

HERBST PROGRAMM

SEPTEMBER 2024 – JÄNNER 2025

EFERDING

Eferding



GRIESKIRCHEN

Grieskirchen
Schlüßlberg



www.facebook.com/vhsooe.at



[www.instagram.com/
volkshochschuleoberoesterreich/](https://www.instagram.com/volkshochschuleoberoesterreich/)

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ





Herzlich willkommen in der Volkshochschule der Arbeiterkammer Oberösterreich

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

Die sich rasch verändernde Welt stellt viele Menschen in unserer Gesellschaft gegenwärtig und künftig vor immer neue Aufgaben. Weiterbildung kann in diesem dauernden Prozess ein wichtiger Beitrag und Schlüssel, insbesondere zum beruflichen Fortkommen, sein.

Volkshochschulen sind Begegnungs- und Lernorte für Menschen, die sich unabhängig von ihrem sozialen Hintergrund, ihrer Nationalität, ihrer religiösen Zugehörigkeit oder ihrem Alter weiterbilden und austauschen wollen. Sie verstehen sich auch als Orte der Demokratie, an denen ein offener gesellschaftlicher Diskurs praktiziert wird und ein Austausch unter Bürger:innen erfolgen kann. Volkshochschulen sind somit fester Bestandteil unserer Gesellschaft. Mit ihrem regionalisierten Bildungsangebot erreicht die Volkshochschule OÖ vor allem auch Menschen im ländlichen Raum. Als lokale Einrichtungen sind sie gut vernetzt und in die kommunalen Belange direkt eingebunden.

Ganz in Ihrer Nähe finden Sie dank der Volkshochschulen OÖ eine Vielzahl an Angeboten und Möglichkeiten der Weiterbildung. Diese reichen von Sprachen über Persönlichkeitsbildung, Work-Life-Balance bis hin zu Wirtschaft und Recht. Kurse zu Digitalisierung und Medien greifen aktuelle Themenfelder auf und bieten Unterstützung bei der Bewältigung neuer Herausforderungen an.

Nutzen sie dieses vielfältige Angebot! Für AK-Mitglieder gibt es ermäßigte Preise und auf ausgewählte Kurse den AK-Bildungsbonus im Wert von bis zu 150 Euro.

Andreas Stangl
AK-Präsident

Region

EFERDING



Leitung:
Edda Wiesmüller
E-Mail: wels@vhs0oe.at
www.vhs0oe.at

Region

GRIESKIRCHEN



Leitung:
Gabriele Übleis
E-Mail: grieskirchen@vhs0oe.at
www.vhs0oe.at

Liebe Kursteilnehmer:innen!

Es ist wieder soweit und Sie halten unser neues Programmheft „Herbst 2024“ in Ihren Händen.

Wir haben uns bemüht, ein vielfältiges, leistbares Angebot für alle Generationen zusammenzustellen, das darauf wartet von Ihnen gebucht zu werden. Bildung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft und die Volkshochschule ist immer ein Treffpunkt, wo Wissen vermittelt wird, ein Ort der Begegnung und des sozialen Miteinanders. Bringen Sie daher auch Ihre Freund:innen, Partner:innen und Familie mit, denn gemeinsam macht das Lernen, aktiv Sein und Gestalten doppelt Spaß.

Im Rahmen Ihrer Kursbesuche bei uns in der Volkshochschule können Sie zahlreiche Sprachen lernen, persönlichkeitsbildende Workshops besuchen, Ihre künstlerischen und kreativen Fähigkeiten weiterentwickeln, Ihre Gesundheit/Fitness fördern, Entspannung finden, sich zu unterschiedlichen Themen informieren und somit Ihre Freizeit sinnvoll gestalten.

Als Bildungseinrichtung der Arbeiterkammer OÖ können wir Ihnen zahlreiche Ermäßigungen anbieten! Nutzen Sie z. B. Ihren AK-Bildungsbonus von € 150,00 und/oder unseren 30%-igen Familienvorteil. Näheres dazu finden Sie auf den letzten Seiten des Programmhefts.

Ein Tipp: Zusätzlich zum bewährten Präsenzprogramm bieten wir auch in diesem Semester eine breit gefächerte Palette an Onlinekursen an, welche ortsunabhängig oberösterreichweit gebucht werden kann. Eine Auswahl finden Sie in der Mitte des Kursbuches.

Anmeldungen: Schriftlich mittels Anmeldekarte, telefonisch, per Mail oder Internet unter www.vhs0oe.at. Melden Sie sich rechtzeitig an, somit sichern Sie sich den gewünschten Kursplatz und das Zustandekommen des Kurses.

Kursbeginn: Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine Kurseinladung inkl. Erlagschein. Materialkosten und Lehrbücher sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Im vorliegenden Herbstprogramm wartet also eine Vielzahl an Angeboten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Nutzen Sie die Zeit, lernen Sie neue Menschen mit ähnlichen Interessen kennen, entfalten Sie Ihr Potenzial.

Wir hoffen, dass Sie uns auch heuer wieder Ihr Vertrauen schenken und wir Sie in unseren Kursen begrüßen dürfen.

Gabriele Übleis
Volkshochschule Region Grieskirchen

Edda Wiesmüller
Volkshochschule Region Eferding



Sehr geehrte Besucher*innen der VHS OÖ!

Die Volkshochschule und der Pensionistenverband setzen auch im aktuell vorliegenden Herbst- / Winterprogramm 2024/25 ihre enge Kooperation in Oberösterreich fort, die ein lebendiges Beispiel dafür ist, wie Generationen voneinander lernen und voneinander profitieren können. Unsere beiden Einrichtungen teilen den gemeinsamen Auftrag, die Menschen dort abzuholen, wo sie leben. Mit unseren Ortsgruppen sind wir als regionaler Dienstleister auch stark daran interessiert, die vielfältigsten Bildungsangebote zu den Menschen vor Ort zu bringen. Die kreativen Angebote der Volkshochschule ergänzen dabei unsere eigenen Aktivitäten und Veranstaltungen perfekt.

Schon im Frühjahr nahmen viele unserer Mitglieder die Ermäßigung in Höhe von 5 Euro für den VHS-Kurs ihrer Wahl an. Ich lade Sie ein, auch vom vielseitigen Kursangebot im Herbst, / Winterprogramm von diesem Vorteil Gebrauch zu machen. Dass wir die Kooperation mit der Volkshochschule im Jubiläumsjahr des Pensionistenverbandes – wir feiern 2024 unseren 75. Geburtstag – auf alle angebotenen Kurse ausbauen konnten, freut mich ganz besonders.

Sie finden den 5-Euro-Kursgutschein für PV-Mitglieder auf der Rückseite des VHS OÖ-Programmbuches und können damit die gesamte Palette an Kursen und Veranstaltungen der VHS OÖ vergünstigt genießen, von Ernährungsvorträgen über EDV-Workshops bis hin zu Traditionshandwerk oder dem Kochkurs für die kalte Jahreszeit.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem vielfältigen Programm der VHS Oberösterreich.

Birgit Gerstorfer MBA

Landespräsidentin Pensionistenverband OÖ

Eferding

Leitung:

Anita Allerstorfer

Unterer Graben 5, 4070 Eferding

Tel. (050) 6906-4287

E-Mail: eferding@vhssooe.at

 <https://www.facebook.com/vhs.wels>

Bürozeiten: Mo – Do 9.00 – 12.00 Uhr

Wir bitten Sie um telefonische Terminvereinbarung.



Grieskirchen

Leitung:

Gabriele Übleis

Manglbürg 22, 4710 Grieskirchen

Tel. (050) 6906-4513

E-Mail: grieskirchen@vhssooe.at

 <https://www.facebook.com/VHSGrieskirchen>

Bürozeiten: Mo und Di 8.00 – 16.00 Uhr, Mi und Do 8.00 – 12.00 Uhr

Mitarbeit:

Alexandra Kerschberger



Anmeldung und Beratung Kurse Deutsch Integration:

Ilzana Zekiri

Manglbürg 22, 4710 Grieskirchen

Tel. (050) 6906-4529

E-Mail: grieskirchen@vhssooe.at

 <https://www.facebook.com/VHSGrieskirchen>

Persönliche Beratung: Mi 8.00 – 12.00 Uhr



Schlüßlberg

Leitung:

Gabriele Übleis

Manglbürg 22, 4710 Grieskirchen

Tel. (050) 6906-4513

E-Mail: schluesslberg@vhssooe.at

 <https://www.facebook.com/VHSGrieskirchen>

Betreuung vor Ort:

Barbara Dirisamer



Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie Ihre Einwilligung zur Datenverwendung gemäß DSGVO (Datenschutzgrundverordnung). Die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Oberösterreich finden Sie auf den letzten Programmseiten.

Eferding	5
Gesellschaft – Politik – Kultur	5
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	7
Sprachen	8
Deutsch Integration	11
Computer – Medien – Technik	12
Gesundheit – Bewegung	13
Kreativität – Kunst – Freizeit	20
Kulinarik – Lebensraum	21
Grieskirchen	22
Gesellschaft – Politik – Kultur	22
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	24
Sprachen	25
Deutsch Integration	28
Computer – Medien – Technik	30
Gesundheit – Bewegung	31
Kreativität – Kunst – Freizeit	37
Kulinarik – Lebensraum	38
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	44
Datenschutzerklärung	48
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Hefmitte

Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus



Exkursion OÖ Nachrichten

Beim Besuch des Newsrooms der OÖ Nachrichten tauchen wir in die spannende Welt des Journalismus ein und erfahren, wie Nachrichten recherchiert, geschrieben und veröffentlicht werden. Wir erhalten Einblick in die Werkzeuge des modernen Journalismus und diskutieren mit Expert:innen über journalistische Standards und Ethik. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Fragen, welche Kriterien Qualitätsjournalismus erfüllen sollte und wie wir Fake News erkennen können.

Treffpunkt: OÖNachrichten Promenaden Galerien, Promenade 23, 4010 Linz

Begleitung durch die VHS Linz.

2024-ZZ 1P06 02 **Termin: Mo, 7. Oktober 2024** / 12.00 bis 13.30 Uhr / Anmeldeschluss: 23. September 2024

Kosten pro Person: € 10,00 (bereits ermäßigt)

Besuch einer Landtagssitzung

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit zum Besuch des Landtages mit Teilnahme an einer Landtagssitzung und anschließender Diskussion mit Mitgliedern der im Landtag vertretenen Parteien.

Ablauf: 9.30 Uhr: Treffpunkt Landhaus Erdgeschoß vor dem Eingang. Begrüßung durch Fr. Mag.^a Griebel-Shehata.

10.00 bis 10.50 Uhr: Teilnahme an der LT-Sitzung, im Anschluss kurzer Film über den OÖ. Landtag und dessen Aufgaben.

Anschließend Diskussion mit LT-Abgeordneten. Ende der Veranstaltung: 11.45 Uhr.

Begleitung: **Mag.^a Hildegard Griebel-Shehata**

2024-ZZ 1P05 02 **Termin: Do, 14. November 2024** / Anmeldeschluss: 30. Oktober 2024 / Kostenlos!

Parlament Wien – Busreise

Besuchen Sie mit uns eine Führung im Parlament und erfahren Sie mehr über den Weg der österreichischen Gesetzgebung und den Parlamentsbetrieb. Informationen über die Renovierung des über 130 Jahre alten Parlamentsgebäudes, seine Geschichte und architektonischen Besonderheiten runden die Führung ab.

Zustiegsstellen: 6.15 Uhr Parkplatz Shopping City Wels; 7.00 Uhr Bushaltestelle Wissensturm, Linz;

7.30 Uhr Autobahnraststätte Landzeit, St. Valentin.

Ablauf: 10.15 Uhr bis ca. 11.30 Uhr: Besichtigung und Führung durch das neu sanierte Parlamentsgebäude und Erläuterung der institutionellen Abläufe.

Nachmittag zur freien Verfügung. Rückreise 16.00 Uhr.

Begleitung: **Christian Diabl, MA**

2024-ZZ 1P06 03 **Termin: Sa, 23. November 2024** / Anmeldeschluss: 8. November 2024

Kosten pro Person: € 30,00 (bereits ermäßigt)

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.vhsooe.at oder weitere Informationen unter office@vhs-verband-ooe.at

*In Zusammenarbeit mit der VHS Linz und dem
Verband OÖ Volkshochschulen.
Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



österreichische gesellschaft
für politische bildung





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

Online Talkreihe

Zukunftsimpulse



C. Buechler/Mimikama

25.09.2024
20:00
Andre Wolf

Die Zeit der Wahrheit ist vorbei!

Die manipulativen Möglichkeiten und Gefahren durch KI-erzeugte Inhalte betreffen uns alle. Was können wir dagegen tun?



C. Luise Pulo

05.11.2024
19:00
Sonja Jöchl

How to love politics

Welche Voraussetzungen muss man für politische Arbeit mitbringen, womit ist zu rechnen und wie begeistert man Junge für politisches Engagement?



04.12.2024
19:00
Lise Abid

Islam und Demokratie

Ein unlösbarer Widerspruch? Faktoren, warum sich in der islamischen Welt in Sachen Demokratie nichts bewegt. Welche Rolle können Europa und Österreich dabei spielen?



KOSTENLOS - ANMELDUNG UNTER WWW.VHSOOE.AT



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Kreatives Schreiben „Ich schreibe, also bin ich“ - Schreibwerkstatt mit H. Srubar - ONLINE

AK

„Ich schreibe, also bin ich.“ Kreatives Schreiben jenseits von richtig und falsch, ohne jede Bewertung. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Lust am Schreiben! Oft fehlt nur ein kleiner Impuls, um losschreiben zu können. Durch verschiedene Kreativitätsübungen und Schreibimpulse kommen wir schnell ins Tun und schreiben drauf los, bis wir richtig im Flow sind. Der Kurs wird live über ZOOM geführt und findet an folgenden Terminen statt: 21.10. + 4.11. + 18.11. + 2.12.2024 von 18:00 – 20:00 Uhr. Technische Voraussetzungen zum ONLINE Kurs: Smartphone od. Laptop oder PC mit Headset und eine E-Mailadresse, stabile Internetverbindung. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklart>

2024-EFAA 2L04 02

Mo 18:00 - 20:00, 4x / 21.10.2024 - 02.12.2024 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Dr.ⁱⁿ Helena Srubar BEd, Pädagogin, Autorin / Ort: Online

Mitten im Leben - „GRINSEN statt GRÜBELN“

AK

Im stressigen Alltag ist Ihnen das Lachen vergangen? Sie haben bereits verschiedene Methoden ausprobiert, um fröhlicher und gelassener zu werden, aber bisher nur Zeit und Geld verschwendet? Öffnen Sie doch die Werkzeugkiste des Deep Journalings, der modernen, erwachsenen Art Tagebuch zu schreiben. Dort finden Sie die jederzeit verfügbaren, effektiven Strategien für mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit. So steigen Sie unkompliziert aus den sinnlosen Sorgenspiralen aus. Eine Prise Humor dazu und Sie werden Ihr Lachen wieder willkommen heißen!

2024-EFAA 2P25 01

Di 18:30 - 20:10, 3x / 05.11.2024 - 19.11.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Michaela Sulzbacher, Deep Journaling Instructor / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Workshop - „Me and my body“

AK

Der Workshop ist für Mädchen ab ca. 13 Jahren geeignet und stärkt den Selbstwert durch Körperwahrnehmungsübungen und kritisches Betrachten von Schönheitsidealen. Die Teilnehmerinnen teilen ihre Erfahrungen und lernen voneinander in einer wertschätzenden Atmosphäre. Durch das Gestalten persönlicher Erinnerungsstücke können sich die Teilnehmerinnen noch lange positiv an den Workshop zurückerinnern.

2024-EFAA 2P47 01

Fr 16:00 - 20:00, 1x / 15.11.2024 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Dipl.-Päd. Manuela Kasper, Jugendberaterin, Pädagogin, Psychosoziale Beraterin in Ausbildung unter Supervision / Ort: Arbeiterkammer Eferding

„Wünsch dir was ...“ – Die VHS-Rufkurse

Sie sind eine Gruppe bildungsinteressierter Personen und wünschen sich ein bestimmtes (Kurs)Angebot vor Ort? – Rufen Sie uns an! Wir organisieren gerne ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Angebot: Inhalte, Zeit und Ort können individuell vereinbart werden.

Wir sind auch immer für Anregungen für unsere nächste Semesterplanung dankbar!



Sprachen

Englisch für die Generation 50 plus- Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

AK

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleinen Gruppen die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache vermittelt. Vorkenntnisse auf Niveau A1.1 nach europäischem Referenzrahmen. Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 2, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-122701-2. Kursfrei am 26.11.2024.

