediglich mit der Tastatur bedienen

Sa, 2.12.2023	9.00 – 12.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24465
€ 44,- (bereits ermäßigt)	
Thomas Franz Neubacher, BSc	

Sa, 9.3.2024	9.00 - 12.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24475
€ 44,- (bereits ermäßigt)	
Thomas Franz Neubacher, BSc	



#### Textverarbeitung Word – Office 2016

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 7.5.2024	16.00 – 18.30
EDV-Kursraum 09.02 E 60,-	23.24385
K	

### 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 14.11.2023	16.00 – 18.00
EDV-Kursraum 09.02 € 48.–	23.2437
<del>6</del> 46,-	



#### Präsentation PowerPoint

Inhalte und Ziele: Erstellen, Formatieren, Ändern und Vorbereiten von Präsentationen für die Ausgabe am Bildschirm und am Drucker, Folienpräsentationseffekte Hinweis: Skriptum ist im Kurspreis inkludiert

Di, 2-mal, 14-tägl. ab 10.10.2023	17.00 – 19.30
EDV-Kursraum 09.02 € 60,-	23.24390
Banu Özkepir, BSc	
AC	



#### MS Powerpoint für Frauen

Von Frauen für Frauen

Inhalte und Ziele: richtig präsentieren, Erstellung von Bildschirmpräsentationen, Foliengestaltung (Design), Animationen, Folienübergänge, Vorlagen (Masterfolien); basierend auf Windows 10

Zielgruppe: Diese Kurse sind für alle, die Powerpoint von Grund auf lernen möchten, auch wenn sie damit schon gearbeitet haben und dieses Wissen beruflich oder privat nutzen wollen.

Voraussetzung: Grundkurs EDV

Do, 2-mal, 14-tägl. ab 5.10.2023	17.00 – 19.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24375
€ 48,-	



#### Cyber-, Computer- und Internetkriminalität

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

Mo, 20.11.2023	18.00 – 21.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24410
€ 36,-	
Andrea Fleischanderl	

Do, 11.4.2024	18.00 – 21.00
EDV-Kursraum 09.05 € 36,-	23.24415
Andrea Fleischanderl	
Oberösterreich	

#### Bitcoin für Einsteiger\*innen

Bitcoins gesellschaftliche und technische Hintergründe einfach erklärt

Inhalte und Ziele:

- · Bitcoins Rolle und Einordnung als Geld
- Der Ursprung und Verbreitung von Bitcoin
- Blockchain Technologie einfach erklärt
- Ist Bitcoin praktikabel?
- Das Lightning Netzwerk erklärt

Zielgruppe: 16 - 99 Jahren

Methoden: Vortrag mit Fragen an das Publikum, Gespräche mit den Kursteilnehmer\*innen über die oben angegebene Thematik

Mi, 4-mal ab 18.10.2023	19.00 - 20.30
Seminarraum 07.05 € 43,-	23.24420
Maximilian Grosser	
4/	



#### **APPLE WORLD**

#### Fit am Mac, iPad und iPhone

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

Do, 4-mal ab 9.11.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 09.08	23.24200
€ 152,-	
Philipp Eggermann	

Do, 4-mal ab 4.4.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08 € 152	23.24205
Philipp Eggermann	



#### Fit am Mac in 4 Vormittagen

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des eigenen Mac-Books; 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

Do, 4-mal ab 14.9.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08 € 152	23.24210
Philipp Eggermann	

Do, 4-mal ab 29.2.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24225
€ 152,-	
Philipp Eggermann	
4.0	



D 4 1 1 1 4 4 6 6 6 6 6

#### Fit am Mac in 3 Abenden

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des eigenen Mac-Books, 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

Do, 3-mal ab 9.11.2023	18.30 - 21.00
Seminarraum 09.08	23.24215
€ 114,-	
Philipp Eggermann	

 Do, 3-mal ab 29.2.2024
 18.30 - 21.00

 Seminarraum 09.08
 23.24220

 € 95, 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 12.10.2023
 9.00 - 11.00

 Seminarraum 09.08
 23.24230

 € 76, 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 12.10.2023
 18.00 - 20.00

 Seminarraum 09.08
 23.24235

 € 76, Philipp Eggermann

Do, 3-mal ab 4.4.2024 18.00 - 20.00 Seminarraum 09.08 23.24240 € 76.-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 10.11.2023	14.00 – 16.00
Seminarraum 08.08	23.24245
€ 95,-	
Philipp Eggermann	

Fr, 5-mal ab 1.3.2024	10.00 – 12.00
Seminarraum 08.08 € 95	23.24250
Philipp Eggermann	

Fr, 5-mal ab 12.4.2024	10.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	23.24255
€ 95,-	
Philipp Eggermann	



#### Texte verarbeiten mit Apple Pages

Inhalte und Ziele: Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Pages, Kennenlernen der wichtigsten Funktionen, erste Texte und Layouts selbst gestalten

Zielgruppe: Personen mit Grundkenntnissen am Mac

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

Do, 7.12.2023	9.00 – 13.00
Seminarraum 09.08 € 51	23.24260
Philipp Eggermann	

Mi, 24.1.2024	9.00 – 13.00
Seminarraum 09.08 € 51,–	23.24265
Philipp Eggermann	



#### iCloud optimal nutzen

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

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

Mitzubringen: eigene Apple-Geräte mitbringen; komprimierte Vermittlung der Inhalte

Di, 5.12.2023	18.30 - 21.30
Seminarraum 09.08 € 38	23.24270
Philipp Eggermann	

Mo, 18.3.2024	18.30 - 21.30
Seminarraum 09.08 € 38,-	23.24275
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

Di, 2-mal ab 10.10.2023	14.00 – 16.30
Seminarraum 09.08	23.24280
€ 63,-	
Philipp Eggermann	

Mi, 2-mal ab 15.5.2024	18.30 – 21.00
Seminarraum 09.08 € 63,-	23.24295
Philipp Eggermann	
4/	



#### 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 17.10.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 09.08	23.24300
€ 76,-	
Michael Jagsich	

Di, 2-mal ab 9.4.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24305
€ 76,-	
Michael Jagsich	



#### Heimvideos – einfach und schnell

Inhalte und Ziele: mit dem Programm iMovie im Handumdrehen ein Heimvideo erstellen

Zielgruppe: Personen mit Erfahrung am Mac

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

#### Di. 2-mal ab 12.12.2023 18.30 - 21.15 Seminarraum 09.08 23.24310 € 70,-Philipp Eggermann

Mo, 2-mal ab 6.5.2024	18.30 – 21.15
Seminarraum 09.08	23.24315
€ 70,-	
Philipp Eggermann	



#### 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

Mi, 27.9.2023	17.30 – 21.30
Seminarraum 09.08	23.24320
€ 51,-	
Philipp Eggermann	

Do, 25.1.2024	9.00 – 13.00
Seminarraum 09.08	23.24325
€ 51,-	
Philipp Eggermann	
4/	



#### BILDBEARBEITUNG

#### Videoschnitt mit Davinci Resolve für Einsteiger\*innen

Inhalte und Ziele: das Programm so weit kennenzulernen, um ein B-Roll zu erstellen

Zielgruppe: all jene, die über iMovie hinaus wollen Voraussetzung: Lust am Filmen und Tüfteln

Mitzubringen: Laptop mit installiertem Programm "Da-

vinci" (kostenlos), videofähige Kamera, wenn möglich mit min. 60 FPS oder eigene Film- bzw. Fotodateien

### **Di, 4-mal ab 30.4.2024**Seminarraum 09.08

**9.00 – 12.00** 23.24360

€ 152,-

Michael Jagsich



#### Lightroom & Photoshop für Fotografen

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

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

#### Di, 4-mal ab 23.1.2024

9.00 - 12.00 23.24365

Seminarraum 09.08 € 152.-

€ 152,-Michael Jagsich



#### 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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Betriebssystem

Hinweis: Kosten der Ausarbeitung des Fotobuches beim Lieferanten nicht inkludiert!

Mitzubringen: USB-Stick mit eigenen Fotos

Mo, 4-mal ab 26.2.2024	9.00 - 12.00

EDV-Kursraum 09.02 23.24435 € 152,-

Michael Jagsich



#### SMARTPHONE SCHULE

#### in Zusammenarbeit mit Emporia

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 großer Wert daraufgelegt, dass die Lerninhalte in praktischen Übungen gefestigt werden.

Nach Besuch aller sechs Kursmodule wird den Absolvent\*innen der "Emporia Smartphone Führerschein" verliehen.

#### Smartphone zuerst ausprobieren, dann kaufen

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, 22.9.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24490
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

Fr, 19.1.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24495
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

### Handyschule 1: Grundlegendes zu Android-Smartphones

Inhalte und Ziele: Infos zu Grundaufbau des Android User Interfaces, Basisfunktionen wie Telefonieren, SM-Sen, 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 unterscheidendie 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, 6.10.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 09.08 € 36	23.24500
Alexandra Schinagl	

Do, 9.11.2023	16.00 – 19.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1	23.24830
€ 36,- Mag.ª Amra Avdic	

Fr, 1.3.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24510
€ 36,-	
Alexandra Schinagl	

### Handyschule 1: Grundlegendes zu Emporia-Smartphones

Inhalte und Ziele: Infos zu Grundaufbau des Emporia User Interfaces, Basisfunktionen wie Telefonieren, SM-Sen, 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

Fr 610 2023

prüfen, ob das Handy betriebsbereit ist

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

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

9 00 - 12 00

11, 0.10.2020	0.00 12.00
Seminarraum 08.05	23.24505
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

Fr, 2.2.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	23.24515
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

#### Handyschule 2: Wichtige Funktionen am Android-Smart-phone

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, 13.10.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24520
€ 36,-	
Alexandra Schinagl	

 Do, 16.11.2023
 16.00 - 19.00

 Volkshaus Dornach; Tagesraum 1
 23.24835

 € 36, Mag.ª Amra Avdic

Fr, 8.3.2024 9.00 - 12.00 Seminarraum 09.08 23.24530 € 36,-

#### 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

Alexandra Schinagl

- Umlaute und Akzente auf der Tastatur finden
- Ruhezustand des Displays einstellen
- versäumte Anrufe ansehen und zurückrufen
- Termine einschreiben und sich vorher erinnern lassen

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

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

Fr, 13.10.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 08.05 € 36	23.24525
Sabine Schinagl	

Fr, 9.2.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	23.24535
€ 36,-	
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, 20.10.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 09.08 € 36,-	23.24540
Alexandra Schinagl	

Do, 23.11.2023	16.00 – 19.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 € 36,-	23.24840
Mag.ª Amra Avdic	

Fr, 15.3.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24550
€ 36,-	
Alexandra Schinagl	

#### Handyschule 3: Mit dem Emporia-Smartphone ins Internet

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

Nach diesem Kurs können Sie:

- die Notwendigkeit und Funktion von Apps beurteilen
- den Unterschied zwischen Internet, Google, Apps und Browser benennen
- mit dem Smartphone ins Internet einsteigen
- Apps suchen, finden und installieren
- mit Berechtigungen umgehen
- System Benachrichtigungen verstehen
- Updates ausführen

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

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

Fr, 20.10.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	23.24545
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

Fr, 16.2.2024	9.00 - 12.00
Seminarraum 08.05	23.24555
€ 36,- 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, LG) besitzen und mehr über dessen Möglichkeiten erfahren wollen.

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 3.11.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08 € 36	23.24560
Alexandra Schinagl	

Do, 30.11.2023	16.00 – 19.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 € 36,– Mag.ª Amra Avdic	23.24845

Fr, 22.3.2024	9.00 - 12.00
Seminarraum 09.08	23.24570
€ 36,- 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) – eine Initiative von emporia Telecom.

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

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 3.11.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 08.05	23.24565
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

Fr, 1.3.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	23.24575
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

# Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Android-Smartphone

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

Nach diesem Kurs können Sie:

- eine Textnachricht, ein Foto oder eine Sprachnachricht verschicken
- eine Gruppe erstellen
- zwischen Telefonie über WhatsApp und normaler Leitung unterscheiden
- die eigenen Chats sichern
- die eigenen Fotos speichern

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

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 10.11.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08 € 36	23.24580
Alexandra Schinagl	

Do, 07.12.2023	16.00 – 19.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1	23.24850
€ 36,-	
Mag.ª Amra Avdic	

Fr, 5.4.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08 € 36,-	23.24590
Alexandra Schinagl	

#### Handyschule 5: WhatsApp verstehen und nutzen am Emporia-Smartphone

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

Nach diesem Kurs können Sie:

- eine Textnachricht, ein Foto oder eine Sprachnachricht verschicken
- eine Gruppe erstellen
- zwischen Telefonie über WhatsApp und normaler Leitung unterscheiden
- · die eigenen Chats sichern
- die eigenen Fotos speichern

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

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

Hinweis: kein iPhone!

Sabine Schinagl

Fr, 10.11.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 08.05 € 36,- Sabine Schinagl	23.2458
Fr, 8.3.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05 € 36	23.2459

Immer Aktuell. Neueste Informationen zu allen Kursen und Veranstaltungen unter: **WWW.Vhs.linz.at** 

#### Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Android-Smartphone

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

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

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 17.11.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 09.08	23.24600
€ 36,-	
Alexandra Schinagl	

Do, 14.12.2023	16.00 – 19.00
Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 € 36	23.24855
Mag.ª Amra Avdic	

Fr, 12.4.2024	9.00 - 12.00
Seminarraum 09.08 € 36,-	23.24610
Alexandra Schinagl	

# Handyschule 6: Wiederholen und Üben mit dem Emporia-Smartphone

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

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

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

Hinweis: kein iPhone!

Fr, 17.11.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 08.05	23.24605
€ 36,-	
Sabine Schinagl	

Fr, 15.3.2024	9.00 - 12.00
Seminarraum 08.05	23.24615
€ 36,-	
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, 1.12.2023	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08 € 36,-	23.24620
Alexandra Schinagl	

Fr, 19.4.2024	9.00 – 12.00
Seminarraum 09.08	23.24625
€ 36,-	
Alexandra Schinagl	

#### Barrierefreiheit am Smartphone für Menschen mit Sehbeeinträchtigung

Inhalte und Ziele:

- Lernen mit reduzierter Sehkraft den Smartphone sicher zu bedienen
- Testen von Screenreadern um sich

Bildschirminhalte vorlesen zu lassen

• Den Computer gegebenenfalls ohne Maus, lediglich mit der Tastatur bedienen

Mitzubringen: eigenes Smartphone

Sa, 18.11.2023	9.00 – 12.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24482
€ 44,- (bereits ermäßigt)	
Thomas Franz Neubacher, BSc	

Sa, 6.4.2024	9.00 – 12.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24483
€ 44,- (bereits ermäßigt)	
Thomas Franz Neubacher, BSc	

### SMARTPHONE-KURSE IM STADTGEBIET

#### 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, 14.9.2023	15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24630 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do. 2.11.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24810 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Banu Özkepir, BSc

#### Do, 9.11.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 8 23.24640 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 1.2.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24650 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 18.4.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 23.24660 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 18.4.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24820 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Mag.<sup>a</sup> Amra Avdic

#### 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, 21.9.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24631 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 9.11.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24811 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Banu Özkepir, BSc

#### Do, 16.11.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 8 23.24641 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 8.2.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24651 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 25.4.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 23.24661 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do. 25.4.2024 15.30 - 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24821 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Mag.<sup>a</sup> Amra Avdic

#### 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, 28.9.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24632 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 16.11.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24812 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Banu Özkepir, BSc

#### Do, 23.11.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 8 23.24642
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Almir Kovacevic

#### Do. 15.2.2024 15.30 - 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24652 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do. 2.5.2024 15.30 - 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 23.24662 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 2.5.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24822 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Mag.<sup>a</sup> Amra Avdic

### 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, 5.10.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24633 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 30.11.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 8 23.24643 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 30.11.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24813 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Banu Özkepir, BSc

#### Do, 29.2.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24653 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic



zuständigen Fachreferaten.

#### Do, 16.5.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 23.24663 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 16.5.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24823 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Mag.<sup>a</sup> Amra Avdic

#### Smartphone-Kurs für jedes Alter – Teil 5

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

#### Do, 12.10.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24634 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do. 7.12.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24814 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Banu Özkepir, BSc

#### Do. 7.12.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 8 23.24644
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Almir Kovacevic

#### Do, 7.3.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24654
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich
Almir Kovacevic

#### Do, 23.5.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 23.24664 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 23.5.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24824 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Mag.<sup>a</sup> Amra Avdic

#### 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, 2.11.2023 15.30 – 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24635 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 14.12.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 8 23.24645 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 21.12.2023 15.30 - 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24815 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Banu Özkepir, BSc

#### Do, 14.3.2024 15.30 - 17.00

Volkshaus Dornach; Tagesraum 1 23.24655 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 6.6.2024 15.30 – 17.00

Volkshaus Pichling; Seminarraum 7 23.24665 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Almir Kovacevic

#### Do, 6.6.2024 15.30 - 17.00

Volkshaus Kleinmünchen; Kleiner Saal 23.24825 Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich Mag.<sup>a</sup> Amra Avdic

#### KURSE MIT CLUB-CHARAKTER

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

#### 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 Computerklub berechtigt auch zur freien Nutzung des Lernzentrums LeWis im gebuchten Zeitraum.

Di, 5-mal ab 30.1.2024	9.30 - 12.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24725
€ 88,-	
Andreas Riefershofer	

Di, 5-mal ab 16.4.2024	9.30 - 12.00
EDV-Kursraum 09.02 € 88	23.24750
Andreas Riefershofer	

Di, 5-mal ab 17.10.2023	9.30 – 12.00
EDV-Kursraum 09.02	23.24760
€ 88,-	
Andreas Riefershofer	

#### **DORFTY LAB IM WISSENSTURM**

Das "DORFTV Lab im Wissensturm" ist eine Kooperation von der VHS Linz und dem nicht-kommerziellen Fernsehsender DORFTV. Das DORFTV Lab bietet Unterstützung beim Erwerb von Medienkompetenz und dem Erstellen von eigenen Inhalten. Das Angebot umfasst eine vielfältige Palette von Workshops, öffentliche Schnittplätze, Unterstützung in der Produktion, Geräteverleih, Beratung und ein öffentlich zugängliches Studio.

#### Mach was Eigenes!

Kurzvideo, Live-Sendung, Studio oder Moderation Für Gruppen (Schulen, Vereine, Institutionen) bietet das DORFTV Lab individuelle Gruppenworkshops in den Bereichen Kurzfilm, Moderation, Medienkompetenz oder Studioproduktion an. Der jeweilige Schwerpunkt, Termin, Dauer und Gebühr des Workshops werden nach individueller Absprache organisiert.

Zielgruppe: Gruppen und Teams, die gemeinsam ihre Medienkompetenz vertiefen wollen, angehende Sendungsmacher\*innen von DORFTV, Vereine und Jugendzentren sowie Schulklassen

Kontaktperson: Sigrid Nagele, lab@dorftv.at Termin: Nach individueller Absprache

Gebühr: € 50,- pro Stunde und Trainer\*in, Ermäßigungen für Schulen und gemeinnützige Vereine möglich, für Linzer Schulklassen kostenfrei.

Anmeldung: workshop@dorftv.at

#### Einzelcoaching DORFTV Lab

Du hast eine Idee für eine Sendung? Du möchtest eine Produktion im TV-Studio im Wissensturm realisieren oder brauchst Unterstützung bei einer bestehenden Produktion?

Im DORFTV Lab bieten wir kurze individuelle Trainings für Einzelpersonen an, wenn es um konkrete Produktionen geht, die auf DORFTV gesendet werden – und wir beraten bei Ideen für Sendungsformate.

Zielgruppe: Angehende und produzierende Sendungsmacher\*innen von DORFTV

Kontaktperson: Julian Pöschl und Sigrid Nagele

Email: lab@dorftv.at

Termin: Nach individueller Absprache

Gebühr: kostenfrei



#### **VIDEOSCHNITT**

#### Videoschnitt und Postproduktion

Inhalte und Ziele: Einführung und Vertiefung (je nach Vorkenntnissen) in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Vom Rohmaterial zum sendefähigen Video: Importieren und Exportieren des Materials, richtiges Formatieren, Schneiden, Hinzufügen von Audiospuren, Blenden, Texten, etc.

Zielgruppe: Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene Mitzubringen: Bitte gerne eigenes Videomaterial auf einer Festplatte und/oder den eigenen Laptop mit installiertem Schnittprogramm (Adobe Premiere) mitbringen.

Sa, 14.10.2023	9.30 – 16.45
Wissensturm; DORFTV Lab	23.26000
€ 45,-	
Julian Pöschl	

Sa, 16.12.2023	9.30 - 16.45
Wissensturm; DORFTV Lab	23.26005
€ 45,-	
Julian Pöschl	

Sa, 10.2.2024	9.30 - 16.45
Wissensturm; DORFTV Lab € 45	23.26010
Julian Pöschl	

Sa, 13.4.2024	9.30 - 16.45
Wissensturm; DORFTV Lab	23.26015
€ 45,- Julian Pöschl	

Sa, 15.6.2024	9.30 - 16.45
Wissensturm; DORFTV Lab	23.26020
€ 45,-	
Julian Pöschl	

#### LEHRGANG FÜR SOZIALPÄDAGOGIK AN DER FH OÖ Qualifizierung mit Mehrwert – eine Ausbildung nach dem Oö. Sozialberufegesetz Qualifizieren Sie sich für die Betreuung von Kindern/Jugendlichen und deren Familien- und Herkunftssystemen im Rahmen der Erziehungshilfen. Der Lehrgang kann berufsbegleitend absolviert werden und richtet sich sowohl an Berufs- und Quereinsteiger\*innen, als auch an praktizierende Sozialpädagog\*innen zur Kompetenzerweiterung. Akademische\*r Sozialpädagogische\*r Fachbetreuer\*in » Lehrgang über 5 Semester in Linz und Ried im Innkreis » Zugangsvoraussetzungen: abgeschlossene Berufsausbildung oder Maturaabschluss » **Lehrgangsbeitrag:** € 363,36 pro Semester Infos unter: +43 5 0804 52300 sozialpaedagogik@fh-linz.at

#### Videoschnitt Women\* Only

Inhalte und Ziele: Kurze Einführung in den Videoschnitt, praktisches Arbeiten im Schnittprogramm Premiere Pro. Vom Rohmaterial zum sendefähigen Video: Importieren und Exportieren des Materials, Schneiden, Hinzufügen von Musik, Blenden, Texten, etc.

