



# FRÜHJAHR PROGRAMM

JÄNNER 2026 – AUGUST 2026

## LINZ-LAND

Traun  
Ansfelden  
Enns  
Hofkirchen  
Hörsching – Oftering  
Kirchberg-Thening  
Leonding  
Neuhofen – Kematen – Piberbach  
Pasching  
St. Florian – Asten



[www.facebook.com/vhsooe.at](https://www.facebook.com/vhsooe.at)



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

**www.vhsooe.at**



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER ÖÖ





## **Herzlich willkommen**

**in der Volkshochschule der  
Arbeiterkammer Oberösterreich**

### **Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!**

Bildung eröffnet neue Möglichkeiten, stärkt uns und unterstützt uns dabei, dass wir uns in einer sich ständig ändernden Welt zurechtfinden. In einer Zeit, in der die ökologische und die digitale Transformation so schnell voranschreiten, sind lebenslanges Lernen und Weiterbildung unverzichtbare Begleiter, um den Anforderungen von heute und morgen gerecht zu werden.

Ob Sie neue Fähigkeiten erlernen, Ihre Interessen vertiefen oder einfach Ihre Neugier stillen möchten, bei uns finden Sie ein vielfältiges und spannendes Kursangebot, von Sprachkursen bis zu Digitalisierungsangeboten, die fit für die Zukunft machen. Mit speziellen Kursen zu Bewegung, Stressabbau und Vorsorge fördern wir zudem Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Und das als lokale Einrichtung direkt in Wohnortnähe.

Die Volkshochschule Oberösterreich bietet aber mit ihrem Programm nicht nur Wissen, sondern auch einen Raum für persönliche Entwicklung und Austausch. Sie ist ein Ort des Dialogs, an dem Menschen jeden Alters und aus allen Lebensbereichen miteinander lernen und wachsen. Nutzen Sie die Chance, Ihre Talente zu entfalten, neue Perspektiven zu gewinnen und neue Menschen zu treffen. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu neuen Erkenntnissen und Erfahrungen gehen!

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen willkommen zu heißen. Für AK-Mitglieder gibt es ermäßigte Preise und für ausgewählte Kurse den AK-Bildungsbonus im Wert von bis zu 150 Euro.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Andreas Stangl".

**Andreas Stangl**

AK-Präsident

Region

# LINZ-LAND

Leitung:

**Astrid Berwanger**

Kremstalstraße 6, 4050 Traun

Tel. (07229) 76 2 97 oder (0676) 84 55 00 311

E-Mail: linz-land@vhsooe.at

[www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)



## Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen an der Volkshochschule Linz-Land.

Was gibt es Neues im VHS Frühling 2026?

Unsere Nebenstellenleiterinnen Ursula Wellenberger (Hofkirchen) und Erika Koza (Enns) beenden mit Jahresende 2025 ihre Tätigkeit. An dieser Stelle vielen Dank für eure wertvolle Mitarbeit – wir werden euch vermissen!

Gleichzeitig aber freuen wir uns über Verstärkung im Team Linz-Land! Frau Mag.<sup>a</sup> Stefanie Greisinger wird uns zukünftig im Regionalbüro unterstützen und die Gemeinden Enns, Asten, St. Florian und Hofkirchen betreuen.

Neben unserem erstellten Kursprogramm, gehen wir nach Möglichkeit auch auf individuelle Wünsche ein. Interessiert Sie eine bestimmte Sprache? Suchen Sie für Ihre Gruppe einen besonderen Kochkurs, Fitnesskurs oder andere Schulungen? Ideen können gerne bei uns deponiert werden. Wir bemühen uns um eine Umsetzung, egal ob Sie als Einzelperson oder in Gesellschaft lernen möchten.

Generell erhalten Sie als Arbeiterkammermitglied bei allen Kursen 10 % Kurspreis-Ermäßigung.

Unabhängig davon, ob Sie noch aktiv im Arbeitsleben stehen oder die wohlverdiente Pension genießen.

Für Arbeitnehmer:innen werden zahlreiche Kursthemen von der Arbeiterkammer zusätzlich mit dem AK-Bildungsbonus unterstützt. Jährlich erhalten Sie mit dieser Förderung bis zu € 150,00 Kurskosten retour. Achten Sie im Kursprogramm auf das rote AK-Logo!

Ein Kursbesuch mit der Familie lohnt sich! Jedes Mitglied aus Ihrem Haushalt, das Sie zum Kurs begleitet, profitiert von unserem „Familienvorteil“ mit 30 % Kurspreis-Ermäßigung.

Gerne beraten wir Sie über diverse Förderungen unserer Kurse.

Ein VHS-Kursbesuch soll bereichernd wirken und Ihnen Freude machen. Ein Treffen mit Gleichgesinnten, neue Menschen kennenlernen und sich weiterbilden. Gestalten Sie Ihr Leben bunt! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Herzliche Grüße

Astrid Berwanger – Regionalleitung VHS Linz-Land

**Wichtige Hinweise:** Alle Veranstaltungen sind anmeldpflichtig. Bitte beachten Sie, dass Ihre schriftliche oder mündliche Anmeldung verbindlich ist. Es gelten die AGB der VHS OÖ, die Sie im Programmheft und auf unserer Website finden. Schulferien sind generell auch bei uns kursfreie Tage, außer es wird im Kursprogramm anders vermerkt.



PENSIONISTEN  
VERBAND  
OBERÖSTERREICH

## Sehr geehrte Besucher\*innen der VHS OÖ!

Die Volkshochschule und der Pensionistenverband setzen auch im Frühjahr-/Sommerprogramm 2026 ihre enge Kooperation in Oberösterreich fort.

Mit unseren über 300 Ortsgruppen sind wir als Verein, der in allen Regionen Oberösterreichs engmaschig vertreten ist, stark daran interessiert, die vielfältigsten Bildungsangebote direkt zu den Menschen vor Ort zu bringen.

Schon in den vergangenen Jahren nahmen viele unserer Mitglieder die Ermäßigung in Höhe von 5 Euro an. Ich lade Sie ein, auch im vielseitigen neuen Kurs-Angebot für Frühjahr/Sommer davon Gebrauch zu machen. Damit können Sie einen VHS-Kurs Ihrer Wahl aus der gesamten Palette der VHS OÖ vergünstigt genießen - von Entspannungs-Techniken über EDV-Workshops bis hin zu Traditionshandwerk oder einem Kochkurs.

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

Norbert Höpoltsseder  
Landespräsident Pensionistenverband OÖ

### „Als PVÖ-Mitglied von der 5-Euro-Kursermäßigung profitieren“:

- Bei der Anmeldung für den gewünschten VHS-Kurs per Mail bzw. am Telefon ist die PVÖ-Mitgliedsnummer anzugeben, um den 5-Euro-Gutschein zu aktivieren.
- Sie finden die Mitglieds-Nummer auf Ihrem PVÖ-Mitgliedsausweis.
- **PVÖ-Mitglied werden:** Telefonisch (0732/663241) oder per E-Mail an [oberoesterreich@pvoe.at](mailto:oberoesterreich@pvoe.at) eine Mitgliedsanmeldung anfordern.

# Region Linz-Land

Leitung:

**Astrid Berwanger**

Tel. (0676) 84 55 00 311



Büro: Kremstalstraße 6, 4050 Traun

Tel. (07229) 76 2 97

E-Mail: linz-land@vhsooe.at

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

Persönliche Beratung: Mo bis Fr 8.30 – 15.00 Uhr sowie natürlich nach Vereinbarung.

Bitte beachten Sie, dass das Büro an schulfreien Tagen eingeschränkte Öffnungszeiten haben kann.

**Anmeldung für alle Kursorte:**

**Tel. (07229) 76 2 97 oder linz-land@vhsooe.at**

## Traun

Ansprechpartnerin:

**Amela Dedic**

Tel. (07229) 76 2 97

E- Mail: linz-land@vhsooe.at



## Ansfelden

## Neuhofen – Kematen – Piberbach

Ansprechpartnerin:

**Celina Pagliarucci**

Tel. (0676) 84 55 00 372

E-Mail: linz-land@vhsooe.at



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

# **Enns Hofkirchen St. Florian – Asten**

Ansprechpartnerin:

**Mag. a Stefanie Greisinger**

Tel. (0676) 84 55 00 353

E-Mail: linz-land@vhsooe.at



## **Hörsching – Oftring**

Ansprechpartnerin:

**Johanna Leberbauer**

Tel. (0676) 84 55 00 360

E-Mail: hoersching@vhsooe.at

E-Mail: oftring@vhsooe.at

Montag bis Freitag von 12.30 – 17.00 Uhr



## **Kirchberg-Thening Leonding Pasching**

Ansprechpartnerin:

**Birgit Ebner**

Tel. (0676) 84 55 00 365

E-Mail: pasching@vhsooe.at



# Inhaltsverzeichnis

## Traun

Gesellschaft – Politik – Kultur .....	6
Wirtschaft – Arbeit – Recht .....	8
Persönlichkeit – Erziehung – Schule .....	9
Lernferien .....	12
Sprachen .....	13
Computer – Medien – Technik .....	18
Gesundheit – Bewegung .....	20
Kreativität – Kunst – Freizeit .....	36
Musik – Spiel .....	38
Kulinarik – Lebensraum .....	40

## Ansfelden

43

## Enns

49

## Hofkirchen

56

## Hörsching – Oftring

61

## Kirchberg-Thening

68

## Leonding

69

## Neuhofen – Kematen – Piberbach

76

## Pasching

83

## St. Florian – Asten

89

Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen

92

Datenschutzerklärung

96

**Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm**

Heftmitte



## Gesellschaft – Politik – Kultur

**Schauplatz: Demokratie und Parlamentarismus****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 vertretenden Parteien.

**Ablauf:** 12.40 Uhr: Treffpunkt Planetenbrunnen im Arkadenhof des Landhauses. Begrüßung durch Fr. Mag.<sup>a</sup> Griebl-Shehata. 13.00 bis 13.50 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: 14.45 Uhr.

Begleitung: **Mag.<sup>a</sup> Hildegard Griebl-Shehata**

2026-ZZ 1P05 01 **Termin: 12. März 2026** / Anmeldeschluss: 26. Februar 2026 / Kostenfrei!

**Exkursion KZ-Gedenkstätte Mauthausen – Perspektiven auf einen historischen Ort**

Der Rundgang in der KZ-Gedenkstätte Mauthausen ermöglicht die Auseinandersetzung mit den Perspektiven von Opfern, Tätern und dem Umfeld des Konzentrationslagers. Die Route folgt den historischen Spuren vom Besucherzentrum entlang der Lagermauer, der Steinbruchkante und dem Denkmalpark bis zum ehemaligen Häftlingslager.

Hinweis: Der Rundgang findet größtenteils im Freien statt. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr: Parkplatz Besucherzentrum. 09.15 Uhr bis ca. 11.15 Uhr: Besichtigung und Führung.

Begleitung: **Barbara Natschläger**

2026-ZZ 1P06 01 **Termin: 10. April 2026** / Anmeldeschluss: 27. März 2026 / Kosten pro Person: € 10,00 (bereits ermäßigt)

**DENK MAL! Erinnerungskultur und Propaganda**

Wir gehen an ihnen vorbei und achten gar nicht mehr auf sie – an zahlreichen Denkmälern, die in Stein oder Metall, figural oder abstrakt Straßen und Plätze bevölkern. Sie erinnern an große Persönlichkeiten, geschundene Opfer, historische Momente, Triumph und Niederlage. Oft erzählen Sie aber mehr, über jene, die das Denkmal errichten ließen, denn so manches Monument erzählt ein „Heldenepos“ und transportiert damit subtil einen weiteren Inhalt. Nicht verwunderlich, dass zu einem Denkmal oft auch die Kontroverse gehört – und zwar nicht nur über seinen künstlerischen Wert! Unser Rundgang startet am Minoritenplatz vor dem Hauptportal der Kirche und führt dann über Heldenplatz und durch den Rathauspark bis zur Mölker Bastei.

**Treffpunkt:** Infostand Hauptbahnhof Linz (8.15 Uhr), Zugabfahrt Linz Hbf. 8.36 Uhr (Westbahn), alternativer Treffpunkt in 1010 Wien 10.30 Uhr Minoritenplatz vor dem Kirchen-Hauptportal. Dauer: 2 Stunden, Rückreise individuell.

Die Zugtickets sind selbst zu organisieren. Begleitung durch die VHS Linz.

2026-ZZ 1P06 02 **Termin: 17. April 2026** / Kosten pro Person: € 10,00 (bereits ermäßigt)

**Anmeldung für alle Veranstaltungen:** online unter [www.vhs00e.at](http://www.vhs00e.at). Weitere Informationen unter [office@vhs-verband-ooe.at](mailto: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



# Online Talkreihe

# Zukunftsimpulse



C. Michael Pöltl

## Alexander Pollak SOS Mitmensch

### Menschenrechte - Safe in der Krise?

Wenn Sicherheit wankt, müssen wir mehr denn je für unsere Rechte einstehen!

**09.02.2026 – 19:00**



C. Andi Bruckner

## Eva Huber Austrian Centre for Peace

### Frieden als Handwerk? - Dialogförderung und Konfliktbearbeitung

Weil Frieden nicht von selbst entsteht, sondern mit uns!

**08.04.2026 – 20:00**



**KOSTENLOS - ANMELDUNG UNTER [WWW.VHOOE.AT](http://WWW.VHOOE.AT)**

## Wirtschaft – Arbeit – Recht

### Geldanlage - Investieren für Frauen

Finanzen regeln, Überblick behalten, Altersvorsorge oder die Grundlage für ein finanziell abgesichertes Leben schaffen. – Hört sich gut an, aber wo und wie anfangen? Dieser praxisorientierte Workshop bietet Antworten für alle Frauen, die ihr Geld selbst in die Hand nehmen möchten. Nachhaltige Anlagestrategien, unabhängig von Alter und persönlicher Finanzlage. Tatsache ist, Frauen verdienen im Schnitt deutlich weniger als Männer – finanzielle Unabhängigkeit und Altersvorsorge erfordern durch diese unterschiedlichen Erwerbsbiografien eine andere Planung. Finanzplanung – explizit weiblich!

2026-LLAA 8F06 01

**Sa 09:00 - 12:20 / 11.04.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Andrea Huber BA MSc, Zert. Business Coach, selbstständige Unternehmensberaterin, Buchautorin

Ort: VHS Traun, EG 31

### Geldanlage - Kryptowährung für Einsteiger:innen - Grundlagen leicht erklärt

Kryptowährungen sind derzeit in aller Munde und ihre Bedeutung für unsere Zukunft wird immer größer. Sie sind am Thema interessiert, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollten? Sie erfahren in diesem praxisorientierten Workshop verständlich erklärt, was Kryptowährungen sind, wie die Datenbank Blockchain genutzt wird, welche Chancen und Risiken bestehen, wie man selbst in dieses Thema einsteigen kann und warum diese Technologie unsere Welt verändert wird. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig: Jede Frage darf und soll gestellt werden.

2026-LLAA 8F06 02

**Fr 18:00 - 21:20 / 24.04.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Andrea Huber BA MSc, Zert. Business Coach, selbstständige Unternehmensberaterin, Buchautorin

Ort: VHS Traun

### Geldanlage - Finanzen & Beziehung - Klarheit in jeder Lebenslage - ONLINE

Geld, Liebe, Familie – und mittendrin die Finanzen. Wer teilt was? Wie bleibt genug übrig? Und was passiert im Trennungsfall? Dieser Workshop bringt Klarheit in die häufigsten Geldfragen rund um Beziehung, Trennung und Familie. Kosten fair aufteilen, im Alltag den Überblick behalten und finanzielle Sicherheit aufbauen. Auch, wenn sich Lebensumstände ändern. Ebenso besprochen wird die kindgerechte spielerische Vermittlung des Geldwerts und wie wir unseren Nachkommen finanzielle Verantwortung vorleben können. Für alle, die ihre Finanzen selbstbestimmt regeln und für jede Lebenslage vorbereitet sein wollen. Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos: <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklaert>

2026-LLAA 8F06 03

**Do 18:00 - 20:00 / 30.04.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Andrea Huber BA MSc, Zert. Business Coach, selbstständige Unternehmensberaterin, Buchautorin

Ort: Online



## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

# HAPPY MINDS

## Vortragsreihe für mehr PSYCHISCHE GESUNDHEIT!

- Hilfreiche Experteninfos
- Praktische Tipps
- Offene Diskussion

Nutzen Sie das Angebot für Ihr seelisches Wohlbefinden! Sie können an jedem Vortrag einzeln teilnehmen: **kostenlos, anonym, online!**

- 03.02.2026 Post Covid und ME/CFS im Kindes- und Jugendalter  
24.02.2026 Auf mich schauen – Anleitung zur Selbstfürsorge für pflegende Angehörige  
10.03.2026 Be someone that makes you happy: Wie junge Menschen mit den Herausforderungen unserer Zeit umgehen  
24.03.2026 Belastungsempfinden junger Menschen in unserer hyperkomplexen Welt – Was können wir dagegen tun?  
07.04.2026 Mental Load: Wenn eine:r an alles denkt – Strategien für mehr Leichtigkeit.  
21.04.2026 Sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Beeinträchtigung oder Enthinderung der Sexualität  
05.05.2026 Zuversichtlich bleiben in belastenden Situationen  
19.05.2026 Selbstfürsorge im Alltag  
09.06.2026 Warum wir ständig aneinander vorbeireden und wie wir das ändern können  
23.06.2026 Was ist Persönlichkeit?  
30.06.2026 Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?  
07.07.2026 KI und Kinderschutz



Keine Anmeldung erforderlich! Die Vorträge finden jeden zweiten Dienstag von 18:00 bis 19:30 Uhr statt, ONLINE via Zoom. Nach den 90-minütigen Vorträgen besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

 <https://zoom.us/j/99847510499?pwd=KUQrwCKmv9rbzaOVsjurahbT7wilx.1>

Mehr Informationen: <https://www.vhsooe.at/spezielle-angebote/online-vortragsreihe-happy-minds>



EINE INITIATIVE DER  
ÖSTERREICHISCHEN  
VOLKSHOCHSCHULEN



# Bildungs- und Laufbahnberatung

## Sie haben beruflich noch was vor?

Finden Sie Ihren optimalen Weg. Die Bildungs- und Laufbahnberatung unterstützt Sie mit Infos und Impulsen zu Ihren Themen:

- berufliche Orientierung
- 2. Bildungsweg
- Nachfrage am Arbeitsmarkt
- Verdienstmöglichkeiten
- ausländische Qualifikationen
- Förderungsmöglichkeiten
- Aus- und Weiterbildung
- Lehrabschluss nachholen
- Studium
- Bewerbungsunterlagen
- Selbstständigkeit
- Familie und Beruf
- Wiedereinstieg
- Ausstieg aus dem Berufsleben



**Persönliche Beratung für Erwachsene,  
die ihr Berufsleben optimieren möchten.**

**Terminvereinbarung:** ☎ 0732 661171-18  
Kostenlos und unverbindlich. Ort nach Vereinbarung.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



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



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER Ö**



## Bildungs- und Laufbahnberatung - Persönliche, kostenlose Beratung für Erwachsene



Bundesministerium  
Frauen, Wissenschaft  
und Forschung



Sie möchten oder müssen sich beruflich verändern? Finden Sie Ihren persönlichen, optimalen Weg. Die Bildungs- und Laufbahnberatung unterstützt Sie, berufliche Chancen zu erkennen und zu nutzen. Holen Sie sich Infos über Arbeitsmarkt, Berufs- und Bildungswege, Möglichkeiten beruflicher Neuorientierung und Förderungen. Persönlich, kostenlos, unverbindlich. Anmeldung erforderlich. Die genaue Uhrzeit für ein Beratungsgespräch vereinbaren wir telefonisch. Unsere Bildungsberaterin kontaktiert Sie. Sollten Sie an diesem Beratungstag keine Zeit haben, können Sie sich trotzdem gerne anmelden. Wir finden einen passenden Ersatztermin!

2026-LLAA 2X20 01

Di 12:30 - 17:30 / 24.03.2026 / Kostenlos

Leitung: Dr. in Martina Wieser, Bildungsberaterin der VHS OÖ / Ort: VHS Traun, EG 31

## Mit Kindern leben - ADHS und Motopädagogik



Gezielte Motopädagogik und Psychomotorik können Kinder mit ADHS in ihrer Entwicklung unterstützen. Selbst- und Fremdwahrnehmung, Konzentration und Impulskontrolle werden durch bewegungsintensive Aktivitäten positiv beeinflusst. Neben der ärztlichen, medikamentösen Behandlung kann Motopädagogik eine effektive, ergänzende Maßnahme darstellen. Wie Motopädagogik wirkt, und was genau darunter verstanden wird, erfahren Eltern und Bezugspersonen an diesem Abend. Eine offene Fragerunde rundet zum Schluss den Vortrag ab. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ können eingelöst werden.

2026-LLAA 2E04 01

Di 19:00 - 21:00 / 03.03.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Sarah Seidl, Montessori-, Moto-, und sensorische Integrationspädagogin / Ort: VHS Traun

## Mit Kindern leben - Eltern mit Haltung -

### Nähe und Klarheit im Familienalltag - ONLINE



Die Balance zwischen Grenzen und Beziehung. Familienalltag ist bunt, lebendig, und manchmal ganz schön herausfordernd. Wenn Kinder nicht mitmachen wollen, Türen knallen oder Diskussionen endlos scheinen, fühlen wir uns als Eltern schnell erschöpft oder ratlos. Doch oft fehlt nicht die Liebe, sondern die innere Klarheit: Was ist mir wichtig? Wo darf ich „Nein“ sagen? Und wie bleibe ich gleichzeitig in guter Verbindung zu meinem Kind? In diesem Workshop geht es um genau das: Klarheit, Grenzen und Verbundenheit. Neben einem kurzen thematischen Input steht der Austausch im Mittelpunkt. Praxisnah, wertschätzend und lösungsorientiert. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf das Familiensystem, entdecken Dynamiken, entwickeln neue Perspektiven und stärken die innere Haltung, die Kindern Sicherheit und Orientierung gibt. Denn klare Führung bedeutet nicht Strenge, sondern liebevolle Orientierung mit Herz und Verstand. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ können eingelöst werden.

Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklaert>

2026-LLAA 2E04 03

Di 19:00 - 21:00 / 28.04.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Susanne Jarolim, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin / Ort: Online



## Mit Kindern leben - Legasthenie besser verstehen

Was genau bedeutet Legasthenie, und wie erkennen Eltern, ob ihr Kind eventuell betroffen ist?

Wie anders denken Legastheniker? Wie können Eltern und Bezugspersonen ein Kind mit Legasthenie beim Lernen unterstützen? Welche Hilfen gibt es für sie? Es bleibt genügend Zeit für Fragen und persönlichen Austausch. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ können eingelöst werden.

2026-LLAA 2E04 02

Di 19:00 - 21:00 / 14.04.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Sarah Seidl, Montessori-, Moto-, und sensorische Integrationspädagogin / Ort: VHS Traun

## Rhetorik - freies Reden im Beruf und privat



Ob Präsentation im Beruf, Rede bei Familienfeiern oder spontane Wortmeldungen im Alltag, beim freien Sprechen will man souverän und selbstbewusst wirken. In diesem Kurs trainieren Sie mit Vortragsübungen und Stegreifreden Ihre Ausdruckskraft, Körpersprache und Spontanität. In wertschätzender Atmosphäre erhalten Sie konstruktives Feedback und praktische Tipps, um Sicherheit und Wirkung beim Sprechen zu gewinnen. Ideal für alle, die entspannt und überzeugend auftreten möchten.

2026-LLAA 2R02 01

Mo 18:00 - 21:00 / 15.06.2026 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Mag. a Astrid Öllinger PMM, Coaching und Beratung / Ort: VHS Traun, EG 31

## Kommunikation stark und unmissverständlich - klug reagieren, statt hinterher ärgern



Themen dieses Abends: Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv lösen. Schwierige Gespräche souverän führen. Klare Worte finden, ohne die Beziehungsebene zu schädigen. Sie arbeiten am Überbringen von Kritik und schlechten Nachrichten, lernen klare Grenzen zu ziehen und „Nein“ zu sagen. Techniken für ein empathisches Kommunizieren: Die eigenen Bedürfnisse klar ausdrücken, gleichzeitig aber auch die Perspektive des Gegenübers besser verstehen. Mit bewährten Methoden aus Coaching, Mediation und gewaltfreier Kommunikation erfahren Sie, wie man als Vermittler:in agiert, Kommunikationsbarrieren überwindet und eine vertrauensvolle Gesprächskultur schafft.

2026-LLAA 2R04 01

Mo 18:00 - 21:00 / 18.05.2026 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30

Leitung: Astrid Öllinger, Mediation & Konfliktmanagement, Coaching und Beratung / Ort: VHS Traun, EG 31

## Lernferien

### Lernferien Englisch - 1. bis 4. Klasse MS/AHS Unterstufe

Lernwoche der Volkshochschule OÖ. Das Gelernte wiederholen, Grammatik-Grundlagen auffrischen, Schwerpunkt Listening und Comprehension, als Basis für das nächste Schuljahr. Unsere bestens qualifizierten Lehrkräfte motivieren und bereiten Ihr Kind auf das nächste Schuljahr vor. Klassenübergreifender Unterricht. Bei diesem Kurs können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

2026-LLAA 2S22 01

Mo,Di,Mi,Do,Fr 08:00 - 10:30 / 31.08.2026 - 04.09.2026 / € 102,00

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31



## Sprachen

### Fremdsprachentraining – Kurs gesucht aber nicht gefunden?

Flexibel eine Sprache lernen – ganz auf Ihr persönliches Lernziel und Ihr Lerntempo abgestimmt. Wir bieten Ihnen 12 Unterrichtseinheiten zum Preis von € 527,00 für ein bis vier Teilnehmer:innen an. Bei größeren Gruppen verringert sich der Kurspreis. Bitte beachten Sie, dass bei diesem Angebot der VHS Familienvorteil nicht gültig ist. Von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene, von einfacher Kommunikation bis zum Spezialthema – Sie bestimmen Niveau und Inhalt, Kurstermine können individuell abgestimmt werden. Gerne bemühen wir uns um eine Umsetzung Ihres Wunschkurses in allen bekannten Sprachen.  
Information, Beratung und Anmeldung unter Tel. (07729) 76 2 97

### Englisch für Kinder im Volksschulalter ab der 2. Klasse

Lesen, schreiben, spielen, basteln, turnen und dabei Englisch lernen! Kindgerechter Zugang zur Weltsprache Englisch.

2026-LLAA 3E13 02

Mo 15:30 - 16:20, 10x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 79,00

Leitung: Bianca Jakoby-Beneke, Native Speaker, Pädagogin / Ort: VHS Traun

### Englisch für Kinder und Jugendliche - Sprachklub für 10- bis 15-Jährige

Für Kinder, die sich bereits ein bisschen auf Englisch unterhalten können, aber mehr Zeit zum Üben benötigen. Eine Gelegenheit, um die eigenen Sprechfähigkeiten in einer unterhaltsamen und zwanglosen Umgebung zu verbessern. Durch verschiedene Spiele, kreative Diskussionen und spannende Minidebatten erweitern sie ihren Wortschatz, stärken ihr Selbstvertrauen und lernen, klar und stilvoll zu sprechen. Die perfekte Ergänzung zum Schulunterricht ganz ohne Leistungdruck!

2026-LLAA 3E13 01

Mo 16:30 - 17:20, 10x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 79,00

Leitung: Bianca Beneke Jakoby, Native Speaker, Pädagogin / Ort: VHS Traun

### Englisch 50+ von Anfang an - Niveau A1 Starter

Level A1 – Gehirnjogging mit Englisch. Englisch ist die wohl wichtigste Weltsprache. Sie lernen die Grundlagen der Grammatik und eignen sich einen kleinen Wortschatz an. Kleine Dialoge für Alltagssituationen werden geübt. Gehen Sie das Abenteuer an und treten Sie mit der Welt in Kontakt! Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

2026-LLAA 3E20 01

Mo 08:30 - 10:00, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31

AK

### Englisch - schon Gelerntes neu entdecken - Niveau A1+

Sie haben in der Schule Englisch gelernt, aber das Meiste seit langem vergessen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit verschüttetes Wissen wieder aufzuwecken. Basics in Grammatik und Wortschatz werden neu erarbeitet und dem vorhandenen Grundstock hinzugefügt. Für Teilnehmende mit dem üblichen Pflichtschulenglisch, das aber nie oder zu wenig in der Praxis gefestigt wurde. Sie gehen nun weiter und werden im Sprachgebrauch sicherer! Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

2026-LLAA 3E20 04

Mi 08:30 - 10:00, 10x / 04.02.2026 - 22.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

AK



## Englisch - Kurzkurs, Schwerpunkt Grammatik! - Niveau A1+

AK

Sie haben in der Schule Englisch gelernt, aber das Meiste seit langem vergessen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit verschüttetes Wissen wieder aufzuwecken. An 5 Kurstagen widmen Sie sich insbesondere der englischen Grammatik. Die Basics und wichtige Regeln werden geübt und gefestigt. Für einen guten Grundstock auf dem Sie aufbauen können. Kurspreis inklusive Kursunterlagen.

2026-LLAA 3E20 05

Mi 08:30 - 10:00, 5x / 29.04.2026 - 27.05.2026 / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

## English - Dialogs for travelling - Niveau A1+

AK

„Survival English“ für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen. Schwerpunkt: Situationen, die Ihnen auf Reisen begegnen könnten. Autounfall? Arztsuche? Zug versäumt? Gut gerüstet für den worst case! Kurspreis inklusive Kursunterlagen. Geblockter Kurs an 3 Samstagen.

2026-LLAA 3E21 02

Sa 09:00 - 11:30, 3x / 31.01.2026 - 14.02.2026 / € 83,00 / AK-Preis € 74,70

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

## Englisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2 - ONLINE

AK

Sie beherrschen die grundlegenden Grammatikregeln und ein Vokabular für kurze, einfache Unterhaltungen.

Wöchentlicher Online-Treff zur Erweiterung des Wortschatzes und Verbesserung des korrekten Sprachgebrauchs.

Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt.

Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

2026-LLAA 3E04 01

Mo 19:00 - 20:00, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

## Englische Konversation - we talk about - ab Niveau A2

AK

Das Gespräch über Alltagsthemen (Interessen, Hobbies, Reisen, Small Talk) steht im Vordergrund.

Sie festigen und üben wichtige Grammatik und erweitern Ihr Vokabular. Kursunterlagen sind im Kurspreis inkludiert.

2026-LLAA 3E07 02

Di 08:00 - 09:30, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 163,00 / AK-Preis € 146,70

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

2026-LLAA 3E07 01

Mi 10:15 - 11:45, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 163,00 / AK-Preis € 146,70

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31



## Englisch Spezial - Everyday conversations - Niveau A2 - ONLINE

Eine Gesprächsrunde am Abend. Sie können kleine Unterhaltungen führen, und möchten Ihre sprachlichen Fähigkeiten verbessern. Wortschatz erweitern, Aussprache üben, gängige Phrasen für Alltags-Smalltalk, Meinungsaustausch über aktuelle Themen – just chatting! Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt.