2024-EFAA 3E20 03

Di 13:00 - 14:30, 10x / 24.09.2024 - 10.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karolina Cota, English Coach / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Englisch für die Generation 50 plus - leicht Fortgeschrittene

AK

Gehirnjogging mit Englisch. Auf verständliche und abwechslungsreiche Art und Weise werden in kleinen Gruppen die wichtigsten Grundlagen des Englischen vermittelt. Vorkenntnisse auf Niveau A1.2. It. Europäischen Referenzrahmen. Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 2, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-122701-2. Kursfrei am 22.11. + 29.11.2024.

2024-EFAA 3E20 04

Fr 13:15 - 14:45, 10x / 27.09.2024 - 20.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Karolina Cota, English Coach / Ort: Arbeiterkammer Eferding

English morning - Let's talk

AK

Allgemeine Konversation (Small Talk), Englische Artikel lesen und verschiedene Themen besprechen. Verständnis und Aussprache werden noch mehr gefestigt. Von Zeit zur Zeit werden Videos angeschaut und kommentiert. Kursvoraussetzung: Level A1.2 / A2.1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Kein Lehrbuch – kopierte Unterlagen werden regelmäßig im Kurs verteilt.

2024-EFAA 3E08 02

Mo 09:00 - 10:30, 10x / 30.09.2024 - 09.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

English - Afternoon für leicht Fortgeschrittene

AK

Wir üben Dialoge aus dem Lehrbuch, behandeln leichte Themen und festigen die Grammatik anhand von Übungen. Verständnis und Aussprache werden mittels Audio und Video Übungen gefestigt.

Auch leichte Konversation (Smalltalk) ist Bestandteil dieses Kurses. Kursvoraussetzung: Vorkenntnisse Level A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.1 Coursebook – Cornelsen Verlag ISBN: 978-3-06-122719-7.

2024-EFAA 3E21 03

Di 16:30 - 18:00, 10x / 01.10.2024 - 03.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Italienisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Mit diesem Kurs erreichen Sie das Niveau A1 (sich in einfacher Sprache über vertraute Themen verständigen). Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Nuovo Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9.

2024-EFAA 3102 03

Do 18:00 - 19:30, 10x / 26.09.2024 - 05.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Roberto Cimmino, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

AK

Vermittlung des Grundwortschatzes und grammatikalischer Basisstrukturen zur Bewältigung der wichtigsten Alltagssituationen: Vorstellung, Bar, Restaurant, Hotel. Zahlreiche Grammatikübungen, Dialoge und Hörbeispiele erleichtern die Anwendung des Erlernten. Lehrbuch: Nuovo Espresso1 Ein Italienischkurs Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105438-0.

2024-EFAA 3102 04

Mo 19:15 - 20:45, 10x / 30.09.2024 - 09.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für leicht Fortgeschrittene

AK

Wiederholung und Vertiefung des Niveaus A2. Lehrbuch: Passo dopo Passo plus, ISBN 978-3-19-299599-6.

2024-EFAA 3107 03

Di 19:15 - 20:45, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Fortgeschrittene

AK

Dialoge zu Alltagssituationen, Anwendung der erlernten Grammatik in Übungen und Gesprächssituationen, Wortschatzerweiterung. Entsprechende Vorkenntnisse sind notwendig. Voraussetzung: Niveau A2 nach europäischem Referenzrahmen. Neueinsteiger:innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag; ISBN: 3-19-005342-1.

2024-EFAA 3109 04

Mo 18:05 - 19:35, 10x / 30.09.2024 - 09.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Petra Manuela Schönberger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Italienisch für Fortgeschrittene

AK

Vorkenntnisse Niveau B1. Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, Hueber Verlag; ISBN: 978-3-19-325466-5.

2024-EFAA 3109 05

Mo 17:30 - 19:00, 10x / 30.09.2024 - 09.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Italienisch für Fortgeschrittene

AK

Festigung und Wiederholung Niveau B1. Lehrbuch: *Storie Italiana*, Verlag Alma, ISBN: 978- 88- 6182 -636-6.

2024-EFAA 3I09 06

Di 17:30 - 19:00, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Daniela Lanni, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Spanisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Sie möchten Spanisch lernen und Ihren kulturellen Horizont erweitern? „Gute Wahl!“, da Spanisch nach Chinesisch zu den am weitesten verbreiteten Welt Sprachen gehört. In diesem Kurs erfahren Sie Tipps und Tricks von einer einheimischen Sprachlehrerin, um in Rekordtempo Spanisch zu beherrschen. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

2024-EFAA 3S01 01

Mi 17:00 - 18:30, 10x / 02.10.2024 - 11.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Sara Hernández Chiquillo, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Griechisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Wenn Griechenland Ihr Lieblingsreiseland ist oder es noch werden kann oder Sie beruflich Gast in diesem schönen Land sind – bedeutet es eine große Freude für die Gäste und die einheimischen Gastgeber, sich in der Landessprache unterhalten zu können. Sie lernen, wenn gewünscht, die Schrift, wichtige Phrasen des täglichen Lebens und Unterhaltungen, die man auf der Reise führt, wobei individuell auf die Interessen der Kursteilnehmer:innen eingegangen wird! Lehrbuch: *Pame 1, Der Griechisch Kurs Kursbuch*, Hueber Verlag; ISBN 978-3-19-005404-6.

2024-EFAA 3G01 01

Mi 18:30 - 20:00, 10x / 02.10.2024 - 11.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Renate Grohmann / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Russisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Einführung in die russische Aussprache; Sie lernen Druck- und Schreibschrift. Kommunikative Übungen und Strukturdialoge führen (Vorstellung, Familie, Einkaufen im Geschäft, Reise ...). Durch die geringe Teilnehmer:innenanzahl wird ein intensives Arbeiten mit der Kursleiterin ermöglicht.

Lehrbuch: *Russisch – eine Welt Sprache*; Verlag: Elena Plaksina; ISBN: 978-3-944209-21-0.

2024-EFAA 3R01 01

Mi 18:30 - 20:00, 10x / 02.10.2024 - 11.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Elena Kammerhuber, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Tschechisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

AK

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig.

Lehrbuch: *Cestina expres 1 / Tschechisch Express 1* von Lida Hola und Pavla Borilová, ISBN: 978-80-87-481-23-3.

2024-EFAA 3J01 01

Di 18:00 - 19:30, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Gabriela Pichlerova, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Deutsch Integration

Unser modulares Kurskonzept orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017. Die thematischen Schwerpunkte der Integrationskurse liegen auf der Vermittlung von Alltagswissen und Sprechmitteln zur Orientierung im alltäglichen Leben. Hierbei werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gleichermaßen miteinbezogen.

Der Preis pro Kurs mit 75 UE beträgt € 560,00. Ein reduzierter **Selbstbehalt zwischen € 168,00 und € 360,00** ist bei Erfüllen bestimmter Fördervoraussetzungen sowie der Erreichung der Mindestanwesenheit von 75 % möglich. Nähere Informationen zur Ermittlung Ihres individuellen Selbstbehalts erhalten Sie bei der persönlichen Beratung sowie mehrsprachig auf unserer Homepage -> Arbeiterkammer-Mitglieder können zusätzlich selbst den AK Bildungsbonus beantragen.



Gefördert aus Mitteln von:



Deutsch A1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs



2024-EFAA 3M11 02

Di,Mi,Do 09:00 - 12:00, 19x / 24.09.2024 - 12.11.2024 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Mag.^a Elena Kammerhuber / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Deutsch A2 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs



2024-EFAA 3M13 02

Di,Do,Fr 18:00 - 21:00, 19x / 19.09.2024 - 07.11.2024 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Mag.^a Elena Kammerhuber / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache



Voraussetzung: Niveau A2.

2024-EFAA 3M15 02

Mi,Fr 18:00 - 21:00, 19 x / 09.10.2024 - 18.12.2024 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Mag.^a Annemarie Heftberger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

ÖIF: A1/A2 – € 185,00 / **B1/B2** – € 195,00

Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at

Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!



Computer – Medien – Technik

Digitale Kompetenzoffensive

KOSTENLOS

Workshops „Digital Überall“

Digital Überall ist ein kostenloses Workshopangebot für digitale Einsteiger:innen, bei welchem österreichweit 4.500 Workshops angeboten werden. Das niederschwellige Angebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive durch das Bundeskanzleramt finanziert und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt.

Digital Überall - ID-Austria und ihre praktischen Anwendungen kennenlernen

Die ID Austria ist die Nachfolgetechnologie von Handy-Signatur und Bürgerkarte. Sie ist Ihre rechtsgültige Unterschrift und Ihr digitaler Ausweis im Internet. Welche Voraussetzungen für die kostenlose ID Austria bestehen und wie Sie Schritt für Schritt zu Ihrer ID Austria kommen, erfahren Sie in diesem Workshop. Außerdem erhalten Sie einen Überblick, was Sie alles mit der ID Austria machen können (Digitaler Behördenservice, Elektronische Unterschrift, Elektronisches Postamt und Digitale Ausweise) und welche Vorteile dieser digitale Identitätsnachweis mit sich bringt. Praxisnahe zeigen wir Ihnen anhand von Beispielen wie die Anwendung der ID Austria funktioniert.

2024-EFAA 7X03 01

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 14.10.2024 / Kostenlos!

Leitung: Ferdinand Lindinger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Digital Überall - Nützliche Apps im Alltag

In unserer modernen Welt wird die digitale Technologie immer präsenter. Zunehmend wird Gedrucktes auf Papier durch digital verfügbare Informationen ersetzt. In diesem Workshop werden verschiedene Apps vorgestellt, die als praktische Helfer und Nachschlagewerke für den Alltag dienen können, wie z. B. Apps für den öffentlichen Verkehr und fürs Einkaufen bis hin zu Kommunikations-Apps für den Kontakt mit Familie und Freunden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie von der digitalen Welt profitieren können. Bei der Schwerpunktsetzung gehen wir auf die Wünsche der Teilnehmer:innen ein. Der Workshop ist für Android-Apps konzipiert, viele der vorgestellten Anwendungen sind aber auch für I-Phones verfügbar. Bitte das Smartphone mitbringen, damit gleich am eigenen Gerät geübt werden kann.

2024-EFAA 7X03 02

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 28.10.2024 / Kostenlos!

Leitung: Ferdinand Lindinger / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Darüber hinaus besteht für geschlossene Gruppen (z.B. Vereine) die Möglichkeit Rufkurse zu buchen. Nehmen Sie dazu Kontakt mit Ihrer Gemeinde auf:

<https://workshops.digitalekompetenzen.gv.at/digitalueberall-2024-gemeinden>

 Digital Austria

 oead DIGITALE KOMPETENZEN



Gesundheit – Bewegung

Resilienz - „WEIL ICH ES MIR WERT BIN“

AK

Die Anforderungen an uns steigen zum einen durch unsere Gesellschaft und unser Umfeld zum anderen wohl auch durch uns selbst. Mit Körperhaltungen, Atemübungen und Methoden der Achtsamkeit und Resilienz tun wir uns etwas Gutes und finden eine wohltuende Auszeit im Alltag.

2024-EFAA 4C15 02

Mi 17:00 - 18:15, 6x / 16.10.2024 - 27.11.2024 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Resilienz-, Burnoutprophylaxe- und Achtsamkeitstrainerin

Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2025-EFAA 4C15 01

Mi 18:15 - 19:30, 6x / 29.01.2025 - 12.03.2025 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Resilienz-, Burnoutprophylaxe- und Achtsamkeitstrainerin

Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Meditation - Atempausen im Advent

AK

Einladung zu 3 spirituellen und achtsamen Abenden in der stillsten Zeit im Jahr. Sie sind eingeladen durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen, Vorfriede zu spüren und bewusst diese besondere Zeit zu erleben.

2024-EFAA 4C06 01

Mi 17:30 - 19:10, 3x / 04.12.2024 - 18.12.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Daniela Klein, Resilienz-, Burnoutprophylaxe- und Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Yoga - Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist eine Verbindung von gezielter Atmung und Muskelausdauer. Es werden Gleichgewicht und Haltung trainiert. Weiters wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, Gelenke werden beweglicher und die korrekte Körperhaltung wird dabei unterstützt. Die einzelnen Einheiten sind so aufgebaut, dass sowohl ältere als auch jüngere Teilnehmer:innen an dieser Yoga-Stunde mit PRANA-Atmung, ASANA-gehaltenen Körperpositionen sowie SHAVASANA-Entspannung wieder ein gutes Gefühl für sich selbst bekommen. Die Yoga-Einheiten enden mit einer Tiefenentspannung, welche mit den Klangschalen begleitet wird. Klangschalen haben eine erdende und beruhigende Wirkung. Bei regelmäßigem Yoga wird Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht gefördert!

2024-EFAA 4D01 02

Fr 09:00 - 10:15, 10x / 04.10.2024 - 13.12.2024 / € 113,00 / AK-Preis € 101,70

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum



Yoga - Übungen im Sitzen

Yoga ist ein jahrtausendealtes, einzigartiges System körperlicher und geistiger Übungen, das jedem Menschen helfen kann, zu Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe zu finden. Im Laufe der 8 Kurseinheiten werden Haltungen, Atemtechniken und Übungsabläufe am Stuhl sitzend eingeübt. Wir beenden jede Einheit mit einer Entspannungsübung.

2024-EFAA 4D01 03

Mo 08:30 - 09:20, 8x / 07.10.2024 - 02.12.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2025-EFAA 4D01 02

Mo 08:30 - 09:20, 8x / 27.01.2025 - 24.03.2025 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Qi Gong - Übungen für den Alltag - Einsteiger:innen

Im Laufe der sechs Kursabende werden Übungsabläufe für Einsteiger:innen erlernt und eingeübt. Ein positives Lebensgefühl wird gesteigert und wir finden Ruhe in uns selbst und schöpfen daraus neue Energie für den Alltag. Qi Gong ist eine uralte Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang stellen die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden dar.

2024-EFAA 4D04 01

Mi 18:15 - 19:30, 6x / 16.10.2024 - 27.11.2024 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2025-EFAA 4D04 01

Mi 17:00 - 18:15, 6x / 29.01.2025 - 12.03.2025 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Gesundheitsgymnastik - Fit im Alltag!

Ganzheitliches Körpertraining durch funktionelle Gymnastik, Koordination, Mobilisation, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Mit Einsatz diverser Kleingeräte, Theraband, Gymnastikball, Hanteln.

AK

2024-EFAA 4F20 04

Mo 17:55 - 18:45, 10x / 30.09.2024 - 09.12.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Claudia Van Duyvenbode, Dipl. Bewegungstrainerin, Rückenfitness Trainerin

Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2025-EFAA 4F20 02

Mo 17:55 - 18:45, 10x / 27.01.2025 - 07.04.2025 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Claudia Van Duyvenbode, Dipl. Bewegungstrainerin, Rückenfitness Trainerin

Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum



Gesundheitsgymnastik - Vital durch Bewegung

AK

Vorbeugung durch funktionelle Gymnastik, Koordination, Mobilisation, Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Mit Einsatz diverser Kleingeräte, Theraband, Gymnastikball.

2024-EFAA 4F20 03

Mi 09:00 - 09:50, 15x / 02.10.2024 - 29.01.2025 / € 113,00 / AK-Preis € 101,70

Leitung: Marion Harrer, Dipl. Body- und Vitaltrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Rücken-Fitness am Vormittag

AK

Mit Spaß und Power werden Körperhaltung, Gleichgewicht und Koordination rückschonend trainiert: Von der Fußsohle bis zum Scheitel mit einfachen Übungen den Rücken stärken und mobilisieren. Kursfrei ab 17.12.2024 – 6.1.2025.

2024-EFAA 4F14 04

Di 08:30 - 09:20, 12x / 01.10.2024 - 14.01.2025 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Christa Haberfellner-Franz / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4F14 05

Di 09:35 - 10:25, 12x / 01.10.2024 - 14.01.2025 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Christa Haberfellner-Franz / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Eltern-Kind Turnen - Bewegungsraum für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

GUTSCHEIN

Im Eltern-Kind-Turnen steht der Spaß an der Bewegung und das Zusammensein mit Gleichaltrigen im Vordergrund. Spielerisch und mit der Unterstützung von Mama, Papa, Oma oder Opa oder einer Vertrauensperson werden die kleinen Turnzwerge an verschiedene kleine Bewegungslandschaften herangeführt. So können sie klettern, balancieren, springen, hüpfen und toben in gesicherter Umgebung. Auch Bewegungsspiele mit Musik dürfen natürlich nicht fehlen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2024-EFAA 4G02 03

Do 09:35 - 10:25, 12x / 10.10.2024 - 16.01.2025 / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4G02 04

Do 10:40 - 11:30, 12x / 10.10.2024 - 16.01.2025 / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Eltern-Kind Turnen (für Kinder von 3 bis 6 Jahren)

GUTSCHEIN

Eltern-Kind-Turnen ist Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung mit viel Platz zum Austoben. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Freude am Springen, Klettern, Balancieren und Turnen bei diversen Stationen und erleben Sie die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Der angegebene Preis ist für ein Kind berechnet. Für jedes weitere Kind sind € 8,00 aufzuzahlen. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Kursfrei ab 23.12.2024 – 12.1.2025.