Zielgruppe: Anfängerinnen\* und alle Frauen\*, die sich für Videoschnitt interessieren.

Mitzubringen: Bitte gerne eigenes Videomaterial auf einer Festplatte und/oder den eigenen Laptop mit installiertem Schnittprogramm (Adobe Premiere) mitbringen.

Fr, 15.3.2024	14.00 – 18.30
Seminarraum 01.02 € 35	23.26025
Magdalena Schlesinger	

#### **DORFTV STUDIO im Wissensturm**

#### Workshop Studio-Fernsehsendung

Inhalte und Ziele: Einführung und Kennenlernen des DORFTV Studios im Wissensturm. Du möchtest wissen, wie eine Studiosendung produziert und gestreamt wird? Bei einer Fernsehproduktion mitmachen? Nach einer Einführung in die Aufgabenbereiche (Kamera, Ton, Bildregie und Moderation) wird eine kurze Studiosendung von den Kursteilnehmer\*innen durchgeführt und aufgezeichnet.

Zielgruppe: Auch für Anfänger\*innen.

Hinweis: Bei Bedarf steht ein\*e zusätzliche Trainer\*in für Englisch, Farsi, Dari, Arabisch zur Verfügung.

Fr, 20.10.2023	14.00 – 19.00	
Wissensturm; DORFTV Lab	23.26030	
€ 45		

Sa, 6.4.2024	10.00 – 14.00
Wissensturm; DORFTV Lab	23.26038
€ 45	

#### Stimm- und Sprechtraining Sprechen vor der Kamera

Inhalte und Ziele: Bewusste Atmung, ökonomischer Stimmgebrauch, klare Artikulation, Sprechtempo und Pausen, lebendige Sprechweise, Körperhaltung und Präsenz.

Zielgruppe: Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre Kenntnisse über das Sprechen vor Publikum bzw. vor der Kamera erweitern wollen.

Fr, 3.11.2023	14.00 – 18.00
Seminarraum 07.07 € 45,-	23.26040
Regina Fischer	

Fr, 19.4.2024	14.00 – 18.00
Seminarraum 07.07 € 45	23.26045
Regina Fischer	

#### Kakao TV Fernsehredaktion

Inhalte und Ziele: Neueste Nachrichten aus Linz und Umgebung! Die Kakao TV Fernsehredaktion recherchiert und informiert über das aktuelle regionale Tagesgeschehen. Dabei lernst Du, die Aufgaben ein\*er Moderator\*in, der Kamera, wie man ein Studio aufbaut, im Team arbeitet und vieles mehr. Gemeinsam produzieren wir eigene Videos und Sendungen. Sei Teil des Reporterteams, vor oder hinter der Kamera!

Zielgruppe: Alle von 9 – 99 Jahre; Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Hinweis: Man kann diesen Kurs gerne laufend besuchen.

15.00 - 18.00
23.26100
15.00 – 18.00
23.26105

 Di, 5.12.2023
 15.00 - 18.00

 Wissensturm; DORFTV Lab
 23.26110

 € 10,- (bereits ermäßigt)

Di, 16.1.2024	15.00 – 18.00
Wissensturm; DORFTV Lab € 10,– (bereits ermäßigt)	23.26115
Di, 20.2.2024	15.00 – 18.00
Wissensturm; DORFTV Lab € 10,– (bereits ermäßigt)	23.26120
Di, 12.3.2024	15.00 – 18.00
Wissensturm; DORFTV Lab € 10,–	23.26125
Di, 9.4.2024	15.00 – 18.00
Wissensturm; DORFTV Lab € 10,– (bereits ermäßigt)	23.26130
Di, 7.5.2024	15.00 – 18.00
Wissensturm; DORFTV Lab € 10,– (bereits ermäßigt)	23.26135
Di, 4.6.2024	15.00 – 18.00
Wissensturm; DORFTV Lab € 10,– (bereits ermäßigt)	23.26140

#### FILMEN MIT SMARTPHONE/ KAMERA

#### Filmen + Videoschnitt mit dem Smartphone

Inhalte und Ziele: Das Smartphone ist leicht zu bedienen und bietet die Möglichkeit zu filmen und zu schneiden. Beginnend mit den Grundbegriffen des Films und einer technischen Einführung, filmen wir in Kleingruppen kurze Videoclips und bearbeiten sie. Wir üben verschiedene Kameraeinstellungen und experimentieren im Workshop mit Schnitt und verschiedenen Formaten. Mit einigen Tricks werden Videos professioneller aussehen!

Zielgruppe: Film-Anfänger\*innen, Interessierte und Sendemacher\*innen

Fr, 24.11.2023	14.00 – 18.00
Seminarraum 07.07	23.26050
€ 40,-	

Fr, 24.5.2024	14.00 – 18.00
Seminarraum 07.07	23.26055
€ 40	

#### Kameraworkshop

Inhalte und Ziele: Dich interessiert, was hinter der Kamera passiert? Wie man ein Bild professionell aussehen lässt? Grundlagen der Kameraarbeit, Einstellungsgrößen, Ton, Licht und die wichtigsten Funktionen der DORFTV Studio bzw. Verleih Kamera.

Zielgruppe: Anfänger\*innen, leicht Fortgeschrittene und Sendungsmacher\*innen. Der Workshop richtet sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer\*innen.

Hinweis: Bei Bedarf steht ein\*e zusätzliche Trainer\*in für Englisch, Farsi, Dari, Arabisch zur Verfügung.

Fr, 17.11.2023	14.30 - 18.30
Seminarraum 07.07	23.26060
€ 40,- Sigrid Nagele	

Sa, 9.3.2024	10.00 – 14.00	
Seminarraum 07.07 € 40,-	23.26065	
Sigrid Nagele		

#### **STREAMEN**

#### ONLINE: Live Streamen! OBS Studio Anfänger\*innen

Inhalte und Ziele: OBS Studio ist eine kostenfreie Software für Live-Streaming mit verschiedenen Medienquellen (Text, Bild, Audio, Video, Gaming). Einführung, Übersicht der Funktionen und Anwendungen, Hardware und Schnittstellen

Gemeinsam wird ein Setting eingerichtet, jede\*r kann von seinem Gerät aus einen Live-Streaming gestaltet und ausprobieren.

Hinweis: Laptop/ Rechner mit Kamera und Headset vorbereiten, OBS sollte vorinstalliert sein.

Fr, 10.11.2023	15.30 – 19.00
Online-Kurs	23.26070
€ 30,-	
Christian Amerstorfer	

#### Live Streamen! OBS Studio Anfänger\*innen

Inhalte und Ziele: OBS Studio ist eine kostenfreie Software für Live-Streaming mit verschiedenen Medienquellen (Text, Bild, Audio, Video, Gaming). Einführung, Übersicht der Funktionen und Anwendungen, Hardware und Schnittstellen

Gemeinsam wird ein Setting eingerichtet, jede\*r kann von seinem Gerät aus einen Live-Streaming gestaltet und ausprobieren.

Mitzubringen: Wenn möglich, gerne eigenes Equipment (Laptop, Webcam, ...) mitbringen.

Fr, 1.3.2024	15.30 – 19.00
Seminarraum 01.02 € 35	23.26075
Christian Amerstorfer	

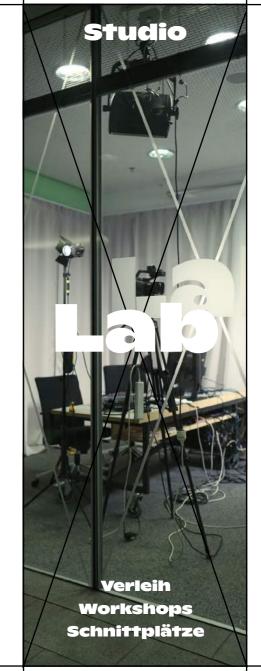
### Führung bei DORFTV im Wissensturm

Der Linzer Community-Fernsehsender DORFTV hat mit dem DORFTV Lab einen Standort im Wissensturm. Dort werden Sendungen geschnitten, postproduziert und im Fernsehstudio auch Live-Sendungen mit Gästen aufgezeichnet.

Die Führung gibt Einblicke in die tägliche Medienproduktion und verschiedenen Arbeitsbereiche.

Fr, 6.10.2023	10.00 - 11.30
Wissensturm; DORFTV Lab	23.26080
Teilnahme kostenlos, Anmeldung e	erforderlich
Gahriele Kennlinger	

#### **DORFTV**



Mach dir selbst ein Bild

# Kultur – Kreativität



# **KURSE UND SEMINARE**

Kunst, Philosophie und Literatur	180 - 182
Kreatives Schreiben	182 - 183
Theater und Schauspiel	183 - 185
Musik und Musizieren	185 - 188
Tanz	188 - 191
Textiles Gestalten	192 - 198
Fotografie und Film	198 - 200
Zeichnen und Malen	200 - 204
Formen, Gestalten und Werken	204 - 211

#### **INFOBOX**

Mag. Christian Muckenhuber Tel.: +43 732 7070 4326

**Petra Schröcker** Tel.: +43 732 7070 433

Anmeldeberatung:

### KUNST, PHILOSOPHIE UND LITERATUR

#### Kunstgeschichte(n)

Inhalte und Ziele: Die Vorlesungsreihe Kunstgeschichte(n) befasst sich mit unterschiedlichen Themen aus dem Bereich der Bildenden Kunst und der Kulturgeschichte. Die Leitfrage diesmal: Welche Rolle spielt die Kunst im aktuell erlebten gesellschaftlichen Wandlungsprozess? Wie und was gestalten Künstler\*innen unterschiedlicher Epochen bis heute in den einzelnen Bereichen der bildenden Kunst (Grafik, Malerei, Plastik, Architektur, Neue Medien)? Was sind die Themen, die uns berühren, die uns alle angehen und die mit Hilfe der Kunst gesellschaftlich verhandelbar werden? Methoden der Kunstanalyse und Bildbetrachtung werden vorgestellt. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Di, 7-mal, 14-tägl. ab 10.10.2023	18.00 – 19.30
Seminarraum 15.04	23.61005
€ 56,-	
Mag a Maria Meushurger-Schäfer	

Mag.ª Maria Meusburger-Schäfe

**Di, 7-mal, 14-tägl. ab 6.2.2024** 18.00 – 19.30 Seminarraum 15.04 23.61010

€ 56.-

Mag.ª Maria Meusburger-Schäfer

### Gebaut für alle – Linzer Architektur am Beginn der Moderne

Inhalte und Ziele: Im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts stand Linz an der Schwelle zur Moderne. Die baulichen Erfordernisse einer wachsenden Stadt und die Anpassung an Fortschritte und Standards der Zeit waren zu bewältigen. Architektur und Städtebau spielten dabei eine zentrale Rolle. Bedeutende Planer (u.a. C. Kühne, J. Schulte, M. Balzarek) nahmen sich dieser Aufgabe an. Sie schufen nicht nur öffentliche Bauten, Siedlungen und Infrastrukturen. Sie versöhnten durch ihr ästhetisch sensibles Schaffen die Anforderungen der Moderne mit der bestehenden Stadt. Dabei ging es weniger um die Durchsetzung einer radikalen Moderne, sondern um die Schaffung einer sozial orien-

tierten Stadt "für alle". Der Kurs stellt die wichtigsten Planer und ihr Werk vor und ordnet dies in die zeitgleiche österreichische und internationale Entwicklung ein.

Hinweis: Mögliche Führungen im Stadtraum werden im Kurs abgesprochen!

Di, 5-mal, 14-tägl. ab 3.10.2023 18.30 – 20.00

23.61015

Seminarraum 01.02

€ 49,-

Dr. Georg Wilbertz

### Architektur verstehen – Räume machen – Wohnen gestalten

Inhalte und Ziele: Warum sehen unsere Häuser aus. wie sie aussehen? Neben dem Rahmen, den die Bauordnung vorgibt, wirken noch eine Menge anderer Faktoren auf unser Bauen. Zu Beginn erfahren Sie, welche Interessen, Ideologien und Mechanismen hinter der Entstehung unserer gebauten Umwelt stehen. Was sind Räume überhaupt, wie werden sie geplant, wie nutzen wir sie? Was unterscheidet öffentliche und private Räume, was ist bei der Planung von Räumen zu beachten? Der zweite Abend erklärt das spannende Phänomen Raum, was Räume sind, wie sie entstehen und wie wir sie planen können. Der dritte Abend ist der Gestaltung unserer Wohnungen gewidmet, den Räumen, in denen wir leben: Worauf kommt es an, wie entwickle ich ein Wohnkonzept und wozu brauche ich das? Wie wirken Farben. Material und Licht auf unser Wohlbefinden und warum sollten wir uns für unser Wohnen Zeit nehmen?

 Do, 3-mal, 14-tägl. ab 15.2.2024
 18.30 – 20.45

 Seminarraum 15.06
 23.61020

 € 45, 24.00

DI Wolfgang Stempfer

Weitere Veranstaltungen aus dem Bereich Kunst finden Sie im Sonderheft "Vorträge – Filme – Exkursionen" oder unter www.vhs.linz.at.

#### Philosophie der Ethik

Inhalte und Ziele: Es wird eine Einführung in die wichtigsten ethischen Positionen geboten. Beginnend in der Antike mit der Frage nach dem Guten bei Platon und der stoischen Ethik, über die Pflichtethik Kants und den Utilitarismus bis hin zu modernen Ansätzen integrativer Bioethik. Dabei bietet sich immer wieder die Möglichkeit tagesaktuelle Fragen mit den verschiedenen ethischen Konzepten rückzubinden.

Mi, 4-mal, 14-tägl. ab 4.10.2023 18.30 – 20.00 Seminarraum 07.07 23.61290

€ 40,-

Florian Roschger, BA

#### Philosoph\*innen

Inhalte und Ziele: Immanuel Kant: Selbstverantwortung des Denkens – Der Mensch als Freiheitswesen – Begründung der Menschenwürde – Relevanz für gegenwärtigen Menschenrechtsdiskurs, Jidda Krishnamurti: Selbstverantwortung des Fühlens – Phänomenologie des Hier und Jetzt – Spirituelle Aufklärung, Edith Stein: Phänomenologie der Nähe – Mystische Ethik – Vermittlung zwischen Welten, Hannah Arendt: Die Pluralität als Vermittlungsprinzip – Totalitäre Staaten und ihre Abgründe – Sein als Widerstand

Mi, 4-mal, 14-tägl. ab 14.2.2024 18.30 – 20.00

€ 40,-

Florian Roschger, BA

Seminarraum 07.07

#### Philosophische Gespräche

Inhalte und Ziele: Wir alle sind Philosophinnen und Philosophen, sobald wir über weltanschauliche Fragen nachdenken – z.B. Können Roboter denken, fühlen, uns eines Tages beherrschen? Was ist der Unterschied zwischen Computer/Tier/Mensch? Was ist Leben, was ist geistiges Bewusstsein? Haben Tiere eine Seele? Wo liegt die Grenze naturwissenschaftlich möglicher Aussagen? Bin ich wirklich frei in meinem Denken und Handeln? Was ist gut und böse, Gewissen, Ethik? Freundschaft, Liebe, Sex – gibt es eine geglückte Beziehung? Was ist der Sinn von Kunst, Religion? Gibt

es ein Leben "nach dem Tod"? Worin liegt der Sinn meines Daseins, das mit allem, was in meinem Leben für mich Bedeutung hatte, im Tod zu Ende geht? Wir wollen gemeinsam unter Anleitung und in freier Diskussion ein kritisches und differenzierteres Wissen in solchen Fragen erwerben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mi, 5-mal, 14-tägl. ab 11.10.2023 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.07

23.61300

23.61307

€ 49,-

MMag. Dr. Günter Eder

Mi, 5-mal, 14-tägl. ab 3.4.2024 18.30 – 20.00 Seminarraum 07.07 23.61305

€ 49,-

MMag. Dr. Günter Eder

#### Weltreligionen - eine philosophisch-kritische Erkundung

Inhalte und Ziele: Was ist "Religion"? Wissen und Glauben. Gibt es die eine Wahrheit oder relativieren sich die Religionen durch die einander widersprechenden Inhalte? Weltreligionen im Vergleich: Hinduismus / Buddhismus / Islam / Christlicher Glaube / Religion und Politik. Können Religionen für Europa eine "Gefahr" sein? Die Stellung der Frau in den Religionen. Religionskritik: Xenophanes, Feuerbach, Marx, Nietzsche, Freud.

Was könnte man von fremden Religionen lernen? Wir wollen uns diesen und anderen Fragen unter Anleitung und in freier Diskussion zuwenden.

Mi, 5-mal, 14-tägl. ab 10.1.2024 18.30 – 20.00

Seminarraum 07.07

€ 49,-

23.61295

MMag. Dr. Günter Eder



#### Philosophische Streifzüge "Unruhig bleiben" – Von der Zukunft her philosophieren

Inhalte und Ziele: Wir leben in unruhigen Zeiten. "Ruhe bewahren", sagen die einen, "unruhig bleiben", die anderen. Um unruhig zu bleiben, müssen wir uns entlang erfinderischer Verbindungslinien miteinander verwandt machen. Wir brauchen einander quer durch die Arten als Erdgemeinschaft in unerwarteten Kollaborationen und Kombinationen, die es uns ermöglichen, in Zukunft gut miteinander zu leben und zu sterben. "Wir werden miteinander, oder wir werden gar nicht." (Donna Haraway)

Methoden: interdisziplinärer Fokus; Vortrag; Diskussion

Mi, 4-mal ab 22.11.2023	18.30 – 20.00
Seminarraum 10.07 € 49	23.61310
Mag. phil. Marcus Hillinger	

Vorträge zum Buddhismus sowie Exkursionen in die Synagoge und in die Moschee finden Sie im Sonderheft "Vorträge – Filme – Exkursionen" oder unter www.vhs.linz.at.

#### **KREATIVES SCHREIBEN**

#### **Schreibwerkstatt**

Viele Leute lesen. Wenige Leute schreiben. Viele Leute hätten etwas zu schreiben. Es ist schade, dass sie es nicht oder nur im Verborgenen tun.

Inhalte und Ziele: Teilnehmer\*innen lesen und schreiben gemeinsam. Sie werden über alles schreiben, was sie bewegt und was für sie wichtig ist. Sie werden über das Gelesene und das Geschriebene reden.

Methoden: Die "Schreibwerkstatt" ist kein Kurs im üblichen Sinn, sondern gemeinsame Anstrengung und gemeinsamer Spaß. Der "Leiter" wird Tipps, Hilfestellungen und Anregungen geben.

Zielgruppe: Einsteiger\*innen, die noch keine Schreibwerkstatt besucht haben, ab 16 Jahren

Mo, 14-mal, 14-tägl. ab 2.10.2023 18.30 – 20.00
Seminarraum 07.08 23.61670
€ 182,–
Kurt Mitterndorfer

### Workshop Kreatives Schreiben Für Einsteiger\*innen

Inhalte und Ziele: Praktische Übungen und Techniken werden in diesem Workshop vermittelt, um Ihre eigene Schreibarbeit (literarisch oder Non-Fiktion) zu unterstützen. Figurenentwicklung, Handlungsaufbau und Plotting sollen Ihnen helfen, Ihren persönlichen Schreibstil zu finden und zu verfeinern. Die Ergebnisse werden diskutiert und durch verschiedene Textformen erarbeitet.

Mitzubringen: Papier, Stift und Motivation

Fr, 13.10.2023	15.00 – 19.00
Sa, 14.10.2023	9.00 – 17.00
	(1 Std. Mittagspause)
Seminarraum 10.07 € 104,- Sonja Birgmann, BA	23.61680

Fr, 8.3.2024	15.00 – 19.00
Sa, 9.3.2024	9.00 - 17.00
	(1 Std. Mittagspause)
Seminarraum 10.07 € 104,-	23.61683
Sonja Birgmann, BA	

#### Romanbegleitung

Inhalte und Ziele: Ein Buch schreibt sich nicht von alleine und braucht vor allem Zeit. Monatlich an einem Samstag werden Sie mit Schreibübungen und Möglichkeiten versorgt, die Ihnen dabei helfen, Ihren Roman zu schreiben und aus Ihren Texten die Geschichte herauszuholen, die sie erzählen wollen. Fragen und Antworten bietet Ihnen dazu Autorin Sonja Birgmann. Mitzubringen ist nichts weiter als Motivation und der Wille zum Schreiben!

Sa, 3-mal, monatl. ab 13.1.2024	10.00 – 13.00
Seminarraum 06.07 € 104	23.61687
Sonia Birgmann. BA	

### ONLINE: SchreibRaum für Frauen Kreatives Schreiben

Inhalte und Ziele: Ein Gegenstand, ein Gedanke, ein Bild, ein Musikstück, ein Schreibspiel... als kreativer Impuls. Dann die Stifte über das Papier oder die Hände über Laptop-Tasten flitzen lassen. Vorlesen, Staunen, Reden, Erkennen, Weiterschreiben. Gedanken- und Gefühlsauslauf. Ordnung in Herz und Hirn bringen. Das ist SchreibRaum.

Zielgruppe: Frauen ab 16 Jahren. Keine Vorkenntnisse nötig!

Mitzubringen: Papier, Stift

Mi, 5-mal ab 17.1.2024	19.00 - 21.30
Online-Kurs	23.61690
€ 108,-	
Sonia Kapaun	

#### Die Kunst des Drehbuchschreibens

Inhalte und Ziele: Der Workshop richtet sich an all jene, die sich für die Kunst des Drehbuchschreibens interessieren und die Reise antreten wollen, eine Geschichte zu entwickeln. Ich zeige auf, wie aus einer Idee ein Drehbuch entwickelt werden kann. Was für eine Art von Geschichte erzähle ich? Wie arbeite ich mit Figuren und mit Emotion? Welches Thema hat meine Hauptgeschichte? Was daran ist gewöhnlich, was originell? Wie finde ich die richtige dramatische Struktur? Was ist eine dramatische Struktur? Im Laufe von zwei Tagen werden die wichtigsten Elemente des Drehbuchschreibens vorgestellt.