2026-LLAA 3E10 01

**Mo 19:00 - 20:00, 5x / 27.04.2026 - 01.06.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40**

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

## Englisch 50+ für leicht Fortgeschrittene I - Niveau A2+

Gehirnjogging mit Englisch. Sie beherrschen einfache Dialoge und die grundlegenden Basics der Grammatik sind bekannt. Sie erweitern und festigen Ihr Sprachwissen bzw. Ihren Wortschatz für die Reise und viele andere Gelegenheiten. Schwerpunkt: kurze Unterhaltungen, das Lesen und Verstehen englischer Texte. Kurspreis exkl. Lehrbuch. (siehe Kurseinladung)

2026-LLAA 3E20 03

**Mo 11:45 - 13:15, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31

## Englisch 50+ für leicht Fortgeschrittene II - Niveau B1

Gelernt wird Level B1 – Gehirnjogging mit Englisch. Sie haben schon sehr gute Vorkenntnisse, die Basics der Grammatik sind bekannt. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und bereits Gelerntes zu festigen. Wortschatz wird erweitert und das flüssige Reden geübt. Schwerpunkt: Unterhaltungen über Alltagssituationen, das Lesen und Verstehen englischer Texte. Kurspreis exkl. Lehrbuch.

2026-LLAA 3E20 02

**Mo 10:10 - 11:40, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Petre Floarea / Ort: VHS Traun, EG 31

## Business English (Kleinstgruppe) - Niveau ab B1 - ONLINE

Kurstyp: Kleinstgruppe. Kursgestaltung, auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden abgestimmt. Sie üben die Konversation mit wichtigen Phrasen in der Businesswelt. Tipps für Ihr sprachliches Auftreten bei Präsentationen, Online-Meetings oder Präsenz-Zusammenkünften. Wenn gewünscht, auch Telefonie oder Schriftverkehr. Dieses Kursformat ist gedacht für 1 bis 4 Personen. Ein Fixpreis. Je nach Anzahl der Teilnehmenden teilt sich der Kurspreis auf. Einzelunterricht: € 431,00, Teilnahme von 2 Personen: je € 216,00 3 Personen: je € 144,00. Der angegebene Kurspreis gilt p.P. bei Teilnahme von 4 Personen. (Kein „Familienvorteil“ möglich) Wir informieren Sie gerne über den Anmeldestand und Fördermöglichkeiten. Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt.

2026-LLAA 3E11 01

**Di 19:00 - 20:00, 7x / 03.02.2026 - 24.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online



## English Conversation - Niveau B1+

Sie lernen aus der Praxis und konzentrieren sich auf das gesprochene Englisch. Je mehr sich der Wortschatz erweitert, die Aussprache verfeinert und grammatischen Kenntnisse nebenbei aufgefrischt werden, desto größer wird die Freude beim „Frisch-drauf-los-reden“, desto flüssiger können Sie die Sprache einsetzen. Sie plaudern über aktuelle Themen aus dem täglichen Leben, Kunst und Kultur, oder Wissenschaft und Forschung. Anregungen und Wünsche der Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen. Kursvoraussetzung: A2 nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen.

2026-LLAA 3E21 01

Di 10:15 - 11:45, 12x / 10.02.2026 - 12.05.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80

Leitung: Jane Margaret Wompra, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

AK

## Italienisch für die Reise - für Anfänger:innen - Niveau A1 - ONLINE

AK

Sie lernen die Basics der Italienischen Sprache und trainieren wichtige Redewendungen, die auf Reisen benötigt werden, z.B. in Hotel, Restaurant, Apotheke, beim Einkauf, am Bahnhof ... Der Kurs wird über die eLearning Plattform der Oberösterreichischen Volkshochschulen geführt. Kurspreis exkl. Lehrbuch Viva le Vacanze! Neu (Hueber Verlag).

2026-LLAA 3I03 01

Do 18:15 - 19:45, 10x / 26.02.2026 - 07.05.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Anna Carrese, Native Speaker / Ort: Online

## Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1+

AK

Entdecken Sie diese wunderschöne melodische Sprache. In entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck. Es werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik gelernt, und in kleinen Dialogen gleich praktisch umgesetzt. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung)

2026-LLAA 3I02 01

Di 17:40 - 19:10, 12x / 27.01.2026 - 28.04.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Anna Carrese, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

## Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2

AK

Sie haben schon Kurse besucht, oder anderweitig erworbene, gute Vorkenntnisse. Sie üben in entspannter Atmosphäre frei zu sprechen, erweitern Ihr Vokabular und festigen die Grammatik. Kurspreis exkl. Kursbuch: Passo dopo Passo Plus A2 (siehe Kurseinladung).

2026-LLAA 3I07 01

Di 19:10 - 20:40, 12x / 27.01.2026 - 28.04.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Anna Carrese, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

## Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1+

AK

Spanisch ist eine Weltsprache und gewinnt immer mehr an Bedeutung. 500 Millionen Menschen beherrschen Spanisch als Mutter- oder Verkehrssprache. 500 Millionen Gründe, warum Basiswissen in dieser Sprache nützlich ist! Sie lernen für Alltags- und Reisesituationen (Einkaufen, Hotel, Restaurant, kleine Unterhaltungen). Kurspreis exkl. Lehrbuch.

2026-LLAA 3S01 01

Mi 17:30 - 19:00, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Emérida Riffert, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31



## Spanische Konversation - ab Niveau A2

Sie können sich bereits in einfacher Form in Spanisch verständigen, und möchten Ihre Kenntnisse verbessern? Im Mittelpunkt steht das Gespräch über Alltagssituationen, Einkaufen, Reisen ect. Geübt wird flüssiges Reden, richtiges Anwenden der Grammatik, korrekte Aussprache. In entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck; Vokabular erweitern und gleich praktisch umsetzen. Kurspreis inklusive Unterlagen.

2026-LLAA 3S04 01

**Mi 19:10 - 20:40, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 163,00 / AK-Preis € 146,70**

Leitung: Emérida Riffert, Native Speaker / Ort: VHS Traun, EG 31

AK

## Gebärdensprache für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1.2 - ONLINE

AK

Sie haben schon einen Kurs an der VHS OÖ besucht, oder besitzen anderweitig erworbene Grundkenntnisse in der oberösterreichischen Gebärdensprache. Gestik, Mimik, Fingeralphabet, lautsprachlich begleitende Gebärden, kommunikative Übungen. Kurspreis inkl. Lehrbuch.

Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos: <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklaert>

2026-LLAA 3W15 02

**Mo 18:30 - 20:00, 10x / 25.02.2026 - 06.05.2026 / € 183,00 / AK-Preis € 164,70**

Leitung: Christa-Elfriede Saidani, Lehrerin in Gebärdensprache / Ort: Online

## Gebärdensprache für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen -

### Niveau A1.3 - ONLINE

AK

Sie haben schon Kurse an der VHS OÖ besucht, oder besitzen anderweitig erworbene Grundkenntnisse in der oberösterreichischen Gebärdensprache. Gestik, Mimik, Fingeralphabet, lautsprachlich begleitende Gebärden, kommunikative Übungen. Sie beherrschen einen Grundwortschatz und erweitern Ihr Repertoire. Kurspreis inkl. Kursbuch.

Der Kurs wird über ZOOM geführt. Nähere Infos: <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklaert>

2026-LLAA 3W15 01

**Di 18:30 - 20:00, 10x / 24.02.2026 - 05.05.2026 / € 183,00 / AK-Preis € 164,70**

Leitung: Christa-Elfriede Saidani, Lehrerin in Gebärdensprache / Ort: Online

## Arabisch für Anfänger:innen - Niveau A1

AK

Arabisch ist eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen und wird weltweit von rund 300 Millionen Menschen gesprochen. Dieser Kurs vermittelt Aussprache und Schrift, kulturelle Besonderheiten und ägyptische Landeskunde. Sie üben kleine Dialoge mit einem Grundwortschatz, und lernen die Basics der Grammatik. Unterrichtet wird Hocharabisch. Kurspreis exkl. Kursbuch (wird in der ersten Stunde besprochen).

Kein Kurs am 09.03. und am 16.03.2026.

2026-LLAA 3A03 01

**Mo 16:30 - 18:00, 10x / 26.01.2026 - 04.05.2026 / € 183,00 / AK-Preis € 164,70**

Leitung: Enas Saleh BA, Native Speaker, Arabistin / Ort: VHS Traun



## Arabisch Sprach- und Schreibtraining - Niveau A2

Für Interessierte, die bereits ein bisschen Arabisch sprechen und sich in Aussprache und Schrift verbessern möchten. Einfache Unterhaltungen, Schreib- und Leseübungen. Unterrichtet wird Hocharabisch oder auf Wunsch ägyptisches Arabisch. Kurspreis exkl. Kursbuch (wird in der ersten Stunde besprochen). Kein Kurs am 09.03. und am 16.03.2026.

2026-LLAA 3A03 02

**Mo 18:15 - 19:45, 10x / 26.01.2026 - 04.05.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Enas Saleh BA, Native Speaker, Arabistin / Ort: VHS Traun

AK

## Portugiesisch - Konversation für leicht Fortgeschrittene- ab Niveau A2 - ONLINE

AK

Brasilianisches Portugiesisch, mit Vergleichen und Verweisen auf das europäische Portugiesisch.

Kleine Dialoge für den Urlaub oder andere Gelegenheiten. Artikel über aktuelle Themen lesen und verstehen, Wortschatz erweitern und Aussprache üben. Der Kurs wird über ZOOM geführt.

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklaert/>

2026-LLAA 3P05 01

**Fr 17:00 - 18:30, 10x / 06.02.2026 - 24.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Débora Leão Oberleitner, Native Speaker / Ort: Online

## Türkisch für Anfänger:innen - Niveau A1 - Starter

AK

Türkei – ein beliebtes Urlaubziel, eine faszinierende und lebendige Mischung aus östlicher und westlicher Kultur in einem traditionell gastfreundlichen Land. Sie lernen die Grundlagen in Wort und Schrift. Grammatik, Wortschatz und Aussprache, sowie sprachliche Besonderheiten. Kurspreis exkl. Kursbuch – wird im Kurs besprochen.

2026-LLAA 3T01 01

**Mi 19:10 - 20:40, 10x / 04.02.2026 - 22.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Neriman Özdemir, Native Speaker / Ort: VHS Traun

## Computer – Medien – Technik

### Smartphone für Einsteiger:innen

AK

Ihr Einstieg in die digitale Welt. Jede Frage ist erlaubt! In diesem 4-teiligen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Smartphone-Nutzung praxisnah kennen. Schritt für Schritt führen wir Sie durch wichtige Funktionen wie Telefonieren, SMS schreiben und WLAN einrichten. Sie erfahren, wie Sie Kontakte verwalten, Einstellungen anpassen und Ihr Smartphone individuell einrichten. Zudem erhalten Sie Einblicke in die sichere Nutzung von Apps und des Internets, inklusive Passwortschutz und Betrugsprävention. Abschließend erkunden wir nützliche Apps und lernen WhatsApp für Nachrichten und Videoanrufe kennen. Ein kleines Handout mit Schritt für Schritt-Anleitungen sind im Kurspreis inkludiert. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit!

2026-LLAA 7C02 01

**Fr 08:30 - 11:00, 4x / 06.02.2026 - 06.03.2026 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Yimne Raid, IT-Trainer / Ort: VHS Traun, EG 31



## Computer Grundkurs für Senior:innen

Es werden grundlegende Kenntnisse am Computer vermittelt: Alles problemlos einrichten, am Bildschirm zurechtfinden, E-Mails schreiben und empfangen, Dateien geordnet ablegen, Fotos verschönern und präsentieren, Texte schreiben und ausdrucken, Kamera oder Drucker anschließen, Einstellungen für den Datenschutz. Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer:innen. Jede Frage ist erlaubt! Sie brauchen ein eigenes Gerät: Laptop oder Notebook.

2026-LLAA 7F13 01

Fr 08:30 - 11:00, 4x / 27.03.2026 - 24.04.2026 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60

Leitung: Yimne Raid, IT-Trainer / Ort: VHS Traun, EG 31

## Vortrag KI -Teil 1: Grundlagen und Auswirkungen auf unsere Gesellschaft

Es vergeht kaum ein Tag, an dem nicht in den Medien über neue Errungenschaften im Bereich der KI berichtet wird. Faszinierend dabei ist die Vielfalt und Bandbreite, mit der die KI immer tiefer in unser Leben eindringt. Wir erleben aber auch Unsicherheit und Angst davor, wie sehr die KI uns in Zukunft beeinflussen und manipulieren könnte. KI soll mehr Effizienz und Kosteneinsparungen generieren, neue Produkte und Dienstleistungen entwickeln. Das Potential von künstlicher Intelligenz ist enorm. Aber was bedeutet das für uns alle, für unsere Gesellschaft? In welchen Bereichen ist KI heute bereits massiv im Einsatz – manchmal offensichtlich aber auch verdeckt und nicht wahrgenommen? Sie erhalten einen Überblick über Vorteile und Gefahren dieser Technologie und wohin die Reise gehen wird. Am 02.03.2026 (Teil 2) haben Sie Gelegenheit, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Beide Veranstaltungen können aber auch einzeln gebucht werden.

2026-LLAA 7V01 01

Mo 18:00 - 20:00 / 23.02.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz / Ort: VHS Traun, EG 31

## Vortrag KI -Teil 2: Im alltäglichen Gebrauch - Praxisabend

ChatGPT, Gemini, Copilot, DeepSeek und Co. Verschiedenste KI basierte Tools erleichtern uns das Leben. Anhand vieler Beispiele wird gezeigt, wie sich KI-Sprachmodelle innerhalb der letzten 3 Jahre weiterentwickelt haben und wie jeder Internet-Nutzer von KI-Systemen persönlich profitieren kann. Ebenso werden die Risiken und negativen Auswirkungen thematisiert und wie man mit KI-Tools sicher umgeht. Wer möchte, kann ein eigenes Gerät (Laptop, Tablet, Handy) mitnehmen, und gleich selbst ausprobieren! Am 23.02.2026 (Teil 1) gibt es Wissenswertes über theoretischen Grundlagen. Beide Veranstaltungen können aber auch einzeln gebucht werden.

2026-LLAA 7V01 02

Mo 18:00 - 20:00 / 02.03.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz / Ort: VHS Traun, EG 31

## „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!



## „Bist du sicher?“

### Medien – Alltag – Gesellschaft im Wandel



... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs!

Hinter der Frage „Bist du sicher?“ stecken mehrere Bedeutungen: Wie sicher fühlen wir uns als Person in unsicheren Zeiten und was können wir selbst zu einem besseren Sicherheitsgefühl beitragen? Welche Rollen und Einflüsse haben der Staat, die Zivilgesellschaft, Unternehmen, Europa und die internationale Staatengemeinschaft? Wie können wir sicher sein, welche Informationen valide sind? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit!

Mehr Infos unter [www.weiterbilden.at](http://www.weiterbilden.at)

### Social Media Faktencheck „News“ -

#### seriös recherchiert oder manipulierte Information?

Wie sicher sind die täglichen News und Berichte? Digitale Medien als Nachrichtenquellen sind längst in unserem Alltag angekommen. Oft haben diese vermeintlich seriösen Meldungen mit ernsthafter journalistischer Recherche aber gar nichts mehr zu tun. Wie kann man sicher sein, dass Videos und Fotos tatsächlich Fakten zeigen? Wie kann man überprüfen, ob die letzte Eilmeldung wirklich von einer verlässlichen Quelle stammt? Fake News verfolgen bestimmte Ziele, möchten öffentliche Meinungen beeinflussen oder bestimmte Persönlichkeiten diskreditieren. In diesem Vortrag erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Fake News oder Deep Fakes entstehen, wie sie bereits die Öffentlichkeit beeinflusst haben oder wie Videos trotz offensichtlich falscher Informationen viral gehen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Methoden, wie Sie Bilder, Videos oder Nachrichten auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen und von manipulativer Berichterstattung unterscheiden können. Jeder hat schon Erfahrungen mit dubiosen Telefonanrufen, Messenger-Nachrichten oder E-Mails gemacht. Wie Sie erkennen, ob solche Nachrichten seriös sind, wo Vorsicht geboten ist und wie man sich in so einem Fall verhalten soll, wird ebenfalls Thema dieses Abends sein.

Für einen sicheren und mündigen Umgang mit digitalen Medien.

2026-LLAA 7C20 01

Mo 18:00 - 20:30 mit Pause / 20.04.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz / Ort: VHS Traun



LAND  
OBERÖSTERREICH



VHS  
Volksbildungshaus



FORUM OÖ  
Gesamtbildung, Zukunft



## Gesundheit – Bewegung

### Vortrag - Demenz verstehen - Selbsterleben von Menschen mit Demenz

Ein Informationsabend für Angehörige und Interessierte. In diesem Vortrag wird Wissen vermittelt und praktische Beratung geboten, um für beide Seiten verunsichernde Alltagssituationen gelassener bewältigen zu können.

Der Vortrag soll helfen, Angehörige zu entlasten und die Lebenswelt demenziell erkrankter Menschen besser verständlich zu machen.

2026-LLAA 4V01 01

Mo 18:30 - 20:00 / 09.02.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Claudia Reininger, BA, Sozialarbeiterin / Ort: VHS Traun, EG 31



## Vortrag interaktiv - Impulse und praktische Tipps für pflegende Angehörige

Sie pflegen bereits Angehörige oder dieses Thema wird Sie möglicherweise in Zukunft beschäftigen?

An diesem Abend erhalten Sie neben konkreten, praktischen Tipps zu Unterstützungsleistungen – und wo Sie diese finden – auch wertvolle Techniken, um die Balance zwischen der Pflege Ihrer Lieben und der eigenen Selbstfürsorge zu halten. Oft stehen die Bedürfnisse der zu Pflegenden an erster Stelle. Doch wie kann ich mein eigenes Wohlergehen und meine Bedürfnisse erfolgreich in den Pflegealltag integrieren? Durch den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen eröffnen sich neue Perspektiven, und eigene Erfahrungen können geteilt werden.

Kurspreis inkl. kleinem Handout.

2026-LLAA 4V01 02

Do 18:00 - 20:00 / 26.03.2026 / € 21,00 / AK-Preis € 18,90

Leitung: Sandra Ormig, Coaching & Beratung, langjährige, berufl. Erfahrung in der mobilen Krankenpflege

Ort: VHS Traun

## Atemtechnik - Breathwork

In diesem Kurs steht die bewusste Kontrolle des Atems im Mittelpunkt. Stress, Schmerzen oder emotionales Ungleichgewicht verändern unsere Atmung. Breathwork geht den umgekehrten Weg. Durch gezieltes Einsetzen von verschiedenen Atemtechniken können z.B. Herzschlag, Blutdruck und Muskelspannung beeinflusst werden. Breathwork wird unter anderem in der Schmerztherapie oder als leistungssteigerndes Tool im Spitzensport eingesetzt. Eine Methode, die Konzentration und Schlafqualität verbessert und beim Stressabbau, oder beim Verarbeiten von negativen Erlebnissen helfen kann. Mit verschiedenen Atemtechniken wird die ganzheitliche Gesundheit gefördert und eine aufmerksame, tiefere Verbindung zum eigenen Körper hergestellt.

2026-LLAA 4C05 02

Fr 10:30 - 11:30, 8x / 27.02.2026 - 08.05.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Dajana Hadwiger, Breathwork- & Atem-Coach / Ort: VHS Traun, EG 30

2026-LLAA 4C05 01

Di 16:45 - 17:45, 8x / 03.03.2026 - 28.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Dajana Hadwiger, Breathwork- & Atem-Coach / Ort: VHS Traun, EG 30

## Achtsamkeitstraining - Impulse für ein waches, bewusstes Leben

Achtsamkeit hilft uns, präsenter und lebendiger zu sein, unsere Umwelt bewusster wahrzunehmen und ihr offen zu begegnen. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit zur Ruhe zu kommen, und sich selbst Zeit zu schenken. Kursinhalt: Meditationen im Sitzen und im Gehen, sanfte Atem- und Körperübungen aus dem Yoga und Qi Gong, angeleitete Übung im Liegen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan), Impulse und Austausch zum Thema Achtsamkeit (Umgang mit Stress, Gedanken, Gefühlen ...) Für alle Interessierten! Egal, ob Sie die Achtsamkeit für sich entdecken möchten, oder bereits mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind.

2026-LLAA 4C09 01

Sa 10:00 - 13:00 / 07.03.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Antonia Wasserbauer-Redl, Achtsamkeitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Iso-Metrik mit körperorientierter Meditation

Iso-Metrik ist eine sanfte Bewegungsmethode für Menschen mit verspanntem Muskeltonus, der durch harmonische Übungen gelöst werden kann und eine richtige Körperhaltung und Bewegung bewirkt.

Die Sensibilisierung des Körpergefühls wird durch Entspannen und Erspüren des Körpers in der Meditation vertieft.

2026-LLAA 4C68 01

Mi 18:00 - 19:00, 9x / 04.03.2026 - 29.04.2026 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10

Leitung: Maria Lazelsberger, Lehrerin für Isometrik / Ort: VHS Traun, EG 30



## Wohlbefinden mit Strömen - Allergien

Der Frühling kommt! Für Allergiker oft eine schwere Zeit. Allergien und Unverträglichkeiten entstehen meist spontan und belasten unseren Alltag massiv. Strömwübungen können Erleichterung bringen und regen unsere Widerstandskräfte an. Es gibt verschiedene, leicht erlernbare Griffe, die nach individuellen Bedürfnissen an sich selbst oder an anderen Personen angewendet werden können. Beruhigende Berührungen, auch für den Akutfall. Energie-Strömen ist eine einfache Methode, die sich aus dem japanischen Heilströmen entwickelt hat. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Hinweis: Strömen ersetzt nicht die ärztliche Beratung.

2026-LLAA 4H06 02

Mi 19:10 - 21:15 / 25.02.2026 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehrtrainerin für Energie-Strömen / Ort: VHS Traun, EG 30

## Wohlbefinden mit Strömen für mein (Enkel-)Kind

Bei Mama, Papa, Oma und Opa wird alles gut! Ström-Griffe für die kleinen Auas und anderen Wehwehchen. Sanfte Hilfe – ob bei verstopfter Nase, Aufregungs-Bauchweh, schlechter Laune oder einfach nur bei Kuschelbedarf. Mit Strömen kehrt Ruhe ein und Ihr (Enkel)-Kind fühlt sich geborgen und beschützt. Leichte Griffe, die Sie den Kindern zur Selbsthilfe lernen können.

2026-LLAA 4H06 01

Mi 19:10 - 21:15 / 25.03.2026 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Susanne Jarolim, Lehrtrainerin für Energie-Strömen / Ort: VHS Traun, EG 30

## Massage - Chairmassage

Die klassische Chairmassage ist einfach und effektiv bei verspannten Nacken- und Rückenmuskeln. Platzsparend, da keine Massageliege, sondern nur ein Sessel ohne Armlehnen gebraucht wird. Sie üben Griffe und Techniken am Partner. Zusätzlich lernen Sie Übungen für zu Hause zur Stärkung der Halswirbelsäule und Aktivierung der Lymphe. Verschiedene ätherische Öle werden vorgestellt und ihre Anwendung, je nach Zusammensetzung, besprochen. Nutzen Sie unseren „Familienvorteil“! Sie kommen mit Familienmitgliedern aus demselben Haushalt? Ein Normalpreis, und jede weitere Person erhält 30 % Kurspreismäßigung.

2026-LLAA 4M01 01

Sa 10:00 - 11:40 / 09.05.2026 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Sarah Seidl, Dipl. MTF, Med. Masseurin, Dipl. Lymphdrainagenmasseurin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Yoga - Entspannungstraining mit Nidra-Yoga

Nidra-Yoga ist eine Yogavariante, die besonderen Fokus auf Körperentspannung und Körperwahrnehmung legt. Durch bewusstes Atmen, Übungen zur progressiven Muskelentspannung sowie einem Wechsel zwischen Entspannungssequenzen und kurzen Bewegungs- bzw. Lockerungseinheiten kommen Körper und Geist zur Ruhe. Belastungen des Tages können aufgelöst werden, und Sie gehen mit positiven Gedanken in den Feierabend.

2026-LLAA 4D01 01

Mi 19:15 - 20:45, 4x / 21.01.2026 - 11.02.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Mag. Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: VHS Traun, EG 30



**Yoga - Gesundheitsyoga - Themenabende**

Dieser kurze Yogakurs bietet Ihnen die Möglichkeit durch sanfte, dynamische und atemgeführte Gesundheitsyoga-Praxis Ihre Muskeln zu trainieren und Ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Jede einzelne Yogaeinheit richtet sich gezielt auf eine bestimmte Körperregion zur Mobilisierung und Kräftigung von Gelenken und Wirbelsäule. Zum Abschluss einer jeden Yogaeinheit dürfen Sie bei einfachen Meditationsübungen vollkommen entspannen. Sowohl für Anfänger:innen als auch geübte Yogis.

2026-LLAA 4D01 11

**Mi 19:15 - 20:30, 3x / 08.04.2026 - 22.04.2026 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Alexandra Kussberger, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Gesundheitsyogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

---

**Yoga - Start in die Woche**

Yoga stärkt die Muskulatur, reduziert Stress und verbessert die Durchblutung. Bewegungen werden geschmeidiger und leichter. Eine Kombination aus Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannung. Erfüllt von innerer Ruhe und doch voller Elan starten Sie mit positiven Gedanken in die neue Woche. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2026-LLAA 4D01 10

**Mo 09:00 - 10:00, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

---

**Yoga am Morgen**

Dynamik und Ruhe im Einklang. Power Yoga, vereint mit Hatha und Kundalini. Instrumental begleitete Entspannung mit Live-Musik von Klangschalen, Didgeridoo und Steeldrum sorgen für einen harmonischen Start und Abschluss. Voller Energie ins Wochenende! Der 20.02.2026 (Semesterferien) ist Kurstag!

2026-LLAA 4D01 12

**Fr 08:30 - 10:00 / 8x / 23.01.2026 - 20.03.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80**

Leitung: Nicholas Köberl, Yogalehrer / Ort: VHS Traun, EG 30

2026-LLAA 4D01 13

**Fr 08:30 - 10:00 / 6x / 17.04.2026 - 19.06.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60**

Leitung: Nicholas Köberl, Yogalehrer / Ort: VHS Traun, EG 30

---

**Yoga für alle - OUTDOOR im Schloßpark Traun**

Yoga ist für jeden leicht erlernbar, kräftigt den Körper und führt zu mehr innerer Ruhe. Einfache Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut und gemäß den individuellen Möglichkeiten gestaltet. Mit Entspannungsübungen beschließen wir die Stunde. Treffpunkt: Teich bei der Brücke gegenüber der Spinnerei. Bei Schlechtwetter im Gymnastikraum VHS Traun.

2026-LLAA 4D01 18

**Fr 15:30 - 16:45, 5x / 12.06.2026 - 10.07.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Andrea Gammer, Zert. Yogalehrerin / Ort: Schloss Traun



## **Yoga für Anfänger:innen**

Yoga kräftigt den Körper, fördert die Beweglichkeit und führt zu mehr innerer Ruhe. Einfache Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut und gemäß den individuellen Möglichkeiten gestaltet. Entspannungsübungen ergänzen die Yogaeinheit.

2026-LLAA 4D01 06

**Fr 15:00 - 16:15, 6x / 06.02.2026 - 20.03.2026** / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Andrea Gammer, Zert. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2026-LLAA 4D01 07

**Fr 15:00 - 16:15, 6x / 10.04.2026 - 22.05.2026** / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Andrea Gammer, Zert. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## **Yoga für leicht Fortgeschrittene und Geübte**

Sie haben bereits Yogaerfahrung und möchten Ihre Asanas auffrischen oder weiterentwickeln. Die einzelnen Yogaübungen werden vertieft und gefestigt. Das „Sonnengebet“ wird erlernt und regelmäßig im Kurs praktiziert. Konzentrations- und Entspannungsübungen ergänzen die Yogaeinheit.

2026-LLAA 4D01 08

**Fr 16:30 - 17:45, 6x / 06.02.2026 - 20.03.2026** / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Andrea Gammer, Zert. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2026-LLAA 4D01 09

**Fr 16:30 - 17:45, 6x / 10.04.2026 - 22.05.2026** / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Andrea Gammer, Zert. Yogalehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## **Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen**

In dieser Yogapraxis verbinden wir Hatha, Yin und Ashtanga Yoga zu einer integralen Yogastunde. Ziel ist die Steigerung des Wohlbefindens von Körper und Seele. Kurze Anfangsmeditation zum Ankommen und Einstimmen. Sonnengruß, sowie geeignete Asanas für Einsteiger:innen (Körperübungen mit Schwerpunkt Dehnen), Atem-übungen und eine End-Entspannung lassen die Stunde ausklingen.

2026-LLAA 4D01 03

**Di 17:30 - 18:45, 10x / 20.01.2026 - 07.04.2026** / € 117,00 / AK-Preis € 105,30

Leitung: Elke Lederer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

2026-LLAA 4D01 05

**Di 17:30 - 18:45, 8x / 28.04.2026 - 16.06.2026** / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Elke Lederer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

## **Yoga für geübte Teilnehmer:innen**

Durch die Körperübungen – die durchaus anstrengend sind – die spezielle Atemtechnik und die Entspannung, führt Yoga zu einer Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Kraft und Beweglichkeit werden verbessert, Verspannungen gelöst und die Atmung wird ruhiger und intensiver. Für Frauen und Männer, die schon Yogakurse besucht haben. Kurs Beginn April: Bei Schönwetter outdoor im Garten des evang. Pfarrheims.

2026-LLAA 4D01 02

**Mi 18:45 - 20:00, 10x / 21.01.2026 - 08.04.2026** / € 117,00 / AK-Preis € 105,30

Leitung: Elke Lederer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun, kleiner Saal

2026-LLAA 4D01 04

**Mi 18:45 - 20:00, 8x / 29.04.2026 - 17.06.2026** / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Elke Lederer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun, kleiner Saal



## **Yoga für Körper, Geist und Seele**

Mit kräftigenden Asanas (Körperstellungen), leichten Yoga-Flows (Bewegungen im Einklang mit der Atmung) und Elementen aus dem YIN Yoga ganz bei sich sein und im Körper ankommen. Beweglich werden in Körper, Geist und Seele, Stress abbauen und Verspannungen lösen, stärken für die Herausforderungen des Alltags.

2026-LLAA 4D01 14

**Mo 18:00 - 19:00, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Carina Hopp, Zert. Yogalehrerin / Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof

2026-LLAA 4D01 15

**Mo 19:15 - 20:30, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 117,00 / AK-Preis € 105,30**

Leitung: Carina Hopp, Zert. Yogalehrerin / Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof

---

## **Yoga für Körper, Geist und Seele - Kurzkurs**

Mit kräftigenden Asanas (Körperstellungen), leichten Yoga-Flows (Bewegungen im Einklang mit der Atmung) und Elementen aus dem YIN Yoga ganz bei sich sein und im Körper ankommen. Beweglich werden in Körper, Geist und Seele, Stress abbauen und Verspannungen lösen, stärken für die Herausforderungen des Alltags.

2026-LLAA 4D01 16

**Mo 18:00 - 19:00, 5x / 11.05.2026 - 15.06.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Carina Hopp, Zert. Yogalehrerin / Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof

2026-LLAA 4D01 17

**Mo 19:15 - 20:30, 5x / 11.05.2026 - 15.06.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Carina Hopp, Zert. Yogalehrerin / Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof

---

## **Qi Gong - Zhineng Qi Gong**

Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen haben einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Nach dieser Lehre bringt Qi Gong die Lebensenergie zum Fließen und harmonisiert den Energiekreislauf. Der Begriff Zhineng Qi Gong bedeutet das „intelligente Kultivieren der Lebensenergie“. Das Üben von Zhineng Qi Gong ist eine Energietankstelle für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Unterstützend auch bei der Entfaltung des eigenen geistigen und körperlichen Potentials.