2024-EFAA 4G02 05

Mo 16:00 - 16:50, 12x / 21.10.2024 - 03.02.2025 / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Eferding, Info folgt



Fitness - SPORTY MOLLY - Bewegung für Frauen, die mehr drauf haben!

Dieser Kurs unterstützt Sie, Ihre Problemzonen in den Griff zu bekommen und Ihre Wohlfühlfähigkeit zu erreichen. Mit speziellen Übungen arbeiten wir gezielt an Ihrer körperlichen Fitness. Während sich Ihre Leistungsfähigkeit steigert, verbessert sich auch Ihr Wohlbefinden und Sie werden die Freude an der Bewegung neu entdecken.

2024-EFAA 4G26 01

Do 17:00 - 17:50, 6x / 03.10.2024 - 14.11.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Claudia Van Duyvenbode, Dipl. Bewegungstrainerin, Rückenfitness Trainerin

Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Step Aerobic - „Basic Step“

Erlernen der Grundschriffe und leichte Schrittkombinationen. Step-Aerobic bietet dynamische, rhythmische Bewegungsabläufe, die Koordination und Konzentration fördern. Es ist ein flottes, mitreißendes Ausdauertraining, das Spaß macht. Für alle Alters- und Fitnessgruppen geeignet.

2024-EFAA 4G18 05

Di 17:00 - 17:50, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angela Hallermeier / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Bodywork - Ganzkörperworkout

Dieser Kurs bietet vielseitige Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Der ganze Körper wird effektiv trainiert, Muskeln werden aufgebaut, das Gewebe gestrafft und gekräftigt. Dadurch werden Kalorien verbrannt sowie Fett abgebaut! Mit Einsatz diverser Kleingeräte, Hanteln, Theraband, Gymnastikball. Dehnen und Entspannung runden die Stunde ab!

2024-EFAA 4G31 02

Mo 20:00 - 20:50, 8x / 30.09.2024 - 25.11.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Bettina Wieshofer, Aerobic- und Fitnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Faszientraining am Nachmittag

Sorgen Sie für gesundes Bindegewebe, das fest und elastisch bleibt. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut gut daran, dieses „Lebensnetz“ zu kräftigen. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern. Kein Kurs am 22.11. + 29.11.2024.

2024-EFAA 4G12 01

Fr 15:15 - 16:15, 10x / 27.09.2024 - 20.12.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Karolina Cota / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum



Pilates

Pilates ist ein sanftes, ganzheitliches Körpertraining, bei dem die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Körperhaltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Balance und Beweglichkeit, eine schlanke Figur, es verringert Rückenprobleme.

2024-EFAA 4G11 03

Mo 19:00 - 19:50, 8x / 30.09.2024 - 25.11.2024 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00

Leitung: Bettina Wieshofer, Pilatestrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

2024-EFAA 4G11 04

Di 18:00 - 18:50, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Marion Harrer, Pilatestrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Für alle Zumba®-Fans.

2024-EFAA 4G75 07

Di 19:30 - 20:20, 12x / 17.09.2024 - 10.12.2024 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Eferding Süd

2025-EFAA 4G75 01

Di 19:30 - 20:20, 12x / 21.01.2025 - 22.04.2025 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Eferding Süd

Zumba® Best Ager

Für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba®-Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Genauso aber auch für Fitnesssteiger:innen und Frauen, die nach einer Schwangerschaft wieder fit werden möchten. Der Kurs enthält einfache Zumba®-Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Freuen Sie sich darauf, so richtig zu schwitzen und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

2024-EFAA 4G75 08

Mi 15:00 - 15:50, 10x / 02.10.2024 - 11.12.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angela Hallermeier, Zumba® Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum



CIRCL Mobility™ - „Entfalten Sie das volle Potential Ihres Körpers“

CIRCL Mobility™ ist ein Mobilitäts- und Flexibilitäts-Programm, das so konzipiert wurde, dass Sie Ihren Körper auf die Weise bewegen können, für die er gemacht wurde. Egal, ob Sie nun ein Fitness-Fan oder ein Sportmuffel sind, CIRCL Mobility™ hilft Ihnen dabei, Stress abzubauen, Ihren Bewegungsumfang wieder herzustellen und Ihre Beweglichkeit zu erneuern – und das dauerhaft. Mit Musik werden Sie durch eine Reihe von Makro- und Mikro-bewegungen geführt, die die Gesundheit von Muskeln und Gelenken fördern. Das Programm konzentriert sich auf drei Bereiche: RELEASE – Erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab – Sie werden sich besser denn je fühlen. RESTORE – Schneller zurück zur körperlichen Fitness und gleichzeitig eine Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration. RENEW – Stimuliert das Nervensystem des Körpers, um Muskelaktivierung und Durchblutung zu fördern. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Kondition.

2024-EFAA 4G91 01

Di 20:10 - 20:40, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 46,00 / AK-Preis € 41,40

Leitung: Angela Hallermeier, Circl Mobility™ Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Hula Hoop - HoopDance

Sie möchten in die Welt des bunten Reifens eintauchen und Hoopdance erlernen? Dann ist es jetzt an der Zeit, Kindheitserinnerungen wieder wach zu rütteln! In den 50er Jahren erlebte er einen regelrechten Boom, heute feiert er sein Comeback: Der Hula Hoop. Ganzkörpertraining mit dem Reifen als Stütze und als Gegengewicht. Tricks und Möglichkeiten, den Reifen auf und um unseren Körper spielen zu lassen. Diese Tricks hängen wir zusammen, sodass man sich in Endlosschleife dem Tanzvergnügen hingeben kann. Reifen in verschiedenen Größen werden von der Trainerin vor Ort kostenlos zur Verfügung gestellt. Für Jugendliche und Erwachsene. Kursfrei am 17.10.2024.

2024-EFAA 4G79 01

Do 18:00 - 18:50, 7x / 03.10.2024 - 28.11.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Carina Heeger, Hoopdance Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Hula Hoop - HoopFitness

Sie wünschen sich eine starke Körpermitte und eine definierte Taille? Mit dem Hula Hoop Reifen werden Sie nicht nur Ihren gesamten Körper unter Spannung bringen, sondern auch jede Menge Spaß beim Training entdecken. Währenddessen wir den Hula Hoop Reifen die ganze Stunde um die Hüfte schwingen, holen wir uns Gewichte dazu und trainieren zeitgleich die Arme und Beine. Weiters starten wir auch mit einfachen Tanzschritten zu cooler Musik. Sie gewinnen bei regelmäßiger Teilnahme mehr Ausdauer und Koordination. Ganz nebenbei macht es auch jede Menge Spaß! Reifen in verschiedenen Größen werden vor Ort kostenlos zur Verfügung gestellt. Kursfrei am 17.10.2024.

2024-EFAA 4G79 02

Do 19:00 - 19:50, 7x / 03.10.2024 - 28.11.2024 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Carina Heeger, Hoopdance Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

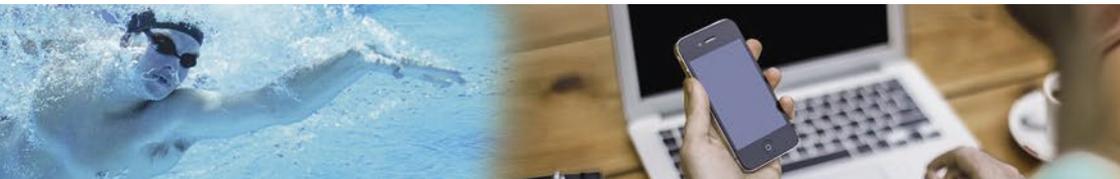
Functional Training - „GUTEN MORGEN“ - für einen guten Start in den Tag!

Den Körper mobilisieren, kräftigen und stärken. Geschmeidig und motiviert in den Tag starten. Das Ganzkörpertraining mit viel Spaß! Für jedes Fitness-Level geeignet!

2024-EFAA 4G55 02

Do 08:30 - 09:20, 12x / 10.10.2024 - 16.01.2025 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Lisa Rammelmüller, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Piloxing® SSP - SLEEK SEXY POWERFUL

Mit der Kombination aus Boxen, Pilates und Tanz trainieren Sie den ganzen Körper. Die Kraft und Schnelligkeit aus dem Boxsport, sowie die Beweglichkeit aus Pilates ergeben eine ideale Mischung für ein Fett verbrennendes, Muskel formendes, auf die Mitte des Körpers zentriertes Intervall-Workout, das noch dazu Spaß macht. Auch für Anfänger:innen geeignet. Zur Intensivierung sind Handschuhe empfohlen. Diese können im Kurs erworben werden.

2024-EFAA 4G97 03

Di 19:00 - 20:00, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Angela Hallermeier, Piloxing® Instrukturin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

Bauchtanz für Anfängerinnen

Tanzen mit Leidenschaft, Freude und Hingabe. Tanzen mit Gefühl und Authentizität. Verschiedene Schritte, Bewegung und Posen, die uns im orientalischen Tanz immer wieder begegnen. Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt einen neuen Zugang zu Sinnlichkeit, Schönheit und Weiblichkeit. Für jede Frau, egal welchen Alters, Größe oder Gewichts geeignet!

2024-EFAA 4T08 01

Mi 16:00 - 16:50, 10x / 02.10.2024 - 11.12.2024 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Angela Hallermeier, Bauchtänzerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding, Fitnessraum

SPARKASSE
Oberösterreich

#glaubandich

Weniger fürs Konto bezahlen!

Mit dem s Plus Konto, dem Girokonto für Gehalt, Lohn oder Pension die Höhe der Kontoführung selbst bestimmen.

Ihr persönliches Kontopak mit Zufriedenheitsgarantie und George – die Innovation im Internetbanking – sind ein unschlagbares Team.

Wir erledigen gerne für Sie Ihren gratis Kontowechsel. Kommen Sie jetzt in eine unserer Filialen und überzeugen Sie sich von unseren Angeboten.



www.sparkasse-ooe.at



Kreativität – Kunst – Freizeit

Korbflechten - Mein Einkaufskorb - selbst geflochten!

Der Kurs für begeisterte Hobbyflechter und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy- Basket-Methode flechten wir mit Hilfe von Rohlingen Körbe aller Art, Taschen oder Tablettts, einfach online aussuchen. Das Material (zusätzliche Kosten je nach Werkstück € 25,00 bis € 50,00) muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden. Dieser Kostenbeitrag wird direkt vom Kursleiter vor Ort eingehoben. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung.

2024-EFAA 5A27 02

Do 18:30 - 21:00, 1x / 07.11.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Erich Bendl, Korbflechtmeister / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Floristik - Herbstfloristik bei Blumen Ingrid

Dekorationen in herbstlicher Form für Ihr Zuhause. Gezeigt werden verschiedene Arbeitstechniken und Werkstücke in großer Formenvielfalt, die als Tisch-, Wand- oder Eingangsdekoration verwendet werden können. Accessoires sind in der Werkstätte von Blumen Ingrid vorhanden und extra vor Ort zu bezahlen. Mitzubringen: Messer, Schere, Baumschere, Naturmaterialien jeder Art, Zweige wie Hartriegel, Weide, jap. Hartriegel, Blumen und Früchte.

2024-EFAA 5A90 02

Sa 13:30 - 17:40, 1x / 05.10.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Christine Grabner, Meisterfloristin / Ort: Blumen Ingrid, Schmiedstraße 25, Eferding

Maltechniken - Acryl-Pouring (Kleingruppe)

Wenn Sie eine neuartige Technik für Bildgestaltung suchen, bei der man nicht malen oder zeichnen können muss, um moderne umwerfende Kunstwerke zu bekommen, sind Sie in diesem kreativen Workshop genau richtig! Beim Fluid-Painting werden fließfähige Acrylfarben auf Leinwand gegossen, dabei entstehen unvorhersehbare Kreationen mit sehr bunten, marmorähnlichen Effekten und toller Zellbildung, die man mit einer klassischen Maltechnik nicht erzeugen kann. Drei Pouring-Arten werden vorgestellt und natürlich auch selbst ausprobiert. Besondere Begabung – nicht nötig! Es macht einfach ganz viel Spaß und Sie werden das Experiment lieben! Materialliste wird bei Kurseinladung zugesandt.

2024-EFAA 5C01 01

Fr 18:30 - 21:00, 3x / 27.09.2024 - 11.10.2024 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Nähen - Nähmaschinentechnik

Fit für das nächste Nähprojekt – die Nähmaschine kennenlernen und deren Möglichkeiten nutzen können: Richtige Einstellungen der Stiche und der Fadenspannungen, verschiedenen Naht-Arten und Anwendung von Nutz- sowie Zierstichen, die dazu nötigen Nähfüße, einfacher Reißverschluss und Knopflochnähen und Tipps und Tricks ... Mitzubringen: eigene Nähmaschine samt Anleitung und deren Zubehör (verschiedene Nähmaschinen-nadeln, auch Kleinwerkzeug, Nähmaschinenöl), Nähzubehör, Nähgarne und unterschiedliche Stoffreste (Webe und Jersey, dünne sowie dicke Stoffe), Reißverschluss, Knöpfe, kleiner Materialbeitrag. Dieser Kurs findet 14-täglich statt.

2024-EFAA 5N15 03

Fr 14:30 - 17:50, 3x / 20.09.2024 - 18.10.2024 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Karin Wagnest, Textildgestalterin, Lehrerin mit textiler und technischer Ausrichtung

Ort: Arbeiterkammer Eferding

Gitarre für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Erlernen von Akkorden sowie Schlag- und Zupftechniken auf der Begleitgitarre. Für diesen Gitarrenkurs (ohne Noten) sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie eine Gitarre in gutem Zustand mit – und die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen. Kursunterlagen sind extra zu bezahlen € 5,00.

2024-EFAA 5M08 04

Do 18:00 - 19:40, 6x / 21.11.2024 - 09.01.2025 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Peter Katzenmayer / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Kulinarik – Lebensraum

Ideen für die Jause - „Gesunde Abwechslung für Kindergarten und Schule“

GUTSCHEIN

Eine gesunde Jause für die Schule sollte ausgewogen sein und eine gute Mischung aus Protein, Kohlenhydraten, gesunden Fetten und Ballaststoffen enthalten und auf das Alter des Kindes angepasst werden. In diesem Workshop erhalten Sie einige Tipps und Tricks, damit Ihr Kind die Jause gerne isst. Lebensmittelbeitrag € 8,00 wird vor Ort eingehoben. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2024-EFAA 6F05 01

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 14.10.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Karolina Cota, Ernährungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding

Ideen für die Jause - „Gesunde Abwechslung fürs Büro“

AK

Damit Sie nach der Mittagspause nicht in ein Energietief fallen, ist es wichtig die richtige Balance unserer Makronährstoffe einzuhalten. Unser täglicher Bedarf variiert u.a. je nach Gehirnleistung. Auch PC und Handy saugen unsere Energie aus. In diesem Workshop werden wir Ihnen zeigen, dass es nicht allzu schwierig ist, sich im Büro gesund zu ernähren. Lebensmittelbeitrag € 9,00 wird vor Ort eingehoben.

2024-EFAA 6F05 02

Mo 18:30 - 21:00, 1x / 11.11.2024 / € 26,00 / AK-Preis € 23,40

Leitung: Karolina Cota, Ernährungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Eferding



Gesellschaft – Politik – Kultur

Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus



Exkursion OÖ Nachrichten

Beim Besuch des Newsrooms der OÖ Nachrichten tauchen wir in die spannende Welt des Journalismus ein und erfahren, wie Nachrichten recherchiert, geschrieben und veröffentlicht werden. Wir erhalten Einblick in die Werkzeuge des modernen Journalismus und diskutieren mit Expert:innen über journalistische Standards und Ethik. Außerdem beschäftigen wir uns mit den Fragen, welche Kriterien Qualitätsjournalismus erfüllen sollte und wie wir Fake News erkennen können.

Treffpunkt: OÖNachrichten Promenaden Galerien, Promenade 23, 4010 Linz

Begleitung durch die VHS Linz.

2024-ZZ 1P06 02 **Termin: Mo, 7. Oktober 2024** / 12.00 bis 13.30 Uhr / Anmeldeschluss: 23. September 2024

Kosten pro Person: € 10,00 (bereits ermäßigt)

Besuch einer Landtagssitzung

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit zum Besuch des Landtages mit Teilnahme an einer Landtagssitzung und anschließender Diskussion mit Mitgliedern der im Landtag vertretenen Parteien.