Mitzubringen: Papier, Stift und Motivation

Fr, 10.11.2023	16.00 – 19.00
Sa, 11.11.2023	10.00 – 17.00
Atelier 01.02 € 87	23.61695

Dipl.-Päd.in Corinna Antelmann

#### Coolen Content kreieren

Inhalte und Ziele: Wie schaffe ich es, dass meine Worte gerne gelesen und gut verstanden werden? Wie schreibe ich Gebrauchstexte (also z.B. Mails, Tätigkeitsberichte, Artikel, Presseaussendungen etc.) ohne Stress und so, dass ich meine Botschaft klar ausdrükken kann? Von der Angst/Unlust mithilfe von konkreten Techniken/Tipps zum locker Schreiben! Schreibprobleme vermeiden, Inhalte gut strukturieren und Texte klar formulieren

Methoden: Der Kurs vermittelt theoretische Grundlagen und konkrete Schreib-Techniken, die anhand von Übungen und Tipps vertieft werden.

Mitzubringen: Papier, Stift und Motivation. Eventuell Texte, die Probleme machen (max. 2 Seiten).

Mo, 5-mal ab 9.10.2023	18.00 - 21.00
Seminarraum 10.07 € 130	23.61700
Dr. <sup>in</sup> Regina Jaschke	

Informationen zu den Hommagen – Literarische Porträts finden Sie im Sonderheft "Vorträge – Filme – Exkursionen" oder unter www.vhs.linz.at.

#### THEATER UND SCHAUSPIEL

#### Theaterwerkstatt I

Inhalte und Ziele: das Schauspielpotenzial aufspüren und zum Ausdruck bringen; durch Freude am Spiel selbstsicheres Auftreten entwickeln; Rollenspiel, Improvisationen, Körperübungen – Körpersprache; Gefühle und Stimme bewusst einsetzen, Sensibilisierungs- und Konzentrationsübungen, Hemmungen abhauen

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Mi, 10-mal ab 4.10.2023	18.30 – 21.30
Seminarraum 15.02	23.63005
€ 160,-	
Christine Neumann	

### Theaterwerkstatt II – Bühnenpräsenz

Inhalte und Ziele: mithilfe bewährter Theater-Trainingsmethoden zu mehr (Bühnen)Präsenz, über Vorstellungskraft zu einer glaubhaften Darstellung kommen; Körpersprache, Stimme und Gefühle bewusst einsetzen; persönliche Ausdruckskraft steigern

Methoden: Körperübungen, Rollenspiele, Übungen für Ausdruck und Präsenz

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen aus Theaterwerkstatt I, auch für Quereinsteiger\*innen, ab 15 Jahren Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Mi, 7-mal ab 28.2.2024	18.30 – 21.30
Seminarraum 15.02	23.63010
€ 140,-	
Christine Neumann	

#### Improvisations-Theater für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Co 10 11 0000

Inhalte und Ziele: Rollen und Geschichten werden mit Körper, Stimme und Sprache erschaffen und aus dem Moment heraus Szenen und Geschichten entwikkelt. Das eigene kreative Potenzial entdecken; sich in verschiedenen Rollen kennenlernen, die Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen; positive Veränderungen in Alltag und Beruf durch mehr Selbstvertrauen und Flexibilität gewinnen. Und natürlich den unbändigen Spaß erleben, den das spontane Spielen bereitet!

5a, 16.11.2023	14.00 - 17.00
Seminarraum 15.02 € 30,- Andrea Schnitt	23.63050
Sa, 20.1.2024	14.00 – 17.00

14.00 17.00

Seminarraum 15.02 23.63060 € 30,-Andrea Schnitt

### Das Leben ist meine Bühne Performanceworkshop

Inhalte und Ziele: Ob im beruflichen Umfeld, im Theater oder auf der Bühne des alltäglichen Lebens: Wie gewinne ich mit Leichtigkeit, Charme und Bühnenpräsenz das Publikum? Spielerisch werden mit den Methoden aus Schauspiel und Coaching die Stärken und das Potenzial Ihrer Persönlichkeit zum Ausdruck gebracht und gleichzeitig auch jedes Lampenfieber bewältigt. Rollenspiel, Improvisation, Stimm- und Atemtraining.

Sa, 11.11.2023	9.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.63090
€ 71,-	
Regina Fischer	

#### Spiel dich frei

Inhalte und Ziele: Endlich einmal ausbrechen aus dem engen Korsett der immer gleichen Verhaltensmuster, nicht immer die gleiche Rolle spielen! Durch das Schlüpfen in unterschiedliche Rollen, die individuelle Situationen widerspiegeln, kann man sich frei spielen und neue Wege beschreiten. Übungen aus Schauspiel, Coaching und der Methode "Walking in your shoes"

Sa, 16.3.2024	9.00 – 17.00
Gymnastik 14.03	23.63095
€ 71,-	
Regina Fischer	

#### Spontanität und Selbstvertrauen

Inhalte und Ziele: Ob auf der Bühne oder im Alltag, im Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen Spontanität gefragt ist. Die Angst etwas "falsch" zu machen, wirkt sich direkt auf unser Handeln oder besser gesagt unser Nichthandeln aus. Mit Übungen aus dem Improvisationstheater, der Theaterpädagogik, durch Betrachtung der eigenen Körpersprache sowie positiv gesetzten Affirmationen aktivieren wir unser Selbstvertrauen und erkunden, wie wir die Kraft der Spontanität für uns nutzen können. Angst vorm Scheitern soll abgelegt und mit mehr Humor und Gelassenheit eine Basis für mehr Spontanität in unserem Leben geschaffen werden.

 Sa, 21.10.2023
 10.00 - 16.00

 Seminarraum 15.02
 23.63100

 € 53, Florian Holzleitner

#### MUSIK UND MUSIZIEREN

#### Hör-Werkstatt Klassik

nach der Musicosophia Hör-Methode

Inhalte und Ziele: Wir arbeiten mit der vom rumänischen Musikwissenschaftler George Balan entwikkelten Musicosophia Hör-Methode. Sie baut auf den natürlichen musikalischen Anlagen des Menschen auf. Wir benutzen keine Noten, sondern schulen das aufmerksame Zuhören (mithilfe von CDs). So gelangen wir von einer rein gefühlshaften Wahrnehmung zu einem umfassenden Verständnis der Meisterwerke großer Komponisten (wie J. S. Bach, Mozart, Beethoven, Schumann, Brahms)

Zielgruppe: für alle, die Klassische Musik interessiert (mit oder ohne musikalische Vorkenntnisse)

Mitzubringen: Papier, Stifte und Freude an der Musik

**Di, 5-mal, 14-tägl. ab 10.10.2023**Seminarraum 01.02

€ 50,
Hubert Pausinger

#### Hör-Werkstatt Anton Bruckner

Inhalte und Ziele: Diese Hör-Werkstatt ist ein Beitrag zum "Anton Bruckner Jubiläumsjahr 2024". Gemeinsam erarbeiten wir mit der vom rumänischen Musikwissenschaftler George Balan entwickelten Musicosophia Hör-Methode Bruckners Symphonie Nr. 4 in EsDur. Wir benutzen keine Noten, sondern lernen durch wiederholtes, aufmerksames Zuhören und einfachen Aufzeichnungen seine musikalische Sprache kennen. Dadurch gelangen wir von einer rein gefühlshaften Wahrnehmung zu einem umfassenden Verständnis von Bruckners Meisterwerk.

Zielgruppe: Musikfreund\*innen mit und ohne musikalische Vorkenntnisse

**Di, 5-mal ab 27.2.2024**Seminarraum 01.02

€ 50,
Hubert Pausinger

#### Musik und all ihre Grundlagen

Inhalte und Ziele: Musiktheorie bietet ein grundlegendes Verständnis von Musik und ermöglicht Musiker\*innen, Musik zu komponieren, zu arrangieren und zu analysieren. Ausgehend von Melodie, Rhythmus, Harmonie und Form werden grundlegende Konzepte wie Notenlesen, Tonleitern, Intervalle, Akkorde und Modulationen behandelt. Es geht auch um die Beziehung zwischen den verschiedenen Elementen der Musik und wie sie zusammenarbeiten, um einen bestimmten Klang oder eine bestimmte Atmosphäre zu erzeugen.

Di, 6-mal ab 10.10.2023	18.30 - 20.00
Klub/Gruppenraum 10.06 € 62.–	23.64015
Yasaman Fakhimi Kia, BA	

#### Stimmbildung Grundlagenseminar Stimme öffnen – Freude am Singen

Inhalte und Ziele: In entspannter Atmosphäre einen ganzheitlichen Zugang zur Stimme und zum Körper als dem Instrument der Sängerin/des Sängers finden.

Methoden: Übungen für einen freien Atemfluss, zur Lockerung des Körpers, zur Ausweitung der Resonanzräume und des Stimmumfangs, einfache Lieder zum Ausprobieren, Hörbeispiele; ausführliches Eingehen auf individuelle Fragen und Themenstellungen

Mitzubringen: Getränke, bequeme Kleidung

Fr, 3.11.2023	16.00 – 19.00
Sa, 4.11.2023	10.00 – 17.00
	(inkl. Mittagspause)
Seminarraum 01.02 € 92,- Erika Buchinger	23.64025

Fr, 19.4.2024 16.00 - 19.00
Sa, 20.4.2024 10.00 - 17.00 (inkl. Mittagspause)
Seminarraum 01.02 23.64030
€ 92,Erika Buchinger

#### Stimmbildung Übungstreffen

Inhalte und Ziele: Auffrischung und Vertiefung der Inhalte des Stimmbildung-Grundlagenseminars

Zielgruppe: Absolvent\*innen des Stimmbildung-Grundlagenseminars

Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 3.5.2024	16.00 – 17.30
Pfarre Linz – Heilige Familie	23.64035
€ 82,-	
Frika Buchinger	

Fr, 4-mal, 14-tägl. ab 17.11.2023	16.00 – 17.30
Pfarre Linz - Heilige Familie	23.64040
€ 82,-	
Erika Buchinger	

#### Der richtige Ton Singen kann jede\*r

Inhalte und Ziele: Niemand braucht sich für Unsicherheiten beim Singen zu genieren! Wir üben gemeinsam das richtige Nachsingen von Tönen, Intervallen, kurzen Melodien und einfachen Liedern; hinzu kommen Atemund Lockerungsübungen.

Zielgruppe: Menschen, die liebend gerne mitsingen würden, aber aus Angst vor einem falschen Ton verstummen. Wer Unterstützung auf dem Weg zum Singen sucht, ist herzlich willkommen!

Di, 12-mal ab 3.10.2023	18.15 – 19.15
Pfarre Linz - Heilige Familie	23.64042
€ 110,-	
Erika Buchinger	

Di, 12-mal ab 27.2.2024	18.15 – 19.15
Pfarre Linz - Heilige Familie € 110	23.64044
Erika Buchinger	

#### Kommt zum Singen!

Mo. 10-mal ab 2.10.2023

Inhalte und Ziele: mehrstimmiges, gemeinsames Singen von Chorliteratur aus den Bereichen Volkslied (heimisch und international), Lieder aus aller Welt, barocke Chorstücke, Popularmusik. Richtiges Nachsingen von Tönen und kurzen Melodien wird vorausgesetzt. Musiktheoretisches Wissen ist nicht erforderlich.

9.00 - 10.30

Musikschule	23.64050
€ 51,-	
Yasaman Fakhimi Kia, BA	
B#- 40 I -b 00 0 0004	0.00 40.00
Mo, 10-mal ab 26.2.2024	9.00 – 10.30
Musikschule	23.64055
€ 51,-	
Yasaman Fakhimi Kia, BA	

### Chorsingen für junge Menschen und Junggebliebene

Inhalte und Ziele: Förderung und Entwicklung der stimmlichen Fähigkeiten, der musikalischen Kenntnisse und der Leidenschaft für die Musik von klassischer Musik bis hin zu Pop, Jazz und Musical. Die Chormitglieder können auch die Möglichkeit haben, Soloauftritte zu absolvieren oder in kleineren Ensembles zu singen.

Zielgruppe: Geringe Notenkenntnisse und leichte Englischkenntnisse für das Singen englischer Lieder erwünscht

Mo, 10-mal ab 2.10.2023	18.30 – 20.00
Seminarraum 01.02 € 60,-	23.64052
Yasaman Fakhimi Kia, BA	
Mo, 10-mal ab 26.2.2024	18.30 - 20.00
Seminarraum 01.02 € 60,-	23.64057
Yasaman Fakhimi Kia, BA	

#### Klavier Einzelunterricht

Inhalte und Ziele: Erarbeiten von Liedern und Spielstücken aus verschiedenen Stilbereichen, rhythmische Übungen

Interessensmeldungen: Tel.: +43 732 7070 4332

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

ab 18 Jahren 45 Minuten Einzelunterricht

10-mal ab Oktober 2023 Veranstaltungssaal E09

€ 331,-

Keine Aktivpass- und Schüler\*innenermäßigung! Mag.<sup>a</sup> Sophie Varga

#### Mundharmonika für Anfänger\*innen Kleines Instrument – ganz groß!

Inhalte und Zyiele: Die wichtigsten Grundlagen und Techniken des Spiels auf der chromatischen Mundharmonika werden vorgestellt. Wir spielen bekannte Stücke und auch einige Weihnachtslieder. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Melodie Star oder Student Mundharmonika, C-Dur (preisgünstige, vereinfachte chromatische Mundharmonika) sowie Schreibmaterial (auch Bleistift und Radierer), Heft mit Notenlinien. Das Notenmaterial kann von der Kursleiterin erworben werden.

Mi, 3-mal ab 22.11.2023	18.30 - 21.30
Seminarraum 08.07	23.64270
€ 72,-	
Ruth Luger	

#### Bluesharp – Schnupper-Workshop

Inhalte und Ziele: Die Mundharmonika, mögliche Techniken und Spielweisen werden vorgestellt und besprochen. Grundlegendes kommt zur Anwendung, nach diesem Workshop sollten bereits mehrere Lieder gespielt werden können. Die Songs werden mit der Gitarre begleitet, alle besprochenen und gespielten Songs stehen als Download zur Verfügung.

Hinweis: Keine Notenkenntnisse nötig. Wir spielen mit einer "diatonischen Richter Mundharmonika" (Bluesharp) in C-Dur.

Mi, 27.9.2023	17.00 - 20.00
Seminarraum 01.02	23.64275
€ 24,-	
Reinhard Roed	

#### Bluesharp - Melodie-Workshop

Inhalte und Ziele: Einfache (und auch aufwändigere) Lieder auf der "diatonischen Mundharmonika" (Bluesharp) spielen; Einzeltonspiel sollte bekannt sein, eine Kurz-Einführung am Instrument klärt noch die letzten Fragen. Mit einer einfachen Tabulatur werden Songs verschiedener Genres exemplarisch durchgearbeitet und gemeinsam gespielt.

Hinweis: Keine Notenkenntnisse nötig. Wir spielen mit einer "diatonischen Richter Mundharmonika" (Bluesharp) in C-Dur.

Mi, 18.10.2023	17.00 – 20.00
Seminarraum 08.07 € 24,-	23.64276
Reinhard Boegl	



Sie suchen einen Kurs ganz in Ihrer Nähe? Mit ihren Zweigstellen in den einzelnen Stadteilen bietet die VHS Linz ein abwechslungsreiches Kursund Veranstaltungsangebot in ganz Linz!

#### Bluesharp – Blues und Improvisation – Workshop

Inhalte und Ziele: Der "Blues" als das Hauptanwendungsgebiet der diatonischen Richter-Mundharmonika; Solo-Spiel anhand einer einfachen Blues-Begleitstruktur; einfache Harmonien und Rhythmen des Blues und vor allem das Positionsspiel – Crossharp; Improvisationsbeispiele

Vorkenntnisse: Einfaches Melodie- und Einzeltonspiel. Wir spielen mit einer "diatonischen Richter-Mundharmonika" (Bluesharp) in C-Dur.

Mi, 8.11.2023	17.00 – 20.00
Seminarraum 10.07 € 24	23.64277
Reinhard Boegl	

#### Rhythmus und Trommeln

Inhalte und Ziele: Trommeln nach afrikanischen, kubanischen und arabischen Rhythmen

Hinweis: Trommeln sind vorhanden.

Zielgruppe: Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Mo, 12-mal ab 2.10.2023	18.30 – 20.00
Volkshaus Harbach; Kleiner Saal	23.64280
€ 108,-	
Chiheb Aiabi	

### Workshop für Congas und Djembé

Inhalte und Ziele: Basisschläge für Congas und Djembé: open tone, slap, bass tone und finger tip, einfache Rhythmen wie Rumba, Samba und Tumbao

Hinweis: Congas und Djembé sind vorhanden, eigene können aber auch mitgenommen werden.

Zielgruppe: Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Fr, 13.10.2023 17.00 – 20.00
------------------------------

Sa, 14.10.2023	10.00 - 12.00 und 13.00 - 15.30
Seminarraum 01.02	23.64310
€ 79,-	
Josef Klausner	

Fr, 1.12.2023	17.00 – 20.00
Sa, 2.12.2023	10.00 - 12.00 und 13.00 - 15.30
Seminarraum 01.02	23.64312
€ 79,- Josef Klausner	

Fr, 9.2.2024	17.00 – 20.00
Sa, 10.2.2024	10.00 - 12.00 und 13.00 - 15.30
Seminarraum 01.02 € 79,-	23.64315
Josef Klausner	

Fr, 5.4.2024	17.00 – 20.00
Sa, 6.4.2024	10.00 - 12.00 und 13.00 - 15.30
Seminarraum 01.02	23.64317
€ 79,–	
Josef Klausner	

#### **TANZ**

### Volkstanz für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: allgemein bekannte österreichische und ausländische Grundtänze

Zielgruppe: alle, die Volkstänze gerne lernen wollen und gerne tanzen. Walzer- und Polkakenntnisse wären wünschenswert.

Mo, 10-mal ab 18.9.2023	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Großer Saal	23.65004
€ 65,-	
Elfriede und Robert Koch, Erich Frühwi	rth

Mo, 10-mal ab 8.1.2024	18.30 – 20.00
Volkshaus Dornach; Großer Saal	23.65005
€ 65,-	

Elfriede und Robert Koch, Erich Frühwirth

#### Volkstanz für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: bekannte und schwierigere österreichische und ausländische Tänze

Zielgruppe: alle, die Grundtänze beherrschen

Mo, 10-mal ab 18.9.2023	20.00 - 21.30
Volkshaus Dornach; Großer Saal	23.65010
€ 65,-	

Elfriede und Robert Koch, Erich Frühwirth

Elfriede und Robert Koch, Erich Frühwirth

Mo, 10-mal ab 8.1.2024	20.00 - 21.30
Volkshaus Dornach; Großer Saal	23.65015
€ 65,-	

### Griechischer Tanz für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: traditionelle und neuere Tänze aus allen Teilen Griechenlands – einfache und ruhige sowie temperamentvolle und variationsreiche Tänze; vorausgesetzt wird Freude an Bewegung, Musik und Gemeinschaftstänzen

Hinweis: Keine Tanzpartner\*innen erforderlich!

Zielgruppe: für Fortgeschrittene; Tanzerfahrung im griechischen Tanz bzw. Kreistanz wird vorausgesetzt. Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Tanzoder Gymnastikschuhe

Di, 16-	mal ab 7.11.2023	18.00	- 19.30
Volksh	aus Kleinmünchen; Mittle	erer Saal 23	.65030
€ 99,-			
Ulrike F	Peneder		

# Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Erlernen einfacher Tanzschritte und der typischen Bauchtanzbewegungen; durch neue Bewegungs- und Ausdrucksformen des Körpers zu neuer Lebensfreude und Lebenslust finden, unabhängig von Alter und Figur. Ein fröhlicher Tanz wird erlernt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte

DI, 10-111ai ab 10.10.2020	10.00 - 13.40
Gymnastik 13.04 € 81,-	23.65050
Margarete Samira Schopper	
Di, 10-mal ab 6.2.2024	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04 € 81,-	23.65080

18 30 \_ 10 //5

### Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene

Di 10-mal ah 10 10 2023

Margarete Samira Schopper

Inhalte und Ziele: Erlernen einer Choreographie, weitere Shimmy-Techniken, Verbesserung des Körpergefühls und Erweitern der Ausdrucksmöglichkeiten

Zielgruppe: für Absolventinnen des Leicht-Fortgeschrittenenkurses

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte

Do, 10-mal ab 12.10.2023	18.30 – 19.45
Gymnastik 13.04	23.65120
€ 81,-	
Margarete Samira Schopper	

Do, 10-mal ab 8.2.2024	18.30 - 19.45
Gymnastik 13.04	23.65122
€ 81,-	
Margarete Samira Schopper	

#### Hula - Tanz aus Hawai'i

Getanzte Poesie und Herzschlag des hawaiianischen Volkes

Inhalte und Ziele: Erlernen/Üben von Basisschritten und Grundhaltung, Lernen authentischer Hulatänze, Talkstories zum Liedtext. Die Hände der Tänzer\*innen erzählen Geschichten, die Füße folgen dem Rhythmus der Musik. Die Lieder sind inspiriert von hawaiianischen Mythen, der Natur, dem Leben und der Verbundenheit zwischen allem.

Zielgruppe: Kenntnis der Basisschritte des Hula werden vorausgesetzt.

Mitzubringen: T-Shirt, Leggings und Pareo oder einen Hularock, Getränk

Di, 9-mal ab 10.10.2023	19.00 - 20.30
Gymnastik 13.06	23.65172
€ 84,-	
Mag a Kristina Schlömicher	

Fr, 9-mal ab 3.11.2023	19.00 – 20.30
Gymnastik 13.06	23.65175
€ 84,-	
Mag.ª Kristina Schlömicher	

#### Tango Argentino – Anfänger\*innenkurs

Inhalte und Ziele: Grundkenntnisse des argentinischen Tangos werden gemeinsam erarbeitet. Das Training gliedert sich in Körperübungen und Tanzen im Paar. Wir beschäftigen uns mit Achse, Kommunikation, Schrittqualität und Achtsamkeit.

Hinweis: Paarweise Anmeldung erwünscht! Single-Anmeldung nach Rücksprache (Tel.: +43 650 3663563) möglich.

Di, 6-mal ab 10.10.2023	18.00 – 19.30
Ruderverein Linz Donau	23.65210
€ 89,-	

Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner

Di, 6-mal ab 27.2.2024	17.30 – 19.00
Ruderverein Linz Donau	23.65215
€ 89,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntne	er

#### Tango Argentino Basis-Seminar – auch für Anfänger\*innen

Inhalte und Ziele: Das elegante Gehen und die Umarmung sind die Basis des Tangos. Wir variieren das Caminar zu rhythmischer Musik, nehmen Seitwärtsschritte und Gewichtswechsel hinzu und schon haben wir eine gute Basis für das Tanzen bei der Milonga (Tanzveranstaltungen)!