2026-LLAA 4D04 01

**Mo 18:00 - 19:00, 10x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Jasmin Holderbaum, Zert. Qi Gong Kursleiterin / Ort: VHS Traun, EG 30

---

## **Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren**

Was du in diesem Kurs erfahren wirst: Wie kann ich meinen eigenen Körper klug einsetzen, unabhängig von meinem Gewicht, auch wenn mein Gegenüber viel größer ist? Wie kann ich gefährliche Situationen erkennen und vielleicht auch vermeiden? Win Tsun ist eine chinesische Kampfkunst. Deine Bewegungsabläufe werden verbessert, das Zusammenspiel deiner Arme und Beine wird trainiert. Selbstverteidigung bedeutet auch ein selbstbewusstes Auftreten und eine gute Reaktionsfähigkeit. Das alles kann man lernen!

2026-LLAA 4D16 01

**Di 17:30 - 18:30, 6x / 10.02.2026 - 24.03.2026 / € 65,00**

Leitung: Richard Royda, Schulleiter WingTsun Traun / Ort: EWTO WingTsun Schule Traun, J. Roithnerstr. 108



## **Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren**

Für alle Altersgruppen, unabhängig von der körperlichen Fitness geeignet. WingTsun ist eine effiziente Form der Selbstverteidigung und ein ganzheitliches Körpertraining für den Alltag. Sie lernen, wie Sie gefährliche Situationen erkennen und eventuell auch vermeiden können. Den eigenen Körper samt Hebelwirkungen klug zu benutzen und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern sind beides Bestandteile dieser chinesischen Kampfkunst. Selbstverteidigung umfasst vieles, wie zum Beispiel ein selbstbewusstes Auftreten, erlernte Fertigkeiten und eine gut trainierte Reaktionsfähigkeit. 10 % Ermäßigung für Schülerinnen.

2026-LLAA 4D15 01

Di 18:30 - 19:30, 6x / 10.02.2026 - 24.03.2026 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Richard Royda, Schulleiter WingTsun Traun / Ort: EWTO WingTsun Schule Traun, J. Roithnerstr. 108

## **Gesundheitsgymnastik 50+**

AK

Ein Bewegungsprogramm rund um die Wirbelsäule mit Dehnen, Mobilisieren und Stärken der gesamten Muskulatur. Aufwärmnen mit Musik, Übungsteil von Kopf bis Fuß, zum Schluss eine kurze Entspannungssequenz zum Abkühlen.

2026-LLAA 4F20 01

Di 19:00 - 20:15, 10x / 20.01.2026 - 07.04.2026 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Monika Angerer, Fitnesstrainerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

2026-LLAA 4F20 02

Di 19:00 - 20:15, 6x / 21.04.2026 - 26.05.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Monika Angerer, Fitnesstrainerin / Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

## **Bewegung und Gymnastik als Prävention 60+**

AK

Gezielte Übungen, die unseren Bewegungsapparat stärken und Muskulatur und Gewebe kräftigen. Für eine optimale Leistungsfähigkeit und innere Balance. Das Trainingspensum wird mit zunehmender Beweglichkeit erhöht. In der Kleingruppe, für ein möglichst individuell abgestimmtes Programm.

2026-LLAA 4F01 01

Do 15:20 - 16:10, 10x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## **Bewegung und Gymnastik als Prävention 60+ - Fit in den Sommer!**

AK

Gezielte Übungen, die unseren Bewegungsapparat stärken und Muskulatur und Gewebe kräftigen. Für eine optimale Leistungsfähigkeit und innere Balance. Das Trainingspensum wird mit zunehmender Beweglichkeit erhöht. In der Kleingruppe, für ein möglichst individuell abgestimmtes Programm.

2026-LLAA 4F01 02

Do 15:20 - 16:10, 4x / 30.04.2026 - 28.05.2026 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30



## Rücken-Fitness & funktionelles Core-Training

Ganzkörpertraining mit gezielten Übungen zur Stärkung der Körpermitte. Nur eine starke Körpermitte ermöglicht uns im Alltag, richtige Bewegungsabläufe auszuführen. Durch Einsatz verschiedener Trainingsgeräte (Lang- u. Kurzhanteln, Bänder, Bälle,...) werden alle Muskelpartien angesprochen und durch koordinative Übungen gleichzeitig das Gedächtnis sowie auch die Balance verbessert. Aufwärmen zu schwungvoller Musik mit anschließender Kräftigung aller Körperpartien. Danach Cool-down mit Mobilisierung und Dehnung um Muskelkater vorzubeugen.

2026-LLAA 4F14 01

Di 18:00 - 19:00, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Jacqueline Tanja Berdoz, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

2026-LLAA 4F14 02

Di 18:00 - 19:00, 6x / 28.04.2026 - 02.06.2026 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Jacqueline Tanja Berdoz, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

## Rücken-Fitness mit Pilates

Büroalltag, viel Sitzen oder wenig Möglichkeit den Körper ausreichend Bewegung zu verschaffen?

Dieses Ganzkörpertraining zur Stärkung der Körpermitte und zur Stabilisierung der Wirbelsäule hilft Verspannungen zu lösen und die Muskeln wieder in Schwung zu bringen. Übungen für den gesamten Bewegungsapparat, je nach Fitnesslevel der Teilnehmer:innen.

2026-LLAA 4F14 03

Do 17:30 - 18:30, 10x / 26.02.2026 - 07.05.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Carmen Hausl, Rücken- und Gesundheitstrainerin, Faszientrainerin

Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

## Ismakogie - 50 Minuten für dich!

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Das sanfte Muskeltraining führt durch Anspannen und Lösen einzelner Muskeln und Muskelgruppen zum rhythmischen Schwingen im Körper.

Muskelverspannungen sowie Gelenks- und Wirbelsäulenprobleme können sich wesentlich verbessern.

Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt und der Beckenboden gefestigt. Die Ismakogie bietet auch älteren Personen die Möglichkeit aktiv zu bleiben, ohne den Körper zu überfordern.

2026-LLAA 4F21 02

Do 10:10 - 11:00, 8x / 22.01.2026 - 19.03.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Elisabeth Kreisberger, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Ismakogie - 60 Minuten für dich!

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Das sanfte Muskeltraining führt durch Anspannen und Lösen einzelner Muskeln und Muskelgruppen zum rhythmischen Schwingen im Körper.

Muskelverspannungen sowie Gelenks- und Wirbelsäulenprobleme können sich wesentlich verbessern. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt und der Beckenboden gefestigt. Die Ismakogie bietet auch älteren Personen die Möglichkeit aktiv zu bleiben, ohne den Körper zu überfordern.

2026-LLAA 4F21 01

Do 09:00 - 10:00, 8x / 22.01.2026 - 19.03.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00

Leitung: Elisabeth Kreisberger, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: VHS Traun, EG 30



## Bewegungsfreude 50+ - bleiben Sie in Schwung!

Nach beschwingter Aufwärmrunde folgen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Das Repertoire reicht von Pilates über Rückenschule bis Osteoporose-Prävention und speziellem Seniorentraining. Eine bunt gemischte Bewegungseinheit getreu nach dem Motto „wer rastet, der rostet“! Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht auf der Matte oder im Stehen, mit und ohne Kleingeräte. Für eine verbesserte Haltung, Stabilität, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Achtsamkeit.

2026-LLAA 4G72 01

**Mi 10:15 - 11:15, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Petra Becker, Pilatestrainerin, Rückenschullehrerin, Gesundheitscoach / Ort: VHS Traun, EG 30

## Fitness - BOXEN

Fitnessboxen verbindet Elemente des Boxens mit einem hocheffektiven Kraft- und Cardiotraining. Die Basis sind Grundübungen des professionellen Boxtrainings, jedoch ohne Sparring (außer es wird von den Teilnehmer:innen explizit gewünscht). Trainiert wird in der Gruppe und mit Partner:in. An Boxsäcken wird die richtige, schonende Schlagtechnik geübt, durch vielfältige Bewegungsabläufe werden Koordination und Ausdauer verbessert, sowie Kalorien verbrannt. Geeignet für sportbegeisterte Frauen und Männer jeden Alters.

2026-LLAA 4G26 03

**Mi 17:10 - 18:30, 8x / 08.04.2026 - 27.05.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Dr. Dietmar Bruckmayr, Boxtrainer, Präsident des ÖÖBV, Peter Wansch, staatl. geprüfter Übungsleiter  
Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

AK

## Fitness - stark und flexibel

Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining sorgt für einen schönen starken Körper und eine Verbesserung der Rumpfstabilität. Übungen für Mobilisation, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern Haltung und Beweglichkeit. Der Dehnungs- und Entspannungsteil am Ende der Kurseinheit bietet einen ruhigen und erholsamen Ausklang der Stunde.

2026-LLAA 4G26 01

**Do 17:30 - 18:20, 10x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 73,00 / AK-Preis € 65,70**

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: HTL Traun, Turnsaal 1. Stock

2026-LLAA 4G26 02

**Do 17:30 - 18:20, 7x / 09.04.2026 - 28.05.2026 / € 51,00 / AK-Preis € 45,90**

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: HTL Traun, Turnsaal 1. Stock

## Fitness - Training mit Cardio

Ein Stunde mit Kraftübungen und Cardio-Training. Kurze Phasen maximaler Belastung und regenerativen Pausen im Wechsel. Verbrennt Kalorien und steigert die körperliche Ausdauer. In jeder Einheit wird gezielt eine Körperregion trainiert.

2026-LLAA 4G26 04

**Do 18:40 - 19:40, 10x / 26.02.2026 - 07.05.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Carmen Hausl, Rücken- und Gesundheitstrainerin, Faszientrainerin

Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort



## Step Aerobic

Step Aerobic ist ein einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird trainiert, das Herz-Kreislauf-System optimiert und die koordinativen Fähigkeiten gefördert. Schrittweiser Aufbau einer mehrteiligen Choreografie.

2026-LLAA 4G18 01

Di 19:00 - 20:00, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Jacqueline Tanja Berdoz, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

2026-LLAA 4G18 02

Di 19:00 - 20:00, 6x / 28.04.2026 - 02.06.2026 / € 53,00 / AK-Preis € 47,70

Leitung: Jacqueline Tanja Berdoz, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ort: Volksschule Oedt, Turnsaal (rückw.- Einf. Spar)

**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 Kontopaket 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](http://www.sparkasse-ooe.at)



## Bodywork & Bodystyling

Body Workout beinhaltet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Es eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Durch den bunten Mix an Übungen ist Bodywork ganzheitlich, kurzweilig und macht Spaß!

2026-LLAA 4G31 01

**Do 16:20 - 17:20, 10x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Bodywork & Bodystyling - Vormittagskurs

Body Workout beinhaltet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Es eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Durch den bunten Mix an Übungen ist Bodywork ganzheitlich, kurzweilig und macht Spaß!

2026-LLAA 4G31 03

**Di 10:10 - 11:10, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2026-LLAA 4G31 04

**Di 10:10 - 11:10, 5x / 28.04.2026 - 26.05.2026 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Bodywork & Bodystyling - Fit in den Sommer!

Body Workout beinhaltet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Es eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Durch den bunten Mix an Übungen ist Bodywork ganzheitlich, kurzweilig und macht Spaß!

2026-LLAA 4G31 02

**Do 16:20 - 17:20, 4x / 30.04.2026 - 28.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Faszientraining

Das aus Yogaelementen, Kräftigungsübungen und Fasziendehnungen zusammengesetzte Training basiert auf der Aktivierung der fünf wichtigen Faszienlinien unseres Körpers. Dadurch entsteht ein ganzheitliches Programm, das die Zusammenhänge der einzelnen Faszienketten berücksichtigt und so Störungen des Bewegungsapparates, sowie Schmerzen und Fehlfunktionen positiv beeinflussen kann. Die Übungen können mit unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

2026-LLAA 4G12 01

**Do 17:30 - 18:30, 10x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

AK



## Faszientraining - Vormittagskurs

Das aus Yogaelementen, Kräftigungsübungen und Fasziendehnungen zusammengesetzte Training basiert auf der Aktivierung der fünf wichtigen Faszienlinien unseres Körpers. Dadurch entsteht ein ganzheitliches Programm, das die Zusammenhänge der einzelnen Faszienketten berücksichtigt und so Störungen des Bewegungsapparates, sowie Schmerzen und Fehlfunktionen positiv beeinflussen kann. Die Übungen können mit unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

2026-LLAA 4G12 03

**Di 09:00 - 10:00, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

2026-LLAA 4G12 04

**Di 09:00 - 10:00, 5x / 28.04.2026 - 26.05.2026 / € 47,00 / AK-Preis € 42,30**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Faszientraining - Fit in den Sommer!

Das aus Yogaelementen, Kräftigungsübungen und Fasziendehnungen zusammengesetzte Training basiert auf der Aktivierung der fünf wichtigen Faszienlinien unseres Körpers. Dadurch entsteht ein ganzheitliches Programm, das die Zusammenhänge der einzelnen Faszienketten berücksichtigt und so Störungen des Bewegungsapparates, sowie Schmerzen und Fehlfunktionen positiv beeinflussen kann. Die Übungen können mit unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen!

2026-LLAA 4G12 02

**Do 17:30 - 18:30, 4x / 30.04.2026 - 28.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: VHS Traun, EG 30

## Yogalates

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen UND eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt dafür, dass man sich dabei gezielt erholen kann.

2026-LLAA 4G58 01

**Mi 20:00 - 21:00, 10x / 25.02.2026 - 06.05.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Karin Pargfrieder, Dipl. Tanzpädagogin, Übungsleiterin Sport

Ort: Volksschule Traun, Turnsaal - Eingang Innenhof

## smovey® Power Workout

Beim smovey® Workout haben Sie die einzigartige Möglichkeit, Ihren Körper mit anderen Sportbegeisterten gemeinsam im Rhythmus der Musik in Schwung zu bringen. Durch Action, Fun und Speed werden Ihre Vitalkräfte mobilisiert, Ihre Tiefenmuskulatur gestärkt und der Stoffwechsel aktiviert. Mit den Zielen der Kräftigung, der Fettverbrennung und der Körperperformance, ist das Training mit den smovey®-Ringen maximal erfolgsversprechend! Leihgebühr Ringe: € 2,00/Abend.

2026-LLAA 4G30 01

**Do 18:40 - 19:40, 10x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin, smovey® COACH / Ort: VHS Traun, EG 30

2026-LLAA 4G30 02

**Do 18:40 - 19:40, 4x / 30.04.2026 - 28.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin, smovey® COACH / Ort: VHS Traun, EG 30



## Aquagymnastik

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Für jedes Alter geeignet! Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb unterstützen uns bei diesem umfassenden Herz-Kreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Hallenbadeintritt ist extra zu bezahlen.

2026-LLAA 4G41 06

**Di 19:20 - 20:20, 10x / 13.01.2026 - 14.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Aqua Trainerin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

2026-LLAA 4G41 03

**Mo 13:00 - 14:00, 12x / 19.01.2026 - 27.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Adelheid Pflugseder, Gesundheitstrainerin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

2026-LLAA 4G41 04

**Do 13:00 - 14:00, 12x / 22.01.2026 - 23.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Adelheid Pflugseder, Gesundheitstrainerin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

---

## Aquagymnastik - AquaYoga

Aquayoga ist eine wunderbare Synthese aus Yoga und Wassergymnastik. Nach verschiedenen Geh-, Lauf- und Schwungübungen zum Aufwärmen kräftigen dynamische Yoga Flows die Muskulatur und schulen die Balance. Sanftes Dehnen und Übungen für ein bewusstes Atmen runden die Stunde ab. Durch den Auftrieb des Wassers geht alles leichter. Keine Vorkenntnisse nötig, geeignet für Teilnehmer:innen jeden Alters. Hallenbadeintritt ist extra zu bezahlen.

2026-LLAA 4G41 05

**Di 18:10 - 19:10, 10x / 13.01.2026 - 14.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin, Aqua Trainerin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

---

## 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, begeistertes und sehr effektives Training.

2026-LLAA 4G75 01

**Di 18:15 - 19:15, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Pia Sieber und Sabrina Chiu, Zumba® Instrukturinnen / Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun, Großer Saal, EG

---

## Piloxing® SSP, Knockout, Booty und Barre

Piloxing® verbindet effektive Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen.

Piloxing® ist einforderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt und Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und damit effektiv den Körper formt und strafft. Das Training ist sehr kraftbetont, sorgt für einen hohen Kalorienverbrauch und macht dabei auch richtig Spaß! Elite Star Trainerin Anita Müller wechselt zwischen verschiedenen Piloxing®-Programmen.

2026-LLAA 4G97 01

**Mo 18:00 - 19:00, 12x / 26.01.2026 - 11.05.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Anita Müller, Piloxing® SSP Instrukturin, Knockout Elite Star Instrukturin

Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun, Großer Saal, EG

2026-LLAA 4G97 02

**Mo 18:00 - 19:00, 5x / 01.06.2026 - 29.06.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: Anita Müller, Piloxing® SSP Instrukturin, Knockout Elite Star Instrukturin

Ort: Evangelisches Pfarrheim Traun, Großer Saal, EG



## Tanzen ab der Lebensmitte

Der Tanz für Menschen ab der Lebensmitte ist die etwas andere Art zu tanzen. Sie erleben eine Vielzahl von Tänzen mit Musik aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen. Der Bogen spannt sich von traditionellen Paartänzen über Kontratänze, Kreistänze, Line Dance, Square und noch einges mehr. Die Methode ermöglicht einfaches und lustvolles Tanzen. Sie können alleine kommen, tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Beim Tanzen ab der Lebensmitte kommen Menschen zusammen, die Freude an Bewegung, Musik und Geselligkeit haben, und ihr Gedächtnis und ihre Koordination nebenbei trainieren wollen.

2026-LLAA 4T01 01

Mo 16:00 - 17:30, 9x / 02.02.2026 - 20.04.2026 / € 118,00 / AK-Preis € 106,20

Leitung: Mag.ª Anita Döllerer, Tanzleiterin / Ort: VHS Traun, EG 30

---

## Tanzen für Kinder - kreativer Kindertanz für 4- bis 6-Jährige

Tanzen steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden Bewegungsabläufe geübt, die Motorik geschult und der Fantasie der Nachwuchstänzer:innen durch Spiele und Tänze Freiraum gelassen.

2026-LLAA 4T03 01

Do 15:00 - 15:50, 10x / 05.02.2026 - 23.04.2026 / € 70,00

Leitung: Petra Schörghuber, Pädagogin / Ort: Pfarrheim St. Martin

2026-LLAA 4T03 03

Do 15:00 - 15:50, 5x / 21.05.2026 - 25.06.2026 / € 34,00

Leitung: Petra Schörghuber, Pädagogin / Ort: Pfarrheim St. Martin

---

## Tanzen für Kinder - Dance Mix für 6- bis 10-Jährige

Durch das Erlernen von einfachen Choreographien fördern wir die Beweglichkeit, das Rhythmus- und Taktgefühl, Koordination und Ausdauer der Kinder. Bewegungsspiele und tänzerischer Ausdruck fördern die Motorik und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Rhythmen aus verschiedenen Musikrichtungen lassen keine Langeweile aufkommen.

2026-LLAA 4T03 02

Do 16:00 - 16:50, 10x / 05.02.2026 - 23.04.2026 / € 70,00

Leitung: Petra Schörghuber, Pädagogin / Ort: Pfarrheim St. Martin

2026-LLAA 4T03 04

Do 16:00 - 16:50, 5x / 21.05.2026 - 25.06.2026 / € 34,00

Leitung: Petra Schörghuber, Pädagogin / Ort: Pfarrheim St. Martin

---

## Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur, ganz für sich allein, ohne Partner:in, und doch in der Gruppe als Gemeinschaft. Getanzt wird zu Countrymusik, irischen Klängen und Hits aus dem Radio. Schritt für Schritt ins Tanzvergnügen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

2026-LLAA 4T06 02

Mi 15:40 - 16:30, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 73,00 / AK-Preis € 65,70

Leitung: Michaela Himmelfreundpointner, Kursleiterin für Line Dance der ACWDA

Ort: Pfarrheim St. Martin, großer Saal



## Line Dance für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur, ganz für sich allein, ohne Partner:in, und doch in der Gruppe als Gemeinschaft. Getanzt wird zu Countrymusik, irischen Klängen und Hits aus dem Radio.

2026-LLAA 4T06 04

**Mi 15:40 - 16:30, 5x (Kein Kurs am 13.05. und 03.06.) / 29.04.2026 - 10.06.2026 / € 37,00 / AK-Preis € 33,30**

Leitung: Michaela Himmelfreundpointner, Kursleiterin für Line Dance der ACWDA

Ort: Pfarrheim St. Martin, großer Saal

## Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur, ganz für sich allein, ohne Partner:in, und doch in der Gruppe als Gemeinschaft. Getanzt wird zu Countrymusik, irischen Klängen und Hits aus dem Radio. Sie kennen die Grundschritte und haben schon ein bisschen Erfahrung gesammelt. Quereinsteiger:innen gerne willkommen!

2026-LLAA 4T06 01

**Mi 16:45 - 18:15, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 131,00 / AK-Preis € 117,90**

Leitung: Michaela Himmelfreundpointner & Sabine Steininger, Kursleiterinnen für Line Dance der ACWDA

Ort: Pfarrheim St. Martin, großer Saal

2026-LLAA 4T06 03

**Mi 16:45 - 18:15, 5x (Kein Kurs am 13.05. und 03.06.) / 29.04.2026 - 10.06.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Michaela Himmelfreundpointner & Sabine Steininger, Kursleiterinnen für Line Dance der ACWDA

Ort: Pfarrheim St. Martin, großer Saal

## Bauchtanz für jung und älter

Ein ganzheitliches Fitnessstraining für alle Frauen, unabhängig von Alter, Größe oder Gewicht. Temperamentvolle Schritte im Wechsel mit weichen Bewegungen fördern ein gutes Körpergefühl und stärken das Bewusstsein für die Kraft und Vitalität der eigenen Weiblichkeit. Egal wie flach oder rund sich die Körpermitte präsentiert!

2026-LLAA 4T08 01

**Mi 19:15 - 20:15, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Rubija Begic, Tanzlehrerin für Bauchtanz, orientalischen Tanz, Bollywood

Ort: Polytechn. Lehrgang, St. Martin, Bewegungsraum Hort

## Dance-Fit - Latin Rhythm

Tanz und Fitnessprogramm, inspiriert vom Lebensgefühl Lateinamerikas. Mit südamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schritte aus verschiedenen Tanzstilen, kombiniert mit Elementen aus Latin, HipHop und Aerobic ergeben ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training mit hohem Spaßfaktor. Raus auf den DanceFloor und Nachmachen ist die Devise!

2026-LLAA 4T22 01

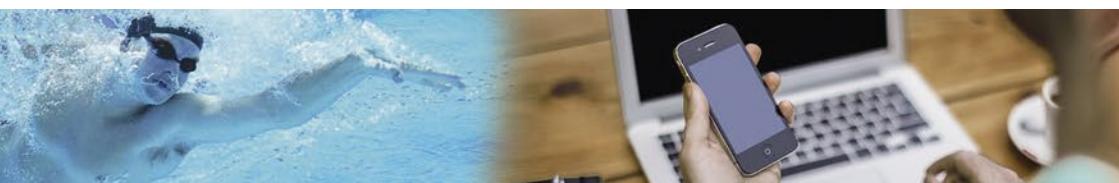
**Do 18:30 - 19:30, 10x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: HTL Traun, Turnsaal 1. Stock

2026-LLAA 4T22 02

**Do 18:30 - 19:30, 7x / 09.04.2026 - 28.05.2026 / € 61,00 / AK-Preis € 54,90**

Leitung: Evelyn Kasieczka / Ort: HTL Traun, Turnsaal 1. Stock



## **Schwimmen für Erwachsene - Techniktraining - gute Grundkenntnisse vorausgesetzt**

Für Schwimmer:innen, die bereits Kurse absolviert oder anderweitig erworbene gute Grundkenntnisse haben. Technik-Übungen zu Brustschwimmen, Rückenschwimmen und Kraul. Den eigenen ökonomischen Schwimmstil finden, um mühelos längere Strecken im Wasser zurücklegen zu können. Kurspreis exkl. Hallenbadeintritt.

2026-LLAA 4S07 01

**Do 18:10 - 19:10, 8x / 05.02.2026 - 16.04.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Karin Wagnest, Schwimminstruktorin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

2026-LLAA 4S07 04

**Do 18:10 - 19:10, 8x / 30.04.2026 - 02.07.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Karin Wagnest, Schwimminstruktorin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

---

## **Schwimmen für Frauen - Techniktraining - Anfängerinnen!**

Schwimmen steigert das Wohlbefinden, unterstützt den Stoffwechsel und kann Verspannungen lösen. Schnell wird klar, die Bewegung im Wasser tut Körper und Seele einfach gut! Wer sich im tieferen Wasser unsicher fühlt, das Schwimmen nicht, oder nur sehr wenig beherrscht, ist hier genau richtig. Sie lernen Brustschwimmen, Rückenschwimmen und auch, den eigenen ökonomischen Schwimmstil zu finden, um mühelos längere Strecken im Wasser zurücklegen zu können. Unterricht in der Kleingruppe, die Kursleiterin kann auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Kurspreis exkl. Hallenbadeintritt.

2026-LLAA 4S07 07

**Di 18:00 - 19:00, 8x / 12.05.2026 - 30.06.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Karin Wagnest, Schwimminstruktorin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

---

## **Schwimmen für Frauen - Techniktraining - Grundkenntnisse vorausgesetzt**

Für Schwimmerinnen, die bereits einen Kurs absolviert oder anderweitig erworbene Grundkenntnisse haben.

Schwimmen steigert das Wohlbefinden, unterstützt den Stoffwechsel und kann Verspannungen lösen. Schnell wird klar, die Bewegung im Wasser tut Körper und Seele einfach gut! Sie üben Brustschwimmen, Rückenschwimmen und auch, den eigenen ökonomischen Schwimmstil zu finden, um mühelos längere Strecken im Wasser zurücklegen zu können. Kurspreis exkl. Hallenbadeintritt.

2026-LLAA 4S07 03

**Fr 20:00 - 21:00, 8x / 23.01.2026 - 27.03.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Karin Wagnest, Schwimminstruktorin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

2026-LLAA 4S07 06

**Fr 20:00 - 21:00, 8x / 17.04.2026 - 19.06.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Karin Wagnest, Schwimminstruktorin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1



Ihr bequemster Weg zur Anmeldung: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)



## **Schwimmen für Frauen - Techniktraining - gute Grundkenntnisse vorausgesetzt**

Für Schwimmerinnen, die bereits einen Kurs absolviert oder anderweitig erworbene Grundkenntnisse haben. Technik-Übungen zu Brustschwimmen, Rückenschwimmen und Beginn Kraul. Den eigenen ökonomischen Schwimmstil finden, um mühelos längere Strecken im Wasser zurücklegen zu können. Kurspreis exkl. Hallenbadeintritt.

2026-LLAA 4S07 02

**Fr 19:00 - 20:00, 8x / 23.01.2026 - 27.03.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Karin Wagnest, Schwimminstruktorin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

2026-LLAA 4S07 05

**Fr 19:00 - 20:00, 8x / 17.04.2026 - 19.06.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Karin Wagnest, Schwimminstruktorin / Ort: Hallenbad Traun, Lehr-Schwimmbad 1

## **Kreativität - Kunst - Freizeit**

### **Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!**

Einfache Flechtechnik nach der Easy-Basket-Methode. Dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablet - Holztrage - Dirndlertasche - Flaschenkorb usw. - einfach aussuchen und in Ihrer VHS vorbestellen. Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z.B.: Einkaufskorb € 40,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2026-LLAA 5A27 01

**Do 18:30 - 21:00 / 12.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Erich Bendl, Korbmacher / Ort: VHS Traun

### **Seifen - hochwertig, natürlich und selbst gemacht**

Interessantes und Wissenswertes über die Seifenherstellung in der eigenen Küche. Es werden Seifen mit biologischen, ätherischen Ölen „gekocht“. Je nach persönlichem Geschmack mit Jojobaöl, Olivenöl, Kokosöl etc. Mit oder ohne Mohn, Kurkuma, Nelken uvm. Am ersten Abend werden zuerst die verschiedenen ätherischen Öle für die Seifen vorgestellt, und dann geht es schon direkt zur Herstellung. Es stehen unter anderem zu Auswahl: Afrikanische Kurkumaseifen, Mohnseifen, Kakaobutterseifen, Kinderseifen mit Vanille und hochwertige Reinigungsseifen aus Zitrusölen. Seifenrohmaterial, verschiedene wertvolle (ätherische) Öle, Mohn, Nelken etc. werden von der Kursleitung bereitgestellt. ACHTUNG: 1. Termin am 24.02. (17:30 bis 21:00 Uhr): Seifenherstellung. 2. Termin am 24.03. (18:00 bis 20:00 Uhr): Die Seifen sind getrocknet und werden gemeinsam zugeschnitten und verpackt. Kurspreis exkl. Materialkosten (für 10 bis 15 Seifen, je nach Wertigkeit der Inhaltsstoffe € 27,00 bis € 45,00). Kleine Materialliste liegt der Kurseinladung bei.

2026-LLAA 5A65 01

**Di 17:30 - 21:00, 24.02.2026 und Di 18:00 - 20:00, 24.03.2026 / € 57,00 / AK-Preis € 51,30**

Leitung: Sarah Seidl, Freizeitpädagogin, Künstlerin vom Verein „Kunst ohne Grenzen“

Ort: MS Traun, Lehrküche und VHS Traun



## Maltechniken - Portrait-Studien in Acryl mit Rita Guld-Hornung

Die Künstlerin Rita Guld-Hornung ist bekannt für ihre ausdrucksstarken Frauenporträts samt Tieren und fantasievollen Outfits. In diesem Kurs zeigt sie, wie mit Acrylfarben lebendige und charaktervolle Bilder entstehen. Es werden verschiedene Maltechniken wie Schwamm-, Spachtel- und Pinseltechnik angewandt, sowie Schattierungen und Farbübergänge gelernt. Die Künstlerin stellt Leinwände mit vorgefertigten Skizzen zur Verfügung, wobei zwischen mehreren Motiven gewählt werden kann. Teilnehmer:innen können auch eine eigene Leinwand mit vorgezeichnetner Skizze mitbringen. Schritt für Schritt entsteht so unter fachkundiger Leitung ein farbenfroher Blickfang für Ihr Zuhause. Für die vorbereitete Leinwand bitte € 25,00 in bar mitnehmen. Materialliste liegt der Kurseinladung bei. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch für Kunsterfahrene geeignet.

2026-LLAA 5C01 01

Sa 10:00 - 16:00, 2x / 11.04.2026 - 18.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Rita Guld-Hornung / Ort: VHS Traun, EG 30

---

## Aquarell - Grundtechniken für Einsteiger:innen

Sie lernen das Zusammenspiel von Farbe, Wasser und Papier kennen. Die Kursleiterin zeigt Pinselführung, Farbauftrag und verschiedene Techniken wie Nass-, in-Nassmalen oder die Nass-auf-Trockentechnik (Lasur). Motive sind Blumen und Vögel, oder gerne auch eigene Ideen. Eine kleine Materialliste liegt der Kurseinladung bei. Neben 3 Grundfarben, die mitgebracht werden, stellt die Kursleiterin Aquarellpapier und eine Auswahl an weiteren Farben zu Verfügung (Unkostenbeitrag: € 15,00.)

2026-LLAA 5C08 01

Sa 10:00 - 16:00 / 25.04.2026 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Sarah Seidl, Freizeitpädagogin, Künstlerin vom Verein „Kunst ohne Grenzen“ / Ort: VHS Traun, EG 30

---

## Zeichnen und Skizzieren

Zeichnen kann man lernen! Ob klassisches Zeichnen, Porträts, Landschaften, Manga oder Comic – eine Einführung in allgemeine Grundkenntnisse der zeichnerischen Gestaltung. Themen: der richtige Blick, die zeichnerische Linie, Komposition, Licht und Schattenzzeichnung, etc. Dabei wird gerne auf individuelle Interessen eingegangen. Mittagspause nach Vereinbarung.

2026-LLAA 5C11 01

Sa 10:00 - 17:00 / 30.05.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Mag.art. Roland Reznicek, Illustrator / Ort: VHS Traun, EG 30

---

## Malwerkstatt für Kinder von 8 bis 12 Jahren - „Aquarelltechniken“

Die Ferien beginnen – was machen wir? Wie wärs mit Kunst? Spielerisch werden die Kinder ins Aquarellmalen eingeführt. Sie lernen verschiedene Methoden und Techniken der Aquarellkunst mit Stiften und Pinsel. Es darf frei gemalt werden. Die Kursleiterin unterstützt die Kinder beim kreativen Schaffensprozess. Sämtliche Materialien werden von der Kursleiterin bereit gestellt (Materialbeitrag € 15,00 bitte bar mitnehmen.)

2026-LLAA 5C15 01

Sa 09:30 - 16:00 - Pausen nach Vereinbarung / 14.02.2026 / € 71,00

Leitung: Sarah Seidl, Montessoripädagogin, Freizeitpädagogin, Künstlerin vom Verein „Kunst ohne Grenzen“

Ort: VHS Traun, EG 30



## Nähen - „Meine Nähmaschine und ich“

In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Nähmaschine mit den diversen Funktionen kennen. Schritt für Schritt-Anleitung, vom Einfädeln bis zur richtigen Stichlänge. Erste Schritte in die fabelhafte Welt des Nähens! Es werden solide Basics zum eigenständigen Arbeiten vermittelt, und eine kleines Werkstück zum Nähinstieg gefertigt.

2026-LLAA 5N15 03

**Mi 18:00 - 20:30, 3x / 10.06.2026 - 24.06.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Erika Peherstorfer BA, Schneidermeisterin / Ort: VHS Traun

## Nähen - Änderungsschneiderei

Sie lernen Säume auslassen, kürzer-, enger-, weitermachen. Reißverschluss einnähen, Kragen entfernen, Risse übernähen, Knopfleiste versetzen und was sonst noch gebraucht wird. Gerne kann auch ein T-Shirt oder ein Tellerrock genäht werden. Verschiedenste Handgriffe, um alten Kleidungsstücken eine neues Leben einzuhauchen. Kleine Vorkenntnisse auf der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

2026-LLAA 5N15 02

**Mi 18:00 - 20:30, 4x / 25.02.2026 - 25.03.2026 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00**

Leitung: Erika Peherstorfer BA, Schneidermeisterin / Ort: VHS Traun

## Nähen - Die Overlock

Diese spezielle Nähmaschine mit all ihren Funktionen. Wofür kann man sie einsetzen, ab wann lohnt sich eine Anschaffung? Die Handhabung wird Schritt für Schritt erklärt. Eine Gelegenheit zum Ausprobieren.

2026-LLAA 5N15 01

**Mi 18:00 - 20:30 / 28.01.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Erika Peherstorfer BA, Schneidermeisterin / Ort: VHS Traun, AK-SR 3

## Musik – Spiel

### Informationsabend für den Unterricht in Panflöte und Akkordeon

Wenn Sie Interesse haben, Panflöte oder Akkordeon spielen zu lernen, sind Sie bei uns genau richtig.

Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 bzw. 5 x 50 min.) geführt. Kurskosten pro Modul € 385,00 bzw. € 198,00 (10 % Kurspreismäßigung für AK Mitglieder und Schüler:innen). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden – Kurstag ist der Dienstag Nachmittag ab 15:30 Uhr. Falls Sie sich ein Instrument anschaffen möchten: Der Kursleiter berät Sie gerne. Anmeldung erforderlich!

2026-LLAA 5M28 01

**Di 17:30 - 18:20 / 27.01.2026 / Kostenlos!**

Leitung: Gerald Pernerstorfer, Musiker / Ort: VHS Traun

## Gitarre - Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen

Themen: Liedbegleitung, einfache Gitarrengriffe, Grundakkorde und die gängigsten Schlag- und Zupfmuster sind bekannt. Spielen mit Grifftabellen, ohne Noten lesen. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen.

Falls Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist – einfach anmelden und kommen – der Kursleiter hilft Ihnen bei der Einstufung.

2026-LLAA 5M08 01

**Do 15:30 - 16:30, 12x / 05.02.2026 - 07.05.2026 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31



## **Gitarre - leicht Fortgeschrittene**

Unterricht in der Gruppe, für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Voraussetzung: Einfache Schlag- und Zupfmuster sind geläufig, ebenso die Grundakkorde. Sie erweitern Ihr Repertoire, neue Schlag- und Zupfmuster, neue Akkorde, Barré-Griffe. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen. Falls Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist – einfach anmelden und kommen – der Kursleiter hilft Ihnen bei der Einstufung.

2026-LLAA 5M08 02

**Do 16:45 - 17:45, 12x / 05.02.2026 - 07.05.2026 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31

---

## **Gitarre - Fortgeschrittene I**

Unterricht in der Gruppe. Lieder quer durch verschiedene Musikgenres, je nach Wunsch der Teilnehmer:innen. Standardakkorde sowie einige Barré-Akkorde sind geläufig und werden erweitert. Verschiedene Schlag- und Zupfmuster, kurze Riffs und Soli. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen. Falls Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist – einfach anmelden und kommen – der Kursleiter hilft Ihnen bei der Einstufung.

2026-LLAA 5M08 04

**Do 19:15 - 20:15, 12x / 05.02.2026 - 07.05.2026 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31

---

## **Gitarre - Fortgeschrittene II**

Unterricht in der Gruppe. Lieder quer durch verschiedene Musikgenres, je nach Wunsch der Teilnehmer:innen. Viele Akkorde, Barré-Griffe, verschiedene Schlag- und Zupfmuster sind schon bekannt, und werden noch erweitert. Kurze Riffs und Soli. Sie spielen Songs nahe am Original. Keine Notenkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Gitarre und Notenständer mitbringen. Falls Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist – einfach anmelden und kommen – der Kursleiter hilft Ihnen bei der Einstufung.

2026-LLAA 5M08 03

**Do 18:00 - 19:00, 12x / 05.02.2026 - 07.05.2026 / € 144,00 / AK-Preis € 129,60**

Leitung: Raphael Zeller, Musiker / Ort: VHS Traun, EG 31

---

## **Gesang und Stimmbildung - Anfänger:innen**

Keine Vorkenntnisse notwendig. Einzige Voraussetzung ist: Sie singen gerne! Durch gezieltes Training lernen Sie Ihre Stimme bewusst und ökonomisch einzusetzen. Durch Singen stärken Sie Klang und Volumen der Stimme, noch dazu werden körpereigene Glückshormone freigesetzt, die unser Wohlbefinden verbessern. Machen Sie Eindruck und verschaffen Sie Ihrer Stimme Gehör!

2026-LLAA 5M02 01

**Fr 16:00 - 17:00, 10x / 30.01.2026 - 17.04.2026 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00**

Leitung: Kateryna Raus, Sängerin / Ort: VHS Traun, EG 31



## Gesang und Stimmbildung - Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits VHS Kurse besucht oder anderweitig erworbene Vorkenntnisse, singen gerne und möchten Ihre stimmlichen Fähigkeiten weiter verbessern? Durch gezieltes Training lernen Sie Ihre Stimme bewusst und ökonomisch einzusetzen. Falls Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist – einfach anmelden und kommen – die Kursleiterin hilft Ihnen bei der Einstufung.

2026-LLAA 5M02 03

**Fr 18:20 - 19:20, 10x / 30.01.2026 - 17.04.2026 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00**

Leitung: Kateryna Raus, Sängerin / Ort: VHS Traun, EG 31

## Gesang und Stimmbildung für leicht Fortgeschrittene

Sie haben schon Kurse in Gesang und Stimmbildung besucht, und möchten Ihre Kenntnisse verbessern.

In zwangloser Atmosphäre singen Sie anspruchsvollere Stücke und bilden Ihre Stimme weiter aus. Falls Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie geeignet ist – einfach anmelden und kommen – die Kursleiterin hilft Ihnen bei der Einstufung.

2026-LLAA 5M02 02

**Fr 17:10 - 18:10, 10x / 30.01.2026 - 17.04.2026 / € 120,00 / AK-Preis € 108,00**

Leitung: Kateryna Raus, Sängerin / Ort: VHS Traun, EG 31

## Kartenspiele - Tarock von Anfang an

Tarock ist mit ein wenig Übung ein kurzweiliges Kartenspiel, beliebt bei jung und alt. In diesem Kurs erlernen Anfänger:innen Schritt für Schritt die Grundregeln und erste Feinheiten, sodass sie problemlos in jeder Tarockrunde mitspielen können. Gespielt wird Königrufen nach den allgemein üblichen Regeln.

2026-LLAA 5S02 01

**Mo 16:30 - 18:10, 5x / 02.03.2026 - 13.04.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Erwin Eber, Tarockspieler / Ort: VHS Traun, EG 31

## Kulinistik – Lebensraum

### Gesunde Küche - Best of Buddha Bowls, bunte Vielfalt aus der Schüssel

Die Buddha-Bowl ist ein bunter Mix aus gesunden Zutaten, die in einer Schüssel serviert werden. Sie enthält warme oder kalte Komponenten wie Reis, Quinoa, Kichererbsen, Linsen oder Tofu, dazu frisches Gemüse wie Salat und Süßkartoffeln. Ergänzt wird das Potpourri durch Käse oder Eier, Nüsse und Kerne sowie ein aromatisches Dressing für den perfekten Geschmack. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (€ 20,00).

2026-LLAA 6K05 01

**Do 18:00 - 21:30 / 29.01.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS St. Martin/Traun, Lehrküche



## Italienische Küche - Gnocchi, Ravioli, Canneloni, Tortellini

Erleben Sie die Zubereitung der typisch italienischen Nudelspezialitäten. Genießen Sie Ihre eigenen Gnocchi unter Anleitung einer Profiköchin und füllen Sie italienische Ravioli, Cannelloni und Tortellini selbst mit verschiedenen Zutaten. Dazu gibts Tipps und Tricks „dalla scuola di cucina italiana“. Sie lernen die ganze Vielfalt in der Zubereitung und verkosten 2 Nudelvarianten. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein- oder Proseccobegleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00).

2026-LLAA 6L02 01

**Mi 17:00 - 20:30 / 04.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Traun, Lehrküche

---

## Italienische Küche - Pizza Pizza!

Kennen Sie den Unterschied zwischen Pizza Napoletana, Pizza Romana, Pizza Carnevale oder Pizza Ripiena? In diesem Pizzakurs lernen Sie, wie man die unterschiedlichen Pizza-Köstlichkeiten perfekt zu Hause belegt und bäckt. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Weinbegleitung (ca. € 20,00).

2026-LLAA 6L02 02

**Di 17:00 - 20:30 / 21.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Traun, Lehrküche

---

## Italienische Küche - Tutto con verdure!

Mediterranes Gemüse in verschiedensten Variationen. Der Frühling ist da und beschenkt uns mit frischem Gemüse von Asparagi bis Zucchini. Holen Sie sich Urlaubsgefühle mit der traditionellen italienischen Küche, Kultur und Sprache. Die ganze Vielfalt von Pasta und Sughi, Risotto, Vini tipici ... Connubio essenziale tra cultura culinaria e linguistica. 2-sprachiger Kochkurs mit original italienischen Rezepten, keine Italienischkenntnisse notwendig! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein- oder Proseccobegleitung (je nach Teilnehmer:innenanzahl: ca. € 25,00).

2026-LLAA 6L02 03

**Di 17:00 - 20:30 / 12.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: MS Traun, Lehrküche

---

## Spanische Küche - komplettes Menü original kastilisch

Die typisch spanische Küche überzeugt sowohl vegetarische als auch fleischliebende Genießer mit ihrer Vielzahl an Aromen und Texturen, wohl dosierten Gewürzen, Olivenöl und frischem Gemüse. Als Einstieg ein paar Tapas, gefolgt von 2 Hauptgängen, einer mit Fleisch und einer vegetarisch. Zum Abschluss ein typisch spanisches Dessert. Wer möchte, schenkt sich ein Glas spanischen Wein als Begleiter ein. Buen provecho!

Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 20,00).

2026-LLAA 6L08 01

**Fr 18:00 - 21:30 / 27.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Karin Rittenschöber, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS St. Martin/Traun, Lehrküche



## Griechische Küche - Mezedes

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! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 20,00).

2026-LLAA 6L06 01

**Do 18:00 - 21:30 / 16.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS St. Martin/Traun, Lehrküche

## Japanische Küche - Sushi, Maki und Co

Sushi-Reis kochen und diese köstlichen, kleine Maki rollen. Oder doch die aufwändigeren California-Rolls? Tipps und Tricks, wie man aus ganz einfachen Lebensmitteln, wie Reis, Gemüse und rohem Fisch wunderbare Köstlichkeiten auf den Tisch zaubert. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Sushi Set zum mit nach Hause nehmen (je nach Teilnehmer:innenanzahl ca. € 25,00).

2026-LLAA 6L18 01

**Di 17:00 - 20:30 / 03.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Sushi-Kochin / Ort: MS Traun, Lehrküche

## Wildkräuter - Frühlingswanderung

Endlich wieder hinaus in die Natur. Gemeinsam erkunden Sie Wald und Flur und entdecken eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern. Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe kennen. Kräuter können auch gesammelt werden. Bei einer Rast wird über die Verarbeitungsmöglichkeiten der Kräuter referiert, und es besteht die Möglichkeit eine Wildkräuterjause zu kosten. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum (€ 3,00 – 5,00).

2026-LLAA 6P14 01

**Mi 15:00 - 18:00 / 15.04.2026 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: VHS Traun, EG 30



Wir organisieren laufend zusätzlich Veranstaltungen, die Sie nicht im gedruckten Programm finden. Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur großen Kursvielfalt unserer Region. Das gesamte Angebot ist tagesaktuell abrufbar: [www.vhssoee.at](http://www.vhssoee.at)



# Ansfelden

## Gesellschaft – Politik – Kultur

### Vortrag - was passiert mit unserem Müll?

Wie viel Müll produzieren wir eigentlich, und was passiert danach damit? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf konkrete Zahlen und spannende Hintergründe rund um Plastik, Elektroschrott, Papier, Hausmüll und Problemstoffe. Wir beleuchten, wie gut Recycling und Kreislaufwirtschaft tatsächlich funktionieren, wer vom globalen Abfallhandel profitiert und welchen Einfluss unser Konsumverhalten hat. Der Vortrag bietet viele praktische Informationen, überraschende Fakten und Anregungen zum Nachdenken. Für alle, die bewusster mit Ressourcen umgehen und Müll vermeiden möchten.

2026-LLAF 1V05 01

**Mi 18:00 - 20:30, mit Pause / 04.02.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz / Ort: MS 2 Haid, Gruppenraum

### Führung - Expertenführung Anton Bruckner Museum

Private Expertenführung mit Klaus Petermayr – exklusiv für die VHS. Das Anton Bruckner-Museum in Ansfelden ist das Geburtshaus des berühmten Komponisten und Musikers. Es dient als symbolischer Ort, der dem Leben und Werk Bruckners gewidmet ist. Das Museum bewahrt die Erinnerung an Bruckners musikalisches Erbe und seine tiefe Verwurzelung in der oberösterreichischen Kultur. Die Besucherinnen und Besucher können dort persönliche Gegenstände, Musikinstrumente und Manuskripte Bruckners bewundern, die einen Einblick in sein kreatives Schaffen und seinen Alltag bieten. Das historische Gebäude spiegelt die ländliche Umgebung und die Zeit wider, in der Bruckner lebte. Es ist ein Ort der Inspiration und Bildung, der nicht nur Musikliebhaber, sondern auch Historiker und Kulturinteressierte anzieht. Bei dieser Veranstaltung ist keine Ermäßigung über den Familienvorteil möglich.

2026-LLAF 1V08 01

**Do 13:00 - 14:00 / 16.04.2026 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20**

Leitung: Klaus Petermayr / Ort: Anton Bruckner Centrum

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Familienalltag - Chaos im Kinderzimmer?

Der Workshop für Eltern über das Aufräumen mit Kindern von 2 bis 10 Jahren. Kinder müssen erst lernen, was Ordnung bedeutet und wie Aufräumen funktioniert. In diesem Workshop erfahren Sie als Eltern, ab wann es sinnvoll ist, das Aufräumen in den Alltag zu integrieren. Feste Aufräumrituale und Routinen für jedes Alter, Aufräumspiele, Ordnungssysteme für das Kinderzimmer und Tipps & Tricks beim Aussortieren mit Kindern. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar. Die Kursleiterin stellt ein ausführliches Workbook gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung (siehe Kurseinladung).

2026-LLAF 2E08 01

**Mo 18:00 - 20:30 / 19.01.2026 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90**

Leitung: Cornelia Hofmeister, Zert. Ordnungscoach & Home Organizer / Ort: EkiZ Haid



## Fit fürs Lernen - „Kopf frei! Entspannt und konzentriert lernen“ (6 bis 11 Jahre)

Manchmal ist im Kopf ganz schön viel los – Gedanken, Gefühle und Schulstress können es Kindern schwer machen, sich zu konzentrieren. In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische Weise einfache Techniken, um zur Ruhe zu kommen, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und mit einem klaren Kopf durch den Alltag zu gehen. Mit Fantasiereisen, Bewegung, Kreativität und kleinen Mentalübungen entdecken sie, wie sie ihre innere Balance stärken und mit mehr Leichtigkeit lernen können.

2026-LLAF 2S20 01

Di 16:30 - 18:10, 2x / 03.03.2026 - 10.03.2026 / € 37,00

Leitung: Celina Pagliarucci, Dipl. Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin

Ort: EkiZ Haid, Gruppenraum EG

## Fit fürs Lernen - „Keep cool - Mental stark im Schulalltag“ (ab 12 Jahren)

Leistungsdruck und Prüfungsangst gehören für viele Jugendliche zum Schulalltag. In diesem Kurs lernen sie, mit Druck und Emotionen umzugehen, ihre Konzentration und Motivation zu stärken, ihre Stärken zu entdecken und Selbstvertrauen aufzubauen. Mit praktischen Mentalübungen und alltagstauglichen Tools bleiben sie mental fokussiert – auch in stressigen Situationen.

2026-LLAF 2S20 02

Di 16:30 - 18:10, 2x / 17.03.2026 - 24.03.2026 / € 37,00

Leitung: Celina Pagliarucci, Dipl. Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin

Ort: EkiZ Haid, Gruppenraum EG

## Sprachen

### Englisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - Niveau A1

AK

Lernen Sie die wichtigste Weltsprache ganz entspannt und von Grund auf. Ohne Stress und Leistungsdruck erarbeiten Sie sich in Ihrem eigenen Tempo kleine Dialoge, wichtige Vokabeln zu Alltagsthemen und erste Grundlagen der englischen Grammatik. Auch für Anfänger:innen mit kleinen Vorkenntnissen geeignet.

2026-LLAF 3E02 01

Mo 16:30 - 18:00, 10x / 23.02.2026 - 11.05.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Andrea Walden / Ort: MS 2 Haid, Gruppenraum

### Englische Konversation - Niveau A2

AK

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese jetzt aktiv anwenden und erweitern?

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Vordergrund – ganz ohne Stress oder Leistungsdruck. Sie üben Unterhaltungen über Alltagsthemen, festigen Wortschatz und Grammatik und gewinnen Sicherheit im mündlichen Ausdruck.

2026-LLAF 3E07 01

Mo 18:10 - 19:40, 10x / 23.02.2026 - 11.05.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Andrea Walden / Ort: MS 2 Haid, Gruppenraum



**Italienisch für Anfänger:innen - Niveau A1**

Tauchen Sie ein in die italienische Sprache – ganz ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre lernen Sie, einfache Wörter und Sätze zu verstehen und sich in alltäglichen Situationen verständlich zu machen. Ob im Hotel, beim Einkaufen oder im Gespräch über alltägliche Themen: Schritt für Schritt bauen Sie Ihren Wortschatz auf, üben das Ausfüllen einfacher Formulare und das Verfassen kurzer Mitteilungen. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

2026-LLAF 3/02 01

**Di 18:00 - 19:30, 12x / 27.01.2026 - 28.04.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80**

Leitung: Anesa Nasufoska / Ort: MS 2 Haid, Gruppenraum

**Spanisch für Anfänger:innen - Niveau A1**

Die Basics der Grammatik und wichtiges Vokabular. Der Kurs beinhaltet Aufgaben und Übungen zu Kommunikation, Hören, Lesen und Schreiben. In gemütlicher Runde und ohne Leistungsdruck gehen Sie die ersten Schritte in dieser bedeutenden Verkehrssprache. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

2026-LLAF 3S01 01

**Mo 19:10 - 20:40, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Dr. Stefan Kallinka / Ort: MS Ansfelden

**Spanisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2**

Sie vertiefen Ihre Sprachkenntnisse, erweitern Ihr Vokabular und üben einfache Dialoge.

Kurspreis exkl. Kursbuch (wird mit der Kurseinladung bekannt gegeben).

2026-LLAF 3S02 01

**Mo 17:30 - 19:00, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Dr. Stefan Kallinka / Ort: MS Ansfelden

**Gesundheit – Bewegung****Qi Gong**

Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen haben einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Nach dieser Lehre bringt Qi Gong die Lebensenergie zum Fließen und harmonisiert den Energiekreislauf. Fließendes Qi und die Balance zwischen Yin und Yang schaffen ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Emotion. Achtsam ausgeführte Qi Gong Übungen können sich in vielerlei Hinsicht positiv und wohltuend auf den Körper auswirken. Perfekt für einen entspannten Tagesausklang.

2026-LLAF 4D04 01

**Di 18:45 - 20:00, 8x / 03.02.2026 - 07.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Antonia Wasserbauer-Redl, Qi Gong Lehrerin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal



## Rücken-Fitness

Ein abwechslungsreiches Programm mit Dehnung, Kräftigung und Mobilisation. Rückenstärkende und -schonende Übungen, kombiniert mit kräftigendem Training für Bauch, Beine und Po. Für jedes Fitnesslevel geeignet, da es leichtere und schwierigere Variationen zu den einzelnen Übungen gibt.

2026-LLAF 4F14 01

**Mo 18:30 - 19:30, 10x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Lisa Eglseer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal

2026-LLAF 4F14 02

**Mo 18:30 - 19:30, 5x / 11.05.2026 - 15.06.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: Lisa Eglseer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal

## Fun Fitness für Kids - „Let's move and play - in English!“ (5 bis 10 Jahre)

Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis, das beim Schulbankdrücken leider oft zu kurz kommt. In diesem Kurs haben Ihre Sprösslinge Gelegenheit, sich körperlich auszutoben. Dabei entdecken sie, ganz nebenbei und spielerisch, die englische Sprache.

2026-LLAF 4G05 01

**Mi 15:00 - 15:50, 5x / 25.02.2026 - 25.03.2026 / € 44,00**

Leitung: Bianca Beneke Jakoby, Native Speaker, Pädagogin / Ort: EkiZ Haid, Bewegungsraum 1. Stock

## BBP Bauch, Beine, Po - Powerworkout

Ein effektives Kräftigungsprogramm, welches die Silhouette formt und mit gezielten Übungen Kraft, Stabilität und Wohlbefinden fördert. Geeignet für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

2026-LLAF 4G19 01

**Mo 19:40 - 20:30, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Lisa Eglseer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal

2026-LLAF 4G19 02

**Mo 19:40 - 20:30, 5x / 11.05.2026 - 15.06.2026 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Lisa Eglseer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal

## 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, begeistertes und sehr effektives Training.

2026-LLAF 4G75 01

**Mi 18:30 - 19:30, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Pia Sieber, Zumba® Instrukturin / Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal



## Hula Hoop Kinderkurs - Spielerisch in Schwung kommen

In diesem Kurs dreht sich alles um Bewegung, Freude und Kreativität! Mit dem Hula Hoop Reifen erleben Kinder von 6 bis 11 Jahren abwechslungsreiche Einheiten voller Spiel, Tanz, Koordination und Körpergefühl. Dabei geht es nicht nur ums Kreisen des Reifens – sondern um ganz viel Spaß in der Gruppe, spannende Spiele und Bewegung, die guttut.

2026-LLAF 4G80 01

**Do 17:00 - 17:50, 5x / 26.02.2026 - 26.03.2026 / € 44,00**

Leitung: Carina Heeger, HOOPDANCE Trainerin / Ort: EkiZ Haid, Bewegungsraum 1. Stock

---

## Tanzen „Easydance“ - Wecke die Lebensfreude in dir!

Ein Tanzkurs zum Ausprobieren und Glücksgefühle wecken. Beflügelnde Songs aus unterschiedlichen Musikrichtungen. Einfache Choreografien im eigenen Fitnesslevel ohne Leistungsdenken, ohne nötige Vorkenntnisse oder besondere Talente. Eine sich langsam aufbauende Bewegungsabfolge mit durchaus schweißtreibenden Phasen. Cool down mit Dehnungs- Yoga- und Balanceübungen und Entspannung. Auch mit leichten Bewegungseinschränkungen ist Easydance bestens geeignet! Entdecken Sie Lebensfreude und bringen Sie Körper, Geist und Seele in Schwung!

2026-LLAF 4T01 02

**Fr 17:30 - 19:00, 4x / 10.04.2026 - 15.05.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40**

Leitung: Andrea Stelzer, Zertifizierte Freedance Lehrerin, Ausbildungsleiterin Easy Dance

Ort: Volksschule Kremsdorf

---

## Tanzen - Let's go Bollywood!

Bollywood-Tanz, bekannt aus indischen Filmen, ist kein einheitlicher Tanzstil sondern die Vermischung verschiedener Tanzrichtungen. Es finden sich Elemente aus traditionellen indischen Tänzen ebenso wie typische Moves & Steps aus Hip Hop oder Disco. Einfache Choreografien zu mitreißender Musik. Für jedes Alter geeignet, auch Teenager ab 12 Jahren sind willkommen (10 % Ermäßigung für Schüler:innen).

2026-LLAF 4T01 01

**Di 19:15 - 20:30, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10**

Leitung: Rubija Begic, Tanzlehrerin für Bauchtanz, orientalischen Tanz, Bollywood / Ort: MS Ansfelden, Turnhalle

---

## Tanzen für Kinder von 6 bis 12 Jahren - Orientalischer Tanz

Ein bunter Mix aus verschiedenen Stilrichtungen des orientalischen Tanzes wie z.B. Bauchtanz und Bollywood. Die Kinder erlernen eine kleine Choreografie. Körperhaltung, Rhythmusgefühl und Selbstbewusstsein werden gefördert und gestärkt. Spaß an Bewegung und Musik steht im Vordergrund.

2026-LLAF 4T03 01

**Mo 16:30 - 17:20, 8x / 26.01.2026 - 23.03.2026 / € 56,00**

Leitung: Rubija Begic, Tanzlehrerin für Bauchtanz, orientalischen Tanz, Bollywood

Ort: EkiZ Haid, Bewegungsraum 1. Stock



## **Swinging Dance Fitness**

Eine Tanzfitness Stunde mit Swing Musik von damals bis heute. Es werden einfache Choreografien mit typischen Elementen zu Rock'n Roll-, Boogie Woogie- und Swingmusik einstudiert und getanzt. Spaß an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund, keine Tanzkenntnisse (und auch kein:e Tanzpartner:in) erforderlich. Let's Hop and Roll!

2026-LLAF 4T31 01

**Mi 19:40 - 20:40, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Walter Pechböck, Rock'n'Roll und Boogie Woogie Tanzsportverband, ÖRBV Judge

Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal

2026-LLAF 4T31 02

**Mi 19:40 - 20:40, 9x / 29.04.2026 - 24.06.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60**

Leitung: Walter Pechböck, Rock'n'Roll und Boogie Woogie Tanzsportverband, ÖRBV Judge

Ort: Volksschule Haid, Gymnastiksaal

## **Kreativität - Kunst - Freizeit**

### **Basteln mit Kindern - „Let's get creative - in English“**

Kreativ sein und nebenbei Englisch lernen! In diesem Kurs entdecken Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren die englische Sprache durch lustige Bastelprojekte und kreative Aufgaben.

2026-LLAF 5A07 01

**Mi 16:00 - 17:00, 5x / 25.02.2026 - 25.03.2026 / € 54,00**

Leitung: Bianca Beneke Jakoby, Native Speaker, Pädagogin / Ort: EkiZ Haid, Gruppenraum EG

### **Zeichnen und Malen für Kinder von 8 bis 13 Jahren - Mischtechniken**

Bunt, kreativ und voller Fantasie! In diesem Malkurs lernen Kinder verschiedene Mischtechniken kennen.

Mit Aquarellfarben, Buntstiften, Wachskreiden, Finelinern oder Collagematerialien entstehen spannende Effekte und farbenfrohe Kunstwerke. Die Kinder dürfen ausprobieren, experimentieren und ihre eigenen Ideen umsetzen. Ob Traumlandschaft, Tier, Fantasiefigur oder abstraktes Farbenspiel – hier ist alles erlaubt! Sämtliche Materialien werden vom Kursleiter bereitgestellt. Kurspreis exkl. Materialbeitrag (€ 15,00).

2026-LLAF 5C07 01

**Sa 09:30 - 12:00 / 11.04.2026 / € 28,00**

Leitung: Hannes Maier / Ort: EkiZ Haid, Gruppenraum EG



# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Anmeldung: [www.vhs00e.at/kursbuch/online-kurse/](http://www.vhs00e.at/kursbuch/online-kurse/) oder per Mail

Parallel zu unseren Präsenzkursen bieten wir auch in diesem Semester wieder eine breite Palette von mehr als 170 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.

## Kultur - „Berührungspunkte“ Bildende Kunst - Musik - Literatur

2026-EFAA 1K01 01 Di 18:00 - 19:40, 3x / 24.02.2026 - 10.03.2026 / KL: Mag. Gerhard Schneider / eferding@vhs00e.at

## Geldanlage - Finanzen & Beziehung - Klarheit in jeder Lebenslage

2026-LLAA 8F06 03 Do 18:00 - 20:00 / 30.04.2026 / KL: Andrea Huber BA MSc / linz-land@vhs00e.at

## Vortrag „Teilpension und andere Neuerungen im Arbeitsleben“

OGB

2026-FRAA 8VK1 02 Di 19:00 - 20:30 / 14.04.2026 / KL: Klaus Pachner / freistadt@vhs00e.at

## Vortrag „Vom Urlaub bis zur Mehrarbeit: Ihre Rechte im Job“

OGB

2026-FRAA 8VK1 01 Di 19:00 - 20:30 / 27.01.2026 / KL: Klaus Pachner / freistadt@vhs00e.at

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

AK

2026-EFAA 2L04 01 Mo 18:00 - 20:00, 4x / 23.03.2026 - 11.05.2026 / KL: Dr.<sup>in</sup> Helena Srubar BEd / eferding@vhs00e.at

## Kreatives Schreiben - Schreiben tut gut

AK

2026-SZGM 2L04 01 Fr 17:00 - 19:30, 3x / 27.02.2026 - 20.03.2026 / KL: Christine Greunz / gmunden@vhs00e.at

## Persönlichkeitsentwicklung - Wie Ihr Zuhause Ihr Leben beeinflusst

AK

2026-KIPB 2P20 01 Do 18:30 - 20:00 / 23.04.2026 / KL: Gertraud Schöffl / pettenbach@vhs00e.at

## Mentales Training „Selbstvertrauen lernen und erleben“

AK

2026-FRAA 2P41 02 Mo 18:30 - 20:00 / 15.06.2026 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhs00e.at

## Mentales Training - Passion & Purpose - Erfolgsmindset für ein erfülltes Leben

AK

2026-VBSS 2P41 01 Do 18:00 - 20:30 / 12.03.2026 / KL: Bettina Nußdorfer / region-voecklabruck@vhs00e.at

2026-VBSS 2P41 02 Sa 09:00 - 11:30 / 11.04.2026 / KL: Bettina Nußdorfer / region-voecklabruck@vhs00e.at

## Mentales Training für Anfänger:innen

AK

2026-UJGR 2P41 01 Mo 18:30 - 20:00 / 26.01.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> Jasmin Walter / gramastetten@vhs00e.at

## Gedächtnistraining - Superhirn - Kopfrechnen, schneller als der Taschenrechner

AK

2026-MAAA 2P48 02 Di 19:00 - 21:30 / 10.03.2026 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhs00e.at

## Gedächtnistraining - Superhirn - Namen und Gesichter merken

AK

2026-MAAA 2P48 01 Di 19:00 - 21:30 / 03.03.2026 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhs00e.at

## Gedächtnistraining - Superhirn - Vokabeln lernen im Sekudentakt

AK

2026-MAAA 2P48 03 Di 19:00 - 21:30 / 24.03.2026 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhs00e.at

## Workshop Schüler:innen - Superhirn - Vokabeln lernen im Sekudentakt

2026-MAAA 2P46 01 Di 16:00 - 18:00 / 17.03.2026 / KL: Helmut Lange / mattighofen@vhs00e.at

## Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen



2026-RIAA 2S41 02 Do 19:00 - 21:00 / 15.01.2026 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhs00e.at

## Vortrag Easy Learning - Unser Gehirn und die Lust am Lernen

GUTSCHEIN

2026-VBSS 2S41 01 Do 19:00 - 20:40 / 26.02.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> Michaela Öhlänger / region-voecklabruck@vhs00e.at

# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

## Lernen lernen „Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit“

2026-FRAA 2S04 01 Mo 18:30 - 20:30 / 12.01.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> Jasmin Walter / freistadt@vhsooe.at

GUTSCHEIN

## Lernen lernen - Lernschwierigkeiten erkennen und auflösen

2026-RIAA 2S04 01 Do 19:00 - 21:00 / 05.03.2026 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

GUTSCHEIN

## Lernen lernen - Merktechniken, Motivation und Aufmerksamkeit

2026-UUOH 2S04 01 Sa 09:00 - 11:00 / 07.02.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> Jasmin Walter / ottensheim@vhsooe.at

GUTSCHEIN

## Evolutionspädagogik® - 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

2026-RIAA 2S17 01 Do 19:00 - 21:00 / 05.02.2026 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

GUTSCHEIN

2026-RIAA 2S17 02 Do 19:00 - 21:00 / 23.04.2026 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

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

2026-RIAA 2S17 04 Do 19:00 - 21:00 / 19.03.2026 / KL: Dipl. Päd. Doris Mayringer / ried@vhsooe.at

GUTSCHEIN

## Mit Kindern leben - Eltern mit Haltung - Nähe und Klarheit im Familienalltag

2026-LAAC 2E04 03 Di 19:00 - 21:00 / 28.04.2026 / KL: Susanne Jarolim / linz-land@vhsooe.at

GUTSCHEIN

## Pubertät „Gelassen durch stürmische Zeiten“

2026-FRGA 2E07 01 Do 19:00 - 21:05 / 16.04.2026 / KL: Susanne Jarolim / freistadt@vhsooe.at

GUTSCHEIN

## Dänisch für Anfänger:innen - A1

2026-UJGR 3W35 01 Di 18:30 - 20:00, 8x / 13.01.2026 - 10.03.2026 / KL: Jakob Skogö / gramastetten@vhsooe.at

AK

## Kroatisch für Anfänger:innen - A1 Starter

2026-EFAA 3K01 01 Di 17:30 - 19:00, 10x / 03.02.2026 - 21.04.2026 / KL: Janja Varivoda Katolik / eferding@vhsooe.at

AK

## Kroatisch - Plauderstunde für Fortgeschrittene - Kleinstgruppe - A2/B1

2026-SZGM 3K01 02 Do 09:00 - 10:15, 8x / 12.02.2026 - 16.04.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> Silvia Grabler / gmunden@vhsooe.at

AK

## Latein lebt - Tauchen Sie in die Welt der Antike ein! - A1plus

2026-UUOH 3L01 01 Di 19:00 - 20:30, 6x 14tgl / 03.03.2026 - 27.05.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> Michaela Öhlinger / ottensheim@vhsooe.at

AK

## Tschechisch für die Reise für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - A1 (Kleingruppe)

2026-ROAA 3J04 01 Di 20:15 - 21:15, 10x / 03.02.2026 - 07.04.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> Helena Hujerová / rohrbach@vhsooe.at

AK

## Bildbearbeitung mit GIMP

2026-KIAA 7A40 01 Mo 18:00 - 19:40, 6x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / KL: Wilhelm Trausner / kirchdorf@vhsooe.at

AK

## Social Media - Endlich mit Ihrem Business erfolgreich auf Instagram

2026-VBSG 7C20 01 Fr 09:00 - 11:05 / 30.01.2026 / KL: Martina Lörracher-Leeb / region-voecklabruck@vhsooe.at

AK

2026-VBSG 7C20 02 Mi 18:30 - 20:35 / 22.04.2026 / KL: Martina Lörracher-Leeb / region-voecklabruck@vhsooe.at

## Social Media - Instagram für Einsteiger:innen

2026-SZGM 7C20 01 Di 18:00 - 20:00 / 10.02.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> phil. Catherine Finkenzeller-Hazotte, B.A. / gmunden@vhsooe.at

AK

## Social Media - Storytelling

2026-SZGM 7C20 02 Mi 18:00 - 20:00 / 11.02.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> phil. Catherine Finkenzeller-Hazotte, B.A. / gmunden@vhsooe.at

AK

## Social Media - Texte, die wirken

2026-SZGM 7C20 03 Do 18:00 - 20:00 / 12.02.2026 / KL: Mag.<sup>a</sup> phil. Catherine Finkenzeller-Hazotte, B.A. / gmunden@vhsooe.at

AK

## Künstliche Intelligenz (KI) „Einführung in ChatGPT“

2026-FRTR 7C25 01 Di 18:00 - 19:30 / 10.03.2026 / KL: Tatyana Sarasa / tragwein@vhsooe.at

AK

## Künstliche Intelligenz (KI) „Musik erstellen mit Suno“

2026-FRTR 7C25 02 Di 18:00 - 20:00 / 14.04.2026 / KL: Tatyana Sarasa / tragwein@vhsooe.at

AK

## Künstliche Intelligenz (KI) „Videos erstellen mit CapCut“

2026-FRTR 7C25 03 Di 18:00 - 19:30 / 24.03.2026 / KL: Tatyana Sarasa / tragwein@vhsooe.at

AK

# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

## Künstliche Intelligenz (KI) - Business boosten mit KI

2026-VBMS 7C25 01 Di 16:30 - 18:00, 10 x / 03.02.2026 - 21.04.2026 / KL: Carolina Torbellino Ruz / mondsee@vhsooe.at

AK

## Künstliche Intelligenz (KI) - Kreativ für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren

2026-VBMS 7C25 02 Di 15:00 - 16:30, 10 x / 03.02.2026 - 21.04.2026 / KL: Carolina Torbellino Ruz / mondsee@vhsooe.at

AK

## Künstliche Intelligenz (KI) - Kreativ und effizient nützen: Prompting mit ChatGPT

2026-ETST 7C25 01 Sa 09:00 - 12:00 / 07.03.2026 / KL: Sabina Haselböck / steyr@vhsooe.at

AK

## Digitale Kompetenz „Chancen und Risiken von Online-Spielen“

2026-FRKO 7C13 01 Do 14:00 - 17:20 / 12.03.2026 / KL: Dir. Erich Pammer, M.Sc., M.A. / freistadt@vhsooe.at

AK

## Vortrag - Wasser als Grundnahrungsmittel Nr. 1

2026-VBAA 4V01 02 Do 18:30 - 20:10 / 23.04.2026 / KL: Marita Schulz / voecklabruck@vhsooe.at

## Frauengesundheit „Wechseljahre - Lebensglück statt Hormonchaos“

2026-FRAA 4A26 01 Do 19:00 - 21:05 / 19.03.2026 / KL: Susanne Jarolim / freistadt@vhsooe.at

## Ernährung - Intervallfasten

2026-ETST 4A53 01 So 16:00 - 18:30 / 15.02.2026 / KL: Mag. Philipp Moser / steyr@vhsooe.at

## Fit nach der Geburt - Rückbildungsgymnastik live

2026-UUKI 4B04 01 Do 10:15 - 11:15, 8x / 05.02.2026 - 09.04.2026 / KL: Katja Schoißengeyr / ottensheim@vhsooe.at

AK

## Stress adé - Alltagsstrategien für mehr Gelassenheit & Lebensfreude

2026-VBSS 4C12 01 Do 18:30 - 20:30 / 05.02.2026 / KL: Bettina Nußdorfer / region-voecklabruck@vhsooe.at

2026-VBSS 4C12 02 Do 18:30 - 20:30 / 07.05.2026 / KL: Bettina Nußdorfer / region-voecklabruck@vhsooe.at

## Stress lass nach - Nervensystem beruhigen und entspannter werden

2026-VBSG 4C12 01 Mi 19:30 - 21:00 / 11.03.2026 / KL: Bettina Lahner / region-voecklabruck@vhsooe.at

AK

## Resilienz „Stark durch Entspannung - Wie Erholung Resilienz stärkt“

2026-FRAA 4C15 01 Fr 18:30 - 20:00 / 29.05.2026 / KL: Patrick Jesenko / freistadt@vhsooe.at

AK

## Resilienz - „Warum Nichtstun manchmal das Klügste ist“

2026-FRAA 4C15 03 Di 19:00 - 21:05 / 05.05.2026 / KL: Susanne Jarolim / freistadt@vhsooe.at

AK

## Meditation am Abend

2026-SZLA 4C06 02 Mo,Di,Mi,Do,Fr,Sa,So 17:30 - 18:00, 21x / 18.01.2026 - 07.02.2026

KL: Petra Bergant / laakirchen@vhsooe.at

AK

## Meditation am Morgen

2026-SZLA 4C06 01 Mo,Di,Mi,Do,Fr,Sa,So 06:00 - 06:30, 21x / 18.01.2026 - 12.02.2026

KL: Petra Bergant / laakirchen@vhsooe.at

AK

## Achtsamkeitstraining - Wie bleibe ich emotional geschmeidig und zuversichtlich?

2026-UJGR 4C09 02 Mo 19:00 - 21:05 / 09.02.2026 / KL: Susanne Jarolim / gramastetten@vhsooe.at

AK

## Tai Chi - Entspannung

2026-BRAA 4D03 01 Mi 19:00 - 20:00, 10x / 21.01.2026 - 08.04.2026 / KL: Christine Lang / braunau@vhsooe.at

## Fitness - Ausdauertraining - aber richtig

2026-ETST 4G26 04 Sa 08:30 - 13:30 / 11.04.2026 / KL: Mag. Philipp Moser / steyr@vhsooe.at

## Fitness - Krafttraining - aber richtig

2026-ETST 4G26 03 So 08:30 - 15:10 / 08.02.2026 / KL: Mag. Philipp Moser / steyr@vhsooe.at

## Fit & Well - Morgendlicher Fokus & Mobilisation für Faszien und Gelenke

2026-UUOH 4G38 01 Do 06:45 - 07:30, 6x / 28.05.2026 - 09.07.2026

KL: Michaela Schinkinger / ottensheim@vhsooe.at

AK

# Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

## Pilates @home

2026-FRAA 4G11 04 Sa 09:00 - 10:00, 5x / 17.01.2026 - 14.02.2026 / KL: Diana Maria Zadarajsni Corbei / freistadt@vhsooe.at  
2026-FRAA 4G11 05 Sa 09:00 - 10:00, 5x / 28.02.2026 - 28.03.2026 / KL: Diana Maria Zadarajsni Corbei / freistadt@vhsooe.at

## Gitarre - EINZELUNTERRICHT 5er Block (ohne Noten)

2026-KIPB 5M08 04 Mi 18:30 - 19:20, 5x / 21.01.2026 - 25.02.2026 / KL: Harald Pastleitner / pettenbach@vhsooe.at

## Haustiere „Ist es noch Spiel, oder schon ernst?“ Hundesignale verstehen

2026-PEST 6N17 01 Fr 18:00 - 19:30 / 27.03.2026 / KL: Cornelia Gattinger / steyregg@vhsooe.at

## Nachhaltig leben - „Energie: Versorgungssicherheit und Energiesparen zu Hause“

2026-FRPR 6A25 01 Di 18:00 - 19:40, 2x / 05.05.2026 - 12.05.2026 / KL: Harald Eisenbeutl / pregarten@vhsooe.at

## Weitere Tipps - Online auf [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

- Sprachkurse (Anfänger:innen bis Fortgeschrittene):  
Gebärdensprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Griechisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch
- Yoga-Kurse



## Deutsch-Onlinekurse

### Deutsch Spezial „Einfach reden! Deutsch für jeden Tag“ - A2

2026-FRAA 3D07 05 Di 18:30 - 20:00, 5x / 24.02.2026 - 24.03.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „Einfach reden! Deutsch für jeden Tag“ - B1

2026-FRAA 3D07 06 Di 18:30 - 20:00, 5x / 14.04.2026 - 12.05.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „Fit in Grammatik A2“

2026-FRAA 3D07 01 Mo 18:00 - 19:30, 5x (ausg. Ferien) / 26.01.2026 - 02.03.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „Fit in Grammatik B1 / B2“

2026-FRAA 3D07 02 Di 18:00 - 19:30, 5x (ausg. Ferien) / 27.01.2026 - 03.03.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „I versteh di ned“ Oberösterreichisch leicht gemacht

2026-FRAA 3D07 07 Mi 18:30 - 20:00, 8x / 04.02.2026 - 08.04.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „Lesen und verstehen: Schritt für Schritt“ - A2

2026-FRAA 3D07 10 Di 17:00 - 18:30, 5x / 10.03.2026 - 14.04.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „Lesen und verstehen: Schritt für Schritt“ - B1

2026-FRAA 3D07 11 Di 18:45 - 20:15, 5x / 10.03.2026 - 14.04.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „Schreiben leicht gemacht“ - A2

2026-FRAA 3D07 08 Mo 15:30 - 17:00, 5x / 23.02.2026 - 23.03.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Deutsch Spezial „Schreiben leicht gemacht“ - B1

2026-FRAA 3D07 09 Mi 15:30 - 17:00, 5x / 25.02.2026 - 25.03.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

### Prüfungsvorbereitung ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A2

2026-FRAA 3M25 03 Di,Do 18:30 - 20:45 / 13.01.2026 - 15.01.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

2026-FRAA 3M25 02 Di,Do 18:30 - 20:45 / 24.02.2026 - 26.02.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

### Prüfungsvorbereitung ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch B1

2026-FRAA 3M25 01 Di 18:30 - 20:45, 2x / 20.01.2026 - 27.01.2026 / KL: Team Sprachen / freistadt@vhsooe.at

AK

Die nächsten Online-Deutschkurse finden Sie tagesaktuell auf unserer Website unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)



## Gesellschaft – Politik – Kultur

### Vortrag - Mikrocontroller, Grundkurs Mikroelektronik

Mikrocontroller (oder microcontroller unit, oft verkürzt auf MCU) sind im Grunde extrem kleine Computer, die auf einem einzigen Chip aufgebracht sind und ein vollständig in sich geschlossenes System bilden. Wo findet man Mikrocontroller im Alltag? In Fahrzeugen, Robotern, Waschmaschinen, Radio, Fernbedienungen, Ladegeräte, CD-Player, Temperaturregler, usw. „Mikrocontroller in Aktion“: Anhand von 30 Schaltungsbeispielen (zum Anfassen) werden die umfangreichen Möglichkeiten von modernen Mikrocontroller-Chips erklärt, und Tipps fürs selber Basteln gegeben.

2026-LLEN 1V05 07

**Do 18:00 - 20:30, mit Pause / 12.02.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz / Ort: MMS Enns

### Vortrag - Balkonkraftwerke mit Batteriespeicher - aktuelle Innovationen

Aktuelle Daten und Innovationen rund um das Thema Balkonkraftwerke, speziell die Kombination mit Batteriespeicher und die daraus resultierenden Möglichkeiten (Nachteinspeisung, Nulleinspeisung, Nutzung dynamischer Stromtarife, etc.) Mikro-PV-Anlagen mit einer Einspeiseleistung von bis zu 800W, auch Balkonkraftwerke genannt, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit einfachen Mitteln kann man ohne spezielle technische Kenntnisse auf seinem Balkon elektrische Energie erzeugen. Viele Informationen in einen spannenden Vortrag verpackt: Warum ist gerade jetzt ein guter Zeitpunkt für Balkonkraftwerke? Klärung von PV-Irrtümern, Grundlagen der Photovoltaik, Einschränkungen beim Einsatz von PV-Anlagen im städtischen Bereich, Voraussetzungen für den rentablen Betrieb, Analyse des elektrischen Verbrauchs- und Lastverhaltens eines typischen Haushalts. Den Energieparasiten im Haushalt auf der Spur! Gefahrenpotentiale beim Betrieb, Web-Links zur Ertragsberechnung, Stolpersteine bei der Installation, Anmeldung beim jeweiligen Energieversorger. Sie sind eingeladen, im Anschluss des Vortrags Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.

2026-LLEN 1V05 05

**Mi 18:00 - 20:30, mit Pause / 18.03.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz, Technischer Redakteur / Ort: MMS Enns

### Vortrag - Sicher posten - Ihre Rechte und Pflichten in Social Media

Posten mit Köpfchen – Kennen Sie Ihre Rechte und Pflichten? Das Social Web ist kein rechtsfreier Raum. Was kann ich teilen und wann verletze ich Persönlichkeitsrechte Dritter? Darf ich Videos posten, wenn andere Personen im Hintergrund zu sehen sind? Kann ich Fotos veröffentlichen, wenn die darauf abgebildeten Personen nicht einverstanden sind? Kann ich meine Daten löschen lassen? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Inhalte teilen, ohne die Persönlichkeitsrechte anderer zu verletzen, wie Sie Daten löschen lassen können und erhalten grundlegende Tipps zum Umgang mit Cybermobbing. Nach dem Besuch des Vortrags sind Sie in der Lage, Risiken zu erkennen und selbstbestimmt zu agieren.

2026-LLEN 1V05 06

**Mo 18:00 - 19:40 / 13.04.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Maria Koza B.A. / Ort: MMS Enns, Klasse 1. OG



## Vortrag - was passiert mit unserem Müll?

Wie viel Müll produzieren wir eigentlich, und was passiert danach damit? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf konkrete Zahlen und spannende Hintergründe rund um Plastik, Elektroschrott, Papier, Hausmüll und Problemstoffe. Wir beleuchten, wie gut Recycling und Kreislaufwirtschaft tatsächlich funktionieren, wer vom globalen Abfallhandel profitiert und welchen Einfluss unser Konsumverhalten hat. Der Vortrag bietet viele praktische Informationen, überraschende Fakten und Anregungen zum Nachdenken. Für alle, die bewusster mit Ressourcen umgehen und Müll vermeiden möchten.

2026-LLEN 1V05 03

Mi 18:00 - 20:30 / 11.02.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz / Ort: MMS Enns

## Sprachen

### Englische Konversation - Niveau A1+

AK

Sie haben in der Schule Englisch gelernt, seither aber kaum Gelegenheit gehabt die Sprache zu üben?

Für alle, die ihr Englisch festigen und praktisch anwenden möchten. In gemütlicher Runde werden unterschiedliche Situationen durchgespielt und Unterhaltungen geführt. Mit viel Freude kommunizieren wir in englischer Sprache mit einem Native Speaker. Kursinhalte richten sich nach den Wünschen und Kenntnissen der Teilnehmer:innen.

2026-LLEN 3E07 01

Mo 20:30 - 22:00, 8x / 26.01.2026 - 23.03.2026 / € 128,00 / AK-Preis € 115,20

Leitung: José-Daniel Martinez, Native Speaker, USA / Ort: MMS Enns, Klasse 1. OG

### Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1+

AK

Mit Freude italienisch lernen. Grammatik, Vokabular und kleine Dialoge. In entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihre Kenntnisse und festigen bereits Gelerntes. Kurspreis exkl. Lehrbuch (wird mit der Kurseinladung bekannt gegeben). Sie haben bereits einen VHS Kurs besucht, oder anderweitig erworbene Vorkenntnisse.

Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen!

2026-LLEN 3I06 01

Sa 09:30 - 11:00, 10x / 28.02.2026 - 02.05.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Mag.ª Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: MMS Enns, Klasse 1. OG

### Italienisch - Schwerpunkt Reise und Konversation - Niveau A2

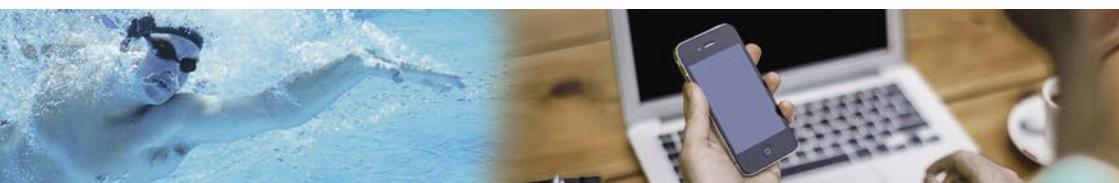
AK

Geeignet für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen. Der Fokus liegt auf dem raschen Erlernen von praktischen Sprachbausteinen für die Reise und Alltagssituationen. In entspannter Atmosphäre wird das Gespräch geübt, und der Vokabelschatz erweitert. Kursinhalt richtet sich nach den Sprach-Kenntnissen der Teilnehmer:innen. Kurspreis exkl. Kursbuch, wird mit der Gruppe besprochen.

2026-LLEN 3I06 02

Fr 18:00 - 19:30, 8x / 27.02.2026 - 24.04.2026 / € 128,00 / AK-Preis € 115,20

Leitung: Mag.ª Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: MMS Enns, Klasse 1. OG



## Spanisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2

Sie haben schon einen VHS Kurs „Spanisch“ besucht, oder anderweitig erworbene Vorkenntnisse. Gehen Sie mit uns die nächsten Schritte in dieser wunderschönen, melodischen Sprache. Kleine Dialoge, Grammatik und Wortschatz. Es wird in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck geübt. Unterlagen/Folien werden im Unterricht bereitgestellt.

2026-LLEN 3S02 01

**Mo 19:00 - 20:30, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: José-Daniel Martinez / Ort: MS Lauriacum Enns

## „Bist du sicher?“

### Medien – Alltag – Gesellschaft im Wandel



... so lautet der Titel des neuen Themenschwerpunktes des Erwachsenenbildungsforum OÖ, das ist der Zusammenschluss aller Erwachsenenbildungseinrichtungen Oberösterreichs!

Hinter der Frage „Bist du sicher?“ stecken mehrere Bedeutungen: Wie sicher fühlen wir uns als Person in unsicheren Zeiten und was können wir selbst zu einem besseren Sicherheitsgefühl beitragen? Welche Rollen und Einflüsse haben der Staat, die Zivilgesellschaft, Unternehmen, Europa und die internationale Staatengemeinschaft? Wie können wir sicher sein, welche Informationen valide sind? Unsere Bildungsangebote rütteln auf, inspirieren und aktivieren! Mach mit!

Mehr Infos unter [www.weiterbilden.at](http://www.weiterbilden.at)

## Social Media Faktencheck „News“ -

### seriös recherchiert oder manipulierte Information?



Wie sicher sind die täglichen News und Berichte? Digitale Medien als Nachrichtenquellen sind längst in unserem Alltag angekommen. Oft haben diese vermeintlich seriösen Meldungen mit ernsthafter journalistischer Recherche aber gar nichts mehr zu tun. Wie kann man sicher sein, dass Videos und Fotos tatsächlich Fakten zeigen? Wie kann man überprüfen, ob die letzte Eilmeldung wirklich von einer verlässlichen Quelle stammt? Fake News verfolgen bestimmte Ziele, möchten öffentliche Meinungen beeinflussen oder bestimmte Persönlichkeiten diskreditieren. In diesem Vortrag erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Fake News oder Deep Fakes entstehen, wie sie bereits die Öffentlichkeit beeinflusst haben oder wie Videos trotz offensichtlich falscher Informationen viral gehen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps und Methoden, wie Sie Bilder, Videos oder Nachrichten auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen und von manipulativer Berichterstattung unterscheiden können. Jeder hat schon Erfahrungen mit dubiosen Telefonanrufen, Messenger-Nachrichten oder E-Mails gemacht. Wie Sie erkennen, ob solche Nachrichten seriös sind, wo Vorsicht geboten ist und wie man sich in so einem Fall verhalten soll, wird ebenfalls Thema dieses Abends sein. Für einen sicheren und mündigen Umgang mit digitalen Medien.

2026-LLEN 7C20 01

**Mo 18:00 - 20:30 mit Pause / 25.02.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Manfred Konzel, Expert Member, Grande Garage Linz / Ort: MMS Enns



## Fotografieren - im Fokus - Smartphone-Foto-Workshop

Smartphone-Fotos gehören heute zum täglichen Leben. Mit aktuellen Kamera-Handys lassen sich richtig gute Fotos aufnehmen und sogar beeindruckend groß ausdrucken. Doch: Wie fotografiere ich richtig mit dem Handy? Nach einer kurzen theoretischen Einführung unternehmen wir einen Fotospaziergang. Bei der Motivsuche achten wir besonders auf das vorhandene Licht und die Bildgestaltung. Damit gute und interessante Bilder entstehen setzen wir Tipps und Tricks in die Praxis um. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. Voraussetzung: Sie sind mit der Handhabung des Gerätes vertraut. Zum Workshop mitbringen: Smartphone mit aufgeladenem Akku, Speicherkarte mit genügend freiem Speicherplatz. Kosten für Kursunterlagen € 10,00.

2026-LLEN 7T03 01

Di 18:30 - 21:00 / 05.05.2026 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Ort: MMS Enns, Foyer

## Fotografieren - im Fokus - City-Foto-Walk, Workshop

Für Hobbyfotograf:innen die bei diesem Fotospaziergang besondere Eindrücke festhalten wollen. Kleine Fototour, etwas witterungsabhängig. Aber auch bei woligem oder regnerischem Wetter entstehen meist beeindruckende Bilder. Im Sonnenschein ist es vielleicht angenehmer, aber nicht unbedingt einfacher, gute Bilder zu machen.

Der Kursleiter bietet Tipps zu Kameraführung, Motivsuche und Bildbearbeitung. Themen zur Auswahl: City, Wasser, Blaue Stunde, Burg/Schloss. Voraussetzung: Sie bringen eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine System- oder Bridge-Kamera mit individuellen Einstellmöglichkeiten mit. Sie sind mit den wichtigsten Funktionen dieser Kamera vertraut. Falls Sie ein Stativ besitzen, bringen Sie dieses auch mit zum Kurs.

2026-LLEN 7T03 02

Di 18:30 - 21:00 / 19.05.2026 / € 33,00 / AK-Preis € 29,70

Leitung: Erich Bendl, Werbefotograf / Treffpunkt: Stadtamt Enns, Hauptplatz 11

## Gesundheit – Bewegung

### **Yoga - Hatha Yoga für Einsteiger:innen**

Das klassische Hatha Yoga vereint und kombiniert drei Schwerpunkte: Körperübungen (Asanas) stärken die Muskulatur, fördern die Flexibilität und tragen zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Atemübungen (Pranayama) unterstützen eine tiefere und bewusste Atmung. Meditation im Hatha Yoga hilft, zur Ruhe zu kommen und Achtsamkeit zu üben. Keine Vorkenntnisse notwendig.

2026-LLEN 4D01 01

Mi 17:00 - 18:00, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Walter Pechböck, Hatha-Yoga Trainer / Ort: Volksschule Enns, Turnsaal (OG)

### **Yoga für Harmonie und Balance**

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2026-LLEN 4D01 02

Mo 18:30 - 20:00, 8x / 26.01.2026 - 23.03.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: Volksschule Enns, Turnsaal (OG)



## Wirbelsäulgymnastik - Rückenfit sanft

In diesem Kurs steht die sanfte, bewusste Bewegung im Mittelpunkt. Durch fließende, ruhige Übungen fördern wir die Beweglichkeit und lösen Spannungen – besonders im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Die Einheiten haben einen meditativen Charakter: Mit Langsamkeit und Körperwahrnehmung kommen Körper und Geist zur Ruhe. So entsteht ein ganzheitliches Training, das nicht auf Kraft, sondern auf Wohlbefinden, Entspannung und innere Balance ausgerichtet ist. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun und gleichzeitig Gelassenheit und Präsenz im Alltag stärken möchten, unabhängig von Alter oder Fitnessniveau.

2026-LLEN 4F13 01

Di 18:30 - 19:30, 5x / 13.01.2026 - 10.02.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Sabine Lindner, Entspannungstrainerin / Ort: Volksschule Enns, Turnsaal (OG)

---

## Pilates - bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein starkes Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit in Einklang mit Geist und Seele.

2026-LLEN 4G11 01

Di 10:00 - 11:00, 6x / 20.01.2026 - 03.03.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Fitness- und Pilatestrainerin / Ort: Pfarre Enns - St. Laurenz, Lorch

---

## Yogalates - entspannt in den Tag

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt dafür, dass man sich dabei gezielt erholen kann.

2026-LLEN 4G58 01

Di 09:00 - 10:00, 6x / 20.01.2026 - 03.03.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Fitness- und Pilatestrainerin / Ort: Pfarre Enns - St. Laurenz, Lorch

---

## Swinging Dance Fitness

Eine Tanzfitness Stunde mit Swing Musik von damals bis heute. Es werden einfache Choreografien mit typischen Elementen zu Rock'n Roll-, Boogie Woogie- und Swingmusik einstudiert und getanzt. Spaß an Bewegung und Musik stehen im Vordergrund, keine Tanzkenntnisse (und auch kein:e Tanzpartner:in) erforderlich.

Let's Hop and Roll!

2026-LLEN 4T31 01

Do 17:30 - 18:30, 10x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Walter Pechböck, Rock'n'Roll und Boogie Woogie Tanzsportverband, ÖRBV Judge

Ort: Pfarre Enns - St. Laurenz, Lorch

2026-LLEN 4T31 02

Do 17:30 - 18:30, 9x / 16.04.2026 - 25.06.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60

Leitung: Walter Pechböck, Rock'n'Roll und Boogie Woogie Tanzsportverband, ÖRBV Judge

Ort: Pfarre Enns - St. Laurenz, Lorch



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreativwerkstatt - eine Kupferschale selbst treiben

Das Treiben ist eine Technik des Schmiedehandwerks. Da Kupfer leicht zu bearbeiten ist, wurde es schon von den ältesten Kulturen der Menschheit verwendet. Tauchen Sie ein in das Handwerk der Bronzezeit mit unterhaltsamen Geschichten aus dem Alltagsleben der damaligen Menschen. Beim Treiben werden glatte Kupferplatten mit Treibklotz und Treibhammer zu einer Schale geformt. Ein schönes Stück für Ihr Zuhause, gefertigt mit der Technik unserer Vorfahren. Kurspreis exkl. Materialkosten (ca. € 7,00).

2026-LLEN 5A03 01

Fr 16:00 - 18:30 / 06.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Josef Engelmann, Archäologe, Museumspädagoge / Ort: MMS Enns, Foyer

### Korbflechten - „Mein Einkaufskorb“ - selbst geflochten!

Einfache Flechttechnik nach der Easy-Basket-Methode. Dabei werden vorbereitete Rohlinge fertiggeflochten. Eine Vielfalt von praktischen Körben steht zur Auswahl. Zum Beispiel der beliebte Einkaufskorb, der viele Jahre Freude machen wird. Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltašche – Flaschenkorb usw. – einfach aussuchen und in Ihrer VHS vorbestellen. Infos dazu erhalten Sie mit der Kurseinladung. Materialkosten je nach Werkstück (z.B.: Einkaufskorb € 40,00) werden im Kurs abgerechnet und sind nicht im Kurspreis inkludiert.

2026-LLEN 5A27 01

Do 18:30 - 21:00 / 26.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Erich Bendl, Korbmacher / Ort: MMS Enns, Klasse EG

### Zeichnen - Portraitzeichnen - Zeichentechnik mit Bleistift

Ihr Werkzeug: der Bleistift. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und plastisch mit Bleistift gezeichnet werden kann. Themen wie Perspektive, Proportionen, Licht-/Schattenverhältnisse und Plastizität werden gemeinsam bearbeitet. Je nach Vorkenntnissen können Zeichnungen bis hin zu Porträts angefertigt werden. Für die Porträzeichnung bitte ein Foto von der Person mitbringen, die gezeichnet werden soll. Der Fokus liegt auf dem eigenen künstlerischen Ausdruck, die Kursleiterin unterstützt Sie dabei. Geeignet sowohl für Anfänger:innen als auch für geübtere Zeichner:innen.

2026-LLEN 5C11 01

Do 17:30 - 20:30, 3x / 19.02.2026 - 05.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Stephanie Aigner, Malerin, Grafikerin / Ort: MMS Enns, Klasse 1. OG

### Informationsabend - Steirische Harmonika

Steirische Harmonika in Griffsschrift. Für alle Altersgruppen ab 8 Jahren. Die Kurse werden im Einzelunterricht (50 min.) angeboten. Kurskosten für 10 Termine € 385,00 (10 % Ermäßigung für Schüler:innen und AK-Mitglieder). Information über das Instrument und den Unterricht, Einteilung der Stunden. Anmeldung UNBEDINGT erforderlich!

2026-LLEN 5M28 01

Di 18:00 - 18:50 / 27.01.2026 / Kostenlos!

Leitung: Johannes Reisinger, Musiker / Ort: MMS Enns



## Steirische Harmonika - Einzelunterricht

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene ab 8 Jahren. Termine Dienstag und Freitag Nachmittags, nach Vereinbarung. Kursbuchung möglich für 5 oder 10 Termine. Angegebener Kurspreis für 10 Termine (5 Termine: € 198,00), 10 % Ermäßigung für Schüler:innen und AK-Mitglieder.

2026-LLEN 5M29 01

**Dienstag - Uhrzeit nach Vereinbarung / 03.02.2026 - 21.04.2026 / € 385,00 / AK-Preis € 346,50**

Leitung: Johannes Reisinger, Musiker / Ort: MMS Enns, Klasse 1. OG

2026-LLEN 5M29 02

**Freitag - Uhrzeit nach Vereinbarung / 06.02.2026 - 24.04.2026 / € 385,00 / AK-Preis € 346,50**

Leitung: Johannes Reisinger, Musiker / Ort: MMS Enns, Klasse 1. OG



**BILDUNGSWUNSCH?  
JETZT 150 EURO  
BILDUNGSBONUS  
SICHERN.**

Für Kurse des  
AK-Bildungs-  
programmes.



**AK**  
Oberösterreich



## Gesundheit – Bewegung

### Meditation - Intuitionsabend - Raum für Achtsamkeit

In einem geschützten Raum meditieren und in Stille eintauchen. Mit Phantasiereisen innere Bilder wirken lassen. Mit kleinen Übungen den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und eine Verbindung schaffen zu sich selbst und anderen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

2026-LLHK 4C06 01

Di 19:00 - 20:40 / 03.03.2026 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Sabine Lindner, Entspannungstrainerin / Ort: Pfarrsaal Hofkirchen

### Yoga - komm in Balance mit Yoga

Yoga stärkt den Körper, reduziert Stress und verbessert die Durchblutung und Rückenmuskulatur. Eine Kombination aus Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannung! Wir fördern die innere Ruhe und ein positives Mindset. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2026-LLHK 4D01 04

Mo 17:20 - 18:20, 8x / 19.01.2026 - 16.03.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2026-LLHK 4D01 06

Mo 18:30 - 19:30, 8x / 19.01.2026 - 16.03.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2026-LLHK 4D01 05

Mo 17:20 - 18:20, 5x / 23.03.2026 - 04.05.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

2026-LLHK 4D01 07

Mo 18:30 - 19:30, 5x / 23.03.2026 - 04.05.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

### Yoga am Vormittag

Yoga stärkt den Körper, reduziert Stress und verbessert die Durchblutung und Rückenmuskulatur. Eine Kombination aus Dehnungsübungen, Atemübungen und Entspannung. Wir fördern die innere Ruhe und ein positives Mindset! Keine Vorkenntnisse erforderlich!

2026-LLHK 4D01 08

Di 09:30 - 10:30, 8x / 20.01.2026 - 17.03.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

2026-LLHK 4D01 09

Di 09:30 - 10:30, 6x / 24.03.2026 - 05.05.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Sonja Höglinger BSc, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum



## **Yoga und Entspannung - ONLINE**

Durch die Yogaübungen, die spezielle Atemtechnik und die Entspannung führt Yoga zu einer Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Kraft und Beweglichkeit werden verbessert, Verspannungen gelöst und die Atmung wird ruhiger und intensiver. Der Kurs wird über ZOOM geführt.

Nähere Infos unter <https://www.vhsooe.at/service/onlinekurse-einfach-erklaert/>

2026-LLHK 4D01 01

**Do 19:00 - 20:30, 6x / 15.01.2026 - 26.02.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Online

2026-LLHK 4D01 02

**Do 19:00 - 20:30, 6x / 05.03.2026 - 16.04.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Online

2026-LLHK 4D01 03

**Do 19:00 - 20:30, 6x / 23.04.2026 - 11.06.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Online

---

## **Familienyoga für Eltern mit Kind**

In diesem liebevoll gestalteten Familienyoga-Kurs erleben Kinder (im Alter von 8 Monaten bis 4 Jahren), gemeinsam mit ihren Eltern erste spielerische Yoga-Übungen. Durch einfache Bewegungsabfolgen, Rituale und Übungen fördern wir die Körperwahrnehmung, Atmung, Motorik und die Eltern-Kind-Beziehung. In einer entspannten Atmosphäre entdecken Groß & Klein gemeinsam die Freude an Bewegung, Achtsamkeit, Aktivierung von Organen und Entspannung. Ideal für Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern eine ganzheitliche Förderung genießen möchten und zu Hause gewisse Rituale und Hilfsmittel mit einbauen möchten. Angegebener Kurspreis gilt für ein Elternteil mit Kind.

2026-LLHK 4D40 01

**Mi 09:30 - 10:30, 5x / 25.02.2026 - 25.03.2026 / € 52,00 / AK-Preis € 46,80**

Leitung: Sabine Reiter, Kinderyogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

---

## **Qi Gong**

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.

2026-LLHK 4D04 01

**Do 18:30 - 19:45, 6x / 05.02.2026 - 19.03.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00**

Leitung: Antonia Wasserbauer-Redl, Qi Gong Lehrerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen



## Wirbelsäulengymnastik

Neben einer zieltreuen Wirbelsäulengymnastik werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu erkennen bzw. zu reduzieren. Es werden Gymnastik-, Entspannungs- und Koordinationsübungen vorgestellt, die auch zu Hause und am Arbeitsplatz praktiziert werden können.

2026-LLHK 4F13 01

Di 17:00 - 18:00, 6x / 03.02.2026 - 17.03.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Silvia Egger, Rückenfitterin, Fazientrainerin, Bewegungstrainerin / Ort: Kindergarten Hofkirchen

## Rücken-Fitness

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor.

2026-LLHK 4F14 01

Do 19:00 - 20:00, 6x / 29.01.2026 - 12.03.2026 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Bianca Nöbauer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal

## High Intensity Interval Training (HIIT)

Das hochintensive Intervaltraining ist eine spezielle Art des Ausdauertrainings, ein Wechsel aus kurzen intensiven und weniger intensiven Übungen. Zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Steigerung der Ausdauer. Die wohl schnellste und effektivste Methode für mehr Muskelmasse und eine intensivere Fettverbrennung.

2026-LLHK 4G61 01

Do 18:00 - 19:00, 8x / 15.01.2026 - 12.03.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Bianca Nöbauer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal

2026-LLHK 4G61 02

Do 18:00 - 19:00, 8x / 19.03.2026 - 21.05.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Bianca Nöbauer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal

## smovey® Fitness

smovey® steht für positive Bewegung. smovey® ist ein Schwingringsystem und das Prinzip ist ganz einfach – beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. smoveys® können gegen eine geringe Leihgebühr bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

2026-LLHK 4G30 01

Mo 18:00 - 19:00, 4x / 02.03.2026 - 23.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Sabine Rödesheim, smovey® COACH / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

## smoveyWALK®

Mit den grünen Ringen beschwingt durch die Natur! Schluss mit schlapp! Beim smoveyWALK® verbinden Sie Ausdauertraining mit kleinen Kräftigungseinheiten, Balance- und Koordinationsübungen. Beim Schwingen der smoveys® entsteht durch die innenliegende Stahlkugel eine Vibration, die auf den gesamten Organismus wirkt. smoveys® können gegen eine geringe Leihgebühr bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

2026-LLHK 4G35 01

Mo 18:00 - 19:00, 6x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Sabine Rödesheim, smovey® COACH / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Treffpunkt beim Eingang



## Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2026-LLHK 4T06 01

**Mi 17:00 - 18:30, 8x / 21.01.2026 - 18.03.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingeborg Hartl / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

2026-LLHK 4T06 02

**Mi 17:00 - 18:30, 8x / 25.03.2026 - 20.05.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingeborg Hartl / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

---

## Line Dance für leicht Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2026-LLHK 4T06 03

**Mi 18:30 - 20:00, 8x / 21.01.2026 - 18.03.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingeborg Hartl / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

2026-LLHK 4T06 04

**Mi 18:30 - 20:00, 8x / 25.03.2026 - 20.05.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ingeborg Hartl / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Multifunktionsraum

---

## Dance-Fit - Latin Rhythm

Tanz und Fitnessprogramm, inspiriert vom Lebensgefühl Lateinamerikas. Mit südamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schritte aus verschiedenen Tanzstilen, kombiniert mit Elementen aus Latin, HipHop und Aerobic ergeben ein dynamisches, begeistertes und sehr effektives Training mit hohem Spaßfaktor. Raus auf den DanceFloor und Nachmachen ist die Devise!

2026-LLHK 4T22 01

**Di 18:00 - 19:00, 10x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Sarah Brandstetter / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal

2026-LLHK 4T22 02

**Di 18:00 - 19:00, 8x / 07.04.2026 - 26.05.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00**

Leitung: Sarah Brandstetter / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Turnsaal



## Kulinarik – Lebensraum

### Nachhaltig leben - Reinigungsmittel selbst gemacht

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie einfach und kostengünstig Sie z.B. Geschirrspültabs, Waschmittel flüssig oder in Pulverform, Allzweckreiniger, Zauberpaste, Wannen- und Fliesenreiniger, Toiletten- und Urinsteinreiniger, Möbelreiniger, Geschirrspülreiniger, WC-Tabs selbst herstellen können. Mit Ihren selbst gemachten Reinigungs- und Putzmittelprodukten, dem dazu gehörenden Manuscript und breitem Wissen zum Thema „Nachhaltig leben“, gehen Sie reich bestückt nach Hause. Exkl. Material- und Skriptumkosten von € 18,00.

2026-LLHK 6A25 01

Di 18:00 - 20:30 / 10.03.2026 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Iris Lehner, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Gemeindezentrum Hofkirchen, Vereinsraum



Ihr bequemster Weg zur Anmeldung: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)



# Hörsching – Oftring

## Sprachen

### Englisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2

Sie haben schon VHS-Kurse besucht, oder anderweitig erworbene gute Vorkenntnisse in der wichtigsten Verkehrssprache weltweit. Erweiterung des Wortschatzes und Festigen der Grammatik. Quereinsteiger:innen willkommen! Kurze Dialoge und gängige Redewendungen in der Kommunikation. Kurspreis exkl. Kursbuch (siehe Kurseinladung).

2026-LLHR 3E04 01

**Mi 15:00 - 16:30, 10x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Andrea Walden / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2026-LLHR 3E04 02

**Mi 15:00 - 16:30, 6x / 08.04.2026 - 13.05.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Andrea Walden / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

AK

### Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1+

Sie haben schon einen VHS-Kurs besucht, oder anderweitig erworbene Vorkenntnisse. Kursziele sind die Fähigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

2026-LLHR 3I02 03

**Fr 17:00 - 18:30, 10x / 09.01.2026 - 20.03.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Veronika Pointner / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2026-LLHR 3I02 04

**Fr 17:00 - 18:30, 10x / 27.03.2026 - 12.06.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Veronika Pointner / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

AK

### Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2

Sie haben bereits VHS Kurse besucht, oder anderweitig erworbene Vorkenntnisse. Der Unterricht nimmt Rücksicht auf die jeweiligen Kenntnisse der Teilnehmenden. Wortschatz erweitern, festigen der Grundlagen und Übungen zur Kommunikation. Kurspreis exkl. Lehrbuch (siehe Kurseinladung).

ACHTUNG! Beginnzeiten abwechselnd 17:30 und 18:45 Uhr – siehe Kurseinladung.

2026-LLHR 3I06 01

**Mi 17:30 - 19:00 bzw 18:45 -20:15 Uhr, 10x / 07.01.2026 - 18.02.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Rosa Storno Boccia, Native Speaker / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2026-LLHR 3I06 02

**Mi 17:30 - 19:00 bzw 18:45 -20:15 Uhr, 10x / 25.03.2026 - 03.06.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Rosa Storno Boccia, Native Speaker / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

AK



**Gesundheit – Bewegung****AK****Iso-Metrik mit körperorientierter Meditation**

Iso-Metrik ist eine sanfte Bewegungsmethode für Menschen mit verspanntem Muskeltonus, der durch harmonische Übungen gelöst werden kann und eine richtige Körperhaltung und Bewegung bewirkt.

Die Sensibilisierung des Körpergefühls wird durch Entspannen und Erspüren des Körpers in der Meditation vertieft.

2026-LLHR 4C68 01

**Mi 19:30 - 20:30, 9x / 04.03.2026 - 29.04.2026 / € 79,00 / AK-Preis € 71,10**

Leitung: Maria Lazelsberger, Lehrerin für Isometrik / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

**Fußreflexzonenmassage mit selbst gemachten Duftölen**

Eine leicht erlernbare Massagetechnik: Sie lernen die Grifftechnik, sowie alle wichtigen Reflexbereiche an den Füßen kennen. Sie sind am Ende des Kurses in der Lage, eine vollständige Fußreflexzonenmassage durchzuführen und erstellen Ihr eigenes Duft-Massageöl mit ausgewählten Zutaten. Kurspreis exkl. Materialkosten (€ 15,00). Kurs mit max. 6 Teilnehmer:innen, für eine individuelle Betreuung und Beratung.

2026-LLHR 4M10 01

**Sa 13:00 - 17:00 / 09.05.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Lydia Szabo, Heilmasseurin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

**Yoga - Gesundheitsyoga**

Grundlagen des traditionellen Yoga mit sanften Körperhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken – Übungen zu Beweglichkeit und Flexibilität, Mobilisation der Wirbelsäule, Abbau von Verspannungen, Stärkung Tiefenmuskulatur und Stressabbau.

2026-LLHR 4D01 01

**Do 17:00 - 18:00, 5x / 08.01.2026 - 12.02.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Petra Kögler, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2026-LLHR 4D01 02

**Do 18:15 - 19:15, 5x / 08.01.2026 - 26.03.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Petra Kögler, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2026-LLHR 4D01 03

**Do 17:00 - 18:00, 5x / 19.02.2026 - 26.03.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Petra Kögler, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4

2026-LLHR 4D01 04

**Do 18:15 - 19:15, 5x / 19.02.2026 - 26.03.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Petra Kögler, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Kultur-Sportzentrum, Hörsching, Seminarraum Nr. 4



## Qi Gong

Qi Gong ist eine traditionelle Bewegungskunst aus China, deren Ziel es ist, die Lebensenergie Qi zum Fließen zu bringen und den Energiekreislauf zu harmonisieren. Durch aktive Entspannung in der Bewegung, Atemübungen und mehr wird die Grundlage für geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden erreicht. Kleingruppe max. 7 Personen!

2026-LLHR 4D04 01

**Di 18.30 - 20.00, 6x / 13.01.2026 - 17.02.2026** / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Jasmin Holderbaum, Zert. Qi Gong Kursleiterin / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

2026-LLHR 4D04 02

**Di 18.30 - 20.00, 6x / 24.02.2026 - 31.03.2026** / € 104,00 / AK-Preis € 93,60

Leitung: Jasmin Holderbaum, Zert. Qi Gong Kursleiterin / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

---

## Gesundheitsgymnastik mit Musik

**AK**  
Besseres Körperbewusstsein gewinnen, Gelenke und Wirbelsäule mobilisieren, Muskeln kräftigen, Koordination und Haltung verbessern, den Körper ganzheitlich und lustvoll trainieren.

Mit Elementen aus Qi Gong und Feldenkrais.

2026-LLHR 4F20 01

**Mo 16:30 - 18:00, 10x / 23.02.2026 - 18.05.2026** / € 131,00 / AK-Preis € 117,90

Leitung: Mag. a Christine Kranzler / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

---

## Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

**AK**  
Bewegungsmangel, einseitige Belastungen oder falsche Bewegungen führen zu Rückenproblemen. Die Wirbelsäule ist die senkrechte Achse, die mit dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden in direktem Zusammenhang steht. Jede Wirbelsäule ist nur so gut wie ihre Muskulatur. Dieser Kurs beinhaltet in erster Linie die klassische Wirbelsäulengymnastik. Lockerungs-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab. Kleingruppe max. 8 Personen

2026-LLOF 4F13 03

**Mi 09:30 - 10:30, 10x / 25.02.2026 - 06.05.2026** / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Karin Pargfrieder, Übungsleiterin Sport / Ort: Gemeindeamt Oftering, Gemeindesaal

2026-LLOF 4F13 01

**Fr 08:45 - 09:45, 8x / 27.02.2026 - 24.04.2026** / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Karin Pargfrieder, Übungsleiterin Sport / Ort: Gemeindeamt Oftering, Gemeindesaal

2026-LLOF 4F13 02

**Fr 08:45 - 09:45, 5x / 08.05.2026 - 05.06.2026** / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Karin Pargfrieder, Übungsleiterin Sport / Ort: Gemeindeamt Oftering, Gemeindesaal

---

## Rücken-Fitness

**AK**  
Ein abwechslungsreiches Programm für einen starken und gesunden Rücken. Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Mobilisationen der Wirbelsäule. Rückenschmerzen lindern, Vitalität erhöhen und mit Freude in Bewegung bleiben! Für jedes Alter geeignet.

2026-LLHR 4F14 01

**Mo 18:10 - 19:10, 5x / 12.01.2026 - 09.02.2026** / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Mag. Sascha Rinder MBA, Fitnesstrainer / Ort: Volksschule Hörsching

2026-LLHR 4F14 02

**Mo 18:10 - 19:10, 5x / 23.02.2026 - 23.03.2026** / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Mag. Sascha Rinder MBA, Fitnesstrainer / Ort: Volksschule Hörsching



**Kinderturnen - motopädagogische Kindergruppe für 4- bis 6-Jährige**

Mit Spiel, Spaß und Bewegung die persönliche Entwicklung Ihres Kindes fördern! Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Kinder lernen die eigenen Stärken kennen, und machen ganz neue Erfahrungen in Ihrer Körperwahrnehmung. Ziele sind die Entdeckung und Entwicklung motorischer Fähigkeiten, die Förderung der kindlichen Kreativität und des Gleichgewichtssinns. Das eigene Selbstbewusstsein wird gestärkt und die so wichtige Teamfähigkeit geschult.

2026-LLHR 4G04 05

**Do 16:00 - 16:50, 11x / 22.01.2026 - 16.04.2026 / € 78,00**

Leitung: Silvia Fischer, Motopädagogin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

2026-LLHR 4G04 06

**Do 16:00 - 16:50, 6x / 30.04.2026 - 18.06.2026 / € 44,00**

Leitung: Silvia Fischer, Motopädagogin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

**Kinderturnen - motopädagogische Kindergruppe für 6- bis 8-Jährige**

Mit Spiel, Spaß und Bewegung die persönliche Entwicklung Ihres Kindes fördern! Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung. Kinder lernen die eigenen Stärken kennen, und machen ganz neue Erfahrungen in Ihrer Körperwahrnehmung. Ziele sind die Entdeckung und Entwicklung motorischer Fähigkeiten, die Förderung der kindlichen Kreativität und des Gleichgewichtssinns. Das eigene Selbstbewusstsein wird gestärkt und die so wichtige Teamfähigkeit geschult.

2026-LLHR 4G04 03

**Do 17:00 - 17:50, 11x / 22.01.2026 - 16.04.2026 / € 78,00**

Leitung: Silvia Fischer, Motopädagogin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

2026-LLHR 4G04 07

**Do 17:00 - 17:50, 6x / 30.04.2026 - 18.06.2026 / € 44,00**

Leitung: Silvia Fischer, Motopädagogin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

**Kinderturnen ab 5 Jahren**

Freudvolles Bewegen und Spielen fördert die Selbstständigkeit und Selbstsicherheit unserer Kinder. Eine Turnstunde bei der Klettern, Springen, Laufen und Balancieren erwünscht sind und die motorischen Fähigkeiten, sowie die damit verbundene Sicherheit erkundet werden kann.

2026-LLHR 4G04 01

**Fr 17:00 - 18:00, 11x / 23.01.2026 - 17.04.2026 / € 93,00**

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

2026-LLHR 4G04 02

**Fr 17:00 - 18:00, 7x / 08.05.2026 - 19.06.2026 / € 59,00**

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule



## Fitness H.I.I.T.

Sie haben gerne viel Abwechslung beim Workout und möchten Ausdauer, Kräftigung, Stretching und Entspannung in einem Kurs vereinen? Dann sind Sie hier genau richtig! Verschiedene Methoden wie Functional-, Reaktiv- oder Zirkeltraining als auch klassische Elemente wie Aerobic oder Floor Workout fließen hier ein. Wir verwenden unterschiedliche Trainingsgeräte (Hanteln, Bälle, Slide Pads, Schwungringe) und bauen immer wieder HIIT – High Intensiv Interval Trainingseinheiten – zur Leistungssteigerung ein. Hier kurbeln Sie ordentlich Ihre Fettverbrennung an und straffen Ihren Körper. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Raus aus der Routine – rein ins Training!

2026-LLOF 4G26 01

**Do 19:00 - 20:00, 8x / 26.02.2026 - 23.04.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Mehrzweckhalle Oftering

2026-LLOF 4G26 02

**Do 19:00 - 20:00, 4x / 07.05.2026 - 11.06.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Mehrzweckhalle Oftering

---

## High Intensity Interval Training (HIIT) - Fitness für den ganzen Körper

Ein HIIT-Workout, das den Stoffwechsel ankurbelt und die Muskeln stärkt – mit oder ohne Widerstandsbänder, je nach individuellem Fitnesslevel. Ideal für alle, die ihren Körper effektiv und in kurzer Zeit trainieren möchten. Kalorien verbrennen, Kraft aufbauen, Ausdauer steigern – Let's go!

2026-LLHR 4G61 01

**Mo 19:10 - 20:10, 5x / 12.01.2026 - 09.02.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 39,60**

Leitung: Mag. Sascha Rinder MBA, Fitnesstrainer / Ort: Volksschule Hörsching

2026-LLHR 4G61 02

**Mo 19:10 - 20:10, 5x / 23.02.2026 - 23.03.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: Mag. Sascha Rinder MBA, Fitnesstrainer / Ort: Volksschule Hörsching

---

## Fitness - Outdoor

Mit Functional Training wird der ganze Körper effektiv trainiert. Abwechslungsreiche Übungen bauen Muskelmasse auf, verbrennen gleichzeitig mehr Fett und sind vor allem eins: nie langweilig! Das Training findet im FREIEN, in der Natur statt (Übungen erfolgen großteils mit dem eigenen Körpergewicht bzw. auch mit Hilfsmitteln – z.B. Parkbank, TRX-System, Kettlebell, Battle Rope, usw.). Je nach Wunsch der Teilnehmer:innen werden in diesem Kurs unterschiedliche Trainingslevel vereint (Level 1: für Anfänger:innen geeignet, Level 2+3: Für Fortgeschrittene und diejenigen, die sich mehr auspowern möchten). Abgerundet wird das Training durch zusätzliche gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen.

2026-LLHR 4G26 01

**Do 18:30 - 19:30, 8x / 09.04.2026 - 11.06.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00**

Leitung: Dipl. Ing. Sonja Wiesmüller, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule



**Bodystyling**

Ganzkörper – Kraftausdauertraining: es wird mit diversen Hilfsmitteln (Step, Fitnessband, Hanteln) und dem eigenen Körpergewicht trainiert. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für unterschiedliche Fitnesslevels. Sie verbessern dadurch Ihr eigenes Körpergefühl, Ihre Fitness, verbrennen Kalorien und lernen Übungen auch für zu Hause.

2026-LLHR 4G15 01

**Do 18:30 - 19:30, 8x / 29.01.2026 - 26.03.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00**

Leitung: Dipl. Ing. Sonja Wiesmüller, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

**Pilates am Vormittag**

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme. Kleingruppe max. 8 Personen.

2026-LLOF 4G11 03

**Mi 08:30 - 09:30, 10x / 25.02.2026 - 06.05.2026 / € 116,00 / AK-Preis € 104,40**

Leitung: Karin Pargfrieder, Übungsleiterin Sport / Ort: Gemeindeamt Oftering, Gemeindesaal

2025-LLOF 4G11 01

**Do 07:45 - 08:45, 6x / 27.02.2026 - 16.04.2026 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30**

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Fitness- und Pilatestrainerin / Ort: Gemeindeamt Oftering, Gemeindesaal

2026-LLOF 4G11 01

**Fr 07:45 - 08:45, 8x / 27.02.2026 - 24.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Karin Pargfrieder, Übungsleiterin Sport / Ort: Gemeindeamt Oftering, Gemeindesaal

2026-LLOF 4G11 02

**Fr 07:45 - 08:45, 5x / 08.05.2026 - 05.06.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10**

Leitung: Karin Pargfrieder, Übungsleiterin Sport / Ort: Gemeindeamt Oftering, Gemeindesaal

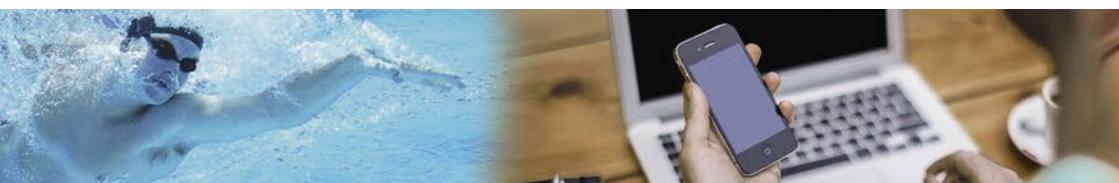
**Pilates mit Ball**

Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der Kräftigungsübungen und Dehnung mit einer speziellen Atemtechnik durchgeführt werden. Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen (ohne bzw. mit Ball und Handtrainer) ermöglichen ein Training für gemischte Zielgruppen (Anfänger:innen, Fortgeschrittene). Die Haltung, Koordination, Beweglichkeit und die eigene Körperwahrnehmung werden verbessert und führen zusammen mit der Atmung zur Entspannung.

2026-LLHR 4G11 01

**Do 19:35 - 20:35, 8x / 29.01.2026 - 26.03.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00**

Leitung: Dipl. Ing. Sonja Wiesmüller, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule



## **Yogalates - entspannt in den Abend**

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt für gezielte Erholung.

2026-LLHR 4G58 01

**Fr 19:00 - 20:00, 11x / 23.01.2026 - 17.04.2026 / € 103,00 / AK-Preis € 92,70**

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Fitness- und Pilatestrainerin / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

2026-LLHR 4G58 02

**Fr 19:00 - 20:00, 7x / 08.05.2026 - 19.06.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Lydia Szabo, Dipl. Fitness- und Pilatestrainerin / Ort: Hort Hörsching, Bewegungsraum

---

## **Tanzen für Kinder mit kleinen akrobatischen Elementen**

Für Kinder ab 6 Jahren. Durch das Erlernen von einfachen Choreografien wird Beweglichkeit, Rhythmus- und Taktgefühl, Koordination und Ausdauer der Kinder gefördert. Sie werden beim Tanzen und Spielen und dem Erlernen kleiner akrobatischer Übungen sicher viel Spaß haben!

2026-LLHR 4T03 01

**Fr 18:00 - 19:00, 11x / 23.01.2026 - 17.04.2026 / € 93,00**

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule

2026-LLHR 4T03 02

**Fr 18:00 - 19:00, 7x / 08.05.2026 - 19.06.2026 / € 59,00**

Leitung: Lydia Szabo, Lehrwartin für Kinderturnen / Ort: Volksschule Hörsching, Eingang Mittelschule



# Kirchberg-Thening

## Sprachen

### Englische Konversation - Niveau ab A2/B1

Für Teilnehmer:innen, die bereits Englischkenntnisse haben und diese vertiefen möchten. Sprechen steht im Vordergrund. Ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre. Als Grundlage für allerlei Gespräche dient die Zeitschrift „Spotlight“.

2026-LLKI 3E07 01

Di 10:30 - 12:00, 12x / 13.01.2026 - 31.03.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80

Leitung: Kent Shire MA, Native Speaker / Ort: Gemeindezentrum Kirchberg, Mehrzweckraum

AK

## Gesundheit – Bewegung

### Gesunder Rücken - Funktionelles Training für Rücken und Rumpf

AK

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Bewegungsmangel, Fehlhaltung oder falscher Belastung. Dazu kommt eine geschwächte Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert. Die gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur festigt die Wirbelsäule und unterstützt Ihre Haltung. Sanfte Mobilisierung und Dehnung wirken Fehlhaltung und Verspannungen gezielt entgegen. Eingebaute Workout-Blöcke fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Die KURSZEITEN sind abhängig von der Hallenverfügbarkeit. Sobald das Training des Fußballvereins im Freien stattfinden kann, starten wir um 19:00 Uhr, ansonsten um 20:00 Uhr.

2026-LLKI 4F12 01

Di 19:00 - 20:00, bzw. 20:00 - 21:00, 12x / 13.01.2026 - 14.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Linzner, Euro Education Aerobic Instruktorin / Ort: Volksschule Kirchberg, Turnsaal



Wir organisieren laufend zusätzlich Veranstaltungen, die Sie nicht im gedruckten Programm finden. Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur großen Kursvielfalt unserer Region. Das gesamte Angebot ist tagesaktuell abrufbar: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)



# Leonding

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Selbstmanagement - innere & äußere Ordnung bringt Leichtigkeit in unser Leben

AK

Ein aufgeräumter Raum wirkt befreiend! Ballast wird abgeworfen, ein Gefühl der Leichtigkeit stellt sich ein. Ein Workshop als Reise zu sich selbst, um innen wie außen Ordnung zu schaffen. Der erste Abend widmet sich der Ursache von Chaos. Wie sich Ordnung positiv auf unser Alltagsleben auswirkt, wie wir Unnötiges loswerden und warum uns das Aufräumen guttut. Am zweiten Abend, können Sie so richtig aktiv werden, Kleidung platzsparend falten mit der Filefolding Methode, tolle Aufbewahrungslösungen anhand von Musterprodukten testen und nachhaltige Ordnungsroutinen lernen, die Sie zu Hause im Alltag einsetzen können. Der Praxisteil dauert etwas länger, da es viel zu tun gibt (18:00 bis 20.30 Uhr)! Sie sind zu einem gegenseitigen Erfahrungsaustausch herzlich eingeladen. Gemeinsam schaffen Sie den Schritt zu mehr „Sein“ und weniger „Haben“.

Die Kursleiterin stellt ein ausführliches Workbook gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung.

2026-LLLE 2P32 01

**Mi 1. Abend: 18:00 - 20:00, 2. Abend: 18:00 - 20:30 / 26.01.2026 - 02.02.2026 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50**

Leitung: Cornelia Hofmeister, Zert. Ordnungscoach & Home Organizer / Ort: MS Hart, Schulbibliothek

### Workshop - Finanzen

Gerade in turbulenten Zeiten der massiven Preiserhöhung ist es besonders wichtig, die Finanzen gut zu steuern. Wie schauts aus, mit den Ausgaben für den täglichen Bedarf oder im Bereich der Konsum- und Investitionsgüter? Sie möchten gern über den Tellerrand blicken und sind offen für Tipps, um mehr aus den eigenen Finanzen herauszuholen? In diesem Workshop werden hilfreiche Strategien für die Finanz-Regelung aufgezeigt. Alternativen zu Sparbuch und Co, und was dabei zu beachten ist.

2026-LLLE 2P47 01

**Mi 18:00 - 20:00 / 11.02.2026 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Mag. a Elke Linzner, Zert. Vorsorgeberaterin, Jonas Roither, Finanzexperte vom Kollektiv NULLDREI  
Ort: MS Hart, Schulbibliothek

## Sprachen

### Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1+

AK

Gehirnjogging mit Englisch. Sie haben in der Schule Englisch gelernt, das Meiste aber schon längst wieder vergessen? In diesem Kurs wird verschüttetes Wissen hervorgeholt, und die Basics werden neu erarbeitet. Wortschatz für die Reise und viele andere Gelegenheiten. Schwerpunkt: kurze Unterhaltungen, das Lesen und Verstehen englischer Texte. Kurspreis exkl. Lehrbuch.

Kurstermine 2026: 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3. 15.4., 22.4., 20.5., 27.5., 3.6.

2026-LLLE 3E03 01

**Mi 19:15 - 20:45, 10x / 25.02.2026 - 03.06.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Georgina Krausz, Native Speaker / Ort: MS Hart



## Englische Konversation für Fortgeschrittene - Niveau B1

Das Gespräch über Alltagsthemen (Interessen, Hobbies, Reisen, Small Talk) und aktuelle Themen stehen im Vordergrund. Mitunter dient das Lesen von Texten als Anstoß für eine Diskussion. Kurspreis exkl. Kursbuch (wird mit der Kurseinladung bekanntgegeben). Kurstage: 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 15.4., 22.4., 20.5., 27.5., 3.6.

2026-LLLE 3E07 01

**Mi 17:30 - 19:00, 10x / 25.02.2026 - 03.06.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Georgina Krausz, Native Speaker / Ort: MS Hart

AK

## Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2

In diesem Italienischkurs frischen Sie Ihre Italienisch-Kenntnisse auf. Sie vertiefen, was Sie bisher gelernt haben und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der italienischen Sprache.

Kursziel: Sprachniveau A2 in Grammatik und Wortschatz. Kurspreis exkl. Lehrbuch (wird mit der Kurseinladung bekanntgegeben)

2026-LLLE 3I07 01

**Mo 18:00 - 19:30, 12x / 26.01.2026 - 11.05.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80**

Leitung: Mag.ª Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: MS Hart

AK

## Italienisch für Fortgeschrittene - Niveau A2/B1

Sprechen, Vokabelschatz erweitern, Grammatik. Für Teilnehmer:innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Schwerpunkt Kommunikation. Kurspreis exkl. Lehrbuch (wird mit der Kurseinladung bekanntgegeben).

2026-LLLE 3I09 01

**Mo 16:30 - 18:00, 12x / 26.01.2026 - 11.05.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80**

Leitung: Mag.ª Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: MS Hart

AK

## Gesundheit – Bewegung

### Workshop - Strategien zum Wohlfühlgewicht und körperlicher Fitness

Sie möchten abnehmen, haben schon vieles probiert und nichts hat nachhaltig geholfen? Ihr Ziel ist es, sich gut im eigenen Körper zu fühlen, fit, mit Energie und z.B. ohne lästige Rückenschmerzen durch den Tag zu gehen?

In diesem Workshop lernen Sie Strategien im Bereich Bewegung, Ernährung und mentaler Stärke kennen.

Es werden Problemfelder und potentielle Hindernisse, die vielleicht im Weg stehen, analysiert.

Für ein nachhaltiges Wohlfühlgewicht und körperliche Vitalität. Kurspreis exkl. Skriptum und Rezepte (€ 5,00).

2026-LLLE 4H20 01

**Mi 18:00 - 20:00 / 04.02.2026 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Mag.ª Elke Linzner, Euro Education Aerobic Instruktorin, Reaktiv Walking Instruktorin

Ort: MS Hart, Schulbibliothek



## **Yoga - komm in Balance mit Yoga**

Hatha und Vinyasa Yoga in einer belebenden Mischung. Der dynamische Yoga-Flow mit fließenden Übergängen kombiniert mit gehaltenen kräftigenden Asanas hilft, den eigenen Bewegungsradius zu erweitern und stärkt das Körperbewusstsein. Dabei wird immer auf eine bewusste Atmung in Einklang mit den Übungen geachtet. Zum Abschluss in einer Entspannungssequenz zur Ruhe kommen und gelassen in den Abend gehen. Geeignet sowohl für Anfänger:innen als auch für Geübte.

2026-LLLE 4D01 01

**Mo 18:30 - 20:00, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 140,00 / AK-Preis € 126,00**

Leitung: Sabine Prinz, Dipl. Yogalehrerin / Ort: MS Hart, Musikforum

2026-LLLE 4D01 02

**Mo 18:30 - 20:00, 5x / 11.05.2026 - 15.06.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00**

Leitung: Sabine Prinz, Dipl. Yogalehrerin / Ort: MS Hart, Musikforum

---

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

Yin Yoga ist ein Weg zu tiefer Entspannung. Mit diesem ruhigen, passiven Yoga-Stil, bei dem die Asanas größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden sowie zwischen drei und sieben Minuten gehalten werden, wird das Bindegewebe gedehnt und der Geist in tiefe Ruhe geführt. Tiefenentspannt ins Wochenende!

2026-LLLE 4D01 03

**Do 17:30 - 18:30, 10x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Ursula Strahner, Dipl. Yogalehrerin / Ort: MS Hart

---

## **Qi Gong für Geübte**

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.

2026-LLLE 4D04 01

**Mo 17:55 - 18:55, 12x / 12.01.2026 - 20.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80**

Leitung: Ilse Heinzl, Dipl. Qi Gong Lehrerin / Ort: Stadtspfarre Leonding - St. Michael

---

## **Gesundheitsgymnastik - Vital durch Bewegung**

AK

Eine musikalische Bewegungseinheit, bei der Kondition und Koordination verbessert werden. Abgestimmte Kräftigungs-, Mobilisations- und Stabilisierungsübungen entlang der Wirbelsäule, sowie ein kleiner Entspannungs- teil tragen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei. Einsatz von Kleingeräten wie Gymnastik-Ball oder Widerstandsband!

2026-LLLE 4F20 01

**Mo 15:10 - 16:00, 11x / 26.01.2026 - 27.04.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40**

Leitung: Marion Harrer, Dipl. Body- und Vitaltrainerin / Ort: Evangelische Pfarrgemeinde, Leonding, Gemeindesaal

2026-LLLE 4F20 02

**Mo 19:10 - 20:00, 11x / 26.01.2026 - 27.04.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40**

Leitung: Marion Harrer, Dipl. Body- und Vitaltrainerin / Ort: Volksschule Doppl



## Wirbelsäulgymnastik

Neben einer zieltreuen Wirbelsäulgymnastik werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu erkennen bzw. zu reduzieren. Es werden Gymnastik-, Entspannungs- und Koordinationsübungen vorgestellt, die auch zu Hause und am Arbeitsplatz praktiziert werden können.

2026-LLLE 4F13 01

**Mo 18:00 - 19:00, 10x / 19.01.2026 - 20.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Silvia Neundlinger, Wirbelsäulentrainerin / Ort: Volksschule Hart

---

## Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik mit Beckenbodentraining

Wer rastet, der rostet! Zur Erhaltung unserer Knochengesundheit ist regelmäßige körperliche Aktivität die beste Prävention. Ein gezieltes Muskelaufbaultraing stärkt Muskeln und Knochen und verbessert das Gleichgewichtsgefühl. Bewegung in der Gruppe macht obendrein Spaß!

2026-LLLE 4F11 01

**Mi 18:00 - 19:00, 10x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Katharina Neundlinger, Wirbelsäulentrainerin / Ort: Volksschule Hart

2026-LLLE 4F11 02

**Mi 19:00 - 20:00, 10x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Katharina Neundlinger, Wirbelsäulentrainerin / Ort: Volksschule Hart

---

## Rücken-Fitness - Zirkel für Frauen und Männer

Dieses präventive Wirbelsäulentraining beinhaltet, im Rahmen eines kurzweiligen Zirkeltrainings mit Musik, Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Rückenmuskulatur. Super effektiv und garantiert nicht langweilig!

2026-LLLE 4F14 01

**Mi 19:00 - 20:00, 10x / 21.01.2026 - 08.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Julia Kronawettleitner, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Haag

---

## Fitness - Gymnastik & Fußballtennis für Männer

Gymnastische Übungen zur Auflockerung und Kräftigung des Körpers. Anschließend ein flottes Match zur Erlangung einer guten Kondition.

2026-LLLE 4G26 01

**Do 19:30 - 20:50, 10x / 22.01.2026 - 09.04.2026 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60**

Leitung: Markus Pfleger, Bewegungstrainer / Ort: Volksschule Doppl

---

## BBP Bauch, Beine, Po - Powerworkout

Ein effektives Kräftigungsprogramm, welches die Silhouette formt und mit gezielten Übungen Kraft, Stabilität und Wohlbefinden fördert. Geeignet für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

2026-LLLE 4G19 01

**Mi 19:00 - 19:50, 10x / 28.01.2026 - 29.04.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Lisa Eglseer, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Haag



## Bodywork & Bodystyling

Body Workout beinhaltet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Es eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Durch den bunten Mix an Übungen ist Bodywork ganzheitlich, kurzweilig und macht Spaß!

2026-LLLE 4G31 01

Di 19:15 - 20:15, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: MS Hart, Musikforum

---

## Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme. Sie brauchen Widerstandsband und Pilatesball.

2026-LLLE 4G11 01

Mo 15:45 - 16:45, 12x / 12.01.2026 - 20.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Ilse Heinzl, Dipl. Pilates-Trainerin / Ort: Stadtpfarre Leonding - St. Michael

---

## Yogalates

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus Yoga sorgt für gezielte Erholung.

2026-LLLE 4G58 01

Mo 16:50 - 17:50, 12x / 12.01.2026 - 20.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Ilse Heinzl, Dipl. Pilates-Trainerin / Ort: Stadtpfarre Leonding - St. Michael

2026-LLLE 4G58 02

Mo 19:00 - 20:00, 12x / 12.01.2026 - 20.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Ilse Heinzl, Dipl. Pilates-Trainerin / Ort: Stadtpfarre Leonding - St. Michael

---

## Aquagymnastik

Aquagymnastik schont die Gelenke und entlastet die Wirbelsäule. Daher kann es in jedem Alter durchgeführt werden. Wegen der Wassereigenschaften (Wasserwiderstand, Druck und Auftrieb) dient Aquagymnastik als Herz-Kreislauf-, Fatburning-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie zum Stressabbau und zur Regeneration nach Verletzungen. Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis inkludiert.

2026-LLLE 4G41 01

Di 17:00 - 17:50, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: Sporthalle Leonding, Hallenbad

2026-LLLE 4G41 02

Di 18:00 - 18:50, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50

Leitung: Annemarie Hoch MSc, Dipl. Gesundheitstrainerin / Ort: Sporthalle Leonding, Hallenbad



## Dance-Fit - Cardio Dance Party

Tanz und Fitnessprogramm, inspiriert vom Lebensgefühl Lateinamerikas. Mit südamerikanischer und internationaler Musik. Einfache Schritte aus verschiedenen Tanzstilen, kombiniert mit Elementen aus Latin, HipHop und Aerobic ergeben ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training mit hohem Spaßfaktor. Raus auf den DanceFloor und Nachmachen ist die Devise!

2026-LLLE 4T22 01

**Do 19:00 - 20:00, 10x / 22.01.2026 - 09.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Tina Preinfalk / Ort: Mehrzweckhalle Leonding

## Kulinarike - Lebensraum

### Backen - köstliche Quiches und Tarte

Beliebte Gerichte – einfach und schnell zubereitet, die nicht nur den Magen füllen, sondern auch gute Laune schenken. Vegetarische Vorschläge, die gerne zu Hause mit Fleisch erweitert werden können. Aber auch süße Tarte sind einfach und schnell zubereitet. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 25,00).

Hinweis: Bitte Lehrereingang über Parkplatz Sporthalle benützen!

2026-LLLE 6B16 01

**Di 17:00 - 20:30 / 20.01.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

### Kochen - Frühlingsrezepte mit Spargel

Frisch gestochener Spargel ist das Frühlingsgemüse schlechthin und eine wunderbare Abwechslung nach der langen Wintersaison. Egal ob grün oder weiß – die Vielfalt der Zubereitung ist groß und es wird Ihnen gezeigt, dass man mit Spargel viel mehr machen kann als die Zubereitung mit Sauce Hollandaise. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00). Hinweis: Bitte Lehrereingang über Parkplatz Sporthalle benützen!

2026-LLLE 6F21 01

**Mo 17:00 - 20:30 / 18.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

### Vegane Küche leicht gemacht

Veganes Essen bedeutet keinen Verzicht, es eröffnet vielmehr eine wunderbare Welt an neuen Geschmäckern und Kombinationen. In diesem Kurs werden wir neue Gerichte ausprobieren und kreieren. Sie lernen auch Altbekanntes ohne tierische Produkte schmackhaft zuzubereiten. Kurspreis exkl. Lebensmittelkosten und Rezeptesammlung (ca. € 20,00).

2026-LLLE 6K03 01

**Do 17:30 - 21:00 / 26.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS Hart, Schulküche



## Italienische Küche - Pizza Pizza!

Kennen Sie den Unterschied zwischen Pizza Napoletana, Pizza Romana, Pizza Carnevale oder Pizza Ripiena? In diesem Pizzakurs lernen Sie, wie man die unterschiedlichen Pizza-Köstlichkeiten perfekt zu Hause belegt und bäckt. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Weinbegleitung (ca. € 20,00). Hinweis: Bitte Lehrereingang über Parkplatz Sporthalle benützen!

2026-LLLE 6L02 01

**Mi 17:00 - 20:30 / 18.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

---

## Italienische Küche - Primavera in Italia - Frühling in Italien

Holen Sie sich Urlaubsgefühle mit der traditionellen italienischen Küche, Kultur und Sprache. Die ganze Vielfalt von Pasta und Sushi, Risotto, Vini tipici ... Connubio essenziale tra cultura culinaria e linguistica. 2-sprachiger Kochkurs mit original italienischen Rezepten, keine Italienischkenntnisse notwendig! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Wein- oder Proseccobegleitung (je nach Teilnehmer:innen-Anzahl: ca. € 25,00). Hinweis: Bitte Lehrereingang über Parkplatz Sporthalle benützen!

2026-LLLE 6L02 02

**Mo 17:00 - 20:30 / 27.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Native Cook / Ort: Volksschule Hart, Schulküche

---

## Spanische Küche - Tapas

Tapas sind kleine Häppchen oder Portionen verschiedener Gerichte aus Spanien. Sie können heiß oder kalt gegessen werden und eignen sich hervorragend, um mehrere Speisen zu probieren. In Spanien ist es üblich, gemütlich bei Bier und Wein zusammenzusitzen und die Tapas gemeinsam zu genießen. Beim Kochen und dem Duft der Speisen holen wir uns schon ein bisschen Sommer in die Küche. Buen provecho!

Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 20,00).

2026-LLLE 6L08 01

**Do 18:00 - 21:30 / 07.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Hart, Schulküche



# Neuhofen – Kematen – Piberbach

## Sprachen

### Gebärdensprache für Anfänger:innen - Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die im beruflichen oder privaten Zusammenhang mit gehörlosen Menschen Kontakt haben und sich gute Kenntnisse in Gebärdensprache aneignen möchten. Die Schwerpunkte sind: soziale Situation der Gehörlosen, Grundregeln der Kommunikation Gehörloser – Gestik, Mimik, Fingeralphabet, lautsprachlich begleitende Gebärde, kommunikative Übungen.

2026-LLNH 3W15 01

Di 18:30 - 20:00 6x / 03.03.2026 - 14.04.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Monika Zeitlhofer / Ort: MS Neuhofen

AK

## Gesundheit – Bewegung

### Yoga

In diesem Yogakurs haben Sie die Möglichkeit, durch sanfte, jedoch dynamische Körperübungen mit Leichtigkeit den Tag ausklingen zu lassen. Leichte Atem- und Meditationsübungen zum Abschluss einer jeden Yogaeinheit sorgen für Ausgleich und Entspannung!

2026-LLNH 4D01 02

Do 18:15 - 19:30, 10x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 117,00 / AK-Preis € 105,30

Leitung: Alexandra Kussberger, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Gesundheitsyogalehrerin

Ort: Studio „Gesundheit am Hof“, Piberbach

### Yoga Flow

Langsame, fließende Bewegungen verbinden sich mit einer bewussten Atmung. Bewusst im Hier und Jetzt leben, den Körper kräftigen, die Muskeln dehnen und entspannt in den Abend gehen.

Geeignet für Anfänger:innen und auch für Geübte.

2026-LLNH 4D01 01

Mo 18:30 - 19:45, 10x / 19.01.2026 - 20.04.2026 / € 117,00 / AK-Preis € 105,30

Leitung: Alexandra Kussberger, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Gesundheitsyogalehrerin / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

### Yoga im Grünen - Outdoor Yoga

In diesem Outdoor-Yogakurs haben Sie die Möglichkeit, durch sanfte, jedoch dynamische Körperübungen mit Leichtigkeit den Tag ausklingen zu lassen. Leichte Atem- und Meditationsübungen zum Abschluss einer jeden Yogaeinheit sorgen für Ausgleich und Entspannung!

2026-LLNH 4D01 04

Do 18:15 - 19:30, 5x / 21.05.2026 - 25.06.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Alexandra Kussberger, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Gesundheitsyogalehrerin

Ort: Studio „Gesundheit am Hof“, Piberbach



## **Yoga Workshop „Gesundheitsyoga“**

Dieser Yogakurs bietet Ihnen die Möglichkeit durch sanfte, dynamische und atemgeführte Gesundheitsyoga-Praxis ihre Muskeln zu trainieren und Ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Jede einzelne Yogaeinheit richtet sich gezielt auf eine bestimmte Körperregion zur Mobilisierung und Kräftigung von Gelenken und Wirbelsäule. Zum Abschluss einer jeden Yogaeinheit dürfen Sie bei einfachen Meditationsübungen vollkommen entspannen. Sowohl für Anfänger:innen als auch geübte Yogis. Kurstermine: 07.02./14.02./28.02./07.03./11.04./18.04.2026.

2026-LLNH 4D01 03

**Sa 09:30 - 11:00, 6x (2x pro Monat) / 07.02.2026 - 18.04.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60**

Leitung: Alexandra Kussberger, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Gesundheitsyogalehrerin

Ort: Studio „Gesundheit am Hof“, Piberbach

---

## **Gesunder Rücken**

Rückenschmerzen sind oft die Folge von Bewegungsmangel, Fehlhaltung und falscher Belastung, meistens jedoch von geschwächter Rückenmuskulatur, die die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert. Die gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur festigt die Wirbelsäule und unterstützt Ihre Haltung.

Sanfte Mobilisierung und Dehnung wirkt Fehlhaltungen und Verspannungen gezielt entgegen.

Eingebaute Workout-Blöcke fördern Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

2026-LLNH 4F12 01

**Mo 17:20 - 18:20, 12x / 26.01.2026 - 11.05.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Sonja Kröpfl, Dipl. Bewegungstrainerin für Rückenfitness / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

2026-LLNH 4F12 02

**Di 09:30 - 10:30, 12x / 03.02.2026 - 05.05.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

2026-LLNH 4F12 03

**Do 17:45 - 18:45, 12x / 05.02.2026 - 05.05.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

---

## **Fitness - 1,5 Stunden Power Workout**

Ein vielseitiges, ausgewogenes Programm! Aufwärmen, Ausdauerteil mit nachvollziehbarer Aerobic-Kombination, funktionelles Kräftigen verschiedener Muskelgruppen, Dehnen und Entspannen. Verbessern Sie Ihre Fitness!

2026-LLNH 4G26 01

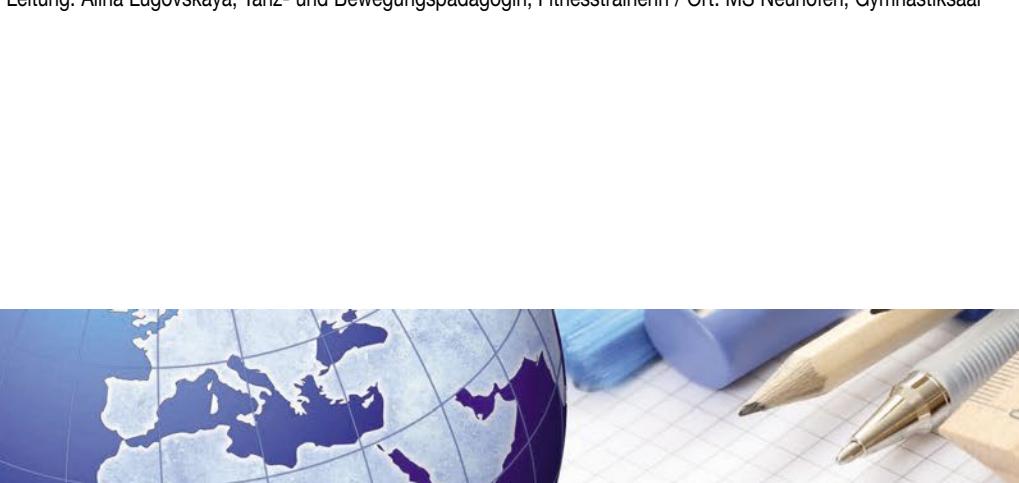
**Di 18:30 - 20:00, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 131,00 / AK-Preis € 117,90**

Leitung: Alina Lugovskaya, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

2026-LLNH 4G26 06

**Di 18:30 - 20:00, 5x / 28.04.2026 - 26.05.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Alina Lugovskaya, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal



**Fitness - BOXEN für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren**

In diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer und Koordination mit Elementen aus dem Boxtraining verbessert – ganz ohne Körperkontakt. Die Jugendlichen powern sich bei abwechslungsreichen Workouts aus, stärken ihr Selbstbewusstsein und haben dabei jede Menge Spaß. Ideal zum Stressabbau und um in Form zu kommen! 10 % Ermäßigung für Schüler:innen.

2026-LLNH 4G26 07

**Do 17:30 - 18:30, 8x / 26.02.2026 - 23.04.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50**

Leitung: Markus Theiß, Geprüfter B-Lizenz Boxinstruktur / Ort: Pibersaal, Dorfplatz 3, 4533 Piberbach

---

**Fitness - Powerhouse & Training für Muskeln und Gelenke**

Training für Körperspannung und Beweglichkeit. Muskelstärkende Übungen fürs Powerhouse, Stabilisierung der Wirbelsäule und Mobilisierung der Gelenke.

2026-LLNH 4G26 02

**Mo 18:45 - 19:45, 15x / 23.02.2026 - 22.06.2026 / € 131,00 / AK-Preis € 117,90**

Leitung: Regina Oberhuber, Übungsleiterin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

2026-LLNH 4G26 03

**Mo 19:45 - 20:45, 15x / 23.02.2026 - 22.06.2026 / € 131,00 / AK-Preis € 117,90**

Leitung: Regina Oberhuber, Übungsleiterin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

---

**Fitness - Powerhouse Level 1**

Training für Körperspannung und Beweglichkeit. Muskelstärkende Übungen fürs Powerhouse, Stabilisierung der Wirbelsäule und Mobilisierung der Gelenke. Moderates Training für Einsteiger:innen.

2026-LLNH 4G26 05

**Mi 09:35 - 10:35, 12x / 28.01.2026 - 29.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Linzner, Euro Education Aerobic Instruktorin / Ort: Pibersaal, Dorfplatz 3, 4533 Piberbach

---

**Fitness - Powerhouse Level 2**

Training für Körperspannung und Beweglichkeit. Muskelstärkende Übungen fürs Powerhouse, Stabilisierung der Wirbelsäule und Mobilisierung der Gelenke. Ein etwas anspruchsvollereres Training für Geübte.

2026-LLNH 4G26 04

**Mi 08:30 - 09:30, 12x / 28.01.2026 - 29.04.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Linzner, Euro Education Aerobic Instruktorin / Ort: Pibersaal, Dorfplatz 3, 4533 Piberbach



## Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme.

2026-LLNH 4G11 01

**Di 20:00 - 21:00, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Alina Lugovskaya, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

2026-LLNH 4G11 03

**Mi 16:00 - 17:00, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Kateryna Pomeichuk, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

2026-LLNH 4G11 04

**Mi 17:00 - 18:00, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Kateryna Pomeichuk, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

---

## Pilates - Fit in den Sommer!

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme.

2026-LLNH 4G11 02

**Di 20:00 - 21:00, 5x / 28.04.2026 - 26.05.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: Alina Lugovskaya, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

2026-LLNH 4G11 06

**Mi 16:00 - 17:00, 5x / 29.04.2026 - 27.05.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: Kateryna Pomeichuk, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

2026-LLNH 4G11 05

**Mi 17:00 - 18:00, 5x / 29.04.2026 - 27.05.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: Kateryna Pomeichuk, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fitnesstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

---

## smoveyWALK®

Mit den grünen Ringen beschwingt durch die Natur! Schluss mit schlapp! Beim smoveyWALK® verbinden Sie Ausdauertraining mit kleinen Kräftigungseinheiten, Balance- und Koordinationsübungen. Beim Schwingen der smoveys® entsteht durch die innenliegende Stahlkugel eine Vibration, die auf den gesamten Organismus wirkt. smoveys® können gegen eine geringe Leihgebühr bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

2026-LLNH 4G35 01

**Mi 09:00 - 10:30, 7x / 20.05.2026 - 01.07.2026 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20**

Leitung: Mag. a Elke Linzner, Smovey® COACH, Reaktiv Walking Instruktorin

Ort: Pibersaal, Dorfplatz 3, 4533 Piberbach



**Zumba Gold® - Tanzen, Spaß haben, fit bleiben!**

Zumba Gold ist die etwas sanftere Variante des beliebten Zumba-Fitnessprogramms – ideal für Einsteiger:innen, aktive Senior:innen oder alle, die es ruhiger angehen möchten. Mit schwungvollen Rhythmen und leicht erlernbaren Bewegungen werden Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessert – und das mit viel Spaß und Lebensfreude!

2026-LLNH 4G89 01

**Mi 09:30 - 10:30, 13x / 04.02.2026 - 13.05.2026 / € 114,00 / AK-Preis € 102,60**

Leitung: Romana Pinter, Zumba® Trainerin / Ort: Naturfreundehaus Piberbach

---

**Tanzen - Dance Mix für Erwachsene**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und gerne zu Musik tanzen – ganz unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Zu den größten Hits der 80er, 90er, 2000er und 2010er entstehen einfache, schwungvolle Choreografien, die den Körper auf Trab bringen. Im Mittelpunkt stehen die Lust am Tanzen, die Musik und das gemeinsame Erleben.

2026-LLNH 4T01 02

**Fr 16:45 - 17:35, 5x / 16.01.2026 - 13.02.2026 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Ramona Bassewitz / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

---

**Tanzen für Kinder - Dance Mix für 6- bis 10-Jährige**

Tanzen macht nicht nur Spaß – es stärkt auch das Körpergefühl, fördert die Koordination, schult die Motorik und schenkt Selbstvertrauen. Mit altersgerechten Bewegungsabläufen, schwungvollen Choreografien und kleinen Improvisationselementen können junge Tänzer:innen ihre Bewegungsfreude ausleben und ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

2026-LLNH 4T03 02

**Fr 17:45 - 18:35, 10x / 27.02.2026 - 15.05.2026 / € 70,00**

Leitung: Ramona Bassewitz / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal

---

**Tanzen für Kinder - kreativer Kindertanz für 4- bis 6-Jährige**

Tanzen steigert die Koordinationsfähigkeit und fördert das Körpergefühl. Überdies macht es Spaß und vermittelt Selbstvertrauen. Dem Alter entsprechend werden Bewegungsabläufe geübt, die Motorik geschult und der Fantasie der Nachwuchstänzer:innen bei Spielen und Tänzen Freiraum gelassen.

2026-LLNH 4T03 01

**Fr 16:45 - 17:35, 10x / 27.02.2026 - 15.05.2026 / € 70,00**

Leitung: Ramona Bassewitz / Ort: MS Neuhofen, Gymnastiksaal



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Theaterwerkstatt für Erwachsene - Impro Theater - 14-täglich

Theaterspiel macht jede Menge Spaß und trainiert so ganz nebenbei: Selbstvertrauen und Bühnenpräsenz, fokussierte Aufmerksamkeit, Teamfähigkeit, Merkfähigkeit, Schlagfertigkeit, Spontanität, die Fähigkeit lustvoll zu Scheitern, Koordination und Rhythmusgefühl, feine Wahrnehmung mit allen Sinnen und das Gefühl für den richtigen Moment. Kurstermine: 24.02./10.03./24.03./07.04./21.04./05.05./19.05./02.06.2026.

2026-LLNH 5S04 01

Di 18:30 - 20:30, 8x, 14-täglich / 24.02.2026 - 02.06.2026 / € 149,00 / AK-Preis € 134,10

Leitung: Simone Grammer, Pädagogin, Supervisorin / Ort: MS Neuhofen

## Kulinärk - Lebensraum

### Gesunde Küche - Best of Buddha Bowls, bunte Vielfalt aus der Schüssel

Die Buddha-Bowl ist ein bunter Mix aus gesunden Zutaten, die in einer Schüssel serviert werden. Sie enthält warme oder kalte Komponenten wie Reis, Quinoa, Kichererbsen, Linsen oder Tofu, dazu frisches Gemüse wie Salat und Süßkartoffeln. Ergänzt wird das Potpourri durch Käse oder Eier, Nüsse und Kerne sowie ein aromatisches Dressing für den perfekten Geschmack. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (€ 20,00).

2026-LLNH 6K05 01

Do 18:00 - 21:30 / 05.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungs- und Basenfastentrainerin / Ort: MS Neuhofen, Schulküche

### Griechische Küche - Mezedes

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! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 20,00).

2026-LLNH 6L06 01

Do 18:00 - 21:30 / 21.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Schulküche

### Asiatische Küche - Currys aus Indien und Thailand - Seelenschmeichler

Während es draußen nass, kalt und nebelig ist und wir uns nach kleinen Lichtblicken sehnen, kochen wir mollige Currys, die von innen wärmen und Bauch und Seele erfreuen. Cremige Kokosmilch umschmeichelt Gemüse, Hülsenfrüchte, Hühnchen oder Fisch und gart langsam und ohne Hektik, vereint Aromen und Texturen. Die Gerichte gelingen ganz einfach. Wir kochen verschiedene Currys mild und scharf, sodass von diesen duftigen Seelenwärmen für jeden etwas dabei ist. Mit ausführlichen Rezepten zum Mitnehmen.

Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 20,00).

2026-LLNH 6L12 01

Do 18:00 - 21:30 / 05.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Neuhofen, Schulküche



**Wildkräuter - Frühlingsspaziergang**

Bei diesem Spaziergang erkunden Sie die wunderschöne Umgebung von Neuhofen an der Krems und entdecken die vielfältigen Wildkräuter, die direkt vor unserer Haustür wachsen. Sie erfahren Wissenswertes über die Eigenschaften der Kräuter und lernen, wie Sie diese als Hausmittel verwenden können. Treffpunkt wird bekanntgegeben, je nach Standort der gerade verwertbaren Kräuter.

2026-LLNH 6P14 01

**Fr 14:30 - 16:45 / 20.03.2026 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50**

Leitung: Doris Aigner-Basler, Dipl. Kräuterpädagogin i.A. / Ort: Neuhofen, Info folgt

---

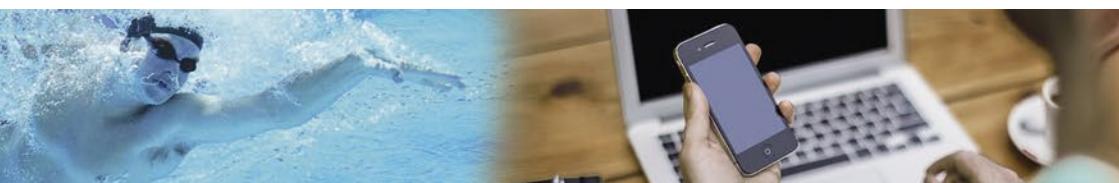
**Wildkräuter und deren besondere Wirkung im Mai**

Der Mai ist ein ganz besonderer Monat für Kräuterfreunde! Die Natur explodiert förmlich, viele Pflanzen stehen jetzt in voller Kraft und enthalten besonders viele Wirkstoffe. Die ideale Zeit zum Sammeln und Verarbeiten! Sie erfahren Wissenswertes über die Eigenschaften der Maikräuter und lernen, wie Sie diese als Hausmittel verwenden können. Sie stellen ein Kräuterprodukt her, das Sie mit nach Hause nehmen können. Kurspreis exkl. Materialkosten (€ 15,00).

2026-LLNH 6P14 02

**Fr 18:00 - 21:00 / 22.05.2026 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Doris Aigner-Basler, Dipl. Kräuterpädagogin i.A. / Ort: MS Neuhofen, Schulküche



# Pasching

**Einwohner:innen aus Pasching erhalten bei gekennzeichneten Kursen einen teilweisen Kostenersatz durch die Gemeinde.**



## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Gedächtnistraining - heiteres Gedächtnistraining

Heiteres Gedächtnistraining zur Verbesserung und Erhaltung der Merkfähigkeit, Konzentration und vielem mehr. Mit Begeisterung und Humor lösen wir gemeinsam viele Rätsel.



2026-LLPA 2P48 02

**Mo 17:30 - 19:00, 10x / 19.01.2026 - 23.03.2026 / € 140,00 / AK-Preis € 126,00**

Leitung: Gabriela Gensinger, Gedächtnistrainerin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld

### Gedächtnistraining - Train your Brain

In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, die Ihre geistige Fitness steigern, Ihr Gedächtnis und vor allem Ihre Merkfähigkeit trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen.



2026-LLPA 2P48 01

**Mo 09:00 - 10:30, 10x / 19.01.2026 - 23.03.2026 / € 140,00 / AK-Preis € 126,00**

Leitung: Birgit Ebner, Seniorentrainerin / Ort: Paschinger Hof, Seniorencafe

## Sprachen

### Französisch für Anfänger:innen - Niveau A1



Bonjour! Sie interessieren sich für die klangvolle französische Sprache sowie deren Kultur, oder wollen eine französischsprachige Region besuchen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie erlernen die Grundlagen (Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben). Sie üben kleine Dialoge für verschiedenste Alltagssituationen (beim Kennenlernen, im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen, ...). Des Weiteren lernen Sie auch landeskundliche Besonderheiten kennen und erhalten wertvolle Tipps für die französischsprachige Kommunikation.

2026-LLPA 3F08 02

**Mo 18:30 - 20:00, 10x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Michael Delgado Jardines, Native Speaker / Ort: MS Pasching-Langholzfeld

### Französisch - Konversation Niveau A2+/B1



„Parler de la pluie et du beau temps“ Gespräche über Alltagsthemen und alles, was uns bewegt.

Der Kurs soll zum „frisch drauflos Sprechen“ motivieren. Haben Sie Mut zu Fehlern, Sie verbessern dadurch Ihre Aussprache, festigen Ihr grammatisches Wissen und erweitern Ihr Vokabular.

2026-LLPA 3F08 01

**Di 18:30 - 20:00, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Michael Delgado Jardines, Native Speaker / Ort: MS Pasching-Langholzfeld



## Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - Niveau A1+

AK

Sie haben bereits einen Kurs der VHS besucht, oder anderweitig erworbene kleine Vorkenntnisse?

In diesem Kurs werden in lockerer Atmosphäre und auf klare und verständliche Weise die Grundbegriffe der italienischen Sprache aufgefrischt und erweitert. Sie lernen einen Wortschatz für authentische Alltagssituationen im Urlaub. Alles mit ruhigem Tempo. „Schritt für Schritt“. Die ersten Lektionen im Kursbuch sind bereits durchgenommen, es geht weiter ca. bei Lektion 7/8. Übung der Aussprache, leichte Dialoge, Grundgrammatik, Wiederholungsübungen, Rollenspielübungen, Gruppenarbeit. Kurspreis exkl. Lehrbuch Nuovo Espresso Uno (Hueber Verlag).

2026-LLPA 3I06 01

**Mi 17:30 - 19:00, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00**

Leitung: Paolo Filippi, Native Speaker / Ort: MS Pasching-Langholzfeld

## Spanisch für leicht Fortgeschrittene - Niveau A2+

AK

Hola, ¿qué tal? Sie möchten Tapas und Cerveza auf Spanisch bestellen und auch in anderen Situationen in der Landessprache kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen wichtiges Vokabular, die wesentliche Grammatik, verbessern Ihre Aussprache und Ihr Leseverständnis. Kursvoraussetzung: Sie können bereits mit einfachen Sätzen kurze Unterhaltungen führen und beherrschen einen kleinen Grundwortschatz. Kurspreis exkl. Kursbuch (wird mit der Kurseinladung bekanntgegeben).

2026-LLPA 3S08 01

**Di 17:30 - 19:00, 12x / 03.02.2026 - 05.05.2026 / € 192,00 / AK-Preis € 172,80**

Leitung: Ana María Perez Botello, Native Speaker / Ort: MS Pasching-Langholzfeld

## Gesundheit – Bewegung

### Women only

In Kooperation mit der Gemeinde Pasching laden wir alle Frauen herzlich ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.



PASCHING DA GEHTS MIR GUT.  
**4061**

### Yoga - Flow - Women only

PASCHING DA GEHTS MIR GUT.  
**4061**

Begonnen wird mit einem sanften Ankommen und einer Mobilisation, bevor die Stunde in einen dynamischen Yoga-Flow übergeht. In dieser Praxis verbinden wir den Atem mit fließenden Bewegungen – mal kraftvoller, mal sanfter. Der Körper wird mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Ziel ist es, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen, das Nervensystem zu beruhigen und so mehr Balance zu erlangen. Auch die Schlussentspannung kommt nicht zu kurz und sorgt für einen ruhigen, angenehmen Übergang in den Abend. Geeignet sowohl für Anfängerinnen als auch für Geübte.

In Kooperation mit dem Ausschuss für Frauen der Gemeinde Pasching

2026-LLPA 4D01 01

**Mo 18:15 - 19:30, 9x / 19.01.2026 - 23.03.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Martha Riessland, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Langholzfeld, Gymnastikraum

2026-LLPA 4D01 02

**Mo 18:15 - 19:30, 9x / 13.04.2026 - 15.06.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Martha Riessland, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Langholzfeld, Gymnastikraum



## Gesundheitsgymnastik - Fit durch Bewegung 50+

Gezielte Übungen des ganzen Körpers, um verkürzten Muskeln vorzubeugen, und die Beweglichkeit zu erhalten. Kurzes Aufwärmen, leichte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Gleichgewichtsübungen (zur Sturzprävention) und eine End-Entspannung zum Ausklang.

2026-LLPA 4F20 01

**Mo 17:00 - 18:00, 10x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Adelheid Pflugseder, Gesundheitstrainerin / Ort: Volksschule Langholzfeld, Gymnastikraum

2026-LLPA 4F20 02

**Di 09:00 - 10:00 10x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Hilde Lehner, Gesundheitstrainerin / Ort: Hort (alte VS) Pasching, Turnsaal

2026-LLPA 4F20 03

**Mo 08:30 - 09:30, 10x / 19.01.2026 - 13.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Mag. Elke Linzner, Euro Education Aerobic Instruktorin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Sporthalle

---

## Gesunder Rücken - Funktionelles Training für Rücken und Rumpf

Funktionelles Training besteht aus Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht zu bewältigen sind. Im Speziellen geht es in diesem Kurs um die Stabilisierung der Rumpfmitte, sowie der Wirbelsäule.

Hierfür wird eine breit gefächerte Auswahl an Übungen bewältigt, die vor allem einen starken Bezug zu Krafttraining haben. Viele dieser Übungen sind auch für das Trainieren zu Hause geeignet.

2026-LLPA 4F12 01

**Do 17:00 - 18:00, 10x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Sonja Kröpfl, Dipl. Bewegungstrainerin für Rückenfitness

Ort: Volksschule - Kinderzentrum Westzeile 12, Pasching, Turnsaal

2026-LLPA 4F12 02

**Do 18:10 - 19:10, 10x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Sonja Kröpfl, Dipl. Bewegungstrainerin für Rückenfitness

Ort: Volksschule - Kinderzentrum Westzeile 12, Pasching, Turnsaal

---

## Ismakogie

Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Ohne Fitnessgeräte und mit wenig Zeitaufwand hilft sie uns, Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule zu beleben und zu kräftigen, sodass Bewegung zunehmend Vergnügen bereitet. Die Bewegungen formen die Figur, verbessern die Durchblutung und beeinflussen die individuelle Schönheit. Sie bringen unseren Körper in Schwingung und die Atmung kann wieder frei fließen, wir fühlen uns ausgeglichener und zufriedener.

2026-LLPA 4F21 01

**Di 08:30 - 09:20, 10x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Birgit Ebner, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: TIL - Treffpunkt in Langholzfeld

2026-LLPA 4F21 02

**Di 09:30 - 10:20, 10x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20**

Leitung: Birgit Ebner, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: TIL - Treffpunkt in Langholzfeld



## Fitness für Männer

Warm-up, Kräftigung der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke, zum Abschluss Stretching.

2026-LLPA 4G26 01

Di 19:00 - 20:00, 5x / 13.01.2026 - 10.02.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Mag. Sascha Rinder MBA, Fitnesstrainer / Ort: Hort (alte VS) Pasching

## BBP - HIIT Power - Basislevel

Kräftigung, Straffung und Ausdauer in einem: HIIT für Bauch, Beine und Po. Ideal für Einsteiger:innen (Fitness Level 1), die effektiv ins Training starten möchten.

2026-LLPA 4G19 01

Di 17:00 - 18:00, 10x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Mag. Sascha Rinder MBA, Fitnesstrainer / Ort: Hort (alte VS) Pasching

## BBP - HIIT - Fit mit PLUS

Dynamisches Intervaltraining für Kraft, Ausdauer, gezielte Körperperformance und einen aktiven Kreislauf. Fitness Level 2+ mit Spaß an intensiver Bewegung und Cardio-Power.

2026-LLPA 4G19 02

Di 18:00 - 19:00, 10x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Mag. Sascha Rinder MBA, Fitnesstrainer / Ort: Hort (alte VS) Pasching

## smovey® Walk & Workout - outdoor

„Swing – move & smile(y)“ – smovey® bringt wieder Schwung, Bewegung und Freude ins Leben. Das Training mit smovey® ist denkbar einfach und dennoch sehr effektiv und vielfältig. Es kräftigt das Herz- und Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel und die Fettverbrennung, unterstützt das Immunsystem und aktiviert die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur. Die Übungen sind gut nachvollziehbar und leicht zu lernen. Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag. mit einem smovey® Walk & Workout in der Natur! Bitte wetterfeste Kleidung anziehen und, wenn vorhanden, smovey®-Ringe mitnehmen. Leihgebühr Ringe: € 2,00/Abend.

2026-LLPA 4G30 01

Mo 17:00 - 18:00, 5x / 02.03.2026 - 30.03.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Karoline Nagy, smovey®Coach / Ort: Paschinger Hof, Parkplatz

2026-LLPA 4G30 02

Mo 17:00 - 18:00, 5x / 04.05.2026 - 22.06.2026 / € 81,00 / AK-Preis € 72,90

Leitung: Karoline Nagy, smovey®Coach / Ort: Paschinger Hof, Parkplatz

## Line Dance für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie gerne mehr für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig viel Lebensfreude spüren? Dann kommen Sie zum Line Dance Kurs und tanzen Sie mit. Getanzt wird in der Gruppe in Reihen vor- und nebeneinander zu unterschiedlichen Musikrichtungen (Country, Rock, Pop). Sie werden verschiedene Tanzschritte und Choreografien lernen.

2026-LLPA 4T06 01

Fr 16:30 - 17:30, 8x / 27.02.2026 - 24.04.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Mag. a Marion Stix, Tanzpädagogin, Kursleiterin Line Dance (ACWDA)

Ort: Volksschule Langholzfeld, Gymnastikraum



## Kulinistik – Lebensraum

### Griechische Küche - ein Abend mit Freunden

Griechenlands mediterrane Küche ist herhaft und erinnert an den Sommer. Mit Oliven, Käse, aromatischen Kräutern und Gewürzen, frischem Gemüse und fruchtigem Olivenöl lassen sich köstliche Speisen zaubern wie Pfannengerichte, Aufläufe oder auch Gebackenes. Genießen Sie die Gaumenfreuden aus Fleisch, Gemüse, Salat und cremigen Dips. Gemeinsam werden wir uns ein paar Mezes (typische Vorspeisen) zubereiten, 2 Hauptgänge einer mit Fleisch und ein vegetarischer. Ein typisches Dessert rundet den Abend ab. Kali orex! Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 20,00).

2026-LLPA 6L06 01

Do 17:30 - 21:00 / 30.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

---

### Asiatische Küche - Currys aus Indien und Thailand - Seelenschmeichler

Während es draußen nass, kalt und nebelig ist und wir uns nach kleinen Lichtblicken sehnen, kochen wir mollige Currys, die von innen wärmen und Bauch und Seele erfreuen. Cremige Kokosmilch umschmeichelt Gemüse, Hülsenfrüchte, Hühnchen oder Fisch und gart langsam und ohne Hektik, vereint Aromen und Texturen. Die Gerichte gelingen ganz einfach. Wir kochen verschiedene Currys mild und scharf, sodass von diesen duftigen Seelenwärmern für jeden etwas dabei ist. Mit ausführlichen Rezepten zum Mitnehmen. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag (ca. € 20,00).

2026-LLPA 6L12 01

Do 18:00 - 21:30 / 12.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

---

### Japanische Küche - Sushi, Maki und Co

Sushi-Reis kochen und diese köstlichen, kleinen Maki rollen. Oder doch die aufwändigeren California-Rolls? Tipps und Tricks, wie man aus ganz einfachen Lebensmitteln, wie Reis, Gemüse und rohem Fisch wunderbare Köstlichkeiten auf den Tisch zaubert. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Sushi Set zum mit nach Hause nehmen (je nach Teilnehmer:innenanzahl ca. € 25,00). Hinweis: Bitte Lehrereingang über Parkplatz Sporthalle benutzen!

2026-LLPA 6L18 01

Di 17:00 - 20:30 / 10.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Maria Giovanna Puggioni, Sushi-Köchin / Ort: MS Pasching-Langholzfeld, Schulküche

---

### Wildkräuter - Frühlingswanderung

Endlich wieder hinaus in die Natur. Gemeinsam erkunden Sie Wald und Flur und entdecken eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern. Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltstoffe kennen. Kräuter können auch gesammelt werden. Bei einer Rast wird über die Verarbeitungsmöglichkeiten der Kräuter referiert und es besteht die Möglichkeit eine Wildkräuterjause zu kosten. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum (€ 3,00 – 5,00).

2026-LLPA 6P14 01

Mi 15:00 - 18:00 / 22.04.2026 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Pasching, der Linde in Wagram



## Repair-Cafe - Näh-Cafe

Bringen Sie Ihre kaputten Schätze ... – ... egal ob Toaster, Radio, Fahrrad oder Kleidung – unser Team hilft Ihnen bei der Reparatur. Was Sie nicht zum Repair-Cafe bringen sollten: Große Haushaltsgeräte bzw. alles, was Sie nicht alleine tragen können.

- \* Reparieren statt wegwerfen!
- \* Gemeinsam schrauben, nähen & leimen
- \* Tipps für eigene Reparaturversuche
- \* Plaudern, fachsimpeln und Kaffee trinken
- \* Ohne Garantie – aber ehrenamtlich und kostenfrei

Anmeldung erforderlich / Kostenfrei! / Leitung: Ehrenamtliche Fachfrauen und Fachmänner

Ort: Volksschule Langholzfeld, Werkraum

2026-LLPA 6T01 01 **Fr 16:00 - 18:00 / 09.01.2026**

2026-LLPA 6T01 02 **Fr 16:00 - 18:00 / 06.02.2026**

2026-LLPA 6T01 03 **Fr 16:00 - 18:00 / 06.03.2026**

2026-LLPA 6T01 04 **Fr 16:00 - 18:00 / 03.04.2026**

2026-LLPA 6T01 05 **Fr 16:00 - 18:00 / 08.05.2026**

2026-LLPA 6T01 06 **Fr 16:00 - 18:00 / 12.06.2026**

2026-LLPA 6T01 07 **Fr 16:00 - 18:00 / 03.07.2026**

2026-LLPA 6T01 08 **Fr 16:00 - 18:00 / 07.08.2026**

2026-LLPA 6T01 09 **Fr 16:00 - 18:00 / 04.09.2026**



# St. Florian – Asten

## Gesundheit – Bewegung

### **Yoga und Entspannung**

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

2026-LLSF 4D01 01

Di 18:10 - 19:30, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Volksschule Asten

2026-LLSF 4D01 02

Di 19:35 - 20:55, 10x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Volksschule Asten

### **Yoga und Entspannung - OUTDOOR**

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Ausübung von Yogastellungen (Asanas), Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer Haltung der inneren Gelassenheit. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge. Dieser Kurs wird, wenn es das Wetter zulässt, outdoor auf der Schulwiese (Innenhof) abgehalten.

2026-LLSF 4D01 03

Di 18:30 - 20:00, 7x / 28.04.2026 - 09.06.2026 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Elke Prinz, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin / Ort: Volksschule Asten

### **Qi Gong - Zhineng Qi Gong**

Qi Gong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Die Übungen haben einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Nach dieser Lehre bringt Qi Gong die Lebensenergie zum Fließen und harmonisiert den Energiekreislauf. Der Begriff Zhineng Qi Gong bedeutet das „intelligente Kultivieren der Lebensenergie“. Das Üben von Zhineng Qi Gong ist eine Energietankstelle für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Unterstützend auch bei der Entfaltung des eigenen geistigen und körperlichen Potentials.

2026-LLSF 4D04 01

Mi 20:00 - 21:00, 8x / 25.02.2026 - 22.04.2026 / € 75,00 / AK-Preis € 67,50

Leitung: Jasmin Holderbaum, Zert. Qi Gong Kursleiterin / Ort: Volksschule St. Florian

### **Gesunder Rücken**

Gezielte Wirbelsäulengymnastik mit Pilates. Dehnung, Kräftigung und Mobilisation. Rückenstärkende und -schonende Übungen, kombiniert mit Krafttraining für eine stabile Stützmuskulatur. Die Übungen können in unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden. In Bewegung und Balance – ein Allround-Training für alle Altersklassen.

2026-LLSF 4F12 01

Mi 19:00 - 20:00, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Angelika Herber, Fitnesscoach / Ort: Volksschule St. Florian

AK



## Step & Work

Step Aerobic ist ein einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird trainiert und die koordinativen Fähigkeiten gefördert.

2026-LLSF 4G18 01

**Mi 18:00 - 19:00, 10x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Angelika Herber, Fitnesscoach / Ort: Volksschule St. Florian

## Kulinistik – Lebensraum

### Kräuter - Herstellung von Mazeraten und Tinkturen

Unsere Großeltern wussten noch, was alles gesammelt und getrocknet werden kann, was nicht nur schmackhaft ist, sondern auch gesundheitsfördernde Wirkung hat. Die Natur hat schließlich für fast jedes Wehwehchen ein Kraut wachsen lassen. Vieles von diesem Wissen ist in Vergessenheit geraten. Dieser Abend stellt Kräuter vor, die schon im Mittelalter als Hausmittel verarbeitet wurden. Sie lernen die Herstellung von Tinkturen und Mazeraten und wie sie anzuwenden sind. Kurspreis exklusiver Materialbeitrag (ca. € 10,00)

2026-LLSF 6P10 01

**Mi 17:00 - 20:00 / 06.05.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Naturfreunde Stiftsmeierhof, St. Florian

### Wildkräuter - Frühlingswanderung

Endlich wieder hinaus in die Natur. Gemeinsam erkunden Sie Wald und Flur und entdecken eine Vielzahl von essbaren Wildkräutern. Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe kennen. Kräuter können auch gesammelt werden. Bei einer Rast wird über die Verarbeitungsmöglichkeiten der Kräuter referiert und es besteht die Möglichkeit eine Wildkräuterjause zu kosten. Kurspreis exkl. Lebensmittelbeitrag und Skriptum (€ 3,00 – 5,00).

2026-LLSF 6P14 01

**Mo 15:00 - 18:00 / 20.04.2026 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Renate Czizek, Dipl. Kräuterpädagogin / Ort: Naturfreunde Stiftsmeierhof, St. Florian



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



**Anmeldung**

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) oder in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle per Mail, schriftlich mittels Anmeldekarde oder telefonisch 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.

Die angegebenen Kursbeiträge sind mehrwertsteuerfrei gem. § 6 Abs. 1 Z 12 UStG 1994.

Sie haben keinen Anspruch auf Reduzierung des Kurspreises, wenn Sie Unterrichtseinheiten versäumen oder später in einen Kurs einsteigen.

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.

Bei Änderung der Kursleitung (insbesondere bei Verhinderung) besteht kein außerordentliches Rücktrittsrecht der Teilnehmer:innen.

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

Für die Ausstellung einer Teilnahmebestätigung ist eine Anwesenheit von mind. 75 % erforderlich.

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 eigenen Kursbesuchen 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, ausgenommen Assistenzhunde.

**Barrierefreiheit**

Bei der Nutzung von Räumen, die nicht ausschließlich von der VHS OÖ genutzt werden, ist die VHS OÖ auf die örtlichen Gegebenheiten angewiesen und kann nicht immer Angaben zur Barrierefreiheit machen. Wenn Sie besondere Unterstützung brauchen, so teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.

**Haftung**

Bitte beachten Sie, dass eine Haftung der VHS OÖ und ihrer Erfüllungsgehilfen sowie des Raumeigentümers für Sachschäden, die aufgrund 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.

Alle Teilnehmer:innen haben einerseits die Anleitungen und Hinweise der Kursleitung zu beachten, aber auch andererseits die Eigenverantwortung für die individuelle Gesundheit und Sicherheit wahrzunehmen.

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 (Datenschutz-Grundverordnung, DSGVO) mit den zur Verfügung gestellten Daten um und haben dies ausführlich in unserer Datenschutzerklärung beschrieben.

## Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

Die Teilnehmer:innen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung, dass im Rahmen von VHS OÖ Kursen und Veranstaltungen Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden dürfen, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die Teilnehmer:innen und Erziehungsberechtigten teilnehmender Kinder erklären sich einverstanden, dass die von ihnen bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote der VHS OÖ gemachten Aufnahmen entschädigungslos, ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung veröffentlicht werden dürfen. In manchen Kursen (Hybridkursen) können bei Bedarf angemeldete Teilnehmer:innen via Videokonferenzsystem zugeschaltet werden, wodurch es zu Ton- und Bildübertragungen des Kursgeschehens kommt.

## In eigener Sache

Die VHS OÖ behält sich Änderungen im Programm vor und übernimmt keine Haftung für etwaige Druckfehler und fehlerhafte Angaben im Internet.

## Begriffserklärung

AK-Preis ..... Beitrag mit AK-Leistungskarte  
TN ..... Teilnehmerinnen und Teilnehmer



..... 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, sofern in der Kursbeschreibung nicht explizit auf eine Ausnahme hingewiesen wird. Ebenso ausgenommen sind Deutsch-Integrations-Kurse (DIK), Schnupperangebote sowie Kleinstgruppenkurse bis 4 Personen.
- 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@vhsooe.at, Internet: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at);

Layout: MMGraphics Michael Moder, Linz-Leonding; Titelbild: freepik (prostooleh)  
Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.b.H., Anastasius-Grün-Straße 6, 4021 Linz



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



# 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](mailto:bildungsbonus@akooe.at)  
und unter [oeo.arbeiterkammer.at/AK\\_Bildungsbonus](http://oeo.arbeiterkammer.at/AK_Bildungsbonus)



## Bildungskonto des Landes OÖ

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

## Weitere Fördermöglichkeiten

### Infos unter +43 (0)50 6906-3:

- ▶ 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 6906-3

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

**E-Mail-Beratung:** [bildungsinfo@akooe.at](mailto:bildungsinfo@akooe.at)

**Onlineberatung und Einzelchats**

**Videoberatung**

Mehr Infos unter: [oeo.arbeiterkammer.at/bildungsberatung](http://oeo.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



[oeo.arbeiterkammer.at](http://oeo.arbeiterkammer.at)



# BERUFLICH NEUE WEGE GEHEN? DIE AK BERÄT.

Infos zu Ihren Möglichkeiten  
und Förderungen.



## 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 VHSÖ 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](https://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.

# Datenschutzerklärung

## 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, Umstiegsschreiben, 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:
- Über die Homepage der VHS OÖ: bei Vorhandensein eines Benutzerkontos können Sie in „Mein Profil“ diese Einstellungen ändern.
  - Formlos: per E-Mail an: [service@vhsooe.at](mailto: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 Kontakt Daten:

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

# Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer  -                Beginn

Kurs-Bezeichnung  
(bitte in Blockschrift)

Kurs-Nummer  -                Beginn

Kurs-Bezeichnung  
(bitte in Blockschrift)

Familien/Vorname

Straße/Hausnr.

Postleitzahl  Ort

Telefon  E-Mail

Geburtsdat.  SV-Nr.  AK-Mitglied  ja / nein

Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail  ja / nein  Kurseinladung/Rechnung per E-Mail  ja / nein

Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!):  ja / nein

Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgarplatz 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  Unterschrift

# Anmeldung zur Kursteilnahme

Kurs-Nummer  -                 Beginn

Kurs-Bezeichnung  
(bitte in Blockschrift)

Kurs-Nummer  -                 Beginn

Kurs-Bezeichnung  
(bitte in Blockschrift)

Familien/Vorname

Straße/Hausnr.

Postleitzahl  Ort

Telefon  E-Mail

Geburtsdat.  SV-Nr.  AK-Mitglied  ja / nein

Schriftverkehr zum Kurs per E-Mail  ja / nein  Kurseinladung/Rechnung per E-Mail  ja / nein

Möchten Sie Informationen zu besonderen Kursangeboten aus Ihrer Region per E-Mail erhalten (kein Newsletter!):  ja / nein

Mit der Auswahl „ja“ erteile ich der VHS OÖ, Bulgarplatz 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  Unterschrift



## **VOLKSHOCHSCHULE**

**BRAUNAU–  
MATTIGHOFEN**

Der bequemste Weg zur Anmeldung:  
online: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An die



## **VOLKSHOCHSCHULE**

**BRAUNAU– MATTIGHOFEN**  
Katzbichlstraße 29  
5080 Braunau



## **VOLKSHOCHSCHULE**

**BRAUNAU–  
MATTIGHOFEN**

Der bequemste Weg zur Anmeldung:  
online: [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)  
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte  
ausreichend  
frankieren

An die



## **VOLKSHOCHSCHULE**

**BRAUNAU– MATTIGHOFEN**  
Katzbichlstraße 29  
5080 Braunau

# Komm in unser Team! Werde VHS Kursleiter:in!



[www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at) | service | werden-sie-kursleiter-in-in-der-vhs-ooe



**VOLKSHOCHSCHULE  
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER ÖÖ

[www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)