Ablauf: 9.30 Uhr: Treffpunkt Landhaus Erdgeschoß vor dem Eingang. Begrüßung durch Fr. Mag.^a Griebel-Shehata.

10.00 bis 10.50 Uhr: Teilnahme an der LT-Sitzung, im Anschluss kurzer Film über den OÖ. Landtag und dessen Aufgaben. Anschließend Diskussion mit LT-Abgeordneten. Ende der Veranstaltung: 11.45 Uhr.

Begleitung: **Mag.^a Hildegard Griebel-Shehata**

2024-ZZ 1P05 02 **Termin: Do, 14. November 2024** / Anmeldeschluss: 30. Oktober 2024 / Kostenlos!

Parlament Wien – Busreise

Besuchen Sie mit uns eine Führung im Parlament und erfahren Sie mehr über den Weg der österreichischen Gesetzgebung und den Parlamentsbetrieb. Informationen über die Renovierung des über 130 Jahre alten Parlamentsgebäudes, seine Geschichte und architektonischen Besonderheiten runden die Führung ab.

Zustiegsstellen: 6.15 Uhr Parkplatz Shopping City Wels; 7.00 Uhr Bushaltestelle Wissensturm, Linz;

7.30 Uhr Autobahnraststätte Landzeit, St. Valentin.

Ablauf: 10.15 Uhr bis ca. 11.30 Uhr: Besichtigung und Führung durch das neu sanierte Parlamentsgebäude und Erläuterung der institutionellen Abläufe.

Nachmittag zur freien Verfügung. Rückreise 16.00 Uhr.

Begleitung: **Christian Diabl, MA**

2024-ZZ 1P06 03 **Termin: Sa, 23. November 2024** / Anmeldeschluss: 8. November 2024

Kosten pro Person: € 30,00 (bereits ermäßigt)

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.vhsooe.at oder weitere Informationen unter office@vhs-verband-ooe.at

*In Zusammenarbeit mit der VHS Linz und dem
Verband OÖ Volkshochschulen.
Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.*



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



österreichische gesellschaft
für politische bildung





**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE RECHENUNGS-GESELLSCHAFT DER ARBEITERKAMMER OÖ

Online Talkreihe

Zukunftsimpulse



C. Buechler/Mimikama

25.09.2024
20:00
Andre Wolf

Die Zeit der Wahrheit ist vorbei!

Die manipulativen Möglichkeiten und Gefahren durch KI-erzeugte Inhalte betreffen uns alle. Was können wir dagegen tun?



C. Luise Pütz

05.11.2024
19:00
Sonja Jöchtl

How to love politics

Welche Voraussetzungen muss man für politische Arbeit mitbringen, womit ist zu rechnen und wie begeistert man Junge für politisches Engagement?



04.12.2024
19:00
Lise Abid

Islam und Demokratie

Ein unlösbarer Widerspruch? Faktoren, warum sich in der islamischen Welt in Sachen Demokratie nichts bewegt. Welche Rolle können Europa und Österreich dabei spielen?



KOSTENLOS - ANMELDUNG UNTER WWW.VHSOOE.AT

migrare

VOLKSHOCHSCHULE OÖ
INSTITUT
INTERKULTURELLE
PÄDAGOGIK
zusammen-bilden

P **PENSIONISTEN
VERBAND
OBERÖSTERREICH**

pb österreichische gesellschaft
für politische bildung

**LAND
OBERÖSTERREICH**

ober
Österreich

B
FORUM OÖ
Guten Morgen, Österreich!

Persönlichkeit – Erziehung – Schule

Vortrag - „Trainiere dein Hirn, bleib fit in der Birn!“



Menschen aller Altersgruppen aufgepasst! Ist Ihnen schon mal der Name einer bekannten Person entfallen? Oder haben Sie im Geschäft vergessen, was Sie eigentlich kaufen wollten? So geht es vielen Menschen. Unser Gehirn schrumpft bereits ab dem 20. Lebensjahr! Das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass man das Gedächtnis gezielt trainieren kann. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie erhalten einen Einblick in das kognitive Gedächtnistraining und die Gehirnleistungen. In einem kurzen Theorieteil erfahren Sie, wie Information im Gehirn ankommt und Sie lernen eine Merktechnik kennen. Je früher Jung und Alt das Gedächtnis trainieren, umso besser die Chancen, geistig fit zu bleiben und Demenz vorzubeugen.

2024-GRAA 2V14 02

Do 18:30 - 20:10, 1x / 17.10.2024 / € 20,00 / AK-Preis € 18,00

Leitung: Monika Burgholzer, Logopädin und zertifizierte Gedächtnistrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Gedächtnistraining - „Trainiere dein Hirn, bleib fit in der Birn!“



Menschen aller Altersgruppen aufgepasst! Ist Ihnen schon mal der Name einer bekannten Person entfallen? Oder haben Sie im Geschäft vergessen, was Sie eigentlich kaufen wollten? So geht es vielen Menschen. Unser Gehirn schrumpft bereits ab dem 20. Lebensjahr! Das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass man das Gedächtnis gezielt trainieren kann. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Kurs. An sechs Abenden erhalten Sie wertvolle Einblicke in das Gedächtnistraining. Im Fokus stehen effiziente Übungen zu allen Hirnleistungen. Sie lernen verschiedene Merktechniken kennen, mit deren Hilfe Sie Informationen schnell, gehirngerecht und vor allem nachhaltig im Gedächtnis speichern können. Alle Übungen und Techniken können Sie spielend im Beruf und im Alltag anwenden. So profitieren Sie vom Gedächtnistraining: Steigerung der Merkfähigkeit – Sie vergessen nicht mehr so schnell, Verbesserung der Konzentration, Ausweitung der Wahrnehmung – Sie können besser zuhören, Erweiterung Ihres Wissens und Ihrer Bildung, Erhöhung Ihrer Kreativität und Ihres Sprachschatzes, Entdeckung und Entwicklung Ihrer eigenen Potentiale. Je früher Jung und Alt das Gehirn trainieren, umso besser die Chancen, geistig fit zu bleiben und Demenz vorzubeugen.

2024-GRAA 2P48 02

Do 18:30 - 19:45, 6x / 07.11.2024 - 12.12.2024 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Monika Burgholzer, Logopädin und zertifizierte Gedächtnistrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Anmeldung: www.vhsooe.at/kursbuch/online-kurse/ oder per Mail

Parallel zu unseren Präsenzkursen bieten wir auch in diesem Semester wieder eine breite Palette von mehr als 100 Kursen und Vorträgen an, die ortsunabhängig gebucht und bequem von zu Hause aus besucht werden können.

Eine Auswahl finden Sie auf dieser Doppelseite.



Details zu den angeführten Angeboten und viele weitere entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Mehr Wissen - Verschwörungsmythologie für Anfänger:innen

AK

2024-UUOH 1W02 02 Di 18:30 - 20:00 / 12.11.2024 / KL: Simone Mathys-Parnreiter / ottensheim@vhsooe.at

Vortrag „Ihre Rechte im Arbeitsalltag / Beruf“

OGB

2024-UUEB 8VK1 01 Di 19:00 - 20:30 / 22.10.2024 / KL: Klaus Pachner / eidenberg@vhsooe.at

2024-FRAA 8VK1 02 Di 19:00 - 20:30 / 12.11.2024 / KL: Klaus Pachner / freistadt@vhsooe.at

Kreatives Schreiben „Ich schreibe, also bin ich“ - Schreibwerkstatt

AK

2024-EFAA 2L04 02 Mo 18:00 - 20:00, 4x / 21.10.2024 - 02.12.2024 / KL: Dr.ⁱⁿ Helena Srubar BEd / eferding@vhsooe.at

Selbstmanagement - Grenzen setzen, frei von Schuldgefühlen

AK

2024-KIPB 2P32 02 Mi 18:30 - 20:30 / 02.10.2024 / KL: Selena Grundner MSc / pettenbach@vhsooe.at

Mentales Training - „Das eigene Feuer entfachen“

AK

2024-FRKO 2P41 03 Fr 18:30 - 20:00 / 08.11.2024 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhsooe.at

Mentales Training für Anfänger:innen

AK

2024-UUPU 2P41 02 Do 18:30 - 20:00 / 03.10.2024 / KL: Mag.^a Jasmin Walter, / puchenau@vhsooe.at

Familienalltag - Der Weg zur Powermama durch innere Kraft

GUTSCHEIN

2024-VBSG 2E08 03 Di 19:30 - 21:00 / 19.11.2024 / KL: Bettina Lahner / st.georgen-attergau@vhsooe.at

Workshop - positives Denken, wie GLAUBENSÄTZE wirken!

AK

2024-KIPB 2P47 04 Do 18:30 - 20:00 / 28.11.2024 / KL: Silke Huemer / pettenbach@vhsooe.at

Workshop - Schüler:innen - Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

2024-MAAA 2P46 01 Do 16:00 - 18:30 / 17.10.2024 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhsooe.at

Gedächtnistraining - Superhirn - Namen und Gesichter merken

AK

2024-MAAA 2P48 01 Di 19:00 - 21:30 / 01.10.2024 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhsooe.at

Gedächtnistraining - Superhirn - Kopfrechnen, schneller als der Taschenrechner

AK

2024-MAAA 2P48 02 Di 19:00 - 21:30 / 08.10.2024 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhsooe.at

Gedächtnistraining - Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

AK

2024-MAAA 2P48 03 Do 19:00 - 21:30 / 24.10.2024 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhsooe.at

Themenabend „Legasthenie und LRS“

GUTSCHEIN

2024-FRAA 2P45 04 Do 18:30 - 20:00 / 10.10.2024 / KL: Mag.^a Jasmin Walter / freistadt@vhsooe.at

Workshop - FAMILIENSYSTEME und ihre Wirkungsweisen

GUTSCHEIN

2024-KIPB 2P47 03 Do 18:30 - 20:00 / 07.11.2024 / KL: Silke Huemer / pettenbach@vhsooe.at

Kommunikation - „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

GUTSCHEIN

AK

2024-KIPB 2R04 02 Mi 18:30 - 20:30 / 06.11.2024 / KL: Selena Grundner, MSc / pettenbach@vhsooe.at

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Empowerment - Mobbing? Kinder erfolgreich schützen!

GUTSCHEIN

2024-KIPB 8M09 02 i 18:30 - 20:30 / 23.10.2024 / KL: Selena Grundner, MSc / pettenbach@vhsooe.at

Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

GUTSCHEIN

AK

2024-RIAA 2S41 02 Do 19:00 - 21:10 / 21.11.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

Vortrag Easy Learning - Unser Gehirn und die Lust am Lernen

GUTSCHEIN

2024-VBSS 2S41 05 Mi 19:00 - 20:40 / 09.10.2024 / KL: Mag.^a Michaela Öhlinger / schwanenstadt@vhsooe.at

Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

GUTSCHEIN

AK

2024-RIAA 2S04 03 Do 19:00 - 20:40 / 07.11.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

Lernen lernen - Lernstrategien, Motivation und Aufmerksamkeit

GUTSCHEIN

2024-UUEB 2S04 02 Do 18:00 - 19:30 / 12.12.2024 / KL: Mag.^a Jasmin Walter / eidenberg@vhsooe.at

Evolutionspädagogik® - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

GUTSCHEIN

AK

2024-RIAA 2S17 01 Do 19:00 - 21:00 / 03.10.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

Evolutionspädagogik® - Wie wird mein Kind fit für die Schule?

GUTSCHEIN

2024-RIAA 2S17 02 Mi 19:00 - 21:00 / 09.10.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

2024-RIAA 2S17 03 Mi 19:00 - 21:00 / 11.12.2024 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

Latein lebt! Ein philosophischer Abend

AK

2024-SZGM 3L01 01 Do 19:00 - 21:00 / 05.12.2024 - 05.12.2024 / KL: Mag.^a Michaela Öhlinger / gmunden@vhsooe.at

Gebärdensprache für Anfänger:innen

AK

2024-LLAA 3W15 03 Mi 18:30 - 20:00, 10x / 02.10.2024 - 11.12.2024 / KL: Christa - Elfriede Saidani / traun@vhsooe.at

Gebärdensprache für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

AK

2024-LLAA 3W15 04 Di 18:30 - 20:00, 10x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / KL: Christa - Elfriede Saidani / traun@vhsooe.at

Englisch - Early Morning Coffee-Cup - easy & smart

AK

2024-GRAA 3E20 03 Mo,Mi,Fr 07:00 - 07:15, 5x / 30.09.2024 - 04.11.2024 / KL: Brigitte Falkner / grieskirchen@vhsooe.at

English Let's have a chat - Once a month

AK

2024-LLAA 3E21 06 Mi 17:45 - 18:45, 8x / 07.10.2024 - 05.05.2025 / KL: Helga Wiesleitner / traun@vhsooe.at

Französisch Spezial

AK

2024-SZGM 3F07 02 Mo 18:00 - 19:30, 12x / 23.09.2024 - 16.12.2024 / KL: Maria Sweeney / gmunden@vhsooe.at

Spanisch für Anfänger:innen A1 - mit leichten Vorkenntnissen

AK

2024-VBAA 3S01 03 Do 17:30 - 19:00, 11 x / 03.10.2024 - 12.12.2024 / KL: Mag.^a Gabriele Holzinger / voecklabruck@vhsooe.at

Spanisch für leicht Fortgeschrittene A2 - Kleingruppe

AK

2024-VBAA 3S02 03 Mo 17:30 - 19:00, 11 x / 30.09.2024 - 09.12.2024 / KL: Mag.^a Gabriele Holzinger / voecklabruck@vhsooe.at

Chinesisch für leicht Fortgeschrittene (8. Semester) in der Kleingruppe

AK

2024-UUEB 3W17 02 Mi 19:00 - 19:50, 10x / 11.09.2024 - 13.11.2024 / KL: Qi Wang / eidenberg@vhsooe.at

Individualcoaching Dänisch für leicht Fortgeschrittene A1/A2

AK

2024-UUPU 3V10 03 Di 20:00 - 21:00, 9x / 17.09.2024 - 19.11.2024 / KL: Jakob Skogö / puchenau@vhsooe.at

Dänisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe

AK

2024-UUGR 3W35 01 Di 18:15 - 19:45, 10x / 17.09.2024 - 26.11.2024 / KL: Jakob Skogö / gramastetten@vhsooe.at

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Japanisch für Anfänger:innen A1/1 - Kleingruppe

2024-SZGM 3W18 03 Sa 13:00 - 14:15, 8x / 19.10.2024 - 14.12.2024 / KL: Agnes Rieger / gmunden@vhsooe.at

AK

Japanisch für Anfänger:innen in der Kleingruppe

2024-UUPU 3W18 01 Mi 09:00 - 10:30, 10x / 25.09.2024 - 04.12.2024 / KL: Foteini Tsitoura / puchenau@vhsooe.at

AK

Koreanisch für Anfänger:innen (Starter A1) Kleinstgruppe

2024-KIPB 3W23 09 Fr 18:30 - 20:00, 6x / 11.10.2024 - 22.11.2024 / KL: Sungmo Jun / pettenbach@vhsooe.at

AK

Portugiesisch für Anfänger:innen - A1 in der Kleingruppe

2024-UUEB 3P01 02 Do 18:30 - 20:00, 10x / 03.10.2024 - 05.12.2024 / KL: Ivana Goulard / eidenberg@vhsooe.at

AK

Portugiesisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

2024-LLAA 3P01 02 Di 18:00 - 19:30, 12x / 15.10.2024 - 21.01.2025 / KL: Débora Leão Oberleitner / traun@vhsooe.at

AK

Fremdsprachentraining - Russisch für Anfänger:innen für 1 bis 4 Personen

2024-KIKR 3V05 02 Do 18:00 - 19:00, 4x / 10.10.2024 - 07.11.2024 / KL: Gerlinde Steinkogler / kremsmuenster@vhsooe.at

AK

Russisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen (Kleinstgruppe)

2024-KIWI 3R04 01 Fr 08:00 - 09:30, 6x / 04.10.2024 - 22.11.2024 / KL: Mag.^a Regina Wunderer-Sperer / windischgarsten@vhsooe.at

AK

Russisch für Anfänger:innen - Intensivkurs in der Kleingruppe

2024-RIAA 3R01 02 Do 18:00 - 19:30, 5x / 10.10.2024 - 07.11.2024 / KL: Mag.^a phil. Elena Penninger / ried@vhsooe.at

AK

2024-RIAA 3R01 03 Do 18:00 - 19:30, 5x / 14.11.2024 - 12.12.2024 / KL: Mag.^a phil. Elena Penninger / ried@vhsooe.at

Ungarisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen A1 (Kleinstgruppe)

2024-KIWI 3U01 02 Mi 18:00 - 18:50, 6x / 02.10.2024 - 13.11.2024 / KL: Prof. Jolán Maurer-Berta / windischgarsten@vhsooe.at

AK

Fremdsprachentraining - Deutsch für Personen mit ungarischer Muttersprache

2024-KIWI 3V05 02 Mo 18:00 - 18:50, 4x / 30.09.2024 - 21.10.2024 / KL: Prof. Jolán Maurer-Berta / windischgarsten@vhsooe.at

AK

Bildbearbeitung mit GIMP

2024-KIAA 7A40 02 Mo 18:00 - 19:40, 6x / 14.10.2024 - 25.11.2024 / KL: Wilhelm Trausner / kirchdorf@vhsooe.at

AK

Social Media - Instagram your business

2024-VBSG 7C20 03 Mo 18:30 - 20:35 / 07.10.2024 / KL: Martina Lörracher-Leeb / st.georgen-attergau@vhsooe.at

AK

Digitale Kompetenz - Bewusst leben JETZT!