Hinweis: Paarweise Anmeldung erwünscht! Single-Anmeldung nach Rücksprache (Tel.: + 43 650 3663563) möglich.

Fr. 1.12.2023	17.00 - 20.00
Sa. 2.12.2023	10.00 - 13.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	23.65220
€ 74,-	
Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner	

Fr, 19.4.2024	17.00 – 20.00
Sa, 20.4.2024	10.00 – 13.00
Diesterwegschule; Gymnastiksaal	23.65222

Mag. Robert Korntner, Susanna Korntner

#### Zumba® – ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Programm

Inhalte und Ziele: Zumba vereint lateinamerikanisches Lebensgefühl mit Fitness. Nach einem kurzen Warmup beginnt die Party! Zu Latino-Hits werden einfache Choreografien mit Grundschritten aus Merengue, Salsa und Cumbia getanzt. Ganz nebenbei werden Kraft und Ausdauer trainiert. Der Spaß steht natürlich immer im Vordergrund!

Zielgruppe: Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe

Di, 12-mal ab 26.9.2023	17.25 – 18.25
Gymnastik 13.04	23.65275
€ 68,-	
Bianca Schürz	

Di, 12-mal ab 30.1.2024	17.25 - 18.25
Gymnastik 13.04 € 68,-	23.65280
Bianca Schürz	

Fr, 14-mal ab 22.9.2023	17.25 - 18.25
Gymnastik 13.04 € 80,– Natia Ritter	23.65306

18.30 - 19.30

Fr, 14-mal ab 22.9.2023

Gymnastik 13.04 € 80,- Natia Ritter	23.65307
Fr, 14-mal ab 2.2.2024	17.25 - 18.25
Gymnastik 13.04 € 80,- Natia Ritter	23.65308
Fr, 14-mal ab 2.2.2024	18.30 – 19.30
Gymnastik 13.04 € 80,- Natia Ritter	23.65309
Fr, 4-mal ab 7.6.2024	17.25 - 18.25
Gymnastik 13.04 € 23,- Natia Ritter	23.65311
Fr, 4-mal ab 7.6.2024	18.30 – 19.30
Gymnastik 13.04 € 23,– Natia Ritter	23.65311
Mi, 14-mal ab 20.9.2023	16.15 – 17.30

Mi, 14-mal ab 20.9.2023	16.15 – 17.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal € 99	23.65314
Natia Ritter	

Mi, 14-mal ab 31.1.2024	16.15 – 17.30
Volkshaus Pichling; Gymnastiksaal	23.65316
€ 99,-	
Natia Ritter	

### Easy moves – Freedance für ALLE

Ganzheitliches Wohlfühlprogramm mit beflügelnder Musik und Lebensfreude für jeden Bewegungstyp - auch mit Beeinträchtigung.

Inhalte und Ziele: Sie möchten sich Gutes tun, Ihre Beweglichkeit verbessern, die Muskeln und die Ausdauer trainieren, Stressabbau und Entspannung genießen, herzliche Menschen kennenlernen? Gruppenenergie spüren und die Lebensfreude sprudeln lassen? Easy moves ist ein ganz einfaches Bewegungsprogramm. Es beginnt sehr langsam mit Energieübungen, steigert

sich in seiner Intensität mit ganz einfachen choreographischen Schritten bis zur Kreislaufaktivierung und mündet in ein von Gedanken befreites, genussvolles Bewegen. Den Abschluss bieten Yoga- und Balanceübungen bis hin zur wohltuenden Entspannung auf der Matte. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Talente notwendig. Sie sind genauso willkommen, wie Sie sind! Mitzubringen: Wasserflasche, Bewegungskleidung, Decke und Matte

Gymnastik 13.06 € 107,-	23.65385
Andrea Stelzer	
Di, 10-mal ab 9.1.2024	17.15 – 18.45
Gymnastik 13.06 € 107,- Andrea Stelzer	23.65390

17.15 - 18.45

#### Feel Dance

Inklusion

Di, 10-mal ab 26.9.2023

Unserer Gesundheit tut es gut, uns achtsam zu bewegen, Körpersignale wahrzunehmen und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen

Inhalte und Ziele: Unter Anleitung werden kleine choreografische Elemente mit freien Bewegungssequenzen kombiniert. Gelenke schonend gewinnt man Beweglichkeit, Kondition und Kraft und das am besten barfuß! Spüre deinen Bedürfnissen nach, erlebe den Rhythmus der Musik und komm in Bewegung und freien Tanz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Ganzheitliches Körpertraining für jeden Charakter- und Bewegungstyp

Mi, 8-mal ab 11.10.2023	18.30 – 19.45
Volkshaus Dornach; Kleiner Saal	23.65391
€ 71,-	
Julia Brüggenwerth	

Mi, 10-mal ab 7.2.2024	18.30 – 19.45
Volkshaus Dornach; Kleiner Saal	23.65395
€ 89,-	
Julia Brüggenwerth	

#### **TEXTILES GESTALTEN**

Im Wissensturm befindet sich eine gut ausgestattete Textilwerkstätte. Es sind in der Textilwerkstatt ausreichend Nähmaschinen vorhanden – die eigene Maschine kann auch mitgenommen werden.

Die Kurse richten sich – sofern keine andere Zielgruppe genannt ist – an Anfänger\*innen und Geübte. In den Kursen arbeiten die Teilnehmer\*innen an eigenen Projekten, die Kursleiter\*innen unterstützen sie dabei und vermitteln die dazu nötigen Kompetenzen.

Mitzubringen: Stoffe samt passender Nähseide und Nähutensilien wie vorhanden (z.B. div. Nadeln, Schere, Heftfaden, textiles Maßband, Schneiderkreide, Kopierrad), Schreibmaterial, Schnittpapier, geringer Kostenbeitrag für bereitgestelltes Material. Informationen beim jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz.at und auf Ihrem Kursausweis.

#### Nähen und was so alles dazu gehört

Inhalte und Ziele: Wissenswertes rund ums Nähen Lernen, optimal Bügeln, Schnitte, Zuschneiden, und natürlich Nähen auch mit Overlock oder Coverlock. Schnitte werden nach Bedarf an die Maße angepasst oder "nach Gefühl" verändert, Modellschnitte zum Abnehmen sind vorhanden. Ob für Kleidung oder andere genähte Projekte: Die jeweilige Nähtechnik wird entsprechend ausgewählt und vermittelt. Ein Kurs für alle, die gerne nähen, ihre Nähkenntnisse erweitern oder einfach auffrischen möchten.

Zielgruppe: alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Di, 6-mal ab 12.9.2023	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04	23.66005
€ 139,-	
Karin Wagnest	

Di, 6-mal ab 7.11.2023	14.30 – 17.30
Textilwerkstatt 11.04 € 139,-	23.66006
Karin Wagnest	

Di, 6-mal ab 30.1.2024	14.30 - 17.30
Textilwerkstatt 11.04 € 139,-	23.66007
Karin Wagnest	

Di, 6-mal ab 9.4.2024	14.30 - 17.30
Textilwerkstatt 11.04 € 139,-	23.66008
Karin Wagnest	

#### Nähen - Kleider machen

Besonders passend und einzigartig – eigene Farben, eigene Formen, eigener Stil

Inhalte und Ziele: Anfertigen von individuellen Kleidungsstücken nach eigenen Vorstellungen, für die gewünschten Maße und auf das jeweilige Können abgestimmt; Wissenswertes über entsprechende Schnitte, Materialien und Arbeitsweisen samt Anpassungen lernen sowie vorhandene Nähtechniken erweitern und persönliche Herausforderungen meistern (inkl. Overlock und Coverlock). Modellschnitte zum Abnehmen sind viele vorhanden.

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Geübte (Nähkenntnisse von Vorteil)

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Mo, 11-mal ab 11.9.2023	14.30 - 17.30
Textilwerkstatt 11.04 € 219	23.66010
Karin Wagnest	

Mo, 11-mal ab 29.1.2024	14.30 - 17.30
Textilwerkstatt 11.04 € 219,- Karin Wagnest	23.66012
Mi, 11-mal ab 31.1.2024	10.00 – 13.00
Textilwerkstatt 11.04 € 219,- Karin Wagnest	23.66014

#### Nähen Basiskurs – Kleider machen (Basics)

Das Besondere für sich schaffen, passend und einzigartig

Inhalte und Ziele: Grundlagen des Nähens mit der Hand und mit der Maschine, Maßnehmen, Schnitte verstehen, zuschneiden, einfache Kleidung anfertigen (z.B. Rock nach eigenem Grundschnitt), der Figur entsprechend anpassen lernen, Reißverschluss einnähen, richtiges Bügeln, Besonderheiten der zu verwendenden Stoffe kennenlernen, Nähmaschinen-Know-how, inkl. Verwendung Overlock und Coverlock.

Zielgruppe: alle Interessierten, mit und ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: langes Lineal, Geodreieck, Bleistift und oben angeführte Materialien

Mi, 10-mal ab 20.9.2023	10.00 - 13.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66011
€ 199,– Karin Wagnest	

#### Nachhaltig Nähen! Recycling – Upcycling – Visible Mending

Inhalte und Ziele: Aus dem Kleiderschrank muss weg, was kaum verwendet wird? Nicht einfach wegwerfen, sondern umarbeiten und aufwerten – Platz für Neues zu schaffen – recyclen – upcyclen: Aus einem Mantel wird ein Polster – oder wird aus dem Polster ein Rock? Wird Kinderkleidung entstehen oder ein Schrägband gefertigt? Einfache Änderungen professionell durchführen. Reparieren: verzieren oder kreativ und sichtbar stopfen – Visible Mending. Oder: Zerstörung als Weg,



Liebgewonnenes nachzunähen, um den perfekten Schnitt daraus zu bewahren. Nähen und das nachhaltig! Es gibt unzählige Möglichkeiten, die jeweilige Nähtechnik wird entsprechend ausgewählt und vermittelt. Zielgruppe: alle Interessierten, Nähkenntnisse von Vor-

Mitzubringen: alle Textilien, die um-, auf- und verarbeitet werden sollen, Stoffe sowie Stoffreste und vorhandene Nähutensilien (siehe oben)

Mo, 6-mal, 14-tägl. ab 18.9.2023	18.15 – 21.15
Textilwerkstatt 11.04	23.66015
€ 139,-	
Karin Wagnest	

Mo, 6-mal, 14-tägl. ab 5.2.2024	18.15 – 21.15
Textilwerkstatt 11.04 € 139	23.66017
Karin Wagnest	

#### Nähsalon

Inhalte und Ziele: Nähen nach Lust und Laune; nach eigenen Vorstellungen, dem jeweiligen Können und für die gewünschten Maße, ob Kleidungsstücke, Wohntextillen oder andere genähte Objekte. Ideen finden und umsetzen, einander inspirieren, Neues schaffen oder einfach verwandeln, Wissenswertes rund ums Nähen lernen (inkl. Overlock und Coverlock). Modellschnitte zum Abnehmen sind viele vorhanden.

Zielgruppe: alle Interessierten, Nähkenntnisse von Vorteil Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Mo, 6-mal, 14-tägl. ab 25.9.2023	18.15 – 21.15
Textilwerkstatt 11.04	23.66035
€ 119,-	
Karin Wagnest	

Mo, 6-mal, 14-tägl. ab 29.1.2024	18.15 - 21.15
Textilwerkstatt 11.04	23.66037
E 119,-	
Karin Wagnest	

#### Textilwerkstatt Nähen

Inhalte und Ziele: Dem jeweiligen individuellen Können entsprechend kann alles genäht werden – vom Rock über die Bluse, von der Hose zum Blazer. Schnitte werden mitgebracht und allenfalls auf Ihre Figur abgeändert. Natürlich vollenden wir hier auch missglückte Modelle oder aber upcyclen Kleidungsstücke, damit Sie wieder gerne aus dem Kleiderschrank genommen werden.

Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene und im Nähen Geübte

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Mi, 13-mal ab 13.9.2023	18.30 - 21.30
Textilwerkstatt 11.04	23.66060
€ 259,-	
Sabine Kautsch	

Mi, 13-mal ab 10.1.2024	18.30 - 21.30
Textilwerkstatt 11.04	23.66065
€ 259,-	
Sabine Kautsch	

#### Nähcafé

Inhalte und Ziele: Gezielte Unterstützung und Hilfe beim Selberschneidern Ihrer Wunschkleider. Auch Kinderkleidung kann genäht werden. Sammeln Sie Wissen aus der Nähwelt, üben Sie sich im Umgang mit den verschiedenen Nähmaschinen. Gemeinsames geselliges Arbeiten und geselliger Austausch.

Zielgruppe: leicht Fortgeschrittene und im Nähen Ge-übte

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Do, 12-mal ab 14.9.2023	9.00 – 12.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66070
€ 209,-	
Sabine Kautsch	

Do, 12-mal ab 11.1.2024	9.00 - 12.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66073
€ 209,-	
Sabine Kautsch	

#### Nähwerkstatt |

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten und jene, die es noch werden möchten. In diesem Kurs können Sie verschiedene Nähstücke Ihrer Wahl erstellen. Egal, ob es sich um einen kuscheligen Hoodie, ein elegantes Kleid oder vielleicht sogar um ein Cosplay handelt, Sie können Ihrer Kreativität freien Raum lassen. Es werden passende Schnitte aus Modezeitschriften abgenommen, wahlweise verändert, an die eigenen Maße angepasst und genäht. Der Kurs soll Einsteiger\*innen die Grundkenntnisse des Nähens vermitteln und bereits Fortgeschrittenen die Möglichkeit geben ihre Kenntnisse zu vertiefen.

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Di, 9-mal ab 10.10.2023	18.30 - 21.30
Textilwerkstatt 11.04 € 179,- Erika Peherstorfer, BA	23.66080
Di, 9-mal ab 16.1.2024	18.30 - 21.30
Textilwerkstatt 11.04 € 179,- Erika Peherstorfer, BA	23.66082
Di, 9-mal ab 9.4.2024	18.30 - 21.30
Textilwerkstatt 11.04 € 179,- Erika Peherstorfer, BA	23.66085
Do, 9-mal ab 14.9.2023	18.30 - 21.30
Textilwerkstatt 11.04 € 179,- Erika Peherstorfer, BA	23.66090
Do, 8-mal ab 11.1.2024	18.30 - 21.30
Textilwerkstatt 11.04 € 159,– Erika Peherstorfer, BA	23.66092

#### Nähklub

Inhalte und Ziele: Nähgeübte kommen in dieser Gruppe zusammen. Jede\*r hat sein\*ihr eigenes Projekt. Mitgebrachte Schnitte werden nach Wunsch auf eigene Körpermaße abgestimmt. Gemeinsames geselliges Arbeiten und kreatives Austauschen.

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Mo, 10-mal, 14-tägl. ab 11.9.2023	9.00 – 12.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66111
€ 174,-	
Sabine Kautsch	

Mo, 7-mal, 14-tägl. ab 5.2.2024	9.00 – 12.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66112
€ 122,-	
Sahine Kautsch	

#### Kreativ-Nähtage

Fr 6 10 2023

Sabine Kautsch

Inhalte und Ziele: Das eigene modische Kleidungsstück wird vom Entwurf bis zur Fertigstellung dem jeweiligen Können entsprechend selbst gefertigt. Schnittmuster müssen mitgebracht werden. Diese können mit Unterstützung angepasst werden. Es besteht auch die Möglichkeit, das Lieblingskleidungsstück nachzunähen – dazu würden wir das passende Schnittmuster abnehmen. Individuelle, kreative Hilfe, Unterstützung, Tipps und Tricks durch die Kursleiterin

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

11,0.10.2020	10.00 21.00
Sa, 7.10.2023	9.00 - 16.30
Textilwerkstatt 11.04 € 81,- Sabine Kautsch	23.66125
Fr, 24.11.2023	18.30 - 21.30
Sa, 25.11.2023	9.00 - 16.30
Textilwerkstatt 11.04 € 81,-	23.66130

18 30 - 21 30

Fr, 26.1.2024	18.30 - 21.30
Sa, 27.1.2024	9.00 - 16.30
Textilwerkstatt 11.04 € 81,- Sabine Kautsch	23.66140
Fr, 24.5.2024	18.30 - 21.30
Sa, 25.5.2024	9.00 - 16.30
Textilwerkstatt 11.04 € 81,- Sabine Kautsch	23.6614

#### Nähen – Grundkurs

Inhalte und Ziele: Umgang mit der Nähmaschine und der Bügelanlage, Grundlagen des Nähens, verschiedene Näharten werden gezeigt und an kleinen Werkstücken (Tasche, Toilettetäschchen...) gleich "geübt". Falls erwünscht, werden am letzten Kurstag kleine Änderungen durchgeführt wie Hosenlängen oder Bund korrigieren.

Zielgruppe: Anfänger\*innen

Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Fr, 3-mal ab 22.9.2023	18.00 – 21.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66180
€ 70,-	
Sabine Kautsch	

Fr, 3-mal ab 2.2.2024	18.00 - 21.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66182
€ 70,-	
Sabine Kautsch	

#### Nähen – Grundkurs Fortsetzung

Inhalte und Ziele: Der erste selbstgenähte Rock. Wir nehmen gegenseitig die eigenen Körpermaße ab und zeichnen einen einfachen Rockgrundschnitt, der dann von der Kursleitung auf das eigene einfache Rockmodell umgezeichnet wird. Kenntnisse von verschiedenen Saummöglichkeiten über Bundverarbeitungen bis hin zum Reißverschlusseinnähen werden bei diesem Kurs erlernt.

Voraussetzung: Absolvierung des Grundkurses Mitzubringen: siehe oben bzw. www.vhs.linz.at

Fr, 4-mal ab 10.11.2023	18.00 - 21.00
Textilwerkstatt 11.04 € 93,- Sabine Kautsch	23.66183

Fr, 4-mal ab 1.3.2024	18.00 - 21.00
Textilwerkstatt 11.04	23.66188
€ 93,-	
Sabine Kautsch	

#### Nähen für Anfänger\*innen

Inhalte und Ziele: Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Basics des Nähens lernen möchten, ohne sofort mit einem Kleidungsstück zu beginnen. Der Fokus liegt darin Materialien, Techniken und Zubehör kennenzulernen und damit kleine Näh-, Reparatur- und Änderungsarbeiten selbstständig durchführen zu können. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Kursthemen: Nähmaschinen 1x1, Nahtvariationen, Reparaturbasics (Knopf/Reißverschluss/Kantenvariationen), Abänderungen (Hose/Rock kürzen, weiter/enger nähen).

Mitzubringen: Stoffreste, passende Nähseide, Schneiderkreide, Stecknadel, Stoffschere, Lineal/Geodreieck, Maßband, Nähnadeln. Kleidungsstücke zum Abändern (nach Absprache im Kurs)

Di, 3-mal ab 12.9.2023	18.30 – 21.30
Textilwerkstatt 11.04	23.66181
€ 70,-	
Frika Peherstorfer, BA	

#### Workshop Schnittzeichnen

Inhalte und Ziele: Schnittmuster gehören zu fast jedem Nähprojekt, doch nicht immer hat man das richtige zur Hand oder die richtige Passform ist nicht gegeben. In diesem Workshop lernen Sie, wie erworbene Schnittmuster verwendet und auf die eigenen Maße angepasst werden können sowie das Abnehmen von Schnitten von alten/liebgewonnenen Kleidungsstükken, um diese reproduzieren zu können. Bringen Sie

bitte eigene Schnittmuster, Vorlagen und Kleidungsstücke mit, die verändert, angepasst und abgenommen werden sollen.

Mitzubringen: Papier und Schreibzeug, Geodreieck, Maßband, Klebstoff, Schere; Seiden- oder Packpapierbögen/Schnittzeichenpapier, Schnittmuster, Kleidungsstück, dessen Schnitt abgenommen werden soll. Für Einsteiger\*innen sind einfache Kleidungsstücke von Vorteil (z.B. T-Shirts, gerade Röcke...).

Fr, 6.10.2023	17.30 - 21.30
Seminarraum 07.05 € 46,- Erika Peherstorfer, BA	23.66190
Fr, 10.11.2023	17.30 – 21.30
Seminarraum 07.05 € 46,– Erika Peherstorfer, BA	23.66191
Fr, 19.1.2024	17.30 - 21.30
Seminarraum 07.05 € 46,– Erika Peherstorfer, BA	23.66192
Fr, 9.2.2024	17.30 - 21.30
Seminarraum 07.05 € 46,- Erika Peherstorfer, BA	23.66193
Di, 2-mal ab 18.6.2024	18.30 - 21.30
Seminarraum 10.07 € 70,– Erika Peherstorfer, BA	23.66195

### Jäckchen im Chanel-Stil selber nähen

Inhalte und Ziele: Geübte Nähfreudige nähen modische Jäckchen. Die Schnitte können mitgebracht werden. Es gibt aber auch vorbereitete Schnitte. Für das eher leicht taillierte Jäckchen des berühmten Kostüms im Stil von Coco Chanel benötigen sie 1,50 m Oberstoff aus meliertem Wolltweed oder Bouclé.

Mitzubringen: Nähere Informationen beim Kurs auf www.vhs.linz.at

Sa, 4-mal ab 11.11.2023	9.00 – 16.00
Textilwerkstatt 11.04 € 217,-	23.66200
Sabine Kautsch	
Sa, 4-mal ab 2.3.2024	9.00 – 16.00
Textilwerkstatt 11.04 € 217,- Sabine Kautsch	23.66202

#### Bademode – Bikini oder Badeanzug

Inhalte und Ziele: Vielleicht gibt es einen Lieblingsbikini oder einen Lieblingsbadeanzug, den man gern wieder hätte, aber nicht mehr in dieser Art zu kaufen bekommt. In diesem Kurs können diese "nachgenäht" werden. Dazu das Lieblingsteil mitbringen und mithilfe der Kursleiterin wird der Schnitt abgenommen und schon kann genäht werden.

Hinweis: Für div. anfallendes spezielles Material werden Materialkosten eingehoben.

Mitzubringen: 80 cm Lycra (Badeanzugstoff), dazu passende Nähseide, sehr gut schneidende Stoffschere, Bleistift, Schneiderkreide, Schnittzeichenpapier, Stecknadeln, Maßband, Lineal

Fr, 14.4.2024	18.00 – 21.30
Sa, 15.4.2024	9.00 – 17.00
Textilwerkstatt 11.04 € 108,-	23.66205
Sabine Kautsch	

#### Mein ZERO WASTE-Rock

Inhalte und Ziele: In diesem Kurs fertigen Sie einen Rock nach eigenem Wunsch (Faltenrock, Kreisrock oder Wickelrock) und nutzen dabei die ganze Stoffbreite aus, damit kaum Abfall anfällt. Hierbei benötigen wir kein Schnittmuster. Es entstehen tolle Einzelstücke. Sie benötigen für Ihren Rock je nach Rockmodell einmal oder zweimal die Rocklänge + 20 cm. Bitte keinen Jersey verwenden.

Mitzubringen: passende Nähseide, Stoffschere, Stecknadeln, Kreide, Maßband und ein Lineal. Vor Kursbeginn erhalten Sie Details zur Modellwahl, Stoff und Menge.

19.1.2024	16.00 – 20.00
20.1.2024	9.00 – 13.00
Textilwerkstatt 11.04 € 62,– Melissa Sigl	23.66207

#### Nähen – Nähmaschinentechnik

Inhalte und Ziele: Fit für das nächste Nähprojekt – die Nähmaschine besser kennenlernen und deren Möglichkeiten nutzen können: alle Einstellungen, verschiedene Naht-Arten, Anwendung von Nutz- und Zierstichen samt Zubehör, einfacher Reißverschluss und Knopfloch nähen und Tipps und Tricks.

Mitzubringen: eigene Nähmaschine samt Anleitung und Zubehör (verschiedene Nähmaschinennadeln und Nähfüße, auch Kleinwerkzeug, Nähmaschinenöl), Nähzubehör, Nähgarne, verschiedene Stoffreste (Webe, Jersey, dünne und dicke Stoffe), Reißverschluss, Knöpfe, kleiner Materialbeitrag.

Mi, 3-mal ab 22.5.2024	13.15 – 16.30
Textilwerkstatt 11.04	23.66210
€ 75,-	
Karin Wagnest	

#### Makramee Anfänger\*innenkurs

Knüpftechnik zur Herstellung von Ornamenten, Textilien oder Schmuck

Inhalte und Ziele: Neben dem Weben und Stricken gehört die Knüpftechnik Makramee zu den ältesten und weitverbreitetsten Handarbeitstechniken. Im Kurs werden die Grundlagen (verschiedene Knoten, Materialien und Aufbau eines Makramee) vermittelt und verschiedene Werke geknüpft, wie z.B. Windlichter, Wandbehänge und eine kleine Handtasche.

Hinweis: Materialbeitrag wird durch die Kursleiterin eingehoben.

Mitzubringen: Für den ersten Abend werden Materialien zu einem Unkostenbeitrag (€ 10,- ) zur Verfügung gestellt. Weiteres wird im Kurs besprochen.

Di, 6-mal ab 10.10.2023	18.00 - 21.00
Seminarraum 15.05 € 139	23.66220
Ilona Hruschka	

#### **Workshop Makramee**

Inhalte und Ziele: Neben dem Weben und Stricken gehört Makramee zu den ältesten und weitverbreitetsten Handarbeitstechniken. Durch verschiedene Knüpftechniken werden unterschiedliche Textilien, Schmuck und Einrichtungsgegenstände hergestellt. In diesem Workshop soll jeder\*jedem Teilnehmer\*in die Möglichkeit gegeben werden seinen persönlichen Wandbehang zu gestalten. Von der Planung über die Umsetzung bis hin zur Fertigstellung erarbeiten wir Ihren Makrameetraum – frei oder nach Wunschvorlage. Von ländlich, einfach bis modern und glamourös - die Mischung bestimmen Sie.

Mitzubringen: Makramee-Garn – Basisgarn sollte eine Stärke von 3mm haben, gerne auch verschiedene Stärken und auch Farben, ein trockener Holzstock (ca. 1m, z. B. Treibholz / keine frischen Äste), gute Schere, Perlen und oder andere Materialien, die Sie gerne einarbeiten würden

Fr, 19.1.2024	17.00 – 20.00
Sa, 20.1.2024	9.00 – 16.00
	(inkl. 1 Std. Mittagspause)
Seminarraum 15.05 € 70,-	23.66225
Ilona Hruschka	

Fr, 19.4.2024	17.00 - 20.00
Sa, 20.4.2024	9.00 – 16.00
	(inkl. 1 Std. Mittagspause)
Seminarraum 15.05 € 70,- Ilona Hruschka	23.66227

#### T-Shirts und Bekleidung bedrucken mit Stempeln & Co

Inhalte und Ziele: In diesem Workshop gestalten wir einfärbige T-Shirts oder Kleidungsstücke wie Hosen,

Röcke, Unterwäsche, Stofftaschen usw. bunt. Aus Gemüse und Obst lassen sich verblüffend einfache Stempelmotive zaubern. Auch Korkstoppeln, Moosgummi, Linolplatten, Schablonen, Küchenutensilien, Schaumstoffpinsel, Walzen und Papierklebeband eignen sich gut. Von der kleinen Verzierung bis zur wahren großflächigen Farbexplosion. Mut, Dinge einfach zu probieren, ist die Devise.

Zielgruppe: Erwachsene, die Freude am Experimentieren mit Farbe auf Stoffen haben

Mitzubringen: einfärbige Kleidungsstücke wie T-Shirts, Hosen, Röcke, Unterwäsche, Stofftasche etc. aus Baumwolle, Leinen oder Jersey – alt oder neu (bitte vorwaschen), Schere, Bleistift, Borstenpinsel, Packpapier oder Zeitungspapier, evtl. "Malersachen" wie kleine Walzen, Papierklebeband, Pinsel, Cuttermesser. Stoffmalfarben werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt sowie diverse Materialien, die sich zum Stempel-Machen eignen. (Kostenbeitrag: € 10,- direkt im Kurs)

Fr, 17.10.2023	16.00 – 19.00
Sa, 18.10.2023	9.00 – 12.00
Atelier 11.02	23.66280
€ 70,-	
Mag.a art. Astrid Starrermayr	

#### FOTOGRAFIE UND FILM

#### Fotografie-Kurs

Inhalte und Ziele: Aufnahmetechnik, Gestaltung, Bildbearbeitung

Methoden: Theorieunterricht plus eintägige Wochenend-Exkursion (Termin wird im Kurs vereinbart) Mitzubringen: Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera

Di, 9-mal ab 26.9.2023 + eine eintägige Exkursion	18.00 – 20.00
Seminarraum 15.02	23.67005
€ 148,-	
Christian Herzenherger	

#### Fotoschule Vom Knipsen zum Fotografieren

Inhalte und Ziele: Vermittlung von technischen, handwerklichen und gestalterischen Kenntnissen zur Realisierung eigener Bildideen; elementare Grundlagen, Kamera-Einstellungen: von der Automatik zum manuellen Modus und zurück; erweiterte Möglichkeiten: Objektive, Blitzgeräte, Filter; Bildgestaltung: Bildaufbau, Komposition; Bildbearbeitung: Adobe Lightroom, Programme der Kamerahersteller

Methode: Theorie mit praktischen Übungen

Mitzubringen: Kamera (DSLR, Systemkamera), Notebook, wenn vorhanden

Mo, 8-mal ab 26.2.2024 + eine eintägige Exkursion	18.30 - 20.30
Seminarraum 15.02 € 132,-	23.67025
Johann Kühnl	

#### Die digitale Spiegelreflexkamera Kamerabedienung und Fotografieren leicht gemacht

Inhalte und Ziele: Einführung in die wichtigsten Funktionen; Zusammenhang von Blende, Belichtungszeit, Iso-Wert, Gestaltung des Schärfebereichs, grundlegende Handhabung und Grundeinstellung, vorprogrammierte und kreative Funktionen und deren Eigenschaften, Qualitätskontrolle, Blitzfotografie; einfache Bildbearbeitung; Bildausgabe und Präsentationsmöglichkeiten

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera samt Betriebsanleitung (falls vorhanden), einen geladenen Akku

Do, 2-mal ab 25.1.2024	18.30 - 21.30
Seminarraum 15.02	23.67157
€ 40,-	
Kurt Wenger	

#### Seminar für Architekturfotografie Projektorientiertes Fotoseminar für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Vermittlung der zentralen Aspekte der Architekturfotografie in Theorie und Praxis; Erstellung von dokumentarischen und künstlerischen Fotos im Rahmen eines Workshops, selbstständiges Erarbeiten der Herangehensweise an die Architekturfotografie unter Anleitung mit anschließender Bildbesprechung

Zielgruppe: Fortgeschrittene (geübt in der Handhabung der Kamera)

Methoden: Theorieunterricht, praktische Übungen, Bildanalyse

Mitzubringen: Kameraausrüstung (Systemkamera oder Spiegelreflexkamera, Objektive)

Fr, 20.10.2023	16.00 – 19.00
Sa, 21.10.2023	9.00 - 12.00
Seminarraum 10.07	23.67165
€ 53,-	
DI Brigitte Kumpfmiller	

#### Art-Photo-Club

Inhalte und Ziele: Die Mitglieder des Art-Photo-Clubs setzen sich im Wissensturm intensiv mit dem Thema Fotografie in vielfältiger Form auseinander (sowohl analog als auch digital). Der Klub lädt Interessierte ein, an diesen Abenden teilzunehmen und ihre Fotografiekenntnisse zu vertiefen.

Mi, 10-mal ab 20.9.2023	18.00 – 20.00
Seminarraum 01.02	23.67300
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich!	

#### Filmclub im Wissensturm

Monatliches Treffen von Filmfreund\*innen, die sich mit Filmen, ihrer Entstehung und ihrem gesellschaftlichen und filmgeschichtlichen Zusammenhang auseinandersetzen wollen.

Für den Fall, dass Präsenzabende nicht möglich sein sollten, wird dieser Kurs online angeboten. Infos über das aktuelle Filmprogramm und die Möglichkeit zur An-

meldung zum Club-Newsletter finden sich auf www. vhsfilmclub.wordpress.com/

Fr, 10-mal, monatl. ab 6.10.2023

19.00 - 21.30

Seminarraum 01.02

23.67335

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich! Herbert Killian

#### Filmclub Spezial -"Schwerpunkt Film noir"

Inhalte und Ziele: In drei Terminen sollen die besonderen Aspekte dieses Genres von 1941 bis 1958 jeweils mit einer kurzen Einleitung und anhand eines exemplarischen Filmes betrachtet werden. Im Anschluss findet eine kurze Erläuterung und Diskussionsrunde statt.

#### Do, 3-mal ab 2.11.2023

19.00 - 21.30

Seminarraum 01.02

23.67338

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich! Peter Brandstetter

#### Filmclub Spezial -Schwerpunkt Musik"

Ergänzend zum Filmclub im Wissensturm steht an drei Kursabenden die Musik im Mittelpunkt der präsentierten Filme. Dabei sollen zum einen Filmmusik, zum anderen auch das Leben und Schaffen von Musiker\*innen beleuchtet werden. Für den Fall, dass Präsenzabende nicht möglich sein sollten, wird dieser Kurs online anaeboten.

Infos über das aktuelle Filmprogramm und die Möglichkeit zur Anmeldung zum Club-Newsletter finden sich auf www.vhsfilmclub.wordpress.com/filmclub-spezial/

Do. 3-mal, monatl, ab 25.1.2024

19.00 - 21.30

Seminarraum 01.02

23.67340

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich! Michaela Killian

#### VHS-Filmklub .. Moviemento"

Gemeinsam mit dem Programmkino "Moviemento" wird an einem Freitag im Monat in einer der Abendvorstellungen ein neuer Film gezeigt und im Anschluss daran ausführlich besprochen. Das genaue Programm ist den Tageszeitungen und der Programmzeitschrift des "Moviemento" zu entnehmen.

Abendvorstellung im Programmkino "Moviemento" Einzelkarten an der Kinokasse.

Einführung und Diskussionsleitung: Mag. Dr. Markus Vorauer

#### ZEICHNEN UND MALEN

#### Kreatives und gegenständliches Zeichnen und Malen

Inhalte und Ziele: Zeichnerisches Erfassen von Gegenständen, Stillleben, Naturstudien bis zum Portrait; Erkennen der richtigen Proportionen (Achsen, Winkel). Zusammenhänge, das "richtige Sehen" usw.; Umsetzung in verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Tusche, Farbkreide

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Zeichenpapiere ca. 50 x 65 cm (ev. leicht getönt), weiche Bleistifte, Kohle, Knetgummi, Radierer

Di. 11-mal ab 3.10.2023 9.00 - 12.0023.68015

9.00 - 12.00

23.68017

Atelier 11.02 € 150,-

Mag.ª art. Andrea Lehmann

Di. 10-mal ab 27.2.2024

Atelier 11.02

€ 136,-

Mag.ª art. Andrea Lehmann

#### Ministudium für freie Grafik und Malerei (zweisemestrig

Von den Grundlagen des Zeichnens ausgehend hin zur Realisierung eigener Ideen in verschiedenen Medien

Inhalte und Ziele: Die Freihandzeichnung wird in diesem Angebot kontinuierlich von den Anfängen bis zur gekonnten Erfassung dreidimensionaler Gegenständlichkeit geübt. Durch die Reduktion auf wesentliche Merkmale und das Erfassen räumlicher Verhältnisse soll zum Wesen einer künstlerischen Aussage gefunden werden. Durch konsequentes Üben und die persönliche Betreuung der Kursteilnehmer\*innen soll das Verständnis für formale Zusammenhänge geweckt werden. Langsames Hinführen zu den Geheimnissen der Malerei. Regelmäßig vergleichende und individuelle Werkbesprechungen in der Gruppe. Ein weiteres Ziel ist die Teilnehmer\*innen zum selbstständigen Arbeiten hinzuführen. Die Zeichnung ist wesentliche Grundlage jeglichen künstlerischen Ausdrucks und begleitet die Kursteilnehmer\*innen beide Semester.

Hinweis: Details auf www.vhs.linz

Di, 12-mal ab 3.10.2023 18.30 - 21.30

23.68020 Atelier 11.02

€ 198,- (inkl. Modellgeld/6 Termine) Mag. art. Robert Oltay

Di, 12-mal ab 6.2.2024 18.30 - 21.30

23.68035 Atelier 11.02

€ 198,- (inkl. Modellgeld/6 Termine)

Mag. art. Robert Oltay

#### **Fundament Zeichnen**

Inhalte und Ziele: Kokoschka nannte es die "Schule des Sehens", das richtige Erfassen von Volumen und das Erfassen räumlicher Verhältnisse. Auf teilweise spielerischem Weg soll neben den handwerklichen Merkmalen auch in den Bereich der kreativ emotionalen Prozesse ein Einblick geworfen werden. Werkbesprechung im Kurs entstandener Arbeiten und Werkbeispielen aus der Kunstgeschichte ergänzen das Angebot. Geübt wird zuerst anhand einzelner konkreten Objekte, später Übung klassischer Kunstgattungen: Stillleben, Landschaft, Architektur, freie Aufgaben und aus der Vorstellung geschaffene Werke.

Zielgruppe: alle Interessierten, keine Vorkenntnisse nö-

Mitzubringen: graphische Mittel: Zeichenpapier, Bleistift 2B - 6B, Radiergummi, Spitzer, Kreide, Kohle, Pastell...

Do. 12-mal ab 12.10.2023

Kreativwerkstatt 12.06

€ 186,- (inkl. Modellgeld/4 Termine)

Mag. art. Robert Oltav

23.68042

9.00 - 12.00

9.00 - 12.00 Do. 12-mal ab 8.2.2024 23.68043 Kreativwerkstatt 12.06 € 186,- (inkl. Modellgeld/4 Termine)

Mag. art. Robert Oltay

#### Zeichnen und Malen als Hobby

Inhalte und Ziele: Von der einfachen Zeichenübung über das Stillleben bis hin zu Landschaft, Porträt, Akt, in der Folge bis zur abstrahierten Darstellung wird in verschiedenen Techniken, z.B. Bleistift, Kreide, Aquarell usw., gearbeitet.

Hinweis: Herbst: Stillleben, Landschaft, Frühjahr: Kopf und Akt

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz. at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt.

9.00 - 12.00 Di. 10-mal ab 3.10.2023 Kreativwerkstatt 12.06 23.68090 € 170.-Renate Moran

Di, 10-mal ab 6.2.2024 9.00 - 12.00 Kreativwerkstatt 12.06 23.68095 € 170.-Renate Moran

#### Bilder in Acryl und Mischtechnik

Verschiedene Techniken und Möglichkeiten auf Leinwand oder Karton

Inhalte und Ziele: Landschaft, Blumen, Naturstücke, vom Gegenständlichen zur Abstraktion

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Fortgeschrittene Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz. at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt.

Mo, 10-mal ab 2.10.2023 9.00 - 12.00 Kreativwerkstatt 12.06 23.68100 € 170,-Renate Moran

Mo, 10-mal ab 5.2.2024	9.00 - 12.00
Kreativwerkstatt 12.06 € 170.–	23.68105
Penate Moran	

Mo, 12-mal ab 5.2.2024	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.08 € 233,- (inkl. Modellgeld) Mag. art. Robert Oltay	23.68155

#### Treffpunkt Zeichnen und Malen

Inhalte und Ziele: Schwerpunkt Aquarell und die Zeichnung vom Stillleben über Architektur, Porträt und Akt; Arbeiten in den verschiedensten Techniken möglich, Gemeinsamkeit, Anregung und Vervollständigung im Kreis Gleichgesinnter

Hinweis: Kurs im Frühjahrssemester Schwerpunkt "Kopf und Akt"

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen früherer Zeichen- und Malkurse oder Geübte

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz. at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt.

Mo, 10-mal ab 2.10.2023	12.15 - 15.15
Kreativwerkstatt 12.06	23.68110
€ 170,-	
Renate Moran	

Mo, 10-mal ab 5.2.2024	12.15 - 15.15
Kreativwerkstatt 12.06 € 170,-	23.68115

Renate Moran

#### Kopf und Figur

Inhalte und Ziele: Das Studium von Kopf und Figur sind elementarer Bestandteil des klassischen Zeichnens. Durch genaues Beobachten wird anhand männlicher und weiblicher Modelle versucht die Figur bzw. den Kopf mit all ihren Wesensmerkmalen auf der Fläche eines Papierbogens zeichnerisch umzusetzen.

Hinweis: Modellgeld in der Kursgebühr enthalten

Mitzubringen: Bleistift 3B – 6B, Radiergummi, Block A3 – A2, Zeichenpapier, Klammern zum Fixieren eines Blattes auf einer Zeichenunterlage

Mo, 12-mal ab 2.10.2023	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.08 € 233,– (inkl. Modellgeld)	23.68150
Mag. art. Robert Oltay	

#### Aktzeichnen

Inhalte und Ziele: Studium und Darstellung der menschlichen Figur; Schwerpunkte: Proportion, Spannung, Bewegung, das Erkennen von Bezugspunkten und Winkeln sowie deren konstruktive Nutzung, Entwickeln einer eigenen zeichnerischen Handschrift

Hinweis: grundlegende Zeichenkenntnisse erwünscht Mitzubringen: große Zeichenblätter oder -block, weiche Graphitstifte, Graukreiden, Zeichenkohle, Knetgummi, Klammern zum Befestigen der Blätter

Mi, 12-mal ab 20.9.2023	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.06 € 233,- (inkl. Modellgeld) Ekaterina Walser-Vassilieva	23.68190
Mi 12 mal ah 7 2 2024	19 30 - 21 30

Mi, 12-mal ab 7.2.2024 18.30 - 21.30

Kreativwerkstatt 12.06 23.68195

€ 233,- (inkl. Modellgeld)

Ekaterina Walser-Vassilieva

#### Acrylmalen und Mischtechnik

Inhalte und Ziele: Experimentelles Arbeiten mit verschiedenen Mitteln, Schwerpunkt Acryl auf Papier, Karton und Leinwand, Übungen im Zeichnen, Komposition, Bildaufbau. Farbenlehre

Zielgruppe: Absolvent\*innen früherer Malkurse, leichte Vorkenntnisse

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz. at; Materialliste wird auf Wunsch zugesandt.

Fr, 10-mal ab 6.10.2023	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.06	23.68255
€ 170,-	
Renate Moran	

Fr, 10-mal ab 9.2.2024	9.00 - 12.00
Kreativwerkstatt 12.06 € 170,- Renate Moran	23.68257
Fr, 10-mal ab 6.10.2023	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.06 € 170,- Renate Moran	23.68260
Fr, 10-mal ab 9.2.2024	18.00 - 21.00
Kreativwerkstatt 12.06 € 170,- Renate Moran	23.68270

#### Öl- und Acrylmalerei

Inhalte und Ziele: gegenständliches und ungegenständliches Malen in Öl- und Acrylfarbe auf Leinwand, Hartfaserplatte oder Malkarton/Papier

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Interessierte mit Grundkenntnissen

Mitzubringen: Öl- oder Acrylfarben, Leinwand, Malkarton oder Platten, Pinsel, Palette, Terpentinöl. Weiteres wird im Kurs bekanntgegeben.

Do, 12-mal ab 12.10.2023	14.30 – 17.30
Kreativwerkstatt 12.06 € 163,-	23.68300
Mag. Wolfgang Ruprecht	
Do, 12-mal ab 8.2.2024	14.30 – 17.30
Kreativwerkstatt 12.06 € 163,– Mag. Wolfgang Ruprecht	23.68305

#### Ölmalerei für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Besonderheiten des Malens mit Ölfarben werden ebenso wie Fragen der Bildkomposition eingehend erläutert. Ausgehend von den technischen Vorkenntnissen und der künstlerischen Vorbildung werden künstlerisch wie technisch anspruchsvolle Umsetzungsmöglichkeiten für die jeweilige Thematik erarbeitet und besprochen. Dabei reicht der Bogen vom Figurativen bis zur Gegenstandslosigkeit.

Zielgruppe: Interessierte mit Vorkenntnissen sowie Fortgeschrittene

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz. at

Di, 12-mal ab 19.9.2023	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	23.68315
€ 233,-	
Ekaterina Walser-Vassilieva	

Di, 12-mal ab 6.2.2024	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	23.68320
€ 233,– Ekaterina Walser-Vassilieva	

#### Malerei für Fortgeschrittene

Inhalte und Ziele: Handwerkliche Vertiefung in verschiedenen malerischen Techniken sowie besonderes Augenmerk auf die Entwicklung der gestalterischen und kompositorischen Fähigkeiten sollen die individuellen Ausdruckmöglichkeiten der Teilnehmer\*innen erweitern und neue Zugänge öffnen.