2024-UUOH 7C13 02 Do 18:30 - 20:00 / 14.11.2024 / KL: Patrick Jesenko / ottensheim@vhsooe.at

AK

Resilienz - „Be calm to be wild!“

2024-UUOH 4C15 02 Mi 18:30 - 20:00 / 09.10.2024 / KL: Patrick Jesenko / ottensheim@vhsooe.at

AK

Achtsamkeitstraining - „Wie wir unseren Alltag mit mehr Achtsamkeit erleben“

2024-FRAA 4C09 04 Mi 18:30 - 20:00 / 11.12.2024 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhsooe.at

AK

Darmpflege - Ihr Darm schlägt ALARM!

2024-KIPB 4A13 02 Di 18:30 - 20:30 / 15.10.2024 / KL: Klaudia Molner / pettenbach@vhsooe.at

Ernährung - FASTEN als Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

2024-KIPB 4A53 03 Di 18:30 - 20:30 / 05.11.2024 / KL: Klaudia Molner / pettenbach@vhsooe.at

Ernährung und Mikronährstoffe: Aufbauende Ernährung im Alltag

2024-KIPB 4A53 04 Mi 18:30 - 20:30 / 23.10.2024 / KL: Mag. Martin Traumnüller / pettenbach@vhsooe.at

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Leben in Balance - Akupressur, Meditation & Co.



2024-KIPB 4C16 03 Di 18:00 - 20:30 / 12.11.2024 / KL: Harald Pastleitner / pettenbach@vhsooe.at

Yoga - After Work Yoga - Ihr Ausgleich zu einem anstrengenden Tag

2024-VBSG 4D01 32 Di 18:30 - 19:45, 6 x / 24.09.2024 - 05.11.2024 / KL: Claudia Tober st.georgen-attergau@vhsooe.at

2024-VBSG 4D01 33 Di 18:30 - 19:45, 6 x / 12.11.2024 - 17.12.2024 / KL: Claudia Tober / georgen-attergau@vhsooe.at

Yoga - Nidra

2024-VBSG 4D01 34 Di 20:00 - 20:50, 1 x / 24.09.2024 - 24.09.2024 / KL: Claudia Tober / st.georgen-attergau@vhsooe.at

2024-VBSG 4D01 35 Di 20:00 - 20:50, 1 x / 12.11.2024 - 12.11.2024 / KL: Claudia Tober / st.georgen-attergau@vhsooe.at

Yoga - ruhiges Yin-Yoga - ein Weg zu tiefer Entspannung

2024-VBSG 4D01 36 Di 20:00 - 21:00, 5 x / 01.10.2024 - 05.11.2024 / KL: Claudia Tober / st.georgen-attergau@vhsooe.at

2024-VBSG 4D01 37 Di 20:00 - 21:00, 5 x / 19.11.2024 - 17.12.2024 / KL: Claudia Tober / st.georgen-attergau@vhsooe.at

Yoga Dance - Inside Flow® Yoga

2024-VBSG 4D01 28 Mi 18:30 - 19:20 / 16.10.2024 / KL: Claudia Tober / st.georgen-attergau@vhsooe.at

2024-VBSG 4D01 29 Mi 18:30 - 19:20 / 20.11.2024 / KL: Claudia Tober / st.georgen-attergau@vhsooe.at

Yoga und Entspannung

2024-LLHK 4D01 03 Do 19:00 - 20:30, 6x / 26.09.2024 - 07.11.2024 / KL: Mag.^a Elke Prinz / hofkirchen@vhsooe.at

2024-LLHK 4D01 12 Do 19:00 - 20:30, 6x / 14.11.2024 - 19.12.2024 / KL: Mag.^a Elke Prinz / hofkirchen@vhsooe.at

WYDA - Keltisches YOGA

2024-KIPB 4D41 02 Mi 18:30 - 20:30 / 16.10.2024 / KL: Mag. Martin Traunmüller / pettenbach@vhsooe.at

Tai Chi - Entspannung

2024-BRAA 4D03 01 Mi 19:00 - 20:00, 10x / 02.10.2024 - 11.12.2024 / KL: Christine Lang / braunau@vhsooe.at

Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining



2024-UUEB 4F13 02 Mi 18:30 - 20:30, 3x / 09.10.2024 - 23.10.2024 / KL: Mag.^a Evelyn Högner / eidenberg@vhsooe.at

Bodystyling - ein Workout für alle

2024-LLAA 4G15 03 Mi 18:10 - 19:00, 6x / 09.10.2024 - 20.11.2024 / KL: Stefanie Schicho / traun@vhsooe.at

Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

2024-KIPB 5M08 07 Mi 18:30 - 19:20, 5x / 18.09.2024 - 16.10.2024 / KL: Harald Pastleitner / pettenbach@vhsooe.at

Ukulele für Anfänger:innen

2024-LLAA 5M33 02 Mo 17:00 - 18:00, 4x - 14 täglich / 30.09.2024 - 11.11.2024 / KL: Gabriela Grafeneder / traun@vhsooe.at

Mein Garten „Wasser ernten“

2024-LLAA 6P25 01 08.10.2024 und 26.11.2024 jeweils synchron online /

KL: Thomas Oberländer / traun@vhsooe.at



Amateurfunk für Anfänger:innen

2024-UUEB 6T11 01 Mi 19:00 - 21:00, 12x / 02.10.2024 - 18.12.2024 / KL: Prof. DI Gerald Landl, BEd / eidenberg@vhsooe.at

Vortrag - „Die Geschichte vom Wolf zum Haushund“

2024-FRAA 6V03 01 Fr 18:00 - 20:30 / 22.11.2024 / KL: Melina Sgorzaly / freistadt@vhsooe.at

Vortrag - „Jagdverhalten von Hunden und Wölfen: Tipps und Tricks“

2024-FRAA 6V03 02 Do 18:00 - 21:00 / 28.11.2024 / KL: Melina Sgorzaly / freistadt@vhsooe.at

Weitere Englisch-, Japanisch- und Koreanischkurse: www.vhsooe.at



Neue Wege sehen ...



... neue Wege gehen

Bildungsberatung vor Ort Kostenloses Angebot für Personen mit Migrationshintergrund



Wie kann es nach einem Deutschkurs weitergehen? Wo stehe ich gerade und wie kann es beruflich vorwärts gehen? Wir informieren Sie gerne bei Ihren Fragen zu Ausbildungen, Kursen, Fördermöglichkeiten, Berufsplanung und gegebenenfalls auch beim Finden des richtigen Sprachkursniveaus.

Anmeldung für persönliche kostenlose Beratungsgespräche vor Ort oder online unter 0732/661171; gudrun.kolmbauer@vhsooe.at

Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Sprachen

ENGLISCH – Perfektionieren Sie Ihre Sprachkenntnisse

Flexibel Englisch lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt!

- Gemeinsam erstellen wir Kurstermine und Kursdauer
- Für Lernniveau von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene
- Ideal für Einzelcoaching bis 5er-Gruppe
- Individuelle Lernmethoden und Lerntipps werden vorgestellt
- Hilfreiche Web-tools unterstützen das Training
- Skype & Videokonferenz sind auf Wunsch möglich

Bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS-Familienvorteil nicht gültig ist.

Kursort: AK Grieskirchen oder Jägersgasse 25, 4730 Waizenkirchen

Info, Beratung, Anmeldung: Brigitte Falkner, brigittefalkner@gmail.com, Tel. 0680/302 8001.

Englisch - Early Morning Coffee-Cup - easy & smart - ONLINE



Ein neues cooles Kursformat macht es möglich, auch wenn der Terminkalender voll ist, einen Englischkurs zu besuchen. Wählen Sie doch dieses Kursmodell für vielbeschäftigte Englischlerner:innen. Im 15-Minuten-Mini-Chat sprechen Sie Englisch und üben ein bisschen Grammatik während Sie zu Hause oder im Büro eine Tasse Kaffee genießen können. 3 x pro Woche je 15 Minuten, 5 Wochen lang, Online mittels Videokonferenz. Maximal 2 Teilnehmer:innen. Kursvoraussetzung: A2-B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2024-GRAA 3E20 03

Mo,Mi,Fr 07:00 - 07:15, 5x / 30.09.2024 - 04.11.2024 / € 138,00 / AK-Preis € 124,20

Leitung: Brigitte Falkner / Ort: Online



Der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen“ soll Ihnen helfen den richtigen Kurs zu finden:

Kursbeschreibung	Bez.	Ihr Niveau entspricht ungefähr folgender Beschreibung:
Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	A1	<p>Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.</p> <p>Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder in Katalogen.</p> <p>Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p>Schreiben: einfache Formulare, z. B. im Hotel ausfüllen und einfache Briefe schreiben.</p>
leicht Fortgeschrittene	A2	<p>Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen einfachen Mitteilungen verstehen.</p> <p>Lesen: einfache Texte, z. B. Fahrpläne, Speisekarten, verstehen</p> <p>Sprechen: einfache Alltagsgespräche führen.</p> <p>Schreiben: kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.</p>
Fortgeschrittene	B1	<p>Hören: das Wesentliche von Sendungen und Unterhaltungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.</p> <p>Lesen: Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen.</p> <p>Sprechen: an Gesprächen über Reisen, Arbeit, Familie oder aktuellen Ereignissen teilnehmen.</p> <p>Schreiben: einfache Texte über vertraute Themen schreiben.</p>
weit Fortgeschrittene	B2	<p>Hören: längeren Reden, Reportagen und Vorträgen folgen und sie verstehen.</p> <p>Lesen: Artikel und Berichte lesen und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.</p> <p>Sprechen: sich mit Muttersprachlern verständigen und an Diskussionen beteiligen.</p> <p>Schreiben: detaillierte Texte, z. B. Berichte oder Aufsätze schreiben.</p>
	C1	<p>Hören: längeren Reden folgen und im Fernsehen die meisten Filme und Sendungen verstehen.</p> <p>Lesen: komplexe Texte, Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.</p> <p>Sprechen: sich spontan, fließend und präzise ausdrücken.</p> <p>Schreiben: in Berichten, Aufsätzen und Briefen über komplexe Sachverhalte schreiben.</p>
	C2	<p>Hören: praktisch alles mühelos verstehen.</p> <p>Lesen: jede Art von Texten mühelos lesen.</p> <p>Sprechen: sich mühelos an allen Diskussionen und Gesprächen beteiligen.</p> <p>Schreiben: Informationen aus verschiedenen schriftlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.</p>



Englisch - Let's talk about travelling (Kleingruppe)

AK

Alles rund um Urlaub und Reise, Dialoge im Restaurant und an der Rezeption. Informationen und Auskünfte am Flughafen, Apotheke oder Tourismusbüro. Bearbeitung von Reisedokumenten. Kursvoraussetzung: ab A 1 plus nach dem Europäischen Referenzrahmen (Grundkenntnisse erforderlich).

2024-GRAA 3E20 01

Mo 19:00 - 20:30, 8x / 07.10.2024 - 02.12.2024 / € 119,00 / AK-Preis € 107,10

Leitung: Brigitte Falkner / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Französisch für Fortgeschrittene - 12. Semester (Kleingruppe)

AK

Kursvoraussetzung: B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2024-GRAA 3F04 02

Mo 18:00 - 19:30, 10x / 23.09.2024 - 02.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Iris Punz / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Französisch für Fortgeschrittene - 13. Semester (Kleingruppe)

AK

Kursvoraussetzung: B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2025-GRAA 3F04 01

Mo 18:00 - 19:30, 10x / 27.01.2025 - 07.04.2025 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Iris Punz / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Italienisch für Anfänger:innen - 1. Semester (Kleingruppe)

AK

Italienisch lernen mit Spaß! Lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Basisgrammatik und Grundwortschatz. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

2024-GRAA 3I02 01

Mi 19:00 - 20:30, 10x / 25.09.2024 - 04.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Martina Dettelbacher / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - 2. Semester (Kleingruppe)

AK

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation mit Themenschwerpunkt Reisen, Familie und Freunde (Personenbeschreibungen), Kurzbiografie, Tätigkeiten im Alltag, Tagesablauf, nach dem Weg fragen bzw. den Weg erklären, Erweiterung der Grundgrammatik. Kursvoraussetzung: A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2025-GRAA 3I07 01

Mi 19:00 - 20:30, 10x / 29.01.2025 - 09.04.2025 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Martina Dettelbacher / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Italienisch für Fortgeschrittene - 5. Semester (Kleingruppe)

AK

Kursvoraussetzung: A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2024-GRAA 3I09 02

Mi 17:00 - 18:30, 10x / 25.09.2024 - 04.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Martina Dettelbacher / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Italienisch für Fortgeschrittene - 6. Semester (Kleingruppe)

AK

Kursvoraussetzung: A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2025-GRAA 3I09 01

Mi 17:00 - 18:30, 10x / 29.01.2025 - 09.04.2025 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Mag.^a Martina Dettelbacher / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen**Spanisch für Anfänger:innen - 1. Semester (Kleingruppe)**

AK

Sie erlernen die Grundkenntnisse der spanischen Sprache anhand ausgewählter Themen.

Die Fertigkeiten Hören, Sprechen, Schreiben und Lesen werden in Situationen des Alltags erlernt, die Ihnen in der Kommunikation mit anderen aber auch auf Urlaubsreisen hilfreich sind.

Etwas Grammatik rundet den Kurs ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

2024-GRAA 3S01 02

Do 19:00 - 20:30, 10x / 03.10.2024 - 12.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Deutsch Integration

Unser modulares Kurskonzept orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017. Die thematischen Schwerpunkte der Integrationskurse liegen auf der Vermittlung von Alltagswissen und Sprechmitteln zur Orientierung im alltäglichen Leben. Hierbei werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gleichermaßen miteinbezogen.

Der Preis pro Kurs mit 75 UE beträgt € 560,00. Ein reduzierter **Selbstbehalt zwischen € 168,00 und € 360,00**

ist bei Erfüllen bestimmter Fördervoraussetzungen sowie der Erreichung der Mindestanwesenheit von 75 % möglich. Nähere Informationen zur Ermittlung Ihres individuellen Selbstbehalts erhalten Sie bei der persönlichen Beratung sowie mehrsprachig auf unserer Homepage → Arbeiterkammer-Mitglieder können zusätzlich selbst den AK Bildungsbonus beantragen.



Gefördert aus Mitteln von:

**Deutsch A1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs**

AK

2024-GRAA 3M11 02

Di,Do 18:00 - 21:00, 19x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Ilka Albrecht / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Deutsch A1 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs

AK

2025-GRAA 3M12 01

Di,Do 18:00 - 21:00, 19x / 28.01.2025 - 08.04.2025 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Ilka Albrecht / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Deutsch A2 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs

AK

2024-GRAA 3M13 02

Di,Do 18:00 - 21:00, 19x / 01.10.2024 - 10.12.2024 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Deutsch A2 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache - Integrationskurs

AK

2025-GRAA 3M14 01

Di,Do 18:00 - 21:00, 19x / 28.01.2025 - 08.04.2025 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Christian Humer / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Deutsch B1 Teil 1 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: Niveau A2.

2024-GRAA 3M15 02

Mo,Mi 18:00 - 21:00, 19x / 30.09.2024 - 09.12.2024 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Deutsch B1 Teil 2 - Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache

AK

Voraussetzung: B1 Teil 1 oder dem Niveau entsprechende Deutschkenntnisse. In Teil 2 wird auf die B1-Prüfung intensiv vorbereitet, welche unter anderem für den Erhalt der Staatsbürgerschaft und die unbefristete Niederlassungsbewilligung gesetzliche Bestimmung ist.

2024-GRAA 3M16 01

Di,Do 18:00 - 21:00, 19x / 24.09.2024 - 03.12.2024 / € 560,00 / AK-Preis € 504,00

Leitung: Christian Humer / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Prüfung Deutsch-Integration A1, A2, B1, B2

Es werden laufend Prüfungen angeboten.