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit mehrjähriger Malerfahrung

Mitzubringen: Siehe jeweiligen Kurs auf www.vhs.linz. at

Mo, 12-mal ab 18.9.2023	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.06	23.68325
€ 330,- (inkl. Modellgeld/4 Termine)	
Ekaterina Walser-Vassilieva	

Mo, 12-mal ab 5.2.2024	18.30 – 21.30
Kreativwerkstatt 12.06	23.68330
€ 330,- (inkl. Modellgeld/4 Termine)	
Ekaterina Walser-Vassilieva	

#### Zeichnen mit Pastellkreide

Von der einfachen Skizze bis zum Gemälde. Egal wo, mit Kreide zeichnen geht immer!

Inhalte und Ziele: Im Kurs werden die Grundlagen der unkomplizierten, aber auch vielseitigen Zeichentechnik, der Umgang mit Form und die Geheimnisse der Farbe vermittelt. Beim "Sehenlernen" werden verschie-

dene zeichnerische und malerische Zugänge erprobt und Gegenständliches beim Zeichnen erarbeitet.

Zielgruppe: Einsteiger\*innen

Mitzubringen: weiche Pastellkreiden – mindestens 6 Stück verschiedenfarbige Pastellkreiden oder eine Box, A2 Zeichenblock oder einzelne Papiere mit glatter Oberfläche, Fixativ oder Haarspray Stärke 5, feste Zeichenunterlage A2 und Klammern

Do, 11-mal ab 28.9.2023	17.00 – 20.00
Atelier 11.02	23.68390
€ 187,-	
Mag a art Andrea Lehmann	

Do, 10-mal ab 29.2.2024	17.00 - 20.00
Atelier 11.02	23.68395
€ 170,-	

Mag.ª art. Andrea Lehmann

#### Seidenmalen in Kombination mit Drucktechniken an der Radierpresse

Inhalte und Ziele: Malen auf Seide oder anderen Naturmaterialien, moderne Kreationen mit licht- und waschechten Farben, wunderschöne Werkstücke wie Tücher, Schals, Kleider, Heimtextilien, gefertigt in verschiedenen Techniken

Zielgruppe: leichte Zeichenkenntnisse erwünscht

Mitzubringen: Bleistift, Zeichenpapiere, div. Pinsel, Naturtextilien bzw. Werkstück nach Wahl; Seide und dampffixierbare Farben können im Kurs bezogen werden.

Do, 6-mal ab 5.10.2023	18.00 - 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	23,68430
Kreativwerkstatt 12.06	23.06430
€ 136,-	
Renate Moran	

Do, 6-mal ab 8.2.2024	18.00 - 21.00
Kreativwerkstatt 12.06	23.68435
€ 136,-	
Renate Moran	

#### **Experimenteller Siebdruck**

Inhalte und Ziele: Wir werden auf Basis von eigenen Fotos auf Stoff sowie auf Papier drucken und zu persönlichen Kunstwerken weiterverarbeiten. In diesem Kurs werden wir die Technik des Experimentellen Siebdruckes auf Stoff erlernen sowie Selbstportraits drucken (www.textilkunst-merl.at). Materialliste (siehe www.vhs.linz.at) wird eine Woche vor dem Seminar zugesandt.

Fr, 16.2.2024	14.00 - 20.00
Seminarraum 11.07 € 62	23.68440
Gerlinde Merl	

### FORMEN, GESTALTEN UND WERKEN

#### **SCHMUCKGESTALTUNG**

Die VHS Linz im Wissensturm bietet eine sehr großzügige und umfangreich ausgestattete Goldschmiedewerkstatt. Seminare und Workshops ermöglichen, sich mit den Arbeitstechniken der Goldschmiede vertraut zu machen, wie zum Beispiel: Sägen, Feilen, Biegen, Löten, Retikulieren, Nieten, Walzen, Polieren. Es ist nicht Ziel der Seminare, die hohe Kunst der Goldschmiede zu erreichen, sondern vielmehr mit individueller Geschicklichkeit, Gelassenheit und Kreativität ein persönliches Schmuckunikat nach eigenem Entwurf oder auch Upcycling-Schmuck – unter fachkundiger Anleitung – anzufertigen. Für die Verwendung der Lötplätze ist die Anschaffung eines eigenen Luftschlauchs (€ 5,–) erforderlich. Materialien stellen die Kursleiter\*innen gegen Unkostenbeiträge zur Verfügung.

#### Schmuckgestaltung

Inhalte und Ziele: Anfertigen von Silberschmuck und Erlernen der Grundtechniken Sägen, Feilen, Biegen und Löten; Ringe, Broschen, Anhänger usw. nach eigenen Entwürfen

Hinweis: Die Materialkosten (Metalle, Steine etc.) sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Mitzubringen: Papier und Bleistifte (Schreibutensilien), Zigarettenspitz

18.30 - 21.30

Di. 12-mal ab 19.9.2023

DI, 12 IIIdi do 15.5.2020	10.00 21.00
Kreativwerkstatt 12.08 € 230,- Erich Michael Grußmann	23.69015
Do, 12-mal ab 28.9.2023	9.00 - 12.00
Kreativwerkstatt 12.08 € 230,- Lydia Buchegger	23.69020

Do, 9-mal ab 28.9.2023	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.08	23.69025
€ 173,-	
vdia Buchegger	

Mi, 10-mal ab 11.10.2023	9.00 - 12.00
Kreativwerkstatt 12.08	23.69027
€ 192,-	
Lvdia Buchegger	

Mi, 10-mal ab 7.2.2024	9.00 – 12.00
Kreativwerkstatt 12.08	23.69030
€ 192,-	
Lydia Buchegger	

Di, 12-mal ab 30.1.2024	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.08 € 230	23.69033
Erich Michael Grußmann	

Di, 5-mal ab 21.5.2024	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.08 € 96	23.69035
Erich Michael Grußmann	

Do, 12-mal ab 8.2.2024	9.00 - 12.00
Kreativwerkstatt 12.08 € 230,-	23.69045
Lydia Buchegger	

Do, 8-mal ab 15.2.2024	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.08	23.69050
€ 154 -	

Lydia Buchegger

 Do, 4-mal ab 6.6.2024
 9.00 - 12.00

 Kreativwerkstatt 12.08
 23.69055

 € 77, Lydia Buchegger

#### Schmuckgestaltung - Workshop

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des Arbeitens mit Metall (Silber, Messing), der verschiedenen Techniken (Sägen, Feilen, Biegen und Löten), Erarbeiten eines ersten Werkstücks nach eigenem Entwurf

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse nötig

Hinweis: Materialkosten (ab ca. € 20,-) sind in der Kursgebühr nicht enthalten. 1/2 Std. Mittagspause am Sa.

Mitzubringen: Papier und Schreibutensilien, Zigarettenspitz, ev. vorhandenes Material

Fr, 10.11.2023	17.00 – 21.00
Sa, 11.11.2023	9.00 – 17.00 1/2 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.08 € 129,- Lydia Buchegger	23.69060

Fr, 1.3.2024	17.00 – 21.00
Sa, 2.3.2024	9.00 – 17.00
	1/2 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.08 € 114,–	23.69065
Lydia Buchegger	

Fr, 7.6.202	4	17.00 – 21.00
Sa, 8.6.202	24	9.00 – 17.00
		1/2 Stunde Mittagspause
Kreativwerk € 129,– Lydia Buche		23.69070

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

WWW.vhs.linz.at

#### Schmuckgestaltung – Schnuppertag

Inhalte und Ziele: Kennenlernen des Arbeitens mit Metall (Silber, Messing), der verschiedenen Techniken (Sägen, Feilen, Biegen und Löten), Erarbeiten eines ersten Werkstücks nach eigenem Entwurf

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse nötig

Hinweis: Materialkosten (ab ca. € 15,-) sind in der Kursgebühr nicht enthalten. 1/2 Std. Mittagspause

Mitzubringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitz, ev. vorhandenes Material

Sa, 21.10.2023	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08	23.69100
€ 84,-	
Lydia Buchegger	

Sa, 2.12.2023	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08 € 84	23.69105
Lydia Buchegger	

Sa, 10.2.2024	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08	23.69110
€ 84,-	
Lydia Buchegger	

Sa, 6.4.2024	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08	23.69120
€ 84,-	
Lydia Buchegger	

Sa, 4.5.2024	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08 € 84	23.69125
Lvdia Buchegger	

### Schmuckgestaltung – Workshop Sandguss

Inhalte und Ziele: Ein Modell wird in feinem Sand abgedrückt und mit Silber ausgegossen. Als Modell können Plastikformen, Wachs, Weichmetalle, Epoxy oder Silber verwendet werden. Modelle mitbringen oder im Kurs in Wachs anfertigen. Das Original wird beim Eindrük-

ken in den Sand nicht beschädigt. Diese Gießmethode eignet sich für Ringe, flache Stücke und Schmuckteile gleichermaßen.

Hinweis: Vorkenntnisse (für Guss) sind nicht nötig, aber geübte Handhabe der Goldschmiedewerkzeuge erleichtern das Prozedere bzw. die Wartezeiten können mit Arbeiten an anderen Werkstücken überbrückt werden. 1/2 Std. Mittagspause

Mitzubringen: Schreibutensilien, Papier, Zigarettenspitz, evtl. vorhandenes Material, Silberreste (wenn vorhanden, falls Silber benötigt wird: ca. € 30,- Materialkosten)

Sa, 20.1.2024	9.00 – 17.00
Kreativwerkstatt 12.08 € 131,-,	23.69130
Lydia Buchegger	

#### Georgische Cloisonné Emaille

Inhalte und Ziele: Cloisonné Emaille ist eine alte Metallarbeitstechnik, bei der winzige Metall-Drähte und buntes Glas-Emaille in einem arbeitsintensiven und aufwendigen Prozess zu einem kunstvollen Schmuckstück verarbeitet werden. Jede\*r gestaltet ein eigenes Werk, das mehrmals in einem speziellen Ofen gebrannt wird. Mehr dazu auf www.mariamart.deviantart.com

Voraussetzung: Erfahrung in der Schmuckgestaltung Hinweis: Materialkosten betragen ca. € 40,- plus Kosten für die Silberrohlinge und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Mo, 6-mal ab 2.10.2023	9.00 - 12.00
Kreativwerkstatt 12.03 € 154,-	23.69139
Mariam Chikava, Bakk.	
Mi, 6-mal ab 4.10.2023	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03 € 154,-	23.69140
Mariam Chikava, Bakk.	
Mi, 6-mal ab 22.11.2023	18.00 – 21.00
Kreativwerkstatt 12.03 € 154,-	23.69141
Mariam Chikava, Bakk.	

Mi, 6-mal ab 31.1.2024	18.00 - 21.00
Kreativwerkstatt 12.03 € 154	23.69142
Mariam Chikava, Bakk.	

#### Georgische Cloisonné Emaille - Workshop

Inhalte und Ziele: Cloisonné Emaille ist eine alte Metallarbeitstechnik, bei der winzige Metall-Drähte und buntes Glas-Emaille in einem arbeitsintensiven und aufwendigen Prozess zu einem kunstvollen Schmuckstück verarbeitet werden. Jede\*r gestaltet ein eigenes Werk, das mehrmals in einem speziellen Ofen gebrannt wird. Mehr dazu auf www.mariamart.deviantart.com

Voraussetzung: Erfahrung in der Schmuckgestaltung Hinweis: Materialkosten betragen ca. € 40,- plus Kosten für die Silberrohlinge und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Fr, 19.1.2024	15.00 - 20.00
Sa, 20.1.2024	10.00 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.06	23.69145
€ 108,-	
Mariam Chikava, Bakk.	

Fr, 21.6.2024	15.00 - 20.00
Sa, 22.6.2024	10.00 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.08 € 108,-	23.69147
Mariam Chikava, Bakk.	

#### Schmuckkurs: "Bella Italia"

Inhalte und Ziele: In lockerer Atmosphäre lernen wir das Arbeiten mit Metall, Perlen und Steinen und erstellen individuelle Kreationen mit italienischer Note. Bringen Sie auch alten Schmuck mit und staunen Sie, was daraus wird.

Hinweis: Keine Vorkenntnisse nötig, die Materialkosten (ab ca. € 15,-) sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Fr, 17.11.2023	15.00 – 18.00
Kreativwerkstatt 12.08	23.69150
€ 31,–	
Graziella Catania	

Fr, 15.3.2024	15.00 – 18.00
Kreativwerkstatt 12.08	23.69155
€ 31,-	
Graziella Catania	

#### **KALLIGRAFIE**

### Schrift im Bild. Experimentelle Kalligrafie

Inhalte und Ziele: Buchstaben, Formen, Zeichen begleiten uns in diesem Workshop. Aber auch die eigene Handschrift bekommt einen besonderen Stellenwert. Mit ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen werden wir schreiben und experimentieren. Dabei entstehen interessante Schriftbilder. In diesem Kurs geht es nicht um das Lesbare. Es geht um Strukturen und Verdichtungen der Schrift. Spielerisch schreiben wir die Buchstaben, stempeln, schneiden aus und fügen wieder zusammen. Die Schrift wird zum Experiment und Sie werden staunen welche Ergebnisse dabei entstehen. Alle Arbeiten haben ein einheitliches Format und daraus entsteht in einer Vielfalt an Möglichkeiten von Kunstwerke.

Hinweis: Materialkosten von ca. € 30,- werden im Kurs eingehoben.

Mitzubringen: Liste wird vor Kursbeginn zugesandt.

Fr, 26.1.2024	15.00 – 19.00
Sa, 27.1.2024	9.00 – 17.00
	1 Stunde Mittagspause
Seminarraum 15.04	23.69160
€ 98,-	
Andrea Felber	

#### Shu-Fa: Chinesische Kalligraphie zum Kennenlernen

Inhalte und Ziele: Grundbegriffe der chinesischen Sprache und der Kunst der Kalligraphie werden vermittelt. Korrekte Haltung des Pinsels, die richtige Reihenfolge der Striche und die Proportionen der chinesischen Zeichen werden geübt. Die Kalligraphie fördert Geduld und Ausdauer, sie führt zu innerer Ruhe und ist auch eine meditative Methode.

Hinweis: keine Vorkenntnisse nötig. € 20,- für einen eigenen Spezialpinsel und € 6,- für Tusche, Reibstein, Papier, Unterlage etc. werden im Workshop eingehoben.

Mitzubringen: Liste wird vor Kursbeginn zugesandt.

Sa, 18.11.2023	10.00 – 14.00
Seminarraum 11.07	23.69180
€ 40,- Mei-Fen Su	

Sa, 20.4.2024	10.00 – 14.00
Seminarraum 11.07 € 40	23.69185
Mei-Fen Su	

#### **KERAMIK**

Die Kurse und Seminare bieten eine Einführung in Material und Techniken der Keramik in einer großzügigen und angenehmen Werkstatt, die zum Experimentieren und Austausch einlädt. Die Grundtechniken werden durch die Arbeit an eigenen Projekten erlernt. Gebrauchsgegenstände oder Objekte – alles ist möglich. Formgebungstechniken (verschiedene Techniken, Drehen, Modellieren) und Dekorationsmöglichkeiten werden vermittelt.

Der Materialverbrauch wird bei der letzten Kurszusammenkunft individuell abgerechnet: € 7,-, pro kg fertig gebranntes glasiertes Werkstück (Rohbrand): € 3,50 pro kg fertig gebranntes unglasiertes Werkstück. Für Werkstücke mit großem Volumen gelten Sondertarife. Die Werkstücke werden von den Teilnehmer\*innen selbst glasiert, die Brände werden von den Kursleiter\*innen vorgenommen.

#### Keramik Kreativ

Inhalte und Ziele: Herstellen von Gebrauchs- und Ziergegenständen sowie Kleinplastiken, Erlernen der verschiedenen Techniken mit und ohne Töpferscheibe (Aufbauen, Modellieren, Drehen)

Methoden: Vermittlung von theoretischen Grundkenntnissen, freies individuelles Gestalten, Ausprobieren und Vertiefen der einzelnen Techniken

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Geübte

Hinweis: Abholtermin wird im Kurs vereinbart, die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten

Mitzubringen: Arbeitskleidung; Werkzeuge, wenn vorhanden

Mo, 11-mal ab 9.10.2023	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.03 € 191,- Mag. Wolfgang Ruprecht	23.69250
Mo, 11-mal ab 5.2.2024	18.30 - 21.30
Kreativwerkstatt 12.03 € 191,- Mag. Wolfgang Ruprecht	23.6925 <sup>-</sup>
Do, 11-mal ab 12.10.2023	18.00 - 21.00
Kreativwerkstatt 12.03 € 191,- Mag. Wolfgang Ruprecht	23.69255
Do, 11-mal ab 8.2.2024	18.00 - 21.00
Kreativwerkstatt 12.03 € 191,- Mag. Wolfgang Ruprecht	23.69260

#### Keramik - Wochenendseminar

Inhalte und Ziele: anhand eigener Wünsche und Vorstellungen Vermittlung der Grundtechniken der Keramik (Modellieren, verschiedene Techniken, die Arbeit auf der Töpferscheibe, Dekoration), Herstellung individueller Gefäße und/oder Objekte

Zielgruppe: Anfänger\*innen und Geübte

Hinweis: Glasur- und Abholtermine werden im Seminar vereinbart, die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Mitzubringen: Arbeitskleidung



# Ö1 Club. In guter Gesellschaft.

Mit Kunst, Kultur und Wissenschaft. Mit Menschen, die sich dafür interessieren. Mit Ermäßigungen für zwei bei 600 Kulturpartnern, dem monatlichen Ö1 Magazin *gehört*, Freikarten und exklusiven Veranstaltungen. Ö1 CLUB

Alle Vorteile für Ö1 Club-Mitglieder auf oe1.ORF.at/club

Fr, 6.10.2023	15.00 - 21.00
Sa, 7.10.2023	9.00 – 17.00
	1 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.03	23.69350
€ 152,-	
Mag. Wolfgang Ruprecht	

Fr, 3.11.2023	15.00 - 21.00
Sa, 4.11.2023	9.00 - 17.00
	1 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.03 € 152,-	23.69355
Mag. Wolfgang Ruprecht	

Fr, 9.2.2024	15.00 – 21.00
Sa, 10.2.2024	9.00 – 17.00
	1 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.03 € 152,-	23.69365
Mag. Wolfgang Ruprecht	

Fr, 12.4.2024	15.00 - 21.00
Sa, 13.4.2024	9.00 – 17.00 1 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.03 € 152,– Mag. Wolfgang Ruprecht	23.69367

11, 1.0.2024	10.00 21.00
Sa, 8.6.2024	9.00 – 17.00
	1 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.03 € 152,-	23.69368
Mag. Wolfgang Ruprecht	

15.00 - 21.00

Fr 76202/

#### "Play with clay" Keramikworkshop für Erwachsene

Inhalte und Ziele: Persönlicher Ausdruck und Gestaltung nach eigenen Ideen und Vorstellungen, Erlernen von Grundkenntnissen anhand eines gemeinsamen Werks und Umsetzung von individuellen Keramikstükken in der geeigneten Technik, Farbgestaltung mit Engoben und keramischen Farbpigmenten

Zielgruppe: Anfänger\*innen und erfahrene "Tonarbeiter\*innen", die mit Ton arbeiten und ihren künstlerischen Ausdruck erweitern wollen.

Hinweis: Glasur- und Abholtermine werden im Seminar vereinbart, die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten

Mitzubringen: Arbeitskleidung

Fr, 1.12.2023	15.00 – 21.00
Sa, 2.12.2023 9.00 - 17.00,	1 Stunde Mittagspause
Kreativwerkstatt 12.03 € 152,-	23.69380
MMag.ª Helene Huemer	

#### WERKEN

#### Heimwerken – von Frau<u>en für Frauen</u>

Inhalte und Ziele: Alles, was Frau im Haushalt selbst reparieren können soll: Werkzeugkunde (Akkuschrauber, Bohrmaschine, Schraube, Dübel, Bohrer); Streichen und Verspachteln; Möbeltüren einstellen; Abdichtungen mit Silikon; Abfluss/Siphon reinigen; einfache Elektrische Arbeiten wie Lampen montieren und Steckdosen wieder anschrauben...

Mitzubringen: falls vorhanden eigenes Werkzeug (Bohrmaschine, Akkuschrauber, Schraubenzieher etc.), Arbeitskleidung ist von Vorteil

Heimwerken von Frauen für Frauen wird auf Initiative von Frauenstadträtin Mag.<sup>a</sup> Eva Schobesberger in Koperation mit dem Frauenbüro der Stadt Linz angeboten.

Sa, 14.10.2023	9.00 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.06 € 48,-, Materialbeitrag € 5,- Ilona Hennerbichler	23.69800
Sa, 18.11.2023	9.00 – 16.00
Kreativwerkstatt 12.06 € 48,-, Materialbeitrag € 5,- Ilona Hennerbichler	23.69805
Sa, 10.2.2024	9.00 - 16.00
Kreativwerkstatt 12.06	23.69810

€ 48,-, Materialbeitrag € 5,-

Ilona Hennerbichler

 Sa, 2.3.2024
 9.00 - 16.00

 Kreativwerkstatt 12.06
 23.69815

 € 48,-, Materialbeitrag € 5, 

 Ilona Hennerbichler

#### Motivstempel schnitzen

Inhalte und Ziele: Ähnlich wie beim Linolschnitt wird aus dem Grundmaterial ein Motiv geschnitzt. Im Workshop gibt es eine Anleitung zur Übertragung der Motive auf das Material und wie beim Schnitzen am besten vorgegangen wird. Das Wissen über die geeigneten Farben zum Drucken lässt mit den individuell gestalteten Stempeln bunte Kunstwerke entstehen. Es können Motivstempel hergestellt werden, die vielleicht beim Etikettieren von selbstgemachten Marmeladen eingesetzt werden. Aber auch Notizbücher können zu Unikaten werden, wenn sie mit den eigenen Stempeln bedruckt werden.

Hinweis: (Materialkostenbeitrag von € 3,- wird im Kurs eingehoben).

Fr, 29.9.2023	16.00 – 19.00
Atelier 11.02	23.69830
€ 28,-	
Mag.ª Bettina Smetschka	

Origami – Grundkurs

Inhalte und Ziele: Aus Papier können wunderschöne Dinge entstehen. Die Origamitechnik bietet uns dafür die vielfältigsten Möglichkeiten. Zu Beginn des Workshops steht eine kleine Einführung, um kennenzulernen, was alles möglich ist und wie die Grundfaltungen funktionieren. Im Workshop wird anschließend im Stil der Plisseefaltung von jede\*r Teilnehmer\*in eine eigene Tischlampe gefaltet. Es stehen verschiedene Papierfarben und das entsprechende elektrische Material inkl. Glühbirnen zur Verfügung. Die hier verwendete Technik ist einfach zu erlernen, entfaltet aber große Wirkung.

Hinweis: Materialkostenbeitrag von € 10,- (mit Stekkeranschluss) / € 5,50 (mit Batterie) wird im Kurs eingehoben.

# Fr, 20.10.2023 16.00 - 19.00 Atelier 11.02 23.69835 € 28,Mag.<sup>a</sup> Bettina Smetschka

#### One Line Art aus Draht

Inhalte und Ziele: Wie der Name schon sagt, entsteht bei der One Line Art aus nur einer Linie ohne Absetzen ein Kunstwerk. Diese Bilder, ob selbst entworfen oder übernommen, werden im Workshop auf das Material Draht übertragen. Mit Zangen und der richtigen Technik entstehen so eindrucksvolle Figuren und Kunstwerke. Mit Papieren oder feinem Draht kann auch eine flächige Gestaltung vorgenommen werden. Um die Figuren zu präsentieren, wird dazu ein individueller Rahmen oder ein Podest aus Holzstäbchen gebaut. Dadurch entsteht eine einzigartige Dekoration.

Hinweis: (Materialkostenbeitrag von € 3,- wird im Kurs eingehoben).

Fr, 24.11.2023	16.00 – 19.00
Atelier 11.02	23.69840
€ 28,-	
Mag.ª Bettina Smetschka	

#### **HAPPY Stones!**

Inhalte und Ziele: Mandala-Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steinen, Herzen etc. malen. Eine sehr meditative Arbeit, bei der man sehr gut Energie tanken kann.

Hinweis: Materialkosten für Farben (pauschal € 5,–) plus je nach Bedarf für Steine, Herzen etc. in div. Größen ab € 3.50

Mitzubringen: Malschürze

Fr, 26.1.2024	16.00 - 20.00
Kreativwerkstatt 12.06 € 32,-	23.69850
Sabine Schimani	



#### **JUNGER WISSENSTURM**

### Für Kinder und Jugendliche von 0 – 18 Jahren

Bunt und vielfältig ist das Programmangebot, das VHS Linz und Stadtbibliothek im Rahmen des "Jungen Wissensturmes" für Kinder und Jugendliche im Alter von 0 – 18 Jahren zusammengestellt haben. Ob Geburtstagsfeier oder Kinderyoga, ob Radio-Workshop oder Vorlesestunde – es ist für alle etwas dabei. Dabei stehen der Spaß und die Freude am Erlebten und Gelernten stets im Mittelpunkt.

Wer auf der Suche nach einem geeigneten Freizeitoder Lernangebot ist, erhält im eigens herausgegebenen Programm "Junger Wissensturm" einen Überblick
über dieses speziell für Kinder und Jugendliche erstellte Angebot. Hier finden sich Kurse, in denen Kinder und
Jugendliche ihre Kreativität beim Basteln, Töpfern oder
Nähen unter Beweis stellen können ebenso wie Tanzund Bewegungsangebote oder Kurse für Technikbegeisterte. Damit die Ferienzeit abwechslungs- und
erlebnisreich wird, bietet der "Junge Wissensturm"
Ausflugsangebote wie beispielsweise Führungen für
die gesamte Familie.

Für Kinder und Jugendliche hält der "Junge Wissensturm" auch ein breites Angebot rund um das Thema Buch und Spiel bereit.

Ob Vorlesestunden für die Kleinen, Bilderbuchkinos

oder Technik-Workshops für Jugendliche – in der Stadtbibliothek gibt es Veranstaltungen für alle Altersgruppen. Ein Highlight sind die Linzer Kinder- und Jugendbuchtage im Herbst.

Junge Leser\*innen und jene, die es noch werden möchten, können ein umfangreiches Angebot an Kinder- und Jugendliteratur, Sachbüchern, Comics, CDs, DVDS, Spielen und Tonies nützen. Auch in der digitalen Bibliothek auf media2go.at sowie auf der Streamingplattform linz.filmfriend.at und auf pressreader.com gibt es eine große Auswahl an Büchern, Filmen, Serien und Magazinen für junge Leute. Wer die Bibliothek gerne kennenlernen möchte, kann dies im Rahmen einer Führung nach telefonischer Vereinbarung tun.

Sämtliche Angebote zum "Jungen Wissensturm" finden Sie in der Spezialbroschüre "Junger Wissensturm" – erhältlich im Wissensturm – oder online unter www.vhs.linz.at

### Komm und schau, mach dich schlau!

Deine Ansprechpartnerin:
Barbara Kovsca-Sagmeister
E-Mail: barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at
Tel.: +43 732 7070 4347

Anmeldung unter: www.vhs.linz.at, wissensturm@mag.linz.at, +43 732 7070 oder persönlich im Service-Center des Wissensturmes

### Kindergeburtstag in der VHS Linz

Keine Idee oder zu wenig Platz für die Geburtstagsparty? Die VHS Linz macht Ihre nächste Kindergeburtstagsfeier zu einem lustigen und unvergesslichen Erlebnis.

Informationen zum Kindergeburtstag im Wissensturm erteilt gerne:
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Barbara Kovsca-Sagmeister, +43 732 7070 4347, barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at





#### **UNSER SERVICE FÜR SIE**

Ihre Anliegen und Wünsche sind uns wichtig. Die Abteilung Servicemanagement des Wissensturmes steht Ihnen in folgenden Bereichen zur Verfügung:

- Service-Center
- Veranstaltungstechnik/Infrastruktur/
  Raumvermietung
- Rechnungswesen

#### Leistungen des Service-Centers

Unser Service-Center berät Sie gerne in folgenden Anliegen:

- Anmeldeservice für VHS-Kurse
- Bürger\*innenservice-Leistungen im Wissensturm
- Bibliotheksservice

Die Öffnungszeiten von Bibliothek und Bürger\*innenservice entnehmen Sie bitte der Wissensturm Homepage unter www.wissensturm.linz.at.

Telefonisch erreichen Sie uns unter +43 732 7070-0 oder per E-Mail unter wissensturm@mag.linz.at

#### Das Service-Center ist auch Bürger\*innen-Servicestelle.

Das Angebot umfasst folgende Leistungen:

- Aktivpässe
- An-, Ab- und Ummeldungen des Wohnsitzes
- Bewohner\*innenparkkarten
- Fund- und Verlustmeldungen
- Hundean- und -abmeldungen
- Kirchenaustritte
- Lebensbestätigungen
- Meldeauskünfte und -bestätigungen
- Privathaushaltsbestätigungen

#### Zur Infrastruktur

Den Besucher\*innen des Wissensturmes stehen darüber hinaus 250 Stellplätze in der Tiefgarage zu vergünstigten Tarifen zur Verfügung. Um diesen vergünstigten Tarif in Anspruch nehmen zu können, wird im Service-Center ein elektronischer Vermerk auf die Parkkarte aufgestempelt. Die Zufahrt zu den Parkplätzen erfolgt über die Garageneinfahrt vor dem Ibis-Hotel.

Unser Haus ist modern ausgestattet und bietet ein Angebot an Kursräumen, das sich speziell an den Bedürfnissen von Seminaren und Workshops orientiert.

#### Seminarräume

Die Seminarräume beinhalten modernste Seminartechnik und Medienausstattung, verfügen über Tageslicht und sind barrierefrei und für Personen mit Sehbehinderung (taktiles Leitsystem) und Gehörbehinderung (Induktionsschleifen in allen Veranstaltungsräumen) geeignet. Weiters verfügen alle Seminarräume über einen frei zugänglichen W-LAN- Internetzugang.

Einzelne Räume des Wissensturmes können für Veranstaltungen gemietet werden. Unser Veranstaltungsteam steht Ihnen dabei in allen Phasen der Planung und Durchführung zur Seite.

Informationen und Anfragen unter: www.linz.at/wissensturm/vermietung.asp oder raum@wissensturm.at



#### HERZLICH WILLKOMMEN IN DER STADTBIBLIOTHEK LINZ

An den sechs Standorten der Stadtbibliothek gibt es neben 170.000 Büchern, Zeitschriften, Spielen, Tonies, DVDs und CDs noch vieles mehr zu entdecken.

### Online-Services und Digitale Bibliothek

Einen Überblick über unser Angebot bietet der Online-Katalog auf stadtbibliothek.linz.at. Kund\*innen können von zu Hause aus bequem auf ihr Bibliothekskonto zugreifen, Medien online reservieren und verlängern sowie offene Gebühren einsehen. In der Anmeldung inkludiert ist die kostenlose Nutzung aller Angebote aus der digitalen Bibliothek, über die wir auch in regelmäßigen Beratungen informieren:

- über 45.000 E-Medien auf media2go.at
- mehr als 2.000 Serien und Filme auf filmfriend.at
- ca. 7.000 Zeitungen und Magazine auf pressreader.com

#### Veranstaltungen für Groß und Klein

Die vielen kostenlosen Veranstaltungen der Stadtbibliothek bieten Spannendes, Unterhaltsames, Lustiges und Lehrreiches für alle Interessens- und Altersgruppen.

Das aktuelle Veranstaltungsprogramm finden Sie auf www.stadtbibliothek.at.

- Krimitage und Autor\*innenlesungen
- Vorlesestunden für Kinder
- Literaturcafé und Leseplauderei
- Angebote f
  ür Schulklassen auf Anfrage
- Linzer Kinder- und Jugendbuchtage:
   Lesungen, Theater und Buchausstellung
  für Kinder und Jugendliche
- hello world Technik-Workshops

#### Kinderbibliothek

An allen Standorten steht unseren jungen Besucher\*innen ein umfangreiches Angebot an Büchern, Zeitschriften, DVDs, CDs, Tonies und Spielen zur Verfügung. Die geräumige Kinderabteilung im Wissensturm lädt nicht nur zum ausgiebigen Schmökern, sondern auch zum Vorlesen, Entdecken und Spielen ein:

- Bilderbuchraum
- Comic- & Manga-Ecke
- Regelmäßige Vorlesestunden

#### Linzrad – Lastenräder kostenlos ausleihen

An vier Standorten der Stadtbibliothek verleihen wir in Kooperation mit der Abteilung Stadtklimatologie und Umwelt verschiedene Lastenradmodelle.

#### DigitalisierBar

In der Stadtbibliothek im Wissensturm können Sie kostenlos Ihre analogen Fotos, Videos oder Tonträger digitalisieren. Terminvereinbarung nötig!

#### Dingelei(h) – Die Bibliothek der Dinge In der Stadtbibliothek im Wissensturm können

kostenlos viele nützliche Dinge ausgeliehen werden: Nähmaschinen, Werkzeug, e-Reader, ein Stand-up-Board und vieles mehr.

#### Ihr Bibliotheksbesuch

Die Bibliothek ist ein Raum zum Lernen, Arbeiten, Entspannen und Spielen - alleine oder gemeinsam mit Kolleg\*innen, Freund\*innen und der Familie. Wir unterstützen Sie dabei, wo wir können:

- Kostenloses WLAN an allen Standorten
- Internet-Arbeitsplätze
- LEWIS Das Lernzentrum im Wissensturm mit Arbeitsplätzen, Gruppenräumen, Kopierern und vielem mehr
- Gemütliche Ecke zum Zeitunglesen im Wissensturm

#### So erreichen Sie uns

Die Stadtbibliothek Linz ist im Wissensturm sowie in fünf Zweigstellen in Auwiesen, Dornach/Auhof, Ebelsberg, Pichling und Urfahr für Sie da.

Die Kontaktdaten aller Standorte, Anfahrtsbeschreibungen sowie die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website: www.stadtbibliothek.at

E-Mail: bib@mag.linz.at, Telefon: +43 732 7070 0

Web: www.stadtbibliothek.at Facebook: @wissensturm

#### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN UND GESCHÄFTS-BEDINGUNGEN**

#### Anmeldung

Sie möchten sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden?

Bitte nutzen Sie eine der folgenden Möglichkeiten:

- Onlinebuchung rund um die Uhr auf www.vhs.linz.at
- telefonisch unter +43 732 7070 0
- persönlich im Service-Center des Wissensturmes. Montag bis Donnerstag von 8 - 18 Uhr, freitags bis 14.00
- per E-Mail an wissensturm@mag.linz.at

Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Falls Sie für einen Kurs auf eine Warteliste gebucht sind, meldet sich die VHS Linz automatisch bei Ihnen, wenn ein Platz für Sie frei wird. Sollten Sie eine spezielle Beratung wünschen, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter\*innen gerne weiter. Termine für Sprachkurseinstufungen können Sie auch direkt im Lernzentrum LeWis (1. Stock im Wissensturm oder unter +43 732 7070 4390) vereinbaren.

#### Individuelle Bedürfnisse

Vielfalt und Inklusion sind uns ein Anliegen. Aus diesem Grund sind in allen unseren Kursen Menschen mit individuellen Bedürfnissen herzlich willkommen. Wenn Sie unsicher sind, ob ein bestimmtes Kursangebot für Sie in Frage kommt, beraten wir Sie gerne. Bitte informieren Sie uns schon bei der Anmeldung, falls wir für Ihren VHS-Besuch besondere Vorbereitungen treffen sollen!

#### Kursausweis = Fahrausweis

Um die Anreise zum Wissensturm so beauem wie möglich zu gestalten, können Sie Ihren Kursausweis als Fahrausweis für die Linz Linien nutzen. Er hat an den jeweiligen Kurs- tagen zwei Stunden vor Kursbeginn für die Hinfahrt und bis 24 Uhr am

Kurs-/Veranstaltungstag für die Rückfahrt zum Wohnort innerhalb der Kernzonengrenze (bis zur Trauner

Kreuzung) Gültigkeit. Der Kurs- bzw. Fahrausweis ist nicht übertragbar, die Pöstlingbergbahn ist nur mit Bergbewohner\*innen-Ausweis nutzbar. Eine Zahlungsbestätigung der Bank, einen Telebanking-Ausdruck oder der VHS-Stempel am Kursausweis sind bei Kontrollen vorzuweisen. Die Linz Linien akzeptieren derzeit keine elektronischen Zahlungsnachweise! Achtung: Bei Terminänderungen benötigen Sie eventuell einen aktualisierten Ausweis, diesen erhalten Sie im Service-Center des Wissensturmes oder Sie schreiben an wissensturm@mag.linz.at für eine Zusendung.

#### VHS Linz im Internet

Unter www.vhs.linz.at können Sie Kurse und Veranstaltungen rund um die Uhr buchen. Aktuelles und Spannendes zur VHS Linz lesen Sie auf Facebook oder in unserem Newsletter - abonnieren Sie uns über unsere Webseite!

#### Anregungen, Wünsche, Beschwerden

Qualität ist uns wichtig. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Anregungen, Wünsche oder Beschwerden haben. Wir sind persönlich im Wissensturm, telefonisch unter +43 732 7070 0 und per Mail an wissensturm@mag.linz.at für Sie da!

#### VHS Linz-Bildungsgutscheine

Suchen Sie ein Geschenk oder möchten jemandem eine besondere Freude bereiten? Bildungsgutscheine der VHS Linz im Wert von €10.-. €20.- und €50.- erhalten Sie im Wissensturm. Gutscheine sind für das gesamte Kurs- und Vortragsangebot gültig.

#### Kursfreie Tage 2023/24

Donnerstag, 26.10. bis Mittwoch, 1.11.2023 kein Kursbetrieb in Schulen am 2.11.2023 Freitag, 8.12. und Samstag, 9.12.2023 Samstag, 23.12.2023 bis Samstag, 6.1.2024 Samstag, 17.2. bis Samstag, 24.2.2024, ausgenommen Ferienprogramm Samstag, 23.3. bis Montag, 1.4.2024, ausgenommen Ferienprogramm, kein Kursbetrieb in Schulen am 2.4.2024 Mittwoch, 1.5.2024 Donnerstag, 9.5. bis Samstag, 11.5.2024 Samstag, 18.5. bis Montag, 20.5.2024, kein Kursbetrieb in Schulen am 21.5.2024 Donnerstag, 30.5. bis Samstag, 1.6. 2024

#### Förderungen und Ermäßigungen

Damit Bildung für alle leistbar bleibt, bemühen wir uns um Kooperationen und Förderungen unseres Ange-

Bei der Anmeldung gewähren wir folgende Ermäßigungen:

- 50% für Kinder und Schüler\*innen bis zum 15. Lebensjahr, ab dem 15. Lebensjahr gegen Vorlage eines Schüler\*innen-Ausweises oder einer Schulbesuchsbestätigung. Ausgenommen davon sind Kurse und Veranstaltungen, bei denen dies ausdrücklich angeführt ist sowie bereits ermäßigte Kurse und Veranstaltungen.
- 50% für Inhaber\*innen des Linzer Aktivpasses Ausgenommen davon sind Kurse und Veranstaltungen, bei denen dies ausdrücklich angeführt ist sowie bereits ermäßigte Kurse und Veranstaltungen.
- 10% für Inhaber\*innen der AK-Leistungskarte bis max. €90,-

#### Weitere Fördermöglichkeiten:

#### Arbeiterkammer-Bildungsbonus

Mit dem AK-Bildungsprogramm fördert die OÖ Kammer für Arbeiter und Angestellte Schlüsselqualifikationen in den Bereichen Fremdsprachen, EDV, Persönlichkeitsbildung und Work- Life-Balance.

Die AK OÖ fördert daher:

- durch die Ermäßigungen für Inhaber\*innen von AK- Leistungskarten bereits bei der Kursanmeldung (siehe oben).
- zusätzlich ausgewählte Kurse mit dem AK-Bildungsbonus in der Höhe von bis zu €150,- pro Kursjahr. Bitte beachten Sie dazu unsere mit "AK" gekennzeichneten Angebote: In diesen Kursen können Sie als AK-Mitglied die Förderung beantragen, sofern Sie die Mindestanwesenheit von 75% erreicht und den Kurs als Privatperson bezahlt haben. Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei der Arbeiterkammer OÖ.

#### OÖ Bildungskonto



Das Land Oberösterreich fördert mit dem OÖ Bildunaskonto individuell Weiterbildungsmaßnahmen Erwachsener zur besseren persönlichen Qualifizierung in der Höhe von 30 - 60% der Kurskosten. Die Antragstellung muss innerhalb von sechs Monaten nach Abschluss der Bildungsmaßnahme erfolgen. Kurskosten unter €100,- werden nicht gefördert. Informationen über die aktuellen Fördervoraussetzungen erhalten Sie beim Amt der OÖ Landesregierung unter Tel.: 43 732 7720 0 oder online auf der Homepage des Landes Oberösterreich.

#### Elternbildungsgutscheine



Gutscheine des Familienreferates des Landes OÖ können für gekennzeichnete Elternbildungsveranstaltungen eingelöst werden.

#### Ö1 Club

K



Mitglieder des Ö1 Clubs erhalten bei gekennzeichneten Kursen und Veranstaltungen (siehe Programmheft "Vorträge") eine Ermäßigung in der Höhe von 10%.

#### Gesundheitsförderungsprogramm ÖGK



Kurse, die im Rahmen des Gesundheitsförderrungsprogramms der ÖGK stattfinden, sind im Programm gekennzeichnet.

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Sie können Angebote der Volkshochschule Linz nur in Anspruch nehmen, wenn Sie die gegenständlichen Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Linz akzeptieren. Die jeweils letztgültige Form ist unter www.vhs.linz.at online abrufbar.

#### Bitte beachten Sie daher, dass

- das Zustandekommen eines Kurses von einer Mindestzahl an Anmeldungen abhängig ist. Ein Kurs/eine Veranstaltung kann, falls die Anzahl der tatsächlichen Kursteilnehmer\*innen die Anzahl der für den Kurs festgelegten Mindestteilnehmenden nicht erreicht wird oder ein Kurs/eine Veranstaltung aus organisatorischen Gründen nicht durchgeführt werden kann, seitens der VHS Linz abgesagt werden ("Absagevorbehalt").
- anstelle der Absage des Kurses in manchen Fällen der Unterricht in einer Kleingruppe zu einem höheren Preis je Unterrichtseinheit im Einvernehmen mit den Kursteilnehmer\*innen durchgeführt werden kann. Alternativ kann auch ein Kleingruppenangebot (neues Kursangebot) ausgeschrieben werden.
- eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschlossen wird und Kursteilnehmer\*innen bzw. Besucher\*innen grundsätzlich eigenverantwortlich sind.
- Rauchen in allen Schulungs- und Veranstaltungsgebäuden verboten ist.
- Tiere zu Kursen und zu Veranstaltungen der VHS Linz nicht mitgenommen werden dürfen.
- die VHS Linz bei allen Reisen, Fahrten, Exkursionen und dgl. nur als Überbringerin auftritt und daher auch in diesen Fällen keine Haftung übernehmen kann.
- der Kursausweis auf Verlangen vorzuweisen ist.
- Unterrichtsbehelfe sofern nicht ausdrücklich im Programm anders angegeben – von den Teilnehmer\*innen selbst zu besorgen sind.
- Kostenbeiträge (z.B. für Kopien) im Kurs eingesammelt werden können.
- die\*der Kursteilnehmer\*in sich einverstanden erklärt, dass Kurstermine verschoben werden, wenn und soweit begründete Ausnahmefälle wie z.B. höhere Gewalt oder Verhinderung des\*der Vortragenden eintreten.
   Eine Verschiebung ist nur zulässig, wenn die Ersatztermine am selben Wochentag und zur selben Uhrzeit erfolgen.

- kein Anspruch auf Stornierung bei Wechsel oder Vertretung der Kursleitung besteht.
- kein Anspruch auf Änderungen geplanter Termine auf Wunsch einzelner Teilnehmender oder der Kursgruppe besteht.
- die VHS Linz berechtigt ist, Personen von Kursen auszuschließen oder aus ihren Räumlichkeiten zu verweisen, wenn diese das Kursgeschehen massiv stören, den üblichen Hygienestandards nicht entsprechen oder an ansteckenden Krankheiten leiden.
- Fehler in unseren Publikationen (Programmbuch oder Internet) vorbehalten sind.
- die im gedruckten Programmbuch angeführten Informationen den Stand zu Redaktionsschluss abbilden.
- Sie mit Ihrer Anmeldung die ausschließlich Zuständigkeit des sachlich in Betracht kommenden Gerichts in 4020 Linz für sämtliche Streitigkeiten aus oder im Zusammenhang mit dem gegenständlichen Rechtsverhältnis vereinbaren, soweit dieser Gerichtsstandvereinbarung nicht zwingende gesetzliche Gründe entgegenstehen.

#### Anmeldebedingungen

Zur Teilnahme an den allgemeinen Kursen ist jede\*r berechtigt, die\*der:

- das 14. Lebensjahr vollendet hat
- die Kursgebühr einbezahlt hat

Für Kinder und Jugendliche werden auch eigene Kurse angeboten. Die Anmeldung von Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren setzt die Zustimmung der Erziehungsberechtigten voraus.

Die in Rechnung gestellten Kursbeiträge und ggf. Materialienbeiträge sind zu Kursbeginn fällig. Bitte beachten Sie, dass es durch einen verspäteten Kurseintritt zu keiner Reduzierung der Kursgebühr kommt. Für gekennzeichnete Jahreskurse bieten wir pauschalierte Ermäßigungsregelungen für den Einstieg ab Jänner an.

Das Nichterscheinen zum Kurs löst keine Stornierung aus. Auch bei Nichtteilnahme an einem Kurs besteht daher eine Zahlungsverpflichtung, sofern keine rechtzeitige Stornierung gemäß Stornobedingungen erfolgt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Mit der Bekanntgabe einer E-Mail-Adresse nehmen Sie zur Kenntnis, die Rechnung elektronisch zu erhalten. Sollte der gebuchte Kurs nicht zustande kommen, werden Sie rechtzeitig per SMS, per E-Mail oder telefonisch (im Ausnahmefall auf dem Postweg) verständigt. Bitte helfen Sie in Ihrem eigenen Interesse mit, Ihre Daten aktuell zu halten!

#### Stornobedingungen

Abmeldung: Sie haben die Möglichkeit, sich bis 2 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei und formlos vom Kurs abzumelden.

Ein Stornierungsansuchen ab 2 Wochen vor Kursbeginn ist nur unter Angabe von Gründen (per E-Mail oder mittels Stornoformular mit Verhinderungsbestätigung) möglich. Bei Kursen, für die ein Material- oder Lebensmittelbeitrag anfällt, ist dieser, sofern von der Kursleitung aufgrund der Vorlaufzeit bereits Einkäufe getätigt worden sind, jedenfalls zu leisten.

Bei Online-Anmeldungen über den Warenkorb auf www.vhs.linz.at besteht gemäß den gesetzlichen Bestimmungen ein Rücktrittsrecht von 14 Tagen ab Anmeldedatum.

Mit einer Anmeldung wird der volle Kursbeitrag in Rechnung gestellt. Bei Absage eines Kurses werden bereits eingezahlte Beträge zur Gänze zurückerstattet, bei Abbruch eines Kurses durch die VHS Linz erfolgt eine aliquote Rückzahlung. Keine Rückzahlung erfolgt bei Zusammenlegung von Kursen, bei Wechsel der Kursleitung, bei Versäumen von Kurszusammenkünften durch Teilnehmer\*innen oder bei einer Abmeldung nach Ablauf der Stornofrist. Gutscheine sind von der Rückzahlung ausgeschlossen.

Abweichend dazu können im Einzelfall spezielle Stornobedingungen zur Anwendung kommen. Auf diese wird bei der betreffenden Kursausschreibung hingewiesen.

#### Zahlungsverzug

Der\*die Kund\*in verpflichtet sich, für den Fall des Zahlungsverzugs der Landeshauptstadt Linz pro erfolgter Mahnung einen Pauschalbetrag in der Höhe von €10,-zu ersetzen. Die Landeshauptstadt Linz ist weiters berechtigt, im Fall des Zahlungsverzugs gesetzliche Verzugszinsen in Höhe von (derzeit) 4% p.a. und – im Falle der Einbringung einer Mahnklage – überdies einen Betrag in Höhe von €30,- als Bearbeitungsentgelt zu verrechnen.

#### Aufsicht in Kinderkursen

Die VHS Linz kommt der gesetzlichen Aufsichtspflicht

für Kinder, die das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, in den Kursen für diese Zielgruppe nach. Die Aufsichtspflicht beginnt mit Beginn des Kurses und erstreckt sich über die Kursdauer. Die VHS Linz trifft keine Verständigungspflicht gegenüber Eltern/ Erziehungsberechtigten im Falle des Nicht-Erscheinens des Kindes zu einem Kurs. Die VHS Linz bzw. ihre beauftragten Kursleitenden dürfen Kinder, die sich ungebührlich betragen, des Kursraums verweisen. Bei einem Kursraumverweis erlischt die Aufsichtspflicht automatisch. Bitte geben Sie als Erziehungsberechtigte\*r auf ieden Fall Ihre Handvnummer bei der Anmeldung als Hauptkontakt an und halten Sie diese aktuell. Falls Kinder unter 14 Jahren in Einzelfällen an Erwachsenenkursen teilnehmen möchten, ist dies vor der Anmeldung mit der zuständigen Fachbereichsleitung zu klären. In der Regel ist in solchen Sonderfällen die Begleitung eines\*einer Erziehungsberechtigten während der gesamten Kursdauer erforderlich. Hier wird von der VHS Linz keine Aufsicht übernommen.

#### Datenschutz

Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihrer Anmeldung stimmen die Teilnehmer\*innen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Erfassung und Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS Linz gehörenden erforderlichen Vorgänge.

Die bei der Anmeldung angegebene E-Mail-Adresse kann für die VHS-Lernplattform verwendet werden.

Die VHS Linz handelt sämtliche persönlichen Angaben der Teilnehmer\*innen vertraulich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Übermittlung der Daten willigen die Teilnehmer\*innen ein, dass personenbezogene Daten (Vor- u. Zuname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, Geburtsdatum), die elektronisch, telefonisch, mündlich oder schriftlich übermittelt werden, gespeichert und für die jeweilige Buchung bzw. Kursdurchführung und die Übermittlung von Informationen verwendet werden dürfen.

Sollten sich die persönlichen Daten der Teilnehmer\*innen geändert haben oder diese keine weiteren Informationen von der VHS Linz erhalten wollen, kann dies per E-Mail an wissensturm@mag.linz.at oder telefonisch unter +43 732 7070 0 bekannt gegeben werden. Persönliche Daten der Teilnehmer\*innen werden nur in dem für die VHS Linz unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS Linz erforderlich ist. Vertraglich ist somit konkludent

die Weiterleitung an eingebundene Förderstellen und Prüfinstitutionen auf Grund der Inanspruchnahme von Förderungen und Leistungen gegeben.

#### Ton-. Film- und Fotoaufnahmen

Die Teilnehmer\*innen erklären ihre ausdrückliche Zustimmung, dass in den Räumlichkeiten, Veranstaltungen und Kursen der VHS Linz Ton-, Film-, und Videoaufnahmen gemacht werden können, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die Teilnehmer\*innen und Erziehungsberechtigten teilnehmender Kinder erklären sich einverstanden, dass die von ihnen bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote von der VHS Linz gemachten Aufnahmen entschädigungslos, ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung veröffentlicht werden dürfen. In manchen Kursen (Hybridkursen) können bei Bedarf angemeldete Teilnehmer\*innen via Videokonferenzsystem (derzeit Zoom) zugeschaltet werden, wodurch es zu Ton - und Bildübertragung des Kursgeschehens kommt.

#### Nutzungsbedingungen für digitale Angebote der VHS Linz

Die Nutzung der von der Volkshochschule Linz bereitgestellten digitalen Angebote setzt eine ordentliche Anmeldung im Sinne einer Kursbuchung und gegebenenfalls eine Registrierung voraus. Buchungen von ausschließlich digitalen Angeboten, bei denen keine Pflicht zur persönlichen Anwesenheit an einem bestimmten Kursort besteht, können bis spätestens 24 Stunden bei Vorträgen/Veranstaltungen bzw. bis 2 Werktage vor Kursbeginn vorgenommen werden. Ausgenommen hiervon sind Kurse/ Veranstaltungen, für welche im auf der Webseite oder in gedruckter Form veröffentlichten Programm eine davon abweichende Anmeldefrist ausgewiesen ist.

Die Nutzung der digitalen Angebote kann lediglich persönlich durch den\*die Kursteilnehmer\*innen erfolgen und ist nicht übertragbar. Die VHS Linz stellt den Teilnehmer\*innen eines digitalen Angebots je nach Art des Angebots Zugangsdaten zur Verfügung. Das Urheberrecht für durchgeführte Kurse und Veranstaltungen liegt bei der VHS Linz. Bild- und Tonaufnahmen sowie Screenshots sind verboten.

Die Teilnehmer\*innen an einem digitalen Angebot sind für die Bereitstellung eines Internetzugangs und sonstiger notwendiger technischer Einrichtungen und Software selbst und auf eigene Kosten und Risiken verantwortlich. Die VHS Linz übernimmt keine Garantie für die Verfügbarkeit und den unterbrechungsfreien Betrieb der angebotenen digitalen Inhalte sowie der zur Verfügung gestellten Lernplattformen. Die Teilnehmer\*innen verpflichten sich, zum eigenen Schutz und zur Verhinderung von Schäden durch Viren oder Malware (schädliche Software), für eine angemessene Schutzvorkehrung zu sorgen. Für Schäden an Hardware, Software oder für Schäden, welche den Teilnehmer\*innen sonst durch die Nutzung von digitalen Angeboten entstehen, übernimmt die VHS Linz keine Haftung. Zugangsdaten dürfen keinesfalls an Dritte weitergegeben werden.

Für technische Probleme, die sich im Einflussbereich der Teilnehmer\*innen befinden und die eine Teilnahme an einer Kurseinheit/ einer Veranstaltung unmöglich machen, sind die Teilnehmer\*innen selbst verantwortlich. Es können dafür keine Kursbeiträge rückerstattet werden. Falls es im Rahmen von digitalen Angeboten zu technischen Problemen im Einflussbereich der VHS Linz kommt und Übungseinheiten/ Veranstaltungen dadurch nicht abgehalten werden können, werden bereits gezahlte Kosten für die entfallene(n) Unterrichtseinheit(en)/ Veranstaltung(en) rückerstattet oder ein Ersatztermin für die entfallene(n) Unterrichtseinheit(en)/ Veranstaltung(en) angeboten.

Für den Fall, dass bei einem digitalen Angebot software- oder webbasierte Lernplattformen von Drittanbietern zum Einsatz kommen, stimmen die Teilnehmer\*innen der Weitergabe von personenbezogenen Daten an diese Drittanbieter und der Verarbeitung im dienstleistungsrelevanten Ausmaß durch diese Drittanbieter zu. Darüber hinaus stimmen die Teilnehmer\*innen mit Abschluss eines Vertrages über ein digitales Angebot den Datenschutzbestimmungen dieser Drittanbieter zu (z.B. Moodle des VÖV).

#### Die VHS im Stadtgebiet Linz Zweigstellen im Überblick

Die VHS Linz verfügt über Zweigstellen im Linzer Stadtraum, an denen Kurse und Veranstaltungen stattfinden. Diese sind im Programm beim jeweiligen Kursangebot angegeben.

#### Auwiesen-Ebelsberg-Pichling

Eltern-Kind-Zentrum Ennsfeld, Hofmannsthalweg 8 Familienzentrum Pichling, Heliosallee 84 Stadtbibliothek Auwiesen, Wüstenrotplatz 3 Stadtbibliothek Pichling, Lunaplatz 4 Volkshaus Kleinmünchen, Dauphinestraße 19 Volkshaus Pichling, Lunaplatz 4

#### Bindermichl-Keferfeld-Oed

Korefschule, Ramsauerstraße 61 Ramsauergymnasium, Ramsauerstraße 94 Volkshaus Keferfeld-Oed, Landwiedstraße 65

#### Dornach-Auhof

Auhofschule, Aubrunnerweg 43 Bertha von Suttner Schule MS 27, Dornacherstraße 35 Volkshaus Dornach, Niedermayrweg 7

#### Innere Stadt

Akademisches Gymnasium, Spittelwiese 14 Arbeiterkammer, Volksgartenstraße 40 Bildungshaus Jägermavrhof, Römerstraße 98 Botanischer Garten, Roseggerstraße 20 (Treffpunkt) Diesterwegschule, Khevenhüllerstraße 3 HBLA für künstlerische Gestaltung, Garnisonstraße 25 Linz AG Kundencenter, Wiener Straße 151 Linz AG, Remise Kleinmünchen Linzer Sternwarte, Sternwarteweg 5 Magistratssportverein, Semmelweißstraße 29 Musikschule der Stadt Linz, Fabrikstraße 10 Neues Rathaus, Hauptstraße 1-5 Päd. Hochschule der Diözese, Salesianumweg 3 Pfarre Linz-Heilige Familie, Bürgerstr. 58 Promenadenhof, Promenade 39 Stelzhamerschule, Figulystraße 15 Synagoge, Bethlehemstraße 26 Tabakfabrik Linz, Peter-Behrens Platz 11

#### Neue Heimat-Spallerhof

Fit&Fight Center, Edisonstraße 30 Otto-Glöckel-Schule, Dürrnbergerstraße 1 Hauptfeuerwehrwache Süd, Wienerstraße 154 Kandlheim. Edlbacherstraße 1 Verein der Bosniaken "NUR", Glimpfingerstraße 1a Zeitgeschichte MUSEUM, voestalpine-Straße 4

#### Jrfahr

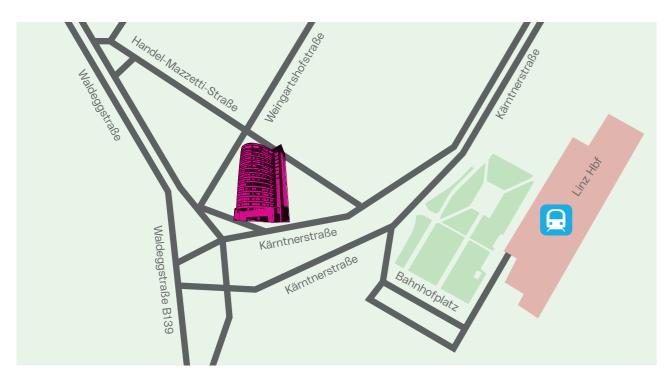
Georg von Peuerbach Gymnasium, Peuerbachstraße 35 Leonardo Da Vinci Schule, Jahnstraße 3-5 Ruderverein Linz Donau, Heilhamerweg 2 Volkshaus Ferdinand-Markl-Straße 4 Volkshaus Harbach. Im Bachlfeld 31

### Anreise und Parkmöglichkeiten im Wissensturm

Der Wissensturm befindet sich ganz in der Nähe des Linzer Hauptbahnhofs und hat eine optimale Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz. Wenn Sie mit

#### den Linz Linien

anreisen, gilt der Kursausweis als Fahrausweis. Bei einer Anreise mit dem PKW haben Sie die Möglichkeit, in der Garage Bahnhof-Wissensturm zu parken. Wenn Sie Ihren Parkschein im Service-Center des Wissensturmes abstempeln (blauer Entwertungskasten), erhalten Sie eine Preisreduktion auf die Parkgebühr.



#### So kommen Sie zu uns

Wissensturm Linz, Kärntnerstraße 26, 4020 Linz

#### Anreise per Bahn

Der Wissensturm ist vom Bahnhof aus zu Fuß erreichbar. Die verkehrsgünstige Lage macht eine einfache Anreise möglich.

#### Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Die Straßenbahnlinien 1, 2, 3 und 4 halten direkt am Hauptbahnhof. Zahlreiche Buslinien (12, 17, 19, 27, 45, 46, 70, 71, 73, 77) halten in der Nähe des Wissensturms.

#### Anreise mit dem Auto

Vom Süden kommend:

A1 Westautobahn – beim Knoten Linz: Abfahrt auf A7 Mühlkreisautobahn – Ausfahrt 6 Linz-Zentrum nehmen – dann auf der B139 (Waldeggstraße) stadteinwärts bis zur Abzweigung Kärntnerstraße

Vom Norden kommend:

Über Nibelungenbrücke – rechts auf die Obere Donaulände abzweigen – durch den Römerbergtunnel – dann geradeaus auf der B139 bis zur Abzweigung Kärntnerstraße

## VHS bei Ihnen zu Hause

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

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



### Wir sind für Sie da! Ihre Ansprechpartner\*innen der VHS Linz

Tel.: +43 732 7070-DW; E-Mail: vhs@mag.linz.at

	Stock/ Raum	Durchwahl	E-Mail	
Leitung Volkshochschule				
Mag. Belmir Zec	05/517	4300	belmir.zec@mag.linz.at	
Claudia Palaoro	05/ 516	4331	claudia.palaoro@mag.linz.at	
			, ,	
MBA Management und Leadership für Frauen				
Mag.ª Dr.in Barbara Kovsca-Sagmeister	05/507	4347	barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at	
Gesellschaft – Politik				
Mag.ª Katja Fischer, MAS	05/ 513	4321	katja.fischer@mag.linz.at	
Claudia Palaoro	05/ 516	4331	claudia.palaoro@mag.linz.at	
Sprachen - Beratung				
Mag.a Gudrun Walluschek-Wallfeld	05/514	4327	gudrun.walluschek@mag.linz.at	
Ursula Fröschl	05/515	4337	ursula.froeschl@mag.linz.at	
Mária Engelputzeder-Terbe, MA	04/411	4328	maria.engelputzeder-terbe@mag.linz.at	
Mag.ª Anja Heigl	01/ 18	4390	anja.heigl@mag.linz.at	
Mag.ª Gabriele Hofer	01/ 18	4390	gabriele.hofer@mag.linz.at	
Mag.ª Nermana Sepo	04/411	4457	nermana.sepo@mag.linz.at	
Grundbildung – Qualifizierung – Lernen				
Mag.a Ilona Angerer	05/508	4340	ilona.angerer@mag.linz.at	
Rainer Rathmayr, BA MA	05/ 510	4344	rainer.rathmayr@mag.linz.at	
Birgit Etzelsdorfer	05/ 503	4335	birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at	
Mag. <sup>a</sup> Andrea Burgstaller	05/ 509	4346	andrea.burgstaller@mag.linz.at	
Mag.ª Gabriele Hofer	05/ 509	4343	gabriele.hofer@mag.linz.at	
Mag. <sup>a</sup> (FH) Barbara Mehr	05/509	4342	barbara.mehr@mag.linz.at	
Mag.ª Renate Spitzbart	05/509	4386	renate.spitzbart@mag.linz.at	
Mag.ª Tugba Yalgi	05/511	4345	tugba.yalgi@mag.linz.at	
Gesundheit – Ernährung – Sport				
Mag.ª Ena Rogalo	05/505	4323	ena.rogalo@mag.linz.at	
Bettina Reindl	05/ 506	4333	bettina.reindl@mag.linz.at	
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Barbara Kovsca-Sagmeister	05/507	4347	barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at	
Mária Engelputzeder-Terbe, MA	04/411	4328	maria.engelputzeder-terbe@mag.linz.at	

Kultur – Kreativität			
Mag. Christian Muckenhuber	05/512	4326	christian.muckenhuber@mag.linz.at
Petra Schröcker	05/ 516	4332	petraKB.schroecker@mag.linz.at
Natur – Technik			
1001011	/		
Mag.ª Andrea Grgić	05/ 504	4322	andrea.grgic@mag.linz.at
Rainer Rathmayr, BA MA	05/510	4344	rainer.rathmayr@mag.linz.at
Birgit Etzelsdorfer	05/503	4335	birgit.etzelsdorfer@mag.linz.at
Petra Schröcker	05/516	4332	petraKB.schroecker@mag.linz.at
Junger Wissensturm			
Rainer Rathmayr, BA MA	05/510	4344	rainer.rathmayr@mag.linz.at
Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Barbara Kovsca-Sagmeister	05/507	4347	barbara.kovsca-sagmeister@mag.linz.at
Mária Engelputzeder-Terbe, MA	04/411	4328	maria.engelputzeder-terbe@mag.linz.at
Marketing			
Mag.ª Katja Fischer, MAS	05/513	4321	katja.fischer@mag.linz.at
Nina Schönberger, BA	05/ 509	4325	nina.schoenberger@mag.linz.at
Milla Scholiberger, BA	05/ 509	4325	riiria.scriberiberger @rriag.iiriz.at
Lehrlinge			
Ines Pfeiffer	04/411	4390	ines.pfeiffer@mag.linz.at
	,		

Stand: Herbst 2023

MEINE VHS-KURSE		MEINE VHS-KURSE	
	_		
	-		
	-		
	-		
	-		
	 -		
	-		
	-		

#### Impressum:

Medieninhaberin: Stadt Linz Herausgeberin, für den Inhalt verantwortlich: VHS Linz, Kärntnerstraße 26, 4020 Linz Tel.: +43 732 7070 0

Fotos und Illustrationen: Gregor Hartl, VHS Linz, shutterstock.com

Druck: Johann Sandler GesmbH & Co KG Grafik: Stadt Linz, Kommunikation und Marketing

Für **Druckfehler** im Programm – insbesondere bei Preisangaben – wird keine Haftung übernommen. Stand: Juni 2023







# BILDUNGSBERATUNG IM WISSENSTURM

Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf



- Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Dildungs- und Berufsabschlüsse nachholen
- berufliche Neuorientierung
- Studium ohne Matura
- ♦ Förderungen, Bildungskarenz und Co.

### Beratungstermine nach Vereinbarung jeden Montag, 16 – 18 Uhr

- Online-Beratung und Textchats
- Videoberatung
- Potenzialanalyse
- Stärkenworkshops + Einzelcoaching

#### **AK-Bildungsberatung**

Volksgartenstraße 40, 4020 Linz +43 (0)50 6906-1601 bildungsinfo@akooe.at ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung











Gefordert aus Mitteln des Europaischen Sozialfonds und Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.

Hier geht es zum Kursprogramm