ÖIF: A1/A2 – € 185,00 / **B1/B2** – € 195,00Termine auf Anfrage bei Ihrer Nebenstelle und unter www.vhsooe.at*Prüfungsanmeldung jederzeit möglich!*

Computer – Medien – Technik

Digitale Kompetenzoffensive

Workshops „Digital Überall“

KOSTENLOS

Digital Überall ist ein kostenloses Workshopangebot für digitale Einsteiger:innen, bei welchem österreichweit 4.500 Workshops angeboten werden. Das niederschwellige Angebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive durch das Bundeskanzleramt finanziert und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt.

Digital Überall - Was mein Handy alles kann

Sie haben ein Smartphone und möchten gerne wissen, wie Sie es bedienen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir in einer kleinen Gruppe die grundlegende Bedienung sowie Einstellungen eines Handys. Im Workshop erfahren Sie mehr zu Themen wie persönliche und System-Einstellungen sowie über Zugänge zum Internet. Sie lernen praktische Anwendungen, wie im Internet surfen, Emails schreiben, App Downloads und Updates durchführen, kennen. Natürlich darf auch das Thema Datenschutz nicht fehlen, um die eigenen Daten und die eigene Privatsphäre schützen zu können.

2024-GRAA 7X03 01

Mo 18:30 - 21:00 1 x / 07.10.2024 / Kostenlos!

Leitung: Ferdinand Lindinger / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Digital Überall - Sicher unterwegs im Internet

In einer zunehmend digitalisierten Welt ist es wichtiger denn je, die Grundlagen der Online-Sicherheit zu beherrschen. Dieser interaktive Workshop richtet sich an ALLE, die mehr über den sicheren Umgang mit dem Internet erfahren möchten. Von der sicheren Passwortverwaltung bis hin zur Erkennung von Online-Betrug werden wir verschiedene Themen behandeln, um Ihnen das nötige Wissen und Selbstvertrauen zu vermitteln, um sich sicher im Netz zu bewegen. Der Workshop ist eine Mischung aus Präsentation, Demonstrationen und praktischen Übungen, um das Gelernte direkt anzuwenden.

2024-GRAA 7X03 02

Mo 18:30 - 21:00 1 x / 21.10.2024 / Kostenlos!

Leitung: Ferdinand Lindinger / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Digital Überall - Wie kann ich Künstliche Intelligenz in meinem Alltag nutzen?

In diesem Workshop bieten wir Ihnen Basisinformationen über „Künstliche Intelligenz (KI)“: Was bedeutet „Künstliche Intelligenz“? Was sind die Vor- und Nachteile von KI? Wir sehen uns Anwendungsbeispiele von Künstlicher Intelligenz, wie z. B. Chat GPT an und hinterfragen welchen Einfluss KIs auf das alltägliche Leben haben. Durch interaktive Übungen am Smartphone z. B. mit dem Google Assistant, Google Lens oder Übersetzungsapps lernen wir Möglichkeiten kennen, wie wir diese fortschrittliche Technologie ganz einfach in unserem Alltag selbst praktisch nutzen können.

2024-GRAA 7X03 03

Di 18:30 - 21:00 1 x / 05.11.2024 / Kostenlos!

Leitung: Ferdinand Lindinger / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Darüber hinaus besteht für geschlossene Gruppen (z.B. Vereine) die Möglichkeit Rufkurse zu buchen. Nehmen Sie dazu Kontakt mit Ihrer Gemeinde auf:

<https://workshops.digitalekompetenzen.gv.at/digitalueberall-2024-gemeinden>



Gesundheit – Bewegung

Hausmittel - Alte Hausmittel neu entdeckt

Erprobte Hausmittel, die in den letzten Jahren ein wenig in Vergessenheit geraten sind. Arnika, Ingwer, Zwiebel und Propolis, aber auch einige Methoden und Mittel, wie Akupressurpunkte, Teebaumöl etc. werden vorgestellt. Sei es zur Stärkung Ihres Wohlbefindens, zur Behandlung von kleinen Wehwechen oder als Unterstützung bei langwierigen Erkrankungen. Nach dem Theorieteil dürfen die Teilnehmer:innen hilfreiche Hausmittel wie Arnika-tinktur, Beinwellsalbe, Hollergrog, Bauernpenicillin, Entschlackungspulver, Erkältungsbalsam oder Kalte-Füße-Salbe selbst erzeugen und mit nach Hause nehmen. Materialkosten sind vor Ort extra zu bezahlen. Dieser Kurs ersetzt keine ärztliche Beratung.

2024-GRAA 4A42 01

Di 18:30 - 21:30, 1x / 22.10.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Kräuterexpertin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Leichter leben!

Mit der ÖGK zu Ihrem gesunden Gewicht

Die drei wichtigen Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Psyche – werden dabei geschickt miteinander verknüpft.

- für übergewichtige Personen ab 18 Jahren
- Kostenbeitrag 50,- Euro (entfällt bei Rezeptgebührenbefreiung)
- mit persönlicher Ernährungsberatung

Information und Anmeldung:

Tel.+43 5 0766-14103530, www.gesundheitskasse.at/leichterleben

In Grieskirchen startet im Herbst folgender Kurs:

Leichter leben!

Die ÖGK bietet in Zusammenarbeit mit der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an. In Gruppen mit max. 15 Teilnehmer:innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft und einem oder einer Psycholog:in dabei unterstützt Ihre Ernährung umzustellen.

10.10.2024 – 16.01.2025, Do 18:00 – 19:30

Leitung: Silvia Kobler, Mag.^a Theresia Senekovic

Ort: ÖGK Grieskirchen



Die Anmeldung zu den Kursen und die Aufnahme in das Programm erfolgt ausschließlich über die ÖGK.



Meditation und Entspannung

AK

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, wöchentlich durch verschiedene Techniken, Übungen und theoretischen Input Entspannung zu erlangen. Jeder Abend beginnt mit einfachen Qi-Gong-Übungen, die sich gut mit Themen wie Loslassen, Innere Ruhe und Offenheit für Neues verbinden lassen. Die sanften und langsamen Bewegungen des Qi-Gong helfen den Teilnehmer:innen, zur Ruhe zu kommen und sich bewusst auf die Meditationen und Entspannungsübungen einzustimmen. Die Abende umfassen eine Kombination aus verschiedenen Meditationen, Atemübungen, Progressiver Muskelentspannung, Vokalatmung, Klang- und Phantasiereisen, Autogenem Training, Jin Shin Jyutsu-Techniken und weiteren Entspannungstechniken. Zusätzlich werden Inputs aus dem Mentaltraining integriert. Das Ziel ist es, Stress abzubauen, die Resilienz zu stärken, die Selbstwahrnehmung zu fördern, das Selbstwertgefühl, die Selbstachtung und das Selbstvertrauen zu steigern. Die Teilnehmer:innen werden ermutigt, sich für positive Veränderungen in ihrem Leben zu öffnen und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

2024-GRAA 4C06 01

Mi 18:30 - 19:45, 8x / 09.10.2024 - 04.12.2024 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Stefan Thanner, Dipl. Mentaltrainer / Ort: ASKÖ-Turnhalle

Meditation und Entspannung - „Ein Tag für dich“

AK

„Ein Tag für Dich“ soll zu einem unvergesslichen Erlebnis werden, bei dem die Teilnehmer:innen bewusst Zeit für sich nehmen, um ihr Wohlbefinden zu steigern. Der Workshop beinhaltet energiegelvolle Meditationen, Atemtechniken, einfache Qi-Gong-Übungen, eine kraftvolle Klangreise und weitere Übungen. An diesem Tag dürfen die Teilnehmer:innen bewusst den Alltag, Stress und die Sorgen hinter sich lassen, zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken. In diesem Programm wird die Aufmerksamkeit auf Stress gelenkt und seine möglichen Folgen sowie darauf, wie man wieder in den Flow kommen und die Resilienz steigern kann. Wir werden durch Meditationen und Übungen versuchen, tiefe Entspannung und Gelassenheit zu erfahren und hinderliche Glaubenssätze aufzulösen. Das Ziel ist es, am Ende des Tages entspannt, gestärkt und motiviert in den Alltag zurückzukehren.

2024-GRAA 4C06 02

Sa 09:00 - 16:00, 1x / 09.11.2024 - 09.11.2024 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Stefan Thanner, Dipl. Mentaltrainer / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Luna Yoga® - Energie & Balance

Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. In diesem Kurs lernen Sie Luna Yoga®, eine abwechslungsreiche Körperarbeit, kennen. Dabei stehen vor allem sanfte Spürübungen, feine Atemübungen und kraftvolle Yoga-Haltungen im Vordergrund. Luna Yoga® spricht den ganzen Körper an, weil es eine ganzheitliche Yogaform ist und weil es Spaß macht! Durch die Atem- und Körperübungen kann sich Ihr Schlafverhalten verbessern, Ihr Körpergefühl verstärken und Ihre Ausdauer verlängern. Für mehr Wohlbefinden im Alltag! Luna Yoga® wurde von Adelheid Ohlig entwickelt und basiert auf ihren Erfahrungen als Hatha-Yoga Lehrerin mit Einflüssen von tänzerischen Bewegungsabläufen von Naturvölkern.

2024-GRAA 4D28 05

Di 17:15 - 18:30, 9x / 08.10.2024 - 10.12.2024 / € 122,00 / AK-Preis € 109,80

Leitung: Kornelia Krennmair, Zertifizierte Luna Yoga® Lehrerin, Dipl. Yogalehrerin

Ort: Volksschule Grieskirchen, Gymnastikraum

2024-GRAA 4D28 06

Di 18:45 - 20:00, 9x / 08.10.2024 - 10.12.2024 / € 122,00 / AK-Preis € 109,80

Leitung: Kornelia Krennmair, Zertifizierte Luna Yoga® Lehrerin, Dipl. Yogalehrerin

Ort: Volksschule Grieskirchen, Gymnastikraum



Qi Gong - Übungen für den Alltag - Einsteiger:innen

In Laufe der sechs Kursabende werden Übungsabläufe für Einsteiger:innen erlernt und eingeübt. Das positive Lebensgefühl wird gesteigert und wir finden Ruhe in uns selbst und schöpfen daraus neue Energie für den Alltag. Qi Gong ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang stellen die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden dar.

2024-GRAA 4D04 03

Mo 17:30 - 18:45, 6x / 14.10.2024 - 25.11.2024 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

2025-GRAA 4D04 01

Mo 17:30 - 18:45, 6x / 27.01.2025 - 10.03.2025 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Qi Gong - Übungen für den Alltag - für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Wir finden Ruhe, schöpfen neue Energie für den Alltag und finden ein positives Ende für den Tag. Für alle die bereits den Einsteiger:innenkurs besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben, bieten sich diese Einheiten zum gemeinsamen Üben in der Gruppe an. Qi Gong ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang stellen die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden dar.

2024-GRAA 4D04 04

Mo 19:00 - 20:15, 6x / 14.10.2024 - 25.11.2024 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

2025-GRAA 4D04 02

Mo 19:00 - 20:15, 6x / 27.01.2025 - 10.03.2025 / € 68,00 / AK-Preis € 61,20

Leitung: Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Gesundheitsgymnastik - Fitness am Nachmittag

Fitness am Vormittag startet mit allgemeinen Aufwärmübungen inklusive dynamischen Dehnen. Der Hauptteil besteht aus einem ganzheitlichen Körpertraining in Form eines Workouts. Verbesserung der Kraftausdauerleistung, leichtes Herz- Kreislauftraining, Schulung der Koordination, Mobilisieren der Wirbelsäule, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Einheit ab. Ziel ist mehr Wohlbefinden durch eine verbesserte Beweglichkeit und Körperhaltung.

2024-GRAA 4F20 01

Di 15:00 - 15:50, 8x / 08.10.2024 - 03.12.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Manuel Niedermaier, Medizinischer Fitnesstrainer / Ort: ASKÖ-Turnhalle



Gesunder Rücken - Rückenschule

AK

„Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz“. Abwechslungsreiche Trainingseinheiten fördern die Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht und sensibilisieren das Körpergefühl. Die verschiedenen Wirbelabschnitte werden durch Kräftigen und Dehnen der Muskulatur mobilisiert und Dysbalancen ausgeglichen. Abschließende Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei.

2024-GRAA 4F12 05

Fr 18:00 - 19:00, 8x / 04.10.2024 - 29.11.2024 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Heinz Weissenbrunner, Fitnesstrainer, Personaltrainer, Dipl. Gesundheitsberater / Ort: ASKÖ-Turnhalle

Gesunder Rücken - Rückenschule am Vormittag

AK

In diesem Kurs steht die Stabilisierung der Muskulatur im Mittelpunkt. Funktionelle Übungen für mehr Beweglichkeit und Fitness. Kräftigung und Koordination zum Erhalt einer gesunden Wirbelsäule. Abschließende Entspannungsübungen sorgen für den notwendigen Ausgleich und ein körperliches Wohlbefinden. (Kein Kurs am 27.11.2024 bzw. 12.02.2025.)

2024-GRAA 4F12 06

Mi 10:00 - 11:00, 10x / 02.10.2024 - 18.12.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Karolina Cota / Ort: ASKÖ-Turnhalle

2025-GRAA 4F12 03

Mi 10:00 - 11:00, 8x / 29.01.2025 - 02.04.2025 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Karolina Cota / Ort: ASKÖ-Turnhalle

Fun-Fitness - BODY POWER

„Du willst gefordert werden? Dann komm zur Body-Power Einheit!“ Das Programm für Bewegungshungrige, für Einsteiger:innen und Trainierte. Ein Mix aus Kraft und Ausdauer zum optimierten und ganzheitlichen Training. Kein Muskel bleibt verschont, aber auch das anschließende Dehnen gehört dazu. „Trimm dich fit!“

2024-GRAA 4G23 11

Mo 19:45 - 20:35, 12x / 16.09.2024 - 09.12.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Volksschule Grieskirchen

2025-GRAA 4G23 03

Mo 19:45 - 20:35, 10x / 20.01.2025 - 31.03.2025 / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Volksschule Grieskirchen



Fun-Fitness - BODY POWER

Die Woche mit einem Training teilen? Fit für die Sommersaison mit einem bunten Kraft- und Cardiotraining? Dann komm zur Body-Power Einheit! Das Programm für Bewegungshungrige, für Einsteiger:innen und Trainierte. Ein Mix aus Kraft und Ausdauer zum optimierten und ganzheitlichen Training. Kein Muskel bleibt verschont, aber auch das anschließende Dehnen gehört dazu.

2024-GRAA 4G23 12

Mi 18:00 - 18:50, 12x / 18.09.2024 - 11.12.2024 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Volksschule Grieskirchen

2025-GRAA 4G23 05

Mi 18:00 - 18:50, 10x / 22.01.2025 - 02.04.2025 / € 100,00 / AK-Preis € 90,00

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Volksschule Grieskirchen

Fun-Fitness - Bodyforming / BBP

Problemzonen waren gestern – ab heute gibt es BBP Bodyforming. Flacher Bauch, schlankere Beine, schmalere Hüfte oder einfach nur mehr Muskeln, mit BBP Bodyforming ist alles möglich. In diesem Workout geht es darum, den Körper zu straffen und zu formen sowie die gesamte Muskulatur zu stärken. Probieren Sie es aus und erfahren Sie, wie einfach es ist seinen gesamten Körper mit Freude zu verändern. Gemeinsam mit flotter Musik und Spaß das Ziel erreichen!

2024-GRAA 4G23 10

Do 18:00 - 19:00, 10x / 03.10.2024 - 12.12.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Bernhard Seyrl, Fitnesstrainer / Ort: Fitnesscenter "Sense of Body", Gymnastikraum

2025-GRAA 4G23 01

Do 18:00 - 19:00, 9x / 30.01.2025 - 03.04.2025 / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Bernhard Seyrl, Fitnesstrainer / Ort: Fitnesscenter "Sense of Body", Gymnastikraum

Faszientraining am Vormittag

Sorgen Sie für gesundes Bindegewebe, das fest und elastisch bleibt. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut gut daran, dieses „Lebensnetz“ zu kräftigen. Gezielte Übungen helfen Ihnen, die Elastizität, Flexibilität und Stabilität der Faszien zu verbessern. (Kein Kurs am 27.11.24 bzw. 12.02.2025.)

2024-GRAA 4G12 02

Mi 08:45 - 09:45, 10x / 02.10.2024 - 18.12.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Karolina Cota / Ort: ASKÖ-Turnhalle

2025-GRAA 4G12 01

Mi 08:45 - 09:45, 8x / 29.01.2025 - 02.04.2025 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40

Leitung: Karolina Cota / Ort: ASKÖ-Turnhalle

AK

Zumba® für Einsteiger:innen und Zumba®-Fans

Seit 15 Jahren ist Zumba® ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Also wer sich gerne zur Musik bewegt, Rhythmus im Blut hat, und motiviert ist, Neues zu lernen, ist bei diesem Kurs genau richtig. Für alle Zumba®-Fans, aber vor allem für Einsteiger:innen, die Zumba® kennenlernen möchten.

2024-GRAA 4G75 06

Do 19:10 - 20:00, 10x / 19.09.2024 - 28.11.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Grieskirchen, Gymnastikraum

2025-GRAA 4G75 04

Do 19:10 - 20:00, 10x / 23.01.2025 - 03.04.2025 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Grieskirchen, Gymnastikraum

SPARKASSE 
Oberösterreich

#glaubandich

Weniger fürs Konto bezahlen!

Mit dem s Plus Konto, dem Girokonto für Gehalt, Lohn oder Pension die Höhe der Kontoführung selbst bestimmen.

Ihr persönliches Kontopakete mit Zufriedenheitsgarantie und George – die Innovation im Internetbanking – sind ein unschlagbares Team.

Wir erledigen gerne für Sie Ihren gratis Kontowechsel. Kommen Sie jetzt in eine unserer Filialen und überzeugen Sie sich von unseren Angeboten.



www.sparkasse-ooe.at



Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Für alle die bereits Zumba®-Erfahrung haben.

2024-GRAA 4G75 05

Mo 18:45 - 19:35, 12x / 16.09.2024 - 09.12.2024 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Grieskirchen

2025-GRAA 4G75 01

Mo 18:45 - 19:35, 10x / 20.01.2025 - 31.03.2025 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Volksschule Grieskirchen

Kreativität – Kunst – Freizeit

Dekoratives Gestalten - Drahtkorb - Zeger binden

Getreu einer alten Tradition aus unserer Region werden an diesem Abend je nach Belieben entweder Zeger, Körberl oder Dekoherzen aus Draht gebunden. Es werden dabei zwei verschiedene Bindetechniken vorgestellt. Materialkosten sind extra zu bezahlen.

2024-GRAA 5A01 01

Sa 14:00 - 19:50, 1x / 19.10.2024 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Sylvia Graf / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Schriften - Handlettering - kunstvoll und kreativ schreiben

Handlettering ist eine modern gewordene Art kunstvoll und kreativ zu Schreiben. Es gibt viele verschiedene Schriftarten, doch die Allermeisten haben eine Handvoll Grundelemente gemeinsam. Diese erlernen Sie in unserer gemeinsamen Zeit und wir nehmen Sie gerne mit in die wunderbare Welt des Handletterings. Keine Vorkenntnisse notwendig, auch eine schöne Schrift ist keine Pflicht. Alter: ab 14 Jahren. Materialkosten sind extra zu bezahlen € 5,00.

2024-GRAA 5A60 01

Di 18:00 - 20:30, 1 x / 05.11.2024 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Nicole Lehner, Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Malen - Acryl Pouring (Kleingruppe)

Wenn Sie eine neuartige Technik für Bildgestaltung suchen, bei der man nicht malen oder zeichnen können muss um moderne, umwerfende Kunstwerke zu bekommen, sind Sie in diesem kreativen Workshop genau richtig! Beim Fluid-Painting geht es darum fließfähige Acrylfarben auf die Leinwand zu gießen. Dabei entstehen unvorhersehbare Kreationen mit sehr bunten, marmorähnlichen Effekten und toller Zellbildung, die man mit einer klassischen Maltechnik nicht erzeugen kann. Drei Pouring-Arten werden vorgestellt und natürlich auch selbst ausprobiert. Besondere Begabung – nicht nötig! Es macht einfach ganz viel Spaß und Sie werden das Experiment lieben! Materialliste wird mit der Kurseinladung zugesandt. Materialkosten sind extra zu bezahlen.

2024-GRAA 5C09 01

Do 18:30 - 21:00, 3x / 03.10.2024 - 24.10.2024 / € 89,00 / AK-Preis € 80,10

Leitung: Dagmar Mayr / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Styling & Stilcheck - Farbtyp- und Stilberatung für Frauen (Kleingruppe)

Ein Tag, an dem das individuelle Styling im Mittelpunkt steht: Beginnend mit einer Farb- und Typberatung starten wir in den Nachmittag. Farben beeinflussen unser Lebensgefühl. Sie erfahren mehr darüber, welche Farben Ihnen stehen, Ihre Augen und Ihr Strahlen noch mehr hervorheben. Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Innerhalb Ihrer Farbfamilie kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Sollte es der Zeitrahmen zulassen, setzen wir die passenden Farben in einem schnellen Make-up um. Im Anschluss widmen wir uns Ihrem persönlichen Styling. Jede Frau kennt ihre Konfektionsgröße, es ist aber hilfreich die eigene Silhouettenform zu kennen. Wir erarbeiten gemeinsam Ihre Silhouettenform, Gesichtsform und die verschiedenen Stilformen. So können Sie in Zukunft zielsicher zu den richtigen Formen und Schnitten puncto Ausschnitt, Brille, Haarschnitt, Muster, ... greifen, – Ihren eigenen, ganz persönlichen Stil entwickeln und Ihre Kurven gezielt in Szene setzen. Bitte bringen Sie mehrere verschiedene Outfits mit, so können wir Theorie gleich in der Praxis erarbeiten. Exkl. Material- und Skriptkosten € 15,00. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (4 bis 6 Frauen).

2024-GRAA 5K05 02

Fr 15:00 - 21:40, 1x / 04.10.2024 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Gitarre für Anfänger:innen (Kleingruppe)

Gitarrenkurs ohne Noten für Teilnehmer:innen ab 15 Jahren. Musizieren ohne Leistungsdruck und Benotung! Themen: Liedbegleitung, Gitarrengriffe, verschiedene Schlag- und Zupfmuster. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Mitzubringen ist eine Gitarre im guten Zustand, Notenständer und Fußhocker, wenn vorhanden sowie die Freude am gemeinsamen Musizieren und Singen.

2024-GRAA 5M08 03

Di 19:00 - 20:15, 10x / 24.09.2024 - 03.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Gerhard Kubista / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Kulinarik – Lebensraum

Vegetarische Küche in Rekordzeit - Blitzrezepte

„Es muss nicht immer Fleisch sein.“ Erleben Sie die Vielfalt der vegetarischen und gesunden Küche. Wir kochen zusammen in kürzester Zeit schmackhafte Gerichte, die Ihren Alltag bereichern. Lassen Sie sich von der vielseitigen, vegetarischen Küche inspirieren. Holen Sie sich viele einfache Tipps, um zu Hause problemlos alle Rezepte perfekt selber nachkochen zu können. Inhalt: Gemeinsames Kochen, schnelle & gesunde Rezepte, Tipps & Tricks von einer Ernährungstrainerin, Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Zubereitung, gemeinsames Verkosten der zubereiteten Gerichte, leckere Getränke zur freien Entnahme, Rezeptheft inkl. Broschüren, Kochbuchvorstellung „Kitchen Love“ (www.fitbyjulia.at). Lebensmittelkosten sind extra zu bezahlen € 10,00.

2024-GRAA 6K04 01

Fr 18:00 - 21:00, 1x / 25.10.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Julia Bichler, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Lia's Biotreff

2024-GRAA 6K04 02

Mi 18:00 - 21:00, 1x / 20.11.2024 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Julia Bichler, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Lia's Biotreff



Griechische Küche - Mezedes - griechische Tapas

Mezedes sind kleine griechische Vorspeisen, ähnlich wie spanische Tapas werden sie in vielen Schüsseln und Tellern auf den Tisch gestellt und in Gesellschaft mit Brot und griechischem Wein lange und gemütlich genossen. Die griechischen Tapas lassen sich einfach und schnell zubereiten und erinnern uns an den Geschmack von Sommer, Sonne und Meer. Gemeinsam werden wir diese Gaumenfreuden mit griechischem Wein genießen. Kali orex! Weinglas mitnehmen. Lebensmittelbeitrag beträgt ca. € 18,00 pro Person.

2024-GRAA 6L06 01

Fr 16:00 - 19:00, 1x / 11.10.2024 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Karin Rittenschöber, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: Lia's Biotreff

Asiatische Küche - Köstlicher Streifzug durch die Küche Asiens

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen aus Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Szechuan Pfeffer Garnelen (China), Teriyaki-Lachs mit Pak Choy/Spinat (Japan), rotes Curry mit Hühn und Kokosmilch (Thailand) und frische vietnamesische Sommerrollen. Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2024-GRAA 6L12 01

Do 18:00 - 21:20, 1x / 28.11.2024 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Diane Landl, Native Cook / Ort: Lia's Biotreff

150 EURO FÜR IHRE WEITERBILDUNG.

Nutzen Sie den AK-Bildungsbonus!

- ▶ **Bildungsbonus im Wert von 150 Euro**
Zusätzlich 10 Prozent Rabatt mit der AK-Leistungskarte
- ▶ **Antrag auch online möglich**
Den Link bekommen Sie mit der Kurseinladung
- ▶ **Fragen zum Bildungsbonus?**
Infos bei Ihrer Arbeiterkammer unter Tel. + 43 (0)50 6906-2633
oder unter ooe.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus



AK
Oberösterreich



Guten Morgen, Zukunft! Gutes Leben, gemeinsam gestalten! JETZT!



... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs! Heute nachhaltig leben, sichert kommenden Generationen ein gutes und glückliches Leben. Was für eine Welt hinterlassen wir unseren Kindern? Was bedeutet für uns nachhaltig & besser leben? Wie kann eine lebenswerte Zukunft aussehen? Was können wir alle dazu beitragen? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit! Mehr Infos unter www.weiterbilden.at

Biologischer Gartenbau - Mein Selbstversorgergarten



Welche Gründe treiben Menschen trotz der Fülle in den Supermärkten an, kostbare Zeit in Gartenarbeit zu stecken? Einer davon ist, gesundes Gemüse und Obst ohne Gift zu ernten. Auf synthetische Dünger und Pestizide zu verzichten, ist aber zu wenig, um eine reiche und gesunde Ernte einzufahren. Erfolgreiche Planungen, innovative Methoden, Mischkultur, Fruchtfolge, Mulchen, Kompostieren, richtige Standort- und Sortenwahl, der Umgang mit dem Boden, mit ungebetenen Gästen und „lästigen“ Wildkräutern will gelernt sein. Natürlich wollen unsere Pflanzen gut versorgt und bei Krankheiten richtig behandelt werden. Wie düngt man im Einklang mit der Natur unter dem Aspekt von Nachhaltigkeit? Welche „Apotheke“ steht uns außer der chemischen Keule zur Verfügung? Wie ernten, lagern und verarbeiten wir unsere Gartenschätze. Modernes Wissen, Tipps für intelligentes, faules Gärtnern, kombiniert mit dem reichen Erfahrungsschatz der Vergangenheit tragen dazu bei, dass Selbstversorgung gelingt, begeistert, entspannt und fleißig geerntet werden kann.

2024-GRAA 6P01 04

Di 19:00 - 21:30, 4x / 05.11.2024 - 26.11.2024 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Biologin / Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen

Vortrag - Grüne Wunder und himmlischer Genuss

Die atemberaubende Welt von Feigen, Datteln, Weihrauch und anderer Bibelpflanzen! Über 120 Pflanzen werden im wichtigsten Buch der Christen erwähnt. Viele haben hohe Symbolkraft, andere sind Belege für die Landwirtschaft, den Handel, die Lebensweise, Religion und Volkstum zu biblischen Zeiten; einige gaben gar lange Rätsel auf, wie das Manna und der brennende Dornbusch. Welche Pflanzen sind dahinter verborgen? Sowohl Bibelleser:innen als auch Natur- und Pflanzenliebhaber:innen sind zu dieser interessanten Reise in die Pflanzenwelt der Bibel eingeladen.

2024-GRAA 6V03 01

Mo 19:00 - 20:40, 1x / 02.12.2024 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Mag.^a Claudia Ortner, Biogärtnerin, Kräuterexpertin, Biologin, Buchautorin

Ort: Arbeiterkammer Grieskirchen



Schlüßberg

Sprachen

ENGLISCH – Perfektionieren Sie Ihre Sprachkenntnisse

Flexibel Englisch lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt!

- Gemeinsam erstellen wir Kurstermine und Kursdauer
- Für Lernniveau von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene
- Ideal für Einzelcoaching bis 5er-Gruppe
- Individuelle Lernmethoden und Lerntipps werden vorgestellt
- Hilfreiche Web-tools unterstützen das Training
- Skype & Videokonferenz sind auf Wunsch möglich

Bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS-Familienvorteil nicht gültig ist.

Kursort: AK Grieskirchen oder Jänergasse 25, 4730 Waizenkirchen

Info, Beratung, Anmeldung: Brigitte Falkner, brigittefalkner@gmail.com, Tel. 0680/302 8001.

Italienisch für Fortgeschrittene - 39. Semester (Kleingruppe)

Fortsetzungskurs, Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Kenntnissen sind in dieser Kleingruppe, in der sich die Kursleiterin den Teilnehmer:innen intensiv widmet, gerne willkommen.

Kursvoraussetzung: B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2024-GRSB 3109 02

Mi 19:30 - 21:00, 10x / 25.09.2024 - 04.12.2024 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Petra Schönberger / Ort: Gemeindeamt Schlüßberg, Fraktionszimmer, 1. Stock

AK

Italienisch für Fortgeschrittene - 40. Semester (Kleingruppe)

Fortsetzungskurs, Neueinsteiger:innen mit entsprechenden Kenntnissen sind in dieser Kleingruppe, in der sich die Kursleiterin den Teilnehmer:innen intensiv widmet, gerne willkommen.

Kursvoraussetzung: B1 nach dem Europäischen Referenzrahmen.

2025-GRSB 3109 01

Mi 19:30 - 21:00, 10x / 15.01.2025 - 26.03.2025 / € 148,00 / AK-Preis € 133,20

Leitung: Petra Schönberger / Ort: Gemeindeamt Schlüßberg, Fraktionszimmer, 1. Stock

AK



Gesundheit – Bewegung

Yoga - Hatha Yoga

Hatha-Yoga ist eine Verbindung von gezielter Atmung und Muskelausdauer. Es werden Gleichgewicht und Haltung trainiert. Weiters wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, Gelenke werden beweglicher und die korrekte Körperhaltung wird dabei unterstützt. Die einzelnen Einheiten sind so aufgebaut, dass sowohl ältere als auch jüngere Teilnehmer:innen an dieser Yoga-Stunde mit PRANA-Atmung, ASANA-gehaltene Körperpositionen sowie SHAVASANA-Entspannung teilnehmen können und wieder ein gutes Gefühl für den eigenen Körper bekommen. Die Yoga-Einheiten enden mit einer Tiefenentspannung, mit klanglichen Elementen. Bei regelmäßigem Yoga wird Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr inneres Gleichgewicht gefördert!

2024-GRSB 4D01 05

Di 17:30 - 18:30, 10x / 24.09.2024 - 03.12.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Kultursaal, 1. Stock

2024-GRSB 4D01 06

Di 18:30 - 19:30, 10x / 24.09.2024 - 03.12.2024 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Karin Birek, Dipl. Yogatrainerin / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Kultursaal, 1. Stock

Rücken-Fitness am Nachmittag

AK

Das Training startet mit allgemeinen Aufwärmübungen inklusive dynamischen Dehnen. Mit diversen Übungen werden der Rücken und Rumpf gestärkt und mobilisiert, sowie die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Koordination trainiert. Abschließende Entspannungsübungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Regelmäßiges Training hilft Haltungsschäden vorzubeugen, Verspannungen zu lösen, den gesamten Bewegungsapparat zu stärken und den Rücken wieder alltagsfit zu machen.

2024-GRSB 4F14 01

Mo 15:00 - 15:50, 8x / 07.10.2024 - 02.12.2024 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Manuel Niedermair, Medizinischer Fitnesstrainer / Ort: Gemeindeamt Schlüsselberg, Kultursaal, 1. Stock



Notizen



Anmeldung

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle telefonisch, schriftlich (mittels Anmeldekarte, Adresse auf der Rückseite der Anmeldekarte), per Mail oder Online anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn.

Das Zustandekommen unserer Kurse ist unter anderem von einer bestimmten Mindestzahl an Teilnehmenden abhängig. Die VHS OÖ behält sich daher die kurzfristige Absage von Kursen vor. Anstelle der Absage des Kurses kann der Unterricht in einer Kleingruppe zu einem höheren Preis je Unterrichtseinheit im Einvernehmen mit den Kursteilnehmenden durchgeführt werden.

Kursbeitrag und Anwesenheit

Der Kursbeitrag ist mit Veranstaltungsbeginn fällig. Materialien, Lehrbücher, Eintrittsgebühren etc. sind in den Kursbeiträgen, wenn nicht anders angegeben, nicht enthalten.

Sie haben keinen Anspruch auf Reduzierung des Kurspreises, wenn Sie Unterrichtseinheiten versäumen oder später in einen Kurs einsteigen. Die angegebenen Kursbeiträge sind mehrwertsteuerfrei gem. § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994.

Durch Verschulden der VHS OÖ entfallene Kurseinheiten können im Einvernehmen mit den Kursteilnehmenden nachgeholt werden. Kommt kein Einvernehmen über Ersatztermine zustande, werden die Kursbeiträge im Ausmaß der nicht erbrachten Leistungen rückerstattet bzw. einvernehmlich als Guthaben für eine weitere Kursteilnahme gebucht.

Für die Ausstellung einer Teilnahme-Bestätigung ist eine Anwesenheit von mind. 75 % erforderlich.

Bei etwaiger Kursabsage durch die VHS OÖ werden bereits einbezahlte Kursbeiträge rückerstattet.

Bei Zahlungsrückständen erfolgt eine zweimalige Mahnung durch die VHS OÖ. Werden die offenen Zahlungsrückstände nicht innerhalb der in der zweiten Mahnung festgelegten Frist beglichen, wird die Forderung zur Eintreibung an ein Inkassobüro weitergeleitet. Die damit in Zusammenhang stehenden Kosten sind zur Gänze von den Teilnehmenden zu tragen.

Stornierung

Im Falle Ihres Rücktritts nach Kursanmeldung ist eine Stornierung bis zum 7. Tag vor Kursbeginn kostenlos, ab dem 6. Tag vor Kursbeginn sind 30 % des Kursbeitrages zu bezahlen. Bei Storno ab dem Tag des Kursbeginns ist der gesamte Kursbeitrag zu entrichten. Der Stornobetrag entfällt, wenn eine von Ihnen genannte Ersatzperson Ihren Kursplatz übernimmt.

Die VHS OÖ behält sich eine Änderung der Kursleitung oder des Kursortes innerhalb derselben Nebenstelle vor.

AK-Leistungskarte

AK-Mitglieder mit gültiger AK-Leistungskarte zahlen bei eigenem Kursbesuch den ausgewiesenen AK-Preis.

Hausordnung

Wir ersuchen Sie, die geltenden Haus- und/oder Schulordnungen zu beachten. In allen Veranstaltungsräumen gilt Rauchverbot. Die Mitnahme von Tieren ist nicht gestattet.

Haftung

Bitte beachten Sie, dass eine Haftung der VHS OÖ sowie des Raumeigentümers für Sachschäden, die auf Grund leichter Fahrlässigkeit im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen der VHS OÖ entstehen, ausgeschlossen ist.

Jede teilnehmende Person übernimmt die volle Verantwortung für sich und ihre Handlungen und entbindet die VHS OÖ und ihre Kursleitenden von jeglicher Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten.

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

Die VHS OÖ empfiehlt, vor der Teilnahme an Bewegungskursen allfällige gesundheitliche Einschränkungen ärztlich abklären zu lassen und diese der Kursleitung vor Beginn des Kurses mitzuteilen.

Unsere Gesundheitskurse dienen ausschließlich der persönlichen Wissenserweiterung und Gesundheitsvorsorge sowie der Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens. Eine Absolvierung dieser Kurse berechtigt keinesfalls zur Ausübung von medizinischen Tätigkeiten, insbesondere solchen, die den gesetzlich geregelten Heilberufen vorbehalten sind.

Datenschutz

Wir gehen sorgfältig gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (Datenschutzgrundverordnung, DSGVO) mit den zur Verfügung gestellten Daten um und haben dies ausführlich in unserer Datenschutzerklärung beschrieben.

In eigener Sache

Bitte denken Sie daran, dass die meisten unserer Volkshochschulleitenden nebenberuflich für Sie arbeiten und daher nicht jederzeit persönlich erreichbar sind. Wir sind auch vor Druckfehlern nicht gefeit und behalten uns das Recht vor, nachträglich Berichtigungen vorzunehmen.

Legende

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

TN Teilnehmerinnen und Teilnehmer

AK Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

Gemeinsam mehr Spaß im Kurs!

VHS Familienvorteil



- Im Rahmen des „30 % Familienvorteils“ der Volkshochschule Oberösterreich bezahlt ein Familienmitglied den vollen Kurspreis und jedes weitere erhält eine Ermäßigung um 30 %, wenn sie gemeinsam denselben Kurs besuchen.
- Familienmitglied = Familienangehörige:r oder Lebenspartner:in im gemeinsamen Haushalt
- Gefördert wird das gesamte Kursangebot der Volkshochschule Oberösterreich, so ferne in der Kursbeschreibung nicht explizit auf eine Ausnahme hingewiesen wird. Ebenso ausgenommen sind Deutsch-Integrations-Kurse (DIK) und Minikurse. Diese Kurse unterliegen anderen Fördermodellen und werden daher bereits ermäßigt angeboten.
- Besondere Regelung für Kinderkurse:
Bei zeitgleicher Anmeldung von Geschwistern wird der Familienvorteil auch für gleiche Kurse in verschiedenen Altersgruppen bzw. bei Lernferien in unterschiedlichen Lernfächern gewährt.
- Anmeldungen für den Familienvorteil über die Homepage bzw. mit der Anmeldekarte sind aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich. Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail an die zuständige Nebenstelle der Volkshochschule Oberösterreich.

Der 30 % Familienvorteil der Volkshochschule Oberösterreich gilt nicht für die Volkshochschulen der Magistrate Linz und Wels.

Impressum

Herausgeber: Kammer für Arbeiter und Angestellte in Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz;
Medieninhaber (Verleger), für den Inhalt verantwortlich: Volkshochschule Oberösterreich gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz, Tel: +43(0)732 661171 -0, Fax: +43(0)732 661171 30,
E-Mail: service@vhs-ooe.at, Internet: www.vhs-ooe.at;
Layout: MMGraphics Michael Moder, Linz-Leonding;
Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.B.H., Anastasius-Grün-Straße 6, 4021 Linz



Produziert nach der Richtlinie des österreichischen Umweltzeichens „Druckerzeugnisse“
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53401-2404-1023

FÖRDERUNGEN AUF EINEN BLICK

10 Prozent für AK-Mitglieder mit der AK-Leistungskarte

- ▶ für alle VHS-Kurse
- ▶ jetzt erhöht auf max. 100 Euro pro Kurs

40 Prozent bis max. 150 Euro mit dem AK-Bildungsbonus

- ▶ für alle Sprachkurse, EDV-Kurse und ausgewählte Kurse zur Persönlichkeitsbildung und zur Work-Life Balance
- Infos: +43 (0)50 6906-2633, bildungsbonus@akooe.at und unter oe.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus

Bildungskonto des Landes OÖ

- ▶ Infos: +43 (0)732 7720-14900 oder auf www.land-oberoesterreich.gv.at

Weitere Fördermöglichkeiten

Infos unter +43 (0)50 6906-1601:

- ▶ Bildungskarenz und Fachkräftestipendien, Studien- und Schulbeihilfen
- ▶ durch AK und Gewerkschaften
- ▶ Steuerliche Absetzbarkeit im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung als Werbungskosten

AK-BILDUNGSBERATUNG

- ▶ Kostenlose Information, Beratung und Orientierung für Bildung und berufliches Weiterkommen

Telefonische Bildungsberatung und Anmelde-Hotline: +43 (0)50 6906-1601

Persönliche Beratung in der AK Linz und allen AK Bezirksstellen: Terminvereinbarung unter +43 (0)50 6906

E-Mail-Beratung: bildungsinfo@akooe.at

Onlineberatung und Einzelchats

Videoberatung

Mehr Infos unter: oe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung

AK KARRIERE PLUS

Neue kostenlose Angebote – jetzt auch online!

- ▶ Kompetenzberatung – Stärkenworkshops und Einzelcoaching
- ▶ Berufsabschlüsse nachholen – Wege und Anrechnungsmöglichkeiten
- ▶ Potenzialanalyse für AK-Mitglieder – wahlweise in der AK oder als Onlineangebot

oe.arbeiterkammer.at



Die Angebote der AK-Bildungsberatung werden gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und Mitteln des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.





MEHR.

FÜR UNSERE BILDUNG.

Die AK – Ihre starke Partnerin
in Bildungsfragen!

- ▶ 150 Euro für Ihre persönliche Weiterbildung mit dem **AK-Bildungsbonus**
- ▶ **Bildungsberatung** zu Aus- und Weiterbildungen, dem Nachholen von Bildungsabschlüssen, Förderungen, Stipendien, Bildungskarenz & mehr
- ▶ Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten mit der **kostenlosen Potenzialanalyse, Stärkenworkshops und der Kompetenzberatung**

Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben.

Nachstehende Regelungen informieren Sie über Art, Umfang und Zweck der Erhebung sowie die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten.

1. Kursbuchungen/Anmeldungen

- 1.1 Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit der Buchung eines Kurses stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHSOÖ zu und nehmen die Datenschutzerklärung zur Kenntnis. Für die Kursbuchung werden folgende personenbezogenen Daten elektronisch verarbeitet:
 - Vor- und Zuname, Geschlecht, Wohnadresse
 - Geburtsdatum, SV-Nummer, Telefon-Nummer, E-Mail-Adresse bei Buchungen über die Website
 - Arbeiterkammer-Mitgliedschaft (freiwillig) – siehe 1.4.
- 1.2 Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von Kursteilnehmenden bei den von der VHS OÖ angebotenen Kursen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS OÖ. Die im Rahmen der Kursanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die Verwaltung und Anmeldung der Teilnehmenden unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet. Die von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten sind zur Vertragserfüllung erforderlich. Ohne die Bekanntgabe Ihrer Daten ist keine Kursbuchung möglich.
- 1.3 Die Mitarbeiter:innen des Kundenservice-Telefons des Berufsförderungsinstitutes OÖ und des Verbandes der OÖ Volkshochschulen nehmen Anmeldungen für Kurse und Veranstaltungen entgegen und verarbeiten diese im EDV-System der VHS OÖ.
- 1.4 Mit der Angabe, dass Sie Arbeiterkammer-Mitglied sind, stimmen Sie einem Abgleich Ihrer Daten (Name, Adresse, SV-Nummer und Geburtsdatum) mit der Arbeiterkammer-Mitglieder Datenbank zu. Dieser Abgleich ist Voraussetzung für die Gewährung des AK-Leistungskarten-Rabattes und ggfs. auch für die Abrechnung des AK-Bildungsbonus.
- 1.5 Zum Zweck der Kursdurchführung werden Ihre Daten an die jeweilige Kursleitung weitergegeben.
- 1.6 Bei unseren Online-Kursen in Form von Video-Meetings wird zumeist das Programm „Zoom“ verwendet. Für Teilnehmende eines Meetings ist keine Registrierung bzw. Eingabe von persönlichen Daten erforderlich. Weitere Informationen zur Datenschutzerklärung von Zoom erhalten Sie unter: zoom.us/de-de/privacy.html
- 1.7 Ihre Daten werden für den Zweck des Kursbuch-Versandes an unsere Auftragsdienstleister, Druckerei Gutenberg und die Österreichische Post AG, weitergegeben.
- 1.8 Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und es werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.
- 1.9 Wir weisen darauf hin, dass Ihre Daten nach Kursende nicht automatisch gelöscht werden. Die Ausstellung von Teilnahmebestätigungen und die Zusendung des Kursprogrammes werden dadurch ermöglicht und weitere Kursbuchungen vereinfacht.

2. Kontakt per E-Mail

2.1. Wir fragen bei der Anmeldung, ob wir Ihnen Informationen zur Abwicklung des gebuchten Kurses per E-Mail zusenden dürfen. Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie Informationen zum gebuchten Kurs wie Anmeldebestätigung, Umstiegschreiben, ggfs. Absage per E-Mail.

Wenn Sie diese Frage mit „Nein“ beantworten, erhalten Sie diese Informationen nicht.

Anmeldebestätigungen und kurzfristige Informationen werden nicht per Post versendet.

Bei kurzfristigen Kursverschiebungen (z. B. Erkrankung der Kursleitung) versuchen wir Sie telefonisch zu erreichen, wenn dies organisatorisch noch möglich ist.

2.2. Wir fragen, ob Sie Ihre Rechnung bzw. die Zahlungsinformationen per E-Mail erhalten wollen.

Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie die Information, dass der Kurs stattfindet sowie alle notwendigen Details wie Uhrzeit, Kursort und auch den Kurspreis mit den Zahlungsinformationen für das Online-Banking per E-Mail.

Wenn Sie diese Frage mit Nein beantworten, erhalten Sie die Einladung zum Kurs mit allen Kursdetails als Rechnung mit Zahlschein-Allonge per Post zugesendet.

2.3. Wir fragen weiters: „Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten? (Kein Newsletter!)“

Wenn Sie diese Frage bejahen, ist es möglich, dass Sie in unregelmäßigen Abständen Informationen – wie z. B. eine Info über das neue Kursprogramm oder Kursangebote zu Ihren bisherigen VHS-Interessen – erhalten. Die VHS OÖ nutzt dafür eine Funktion aus dem allgemeinen Verwaltungsprogramm der VHS OÖ und kein Newsletter-Programm.

2.4 Sie können die Zustimmung zu allen 3 oben genannten Fragen jederzeit widerrufen. Das ist folgendermaßen möglich:

a) Über die Homepage der VHS OÖ: bei Vorhandensein eines Benutzerkontos können Sie in „Mein Profil“ diese Einstellungen ändern.

b) Formlos: per E-Mail an: service@vhsooe.at,
Brief an: Volkshochschule Oberösterreich, Bulgariplatz 12, 4020 Linz
oder telefonisch: Tel. (0732) 66 11 71

3. Ihre Rechte

Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde. Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Volkshochschule Oberösterreich
Gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ
Bulgariplatz 12
4020 Linz
Tel. (0732) 66 11 71
E-Mail: service@vhsooe.at

Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Familien/Vorname <input type="text"/>			
Straße/Hausnr. <input type="text"/>			
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>		
E-Mail	<input type="text"/>		
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein			
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.			
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.			
Datum <input type="text"/>		Unterschrift <input type="text"/>	

Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Kurs-Nummer	<input type="text"/>	Beginn	<input type="text"/>
Kurs-Bezeichnung (bitte in Blockschrift)	<input type="text"/>		
Familien/Vorname <input type="text"/>			
Straße/Hausnr. <input type="text"/>			
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>		
E-Mail	<input type="text"/>		
Geburtsdat.	<input type="text"/>	SV-Nr.	<input type="text"/>
AK-Mitglied		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Kurseinladung/Rechnung per E-Mail		<input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein	
Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!): <input type="radio"/> ja / <input type="radio"/> nein			
Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgariplatz 12, 4020 Linz die Zustimmung gemäß Telekommunikationsgesetz, mich zu Werbe- bzw. Informationszwecken über E-Mail zu kontaktieren. Diese Zustimmung kann ich jederzeit widerrufen, worauf weitere Werbemaßnahmen über dieses Medium unzulässig sind.			
Ich erteile meine Einwilligung zur Datenverwendung laut DSGVO, gemäß nebenstehender Datenschutzerklärung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.			
Datum <input type="text"/>		Unterschrift <input type="text"/>	



VOLKSHOCHSCHULE
EFERDING – GRIESKIRCHEN

Eferding:

Unterer Graben 5, 4070 Eferding

Grieskirchen:

Schlüßberg:

Mangsburg 22, 4710 Grieskirchen

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

online: www.vhsooe.at

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3

Bitte
ausreichend
frankieren

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort



VOLKSHOCHSCHULE
EFERDING – GRIESKIRCHEN

Eferding:

Unterer Graben 5, 4070 Eferding

Grieskirchen:

Schlüßberg:

Mangsburg 22, 4710 Grieskirchen

Der bequemste Weg zur Anmeldung:

online: www.vhsooe.at

per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3

Bitte
ausreichend
frankieren

Bitte VHS-Ort und Adresse eintragen!

An die



VOLKSHOCHSCHULE

VHS-Ort

Straße

Postleitzahl Ort



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

www.vhsooe.at

In wenigen Schritten zur Kursermäßigung:

- Als PVÖ-Mitglied einmal pro Kursprogramm von unserem 5-Euro-Gutschein profitieren.
- Bei der Anmeldung ist die Kursermäßigung „Pensionistenverband“ und die Mitgliedsnummer anzugeben.
- Den Gutschein auf dieser Seite bitte abgetrennt und ausgefüllt bei Kursbeginn der Kursleitung übergeben.
- **PVÖ-Mitglied werden:** Telefonisch (0732/663241) oder per E-Mail an info@pvoe.at eine Mitgliedsanmeldung anfordern.

Gutschein für PVÖ-Mitglieder



**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**



österreichische | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

Name:

Mitgliedsnummer:

Kurs:

Kursnummer: