



# FRÜHJAHR PROGRAMM

JÄNNER 2026 – AUGUST 2026

## PERG

Perg  
Grein/D.  
Katsdorf  
Mauthausen  
Naarn/Au  
Pabneukirchen  
Ried in der Riedmark  
Schwertberg  
St. Georgen/G. – Langenstein  
Steyregg – Luftenberg



[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**

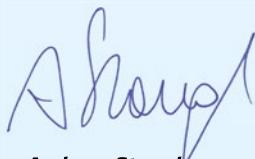
### **Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!**

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

Leitung:

**Manuela Pils**

Tel. (050) 6906-4787

E-Mail: [perg@vhsooe.at](mailto:perg@vhsooe.at)

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

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



„Freundschaft ist der beste Begleiter ins neue Jahr – lasst uns zusammen lachen, leben und uns weiterbilden.“

Auch im Frühjahr 2026 möchten wir Sie mit unserem Kursprogramm wieder bestmöglich verzaubern.

Wir haben viele der bereits bekannten und einige wunderbare neue Angebote vorbereitet. Bewegung und Sprachen stehen dabei im Vordergrund, weil körperliche und mentale Gesundheit aus unserer Sicht ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Wohlbefindens sind.

NEUE Highlights in der Frühjahrssaison:

- Bildungs- und Laufbahnberatung – Persönliche, kostenlose Beratung für Erwachsene
- Umgang mit Konflikten – Kommunikation & Wahrnehmung – der Schlüssel zu besseren Beziehungen
- Neue Sprachangebote: Chinesisch, Portugiesisch, Tschechisch und Kroatisch für die Reise
- Yogakurs-Erweiterung: WYDA (eine spezielle Form des Yoga) trifft Physiotherapie
- Fit fürs Leben – Auf den Spuren der Ersten Hilfe beim Wandern
- HIIT (High Intensive Intervall Training), Body Mix und Faszientraining finden nun auch in Perg am Vormittag statt
- Bollywood Tanz in Mauthausen

Durch kurze Anfahrtswege aufgrund der wohnortnahmen Angebote und ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis können Sie Zeit und Geld sparen. Ob Sprachkurs, berufliche Weiterbildung, kreative Workshops oder Gesundheitsangebote: Bei uns finden Sie passende Kurse in Ihrer Nähe – persönlich, praxisnah und leistbar.

Ein herzliches Dankeschön an das „Team Perg“ für die Motivation, das positive Zusammenwirken und Engagement. Gemeinsam erschaffen wir jedes Jahr ein vielfältiges Kursprogramm und die Möglichkeit, unsere Räume mit so viel Leben zu füllen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Schmökern und Buchen.

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen in der VHS Perg!

Herzliche Grüße

Manuela Pils

## „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!





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 Höpoltzeder  
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.

# **Perg**

# **Grein/Donau**

# **Katsdorf**

# **Ried in der Riedmark**



Leitung: **Manuela Pils**  
Hinterbachweg 3, 4320 Perg  
Tel. (050) 6906-4787  
E-Mail: [perg@vhsooe.at](mailto:perg@vhsooe.at)  
 [www.facebook.com/vhs.perg.at](https://www.facebook.com/vhs.perg.at)

Büro: **Daniela Wiesinger**  
**Birgit Prinz**  
**Tamara Kaiser**

Bürozeiten:  
Mo - Fr 8.30 – 12.00 Uhr,  
Mo 15.00 – 18.00 Uhr



# **Mauthausen**

# **Naarn/Au**



Leitung: **Birgit Prinz**  
Tel. (050) 6906-4787 oder (0676) 84 55 00 450  
E-Mail: [mauthausen@vhsooe.at](mailto:mauthausen@vhsooe.at)  
 [www.facebook.com/vhs.perg.at](https://www.facebook.com/vhs.perg.at)

# Pabneukirchen

Anmeldung: Regionalbüro Perg  
Tel. (050) 6906-4787  
E-Mail: [perg@vhsooe.at](mailto:perg@vhsooe.at)  
 [www.facebook.com/vhs.perg.at](http://www.facebook.com/vhs.perg.at)

Kundenbetreuung vor Ort:

**Claudia Steindl**



# Schwertberg

Anmeldung: Regionalbüro Perg  
Tel. (050) 6906-4787  
E-Mail: [perg@vhsooe.at](mailto:perg@vhsooe.at)  
 [www.facebook.com/vhs.perg.at](http://www.facebook.com/vhs.perg.at)

Kundenbetreuung vor Ort:

**Anita Burghofer**



# St. Georgen/G. – Langenstein

Leitung: **Tamara Kaiser**  
Tel. (0676) 84 55 00 409  
E-Mail: [st.georgen@vhsooe.at](mailto:st.georgen@vhsooe.at)  
 [www.facebook.com/VHS.4222](http://www.facebook.com/VHS.4222)



Telefonische Anmeldungen sind zusätzlich unter  
050 / 6906-4787 (Mo – Fr 8.30 – 11.30 Uhr, ausgenommen schulfreie Tage) möglich.

# Steyregg – Luftenberg

Leitung: **Kornelia Leitenmüller-Sieg**  
Tel. (0676) 84 55 00 407  
E-Mail: [steyregg@vhsooe.at](mailto:steyregg@vhsooe.at)  
 [www.facebook.com/vhs.perg.at](http://www.facebook.com/vhs.perg.at)



Mo – Do 11.00 – 14.00 Uhr, Fr 16.00 – 19.00 Uhr

Telefonische Anmeldungen sind zusätzlich unter  
050 / 6906-4787 (Mo – Fr 8.30 – 11.30 Uhr, ausgenommen schulfreie Tage) möglich.

# Inhaltsverzeichnis

## Perg

|   |    |
|---|----|
| Gesellschaft – Politik – Kultur .....     | 6  |
| Wirtschaft – Arbeit – Recht .....         | 8  |
| Persönlichkeit – Erziehung – Schule ..... | 10 |
| Lernhilfe .....                           | 13 |
| Sprachen .....                            | 13 |
| Deutsch lernen an der VHS OÖ .....        | 21 |
| Computer – Medien – Technik .....         | 22 |
| Gesundheit – Bewegung .....               | 24 |
| Kreativität – Kunst – Freizeit .....      | 36 |
| Musik – Theater .....                     | 39 |
| Kulinarik – Lebensraum .....              | 42 |

## Grein/Donau

44

## Katsdorf

46

## Mauthausen

47

## Naarn/Au

49

## Pabneukirchen

51

## Ried in der Riedmark

53

## Schwertberg

54

## St. Georgen/G. – Langenstein

56

## Steyregg – Luftenberg

70

## Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen

88

## Datenschutzerklärung

92

## 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



**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**



**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)**

## Führung - Burgruine Spilberg Langenstein

Die Burg Spilberg war einst ein bedeutendes Wasserschloss und lag ursprünglich auf einer Donauinsel, die zum Gemeindegebiet von Enns gehörte. Die Burg war in ihrer Geschichte immer wieder ein wichtiger Ort der Zuflucht und der Verteidigung. Durch das Hochwasser von 1796 und die Donauregulierung im 19. Jahrhundert wurde der Flusslauf so weit verändert, dass die Ruine nun im Augebiet, der Schlossau, nahe dem nördlichen Donauufer liegt. 1997 wurde das Areal mit dem nördlichen Umland aus der Stadtgemeinde Enns herausgelöst und in das Gemeindegebiet von Langenstein, Bezirk Perg, Oberösterreich, eingegliedert.

2026-PESG 1V08 01

**Sa 14:00 - 15:40 / 25.04.2026 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20**

Leitung: Verein Ruine Spilberg / Ort: Treffpunkt Parkplatz Ruine Spilberg

## Nachtwächter Wanderung in Steyregg

„Hört ihr Leute, lasst euch sagen, unsere Uhr hat acht geschlagen!“ Mit diesem Ruf beginnt der Nachtwächter seinen Rundgang durch das mittelalterliche Städtchen Steyregg. Erleben Sie mit ihm die Geschichten um die Vergangenheit und viel Informatives aus einer anderen Zeit. Die Nachtwächter Wanderung ist locker und eher geschichtlich informativ gestaltet, aber auf jeden Fall ein Erlebnis für Alt und Jung. Sie bekommen einen Überblick von der Entstehung der ersten Ansiedlung bis ca ins Jahr 1850, der Aufhebung der Leibeigenschaft von Grundherren. Aber vor allem über das Leben in der Epoche vom ausgehenden Mittelalter bis zum Bau der Eisenbahnstrecke nach Budweis. Gerne können Sie bei uns auch eine Nachtwächter Wanderung nur mit Ihrer Familie und Freunden individuell (Termin/Preis/Uhrzeit/Teilnehmeranzahl) nach Absprache buchen. Kinder bis 7 Jahre frei, Kinder ab Schulalter bezahlen -10 %. Nützen Sie zusätzlich unseren 30 %igen Familienvorteil.

2026-PEST 1L10 01

**Fr 18:30 - 20:10 / 10.04.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Ing. Johann Gattringer / Ort: Gemeindeamt Steyregg

## 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 Anlege-Strategien, 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-PEAA 8F06 01

**Do 18:00 - 21:20 / 09.04.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

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

Ort: Arbeiterkammer Perg



## Geldanlage - Kryptowährungen für Einsteiger:innen

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 verändern wird. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig: Jede Frage darf und soll gestellt werden.

2026-PEAA 8F06 02

Di 18:00 - 21:20 / 14.04.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

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

Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Persönliche Vorsorge - Rechtliche Absicherung für die junge Familie

Rechtliche Fragen stellen sich oft bereits vor dem Erwerb einer Immobilie. Der Kauf oder die Übernahme einer Liegenschaft und der Bau / Umbau eines Hauses hat enorme rechtliche Auswirkungen auf die Familie. Doch das Leben kommt oft anders als man denkt. Um auch im Ernstfall rechtlich abgesichert zu sein, werden wir uns mit den für Sie wichtigsten Fragen beschäftigen: – Auf was muss ich beim Erwerb einer Liegenschaft achten (Hauskauf oder Übernahme von den Eltern)? – Wie sichere ich mich und meine Familie im Todesfall ab? – Was würde im Trennungs- / Scheidungsfall passieren? Im Rahmen des Vortrags werden die relevanten Rechtsgebiete anhand von Beispielen erklärt. Die Teilnehmer:innen sind auch eingeladen, eigene Beispiele mitzubringen, um sie in der Runde gemeinsam lösen zu können.

2026-PEAA 8R13 01

Do 18:30 - 20:10 / 05.02.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20

Leitung: Mag. Michael Gradl, Notarsubstitut / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Wie zahle ich weniger Steuern?

So holen Sie Geld vom Finanzamt zurück! Sie erhalten Infos, wie Sie Ihre Steuererklärung und Ihren Jahresausgleich leicht selbst machen können und erhalten die besten Steuertipps für Arbeitnehmer:innen. Ein Informationsabend, der sich auszahlt!

2026-PEAA 8R06 01

Mi 18:30 - 19:45 / 11.02.2026 / € 12,00 / AK-Preis € 10,80

Leitung: Leopold Pichlbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg



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)



## 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 einer: 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=KUQrwCKmv9rbzaOVsjrumahbT7wilx.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 ÖÖ



## 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-PEAA 2X20 01

**Mo 15:00 - 19:10 / 02.03.2026 / Kostenlos!**

Leitung: Dr. in Martina Wieser, Bildungsberaterin der VHS OÖ / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Umgang mit Konflikten - Kommunikation & Wahrnehmung - der Schlüssel zu besseren Beziehungen



Warum geraten wir immer wieder aneinander, obwohl wir es gar nicht wollen? Ob im Job, in der Partnerschaft oder in der Familie – Kommunikation ist der Schlüssel zu harmonischen Beziehungen. Lerne in diesem 2-stündigen Vortrag, wie bewusste Wahrnehmung und ein paar klare Regeln helfen, Konflikte leichter zu lösen oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

2026-PEAA 2K03 01

**Di 18:30 - 20:30 / 09.06.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Tamara Dienstl, Mentaltrainerin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S. / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Mentales Training -

### Neue Perspektiven sehen und ein beflügelndes Lebensgefühl spüren



„Weil es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein!“ (Voltaire). Die positive Psychologie und die Glücksforschung haben sehr viele, oft ganz einfache und alltagsbewährte Glücksbringer-Tipps für mehr Glücksmomente und mehr wohltuend empfundenes Lebensglück zu bieten. Dies ist als wahre Schatzkammer zu sehen, sodass die Entscheidung glücklich(er) zu sein, geradezu verlockend ist. Und wie so oft im Leben, geht es nur darum, es zu wissen und es anzuwenden! In diesem Glücksbringer-Workshop kommen Sie zum Beispiel in den Genuss der Glücksformeln nach Dr. John Gottman, Highlights aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie. Mit einer kleinen Übungs-Inspiration erfahren Sie, wie Sie SELBST auf wirklich simple Weise die Produktion der eigenen Glückshormone (Serotonin, Oxytocin & Co) anregen können. Darüber hinaus werden glückliche Erinnerungen wachgeküsst und mit einer glückbringenden, mentalen Übung aus NLP-Resonanz verstärkt und vervielfacht. Glückbringende Zauberfragen und ein Glücksbringer zum Mit-nach-Hause-nehmen, sowie kostbare Buchtipps und inspirierende Website-Links machen diesen Glücks-Abend zum unvergesslichen Erlebnis!

2026-PEAA 2P41 01

**Mi 14:15 - 16:45 / 04.02.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Mag. a (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO zertifizierte Fachtrainerin

Ort: Arbeiterkammer Perg



## Lernhilfe

Permanente Lernbegleitung, Schularbeitsvorbereitung und Hilfe bei den Hausübungen.

Braucht Ihr Kind Hilfe in **Mathematik, Deutsch, Englisch, Französisch** oder **Latein**?

Wir bieten Ihnen auf Wunsch ein umfassendes Angebot.

Jeder Kurs findet 3mal (1mal pro Woche á 50 min) statt, zum Preis von € 123,00.

Bei einem Teil dieser Kurse (für Mathematik, Deutsch, Englisch – Pflichtschule) können Gutscheine des Landes OÖ für außerschulische Nachhilfe eingelöst werden. Nähere Infos unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)

Information, Beratung und Anmeldung unter der Tel. (050) 6906 - 4787

## Sprachen

### Sprachen lernen an der Perger Volkshochschule

Eine neue Sprache zu erlernen oder zu vertiefen kann ganz leicht sein und Freude bereiten.

Unsere Trainer:innen und das eingeschlagene Lerntempo richten sich ganz nach Ihren Bedürfnissen – Erfolgsergebnisse garantiert!

Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre mit Fremdsprachen eine Welt voll intensiver Reiseerlebnisse, neuen Bekanntschaften und Freunden und schärfen Sie Ihre Wahrnehmung gegenüber anderen Kulturen.

Bitte beachten Sie: Ein Umsteigen auf ein höheres (oder niedrigeres) Niveau während eines Kurses ist grundsätzlich möglich. Wird die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses unterschritten, so behält sich die Volkshochschule – nach Absprache mit den Kursteilnehmer:innen – vor, die Kursgebühr entsprechend zu erhöhen bzw. das Stundenausmaß zu reduzieren.

Weiters weisen wir darauf hin, dass die manchmal differierenden Kursgebühren auf unterschiedliche Teilnehmerzahlen zurückzuführen sind (kleine Gruppen = erhöhte Kursgebühr).

### Individualcoaching

**Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch – Chinesisch:** Wir holen Sie auf jedem Niveau ab. Termine (10 x je 60 Minuten) werden individuell mit dem/der Trainer:in vereinbart. Wir beraten Sie gerne und organisieren jederzeit ein Fremdsprachentraining. 1 bis max. 4 Personen pro Kurs, Kursstart nach Vereinbarung. Der Kurspreis von € 527,00 teilt sich durch die Anzahl der Teilnehmer:innen. Wir informieren Sie gerne über Fördermöglichkeiten, der VHS-Familienvorteil ist bei diesem Kurs nicht möglich.

2026-PEAA 3V10 01

**Kurstermin wird vereinbart, 10 x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 527,00 / AK-Preis € 474,30**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Perg



### Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule

Spieldliches Erlernen der englischen Sprache für die 3. und 4. Klasse Volksschule.

2026-PEAA 3E13 01

**Mi 15:30 - 16:30, 10 x / 04.03.2026 - 13.05.2026 / € 75,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Englisch für die Reise - Teil 1 - ab A1

Der ideale Kurs, um im Urlaub oder auf der Geschäftsreise Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Für Einsteiger:innen oder für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Kursbuch: Hooray für Holidays! Lektion 1 bis 6.

2026-PEAA 3E05 01

**Mo 17:00 - 18:30, 6 x / 02.02.2026 - 16.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Gertraud Hagenmeyer BEd, MA / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Englisch für die Reise - Teil 2 (Fortsetzungskurs) - ab A1

Die „Reise“ geht weiter, die Sprachkenntnisse werden gefestigt und aufgebaut. Für Einsteiger:innen oder für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Kursbuch: Hooray für Holidays! Lektion 7 bis 12

2026-PEAA 3E05 02

**Mo 17:00 - 18:30, 6 x / 23.03.2026 - 11.05.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Gertraud Hagenmeyer BEd, MA / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - A1

Altes auffrischen! Neues erlernen! Ziel dieses Kurses ist es, ganz entspannt durch regelmäßige Wiederholung ein verbessertes Sprachgefühl zu erlangen. Die Konversation steht im Zentrum und wird durch anlassbezogene Grammatik und Vokabelarbeit erweitert. Das Niveau entspricht in etwa A1 des Europäischen Sprachreferenzrahmens.

2026-PEAA 3E03 02

**Do 17:00 - 18:30, 10 x / 05.02.2026 - 23.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen am Vormittag - A1

Altes auffrischen! Neues erlernen! Ziel dieses Kurses ist es, ganz entspannt durch regelmäßige Wiederholung ein verbessertes Sprachgefühl zu erlangen. Die Konversation steht im Zentrum und wird durch anlassbezogene Grammatik und Vokabelarbeit erweitert. Verwendetes Kursbuch: At your leisure A1 (ab Lektion 1)

2026-PEAA 3E03 01

**Mo 09:00 - 10:30, 10 x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Gertraud Hagenmeyer BEd, MA / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Englisch für leicht Fortgeschrittene - A1

Altes auffrischen! Neues erlernen! Ziel dieses Kurses ist es, ganz entspannt durch regelmäßige Wiederholung ein verbessertes Sprachgefühl zu erlangen. Die Konversation steht im Zentrum und wird durch anlassbezogene Grammatik und Vokabelarbeit erweitert. Verwendetes Kursbuch: At your leisure A1 (ca. ab Lektion 5)

2026-PEAA 3E04 01

**Mo 18:45 - 20:15, 10 x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Gertraud Hagenmeyer BEd, MA / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Englische Konversation für Fortgeschrittene - A2

English as a means of communication is a „must“ for any European. In this course we try to brush up on our knowledge of the English language by reading and discussing articles and topics dealing with the world in which we live. Das Niveau entspricht in etwa A2 des europäischen Sprachreferenzrahmens.

2026-PEAA 3E07 02

Di 18:30 - 20:00, 10 x / 03.03.2026 - 12.05.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Englisch für Fortgeschrittene - B1

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Das Niveau entspricht in etwa B1 des Europäischen Sprachreferenzrahmens. Verwendetes Kursbuch: Easy English Upgrade – Englisch für Erwachsene – Book 6 B1.2 ab Lektion 1.

2026-PEAA 3E06 01

Do 18:45 - 20:15, 10 x / 05.02.2026 - 23.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Englische Konversation für weit Fortgeschrittene - B1

English as a means of communication is a „must“ for any European. In this course we try to brush up on our knowledge of the English language by reading and discussing articles and topics dealing with the world in which we live. Das Niveau entspricht in etwa B1+ des europäischen Sprachreferenzrahmens.

2026-PEAA 3E07 03

Do 18:30 - 20:00, 10 x / 05.03.2026 - 21.05.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Englische Konversation für junge Erwachsene (ab 14 Jahren) - B1/B2



So macht Englisch Spaß! In lockerer Atmosphäre, sich mit Gleichgesinnten in englischer Sprache unterhalten – in kürzester Zeit verschwindet die Scheu am Sprechen und der Wortschatz wird so nebenbei erweitert. Dient auch als ideale Vorbereitung für die mündliche Matura! 10 % Ermäßigung für Schüler:innen.

2026-PEAA 3E07 01

Mi 16:30 - 18:00, 10 x / 04.03.2026 - 13.05.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Business English

Our experienced Business English trainer provides you with practical English for everyday Business life: preparing and giving presentations, conference calls + online meetings, writing business letters and e-mails, negotiating and dealing with customers and many other tasks. We use MARKET LEADER Business English book, that has many texts about specific topics in Business and cases to be solved in class by the group, so each Unit ends with a practical problem that needs to be solved.

2026-PEAA 3E11 01

Di 17:00 - 18:30, 10 x / 03.03.2026 - 12.05.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Französisch für die Reise - Selbstbewusst kommunizieren - ab A1

Der ideale Kurs, um im Frankreich-Urlaub oder auf der Geschäftsreise Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit und Selbstvertrauen im Gespräch mit Muttersprachler:innen zu geben. Geeignet für Anfänger:innen und Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen.

2026-PEAA 3F06 01

**Mo,Mi 18:30 - 20:00, 6 x / 04.05.2026 - 20.05.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70**

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

AK

## Französisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse „Découverte“ - A1 Starter

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Französisch lernen möchten. Wir fangen von vorne an, um Ihnen eine gute Grundlage zu geben. Lesen, Hören und Schreiben stehen im Vordergrund. Auch sprechen mit Selbstvertrauen ist eines unserer Ziele! Entdecken Sie eine neue Sprache welche Ihnen die Tür zu neuen Bekanntschaften öffnet und Ihr Leben bereichert. Kursbuch: Französisch ohne Mühe.

2026-PEAA 3F02 02

**Di 19:00 - 20:30, 10 x / 24.02.2026 - 05.05.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Französisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen

AK

### „Apprendissement“ - A1/A2

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie an dem Kurs „Découverte“ schon teilgenommen haben. Hier kommt die Vertiefungsphase. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Das Niveau entspricht in etwa A1/A2 des Europäischen Sprachreferenzrahmens.

Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen. Kursbuch: Französisch ohne Mühe.

2026-PEAA 3F02 01

**Mo 18:00 - 19:30, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Französisch für Fortgeschrittene „Renforcement“ - B1

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Ihr Französisch festigen möchten. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Das Niveau entspricht in etwa B1 des Europäischen Sprachreferenzrahmens. Kursbuch: Französisch ohne Mühe.

2026-PEAA 3F08 02

**Mi 18:30 - 20:00, 10 x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Französisch für weit Fortgeschrittene „Perfectionnement“ - B2

AK

Wenn Sie Ihr Französisch verbessern möchten, dann wählen Sie diesen Kurs. Das angebotene vielseitige Programm wird Ihnen helfen, Ihr volles Potenzial zu entdecken und zu entfalten. Das Niveau entspricht in etwa B2 des Europäischen Sprachreferenzrahmens.

2026-PEAA 3F08 01

**Mo 19:45 - 21:15, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Laetitia Rabeson, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Infoabend Italienisch - Sprachniveau feststellen

Sie haben Interesse an einem Italienisch-Kurs, wissen aber nicht welches Niveau Sie buchen sollen? Dann kommen Sie zur Infoveranstaltung. Die Trainerin wird Ihnen gerne weiterhelfen, welcher Kurs für Sie am besten geeignet ist. Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787, per Mail unter [perg@vhsooe.at](mailto:perg@vhsooe.at) oder online unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

2026-PEAA 3V01 01

**Mo 18:00 - 18:50 / 19.01.2026 / Kostenlos!**

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Italienisch für die Reise ab A1

Der ideale Kurs, um im Italien-Ururlaub oder auf Geschäftsreise Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Für Einsteiger:innen oder für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Kursbuch: *Viva le vacanze! – Italienisch für die Reise.*

2026-PEAA 3I03 01

**Mo 18:00 - 19:30, 6 x / 04.05.2026 - 25.06.2026 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50**

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Italienisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - A1 Starter

In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der italienischen Sprache erarbeitet. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Kursbuch: *Passo dopo passo A1+ (ab Lektion 1).*

2026-PEAA 3I02 03

**Mo 18:00 - 19:30, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Italienisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen - A1

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Kursbuch: *Passo dopo passo A1 (ab Lektion 4).*

2026-PEAA 3I02 04

**Mo 18:45 - 20:15, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Mario Scheggi, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - A1/A2

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Vorkenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Das Niveau entspricht in etwa A1/A2 des Europäischen Referenzrahmens. Kursbuch: *Nuovo Espresso 2.*

2026-PEAA 3I02 02

**Mo 16:00 - 17:30 , 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Doris Haslhofer / Ort: Arbeiterkammer Perg



## **Italienisch für Anfänger:innen mit guten Vorkenntnissen am Vormittag - A2**

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Italienisch lernen wollen und Vorkenntnisse haben.

Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft.  
Kursbuch: Passo dopo passo A2+.

2026-PEAA 3/02 01

**Mo 09:00 - 10:30, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Doris Hashofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

## **Italienisch für Fortgeschrittene am Vormittag - A2/B1**

AK

In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen der italienischen Sprache ohne Druck erarbeitet und gefestigt. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Das Niveau entspricht in etwa A2 des Europäischen Referenzrahmens. Kursbuch: Passo dopo passo B1+.

2026-PEAA 3/09 01

**Mo 10:40 - 12:10, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Doris Hashofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

## **Italienisch für Fortgeschrittene - B1**

AK

Anhand interessanter Themen tauchen wir in den italienischen Sprachschatz ein und vertiefen unsere Kenntnisse. Das Niveau entspricht in etwa B1 des Europäischen Sprachreferenzrahmens.

Kursbuch: Nuovo Espresso 3 (ab Lektion 6).

2026-PEAA 3/09 02

**Mo 17:00 - 18:30, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Mario Scheggi, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

## **Spanisch für die Reise ab A1**

AK

Der ideale Kurs, um im Spanien-Urlaub oder auf der Geschäftsreise Alltagssituationen wie Hotel, Einkaufen oder Essen im Restaurant problemlos bewältigen zu können. Für Einsteiger:innen oder für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

2026-PEAA 3S05 01

**Di,Do 18:30 - 20:00, 6 x / 05.05.2026 - 26.05.2026 / € 95,00 / AK-Preis € 85,50**

Leitung: Claudia Martin, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

## **Spanisch für Anfänger:innen mit leichten Vorkenntnissen - A1**

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Spanisch lernen wollen oder nur sehr geringe Spanisch-Kenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Kursbuch: Impresiones A1 ab Lektion 4.

2026-PEAA 3S01 01

**Di 18:00 - 19:30, 10 x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Claudia Martin, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg



**Spanisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - A1**

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie geringe Spanisch-Kenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft.  
Kursbuch: Impresiones A1 ab Lektion 7.

2026-PEAA 3S01 02

**Do 18:00 - 19:30, 10 x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Claudia Martin, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

**Spanisch für Fortgeschrittene - A2**

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie bereits Spanisch-Kenntnisse haben. Das Niveau entspricht A1+ des Europäischen Sprachreferenzrahmens. Kursbuch: Impresiones A2 ab Lektion 6.

2026-PEAA 3S03 01

**Mo 18:00 - 19:30, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20**

Leitung: Claudia Martin, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

**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)



## Chinesisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - A1 Starter

Dieser Kurs befasst sich mit der Vermittlung der grundlegenden Sprachkenntnisse sowie mit dem Kennenlernen der kulturellen Gegebenheiten des Landes.

2026-PEAA 3W17 01

Di 18:30 - 20:00, 10 x / 24.02.2026 - 05.05.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Qi Jiang, Native Speaker / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Kroatisch für die Reise für leicht Fortgeschrittene ab A1

Unser Kroatisch-Sprachkurs bietet Ihnen das perfekte Rüstzeug, um bei Ihrer nächsten Reise souverän durch den Alltag zu kommen. Ob im Restaurant, beim Einkaufen oder beim Check-in im Hotel – Sie werden sich sicher und mühelos verständigen können. Mit praxisnahen Redewendungen und echten Konversationen rund um das Thema Reisen werden Sie schnell fit für authentische Begegnungen vor Ort. Dieser Kurs ist für Personen mit leichten Vorkenntnissen geeignet – A1!

2026-PEAA 3K01 01

Mi 18:30 - 20:00, 10 x / 21.01.2026 - 08.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Ingrid Spajic, BA / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Portugiesisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - A1 Starter - ONLINE

AK

Wählen Sie diesen Kurs, wenn Sie Portugiesisch lernen wollen oder nur sehr geringe Kenntnisse haben. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft. Entdecken Sie eine neue Sprache und öffnen Sie die Tür zu neuen Bekanntschaften und intensiveren Reiseerlebnissen. Der Kurs wird live über ZOOM geführt.

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

2026-PEAA 3P01 01

Mo 18:00 - 19:30, 6 x / 02.03.2026 - 20.04.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Online

## Tschechisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse - A1 Starter

AK

Tschechisch für Reise und Unterhaltung. Wollen Sie Smalltalk führen oder ein Essen bestellen können?

Lernen Sie wichtige Grammatik, Phrasen, Vokabeln und praktische Redewendungen für den Alltag!

Dieser Kurs ist für Personen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet!

2026-PEAA 3J01 01

Mo 19:00 - 20:30, 8 x / 02.02.2026 - 13.04.2026 / € 128,00 / AK-Preis € 115,20

Leitung: Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Renata Aigner / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Deutsch Spezial

AK

Für Personen, die ihre Deutsch-Kenntnisse für den privaten oder beruflichen Bereich auf einer kommunikativen Ebene verbessern wollen. Grundkenntnisse auf Niveau A2.2 in der deutschen Sprache sind Voraussetzung. Für Inhaber der AK-Leistungskarte gibt es entsprechende Förderungen.

Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

2026-PEAA 3D07 01

Mi 17:00 - 18:30, 10 x / 04.02.2026 - 22.04.2026 / € 158,00 / AK-Preis € 142,20

Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Deutsch lernen an der VHS OÖ

### Integrationskurs Deutsch - Informationsveranstaltung

Kostenloser Informationsabend über das gesamte Deutsch-Kursangebot, insbesondere der Kursreihe „Integrationskurs Deutsch“. Informationen über alle Fördermöglichkeiten. Anmeldungen zu den einzelnen Deutschkursen möglich. Leitung: Team Sprachen / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 3M20 01

Mi 18:00 - 19:00 / 14.01.2026 / Kostenlos!

#### Deutsch-Integrationskurse

Unser modulares Kurssystem (Alpha, A1, A2, B1, B2, C1) orientiert sich an den gesetzlichen Bestimmungen des Bundesministeriums gemäß Integrationsvereinbarung 2017 und wird den individuellen Bedürfnissen der Kund:innen angepasst. Die thematischen Schwerpunkte der Integrationskurse liegen auf der Vermittlung von Alltagswissen und Sprechmitteln zur Orientierung im alltäglichen Leben. Hierbei werden alle vier sprachlichen Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gleichermaßen miteinbezogen. Der Preis pro Kurs mit 75 UE beträgt € 560,00. Sie bezahlen jedoch nur einen Selbstbehalt von € 0,00 bis € 360,00. Die Höhe des Selbstbehaltes ist von Ihren persönlichen Fördervoraussetzungen und dem Erreichen der geforderten Mindestanwesenheit abhängig. Hinweis: AK OÖ Mitglieder können zusätzlich den Arbeiterkammer Bildungsbonus einlösen.

Nähere Informationen zu Ihrem individuellen Selbstbehalt erhalten Sie bei der persönlichen Beratung in Ihrer VHS vor Ort:

Montag von 16.00 – 18.00 Uhr; Terminvereinbarung unter Tel. (050) 6906-4787

**Die nächsten Kursstarts (Alpha/A1/A2/B1/B2/C1) finden Sie tagesaktuell auf unserer Website unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)**



#### Deutsch-Onlinekurse

Zusätzlich zu den Deutsch-Integrationskursen gibt es unterschiedliche ONLINE-Angebote. Sie reichen von Spezialtrainings (z. B. Grammatik, Sprechen, Schreiben) über Dialektkurse bis hin zu Prüfungsvorbereitung.

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



#### ÖIF Prüfungen

Es werden laufend Prüfungen (A1, A2, B1, B2) angeboten. Eine Anmeldung zur Prüfung ist jederzeit möglich! Die Gebühren für eine ÖIF-Prüfung sind abhängig vom Prüfungs niveau:

A1/A2: € 185,00

B1/B2: € 195,00

**Die nächsten Prüfungstermine (A1/A2/B1/B2) finden Sie tagesaktuell auf unserer Website unter [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)**



Gefördert aus Mitteln von:



## Computer – Medien – Technik

### Infoabend - VHS Computerkurse

An diesem Informationsabend zeigen wir Ihnen, wie Sie sich einfach und schnell die wichtigsten Computer-Grundkenntnisse aneignen können. Wir beraten Sie über die unterschiedlichen Ausbildungsmöglichkeiten im Grundlagenbereich und informieren über das VHS Kursprogramm und mögliche Förderungen.

Auf den Schulungs-PCs läuft das Betriebssystem Windows 10.

2026-PEAA 7A01 01

**Mo 17:00 - 17:50 / 19.01.2026** / Kostenlos!

Leitung: Manuela Pils, Regionalleitung / Ort: Arbeiterkammer Perg

### EDV Intensivtraining - Hilfestellungen in allen EDV- und Handyfragen

Basiswissen, Einstellungen, Sicherheit, Drucker, Internet, E-Mail, Word, Excel, Power Point: Wir holen Sie auf jedem Niveau ab und helfen bei Ihren Fragen. Termine (2x je 2 Std.) werden individuell mit der Kursleitung vereinbart. Wir beraten Sie gerne und organisieren jederzeit ein Training. Gerne auch vor Ort bei Ihnen zu Hause (Kilometergeld vom Wohnort der Kursleiter:in nach ext. Kursort wird verrechnet). 1 bis max. 4 Personen pro Kurs. Der Kurspreis von € 336,00 teilt sich durch die Anzahl der Teilnehmer:innen.

2026-PEAA 7V05 01

**Kursstart nach Vereinbarung** / € 336,00 / AK-Preis € 302,40

Leitung: Christa Hochgatterer / Ort: Arbeiterkammer Perg

### EDV-Workshop für Anfänger:innen - Grundkenntnisse erwerben in der Kleingruppe

Sie möchten gerne erste Schritte mit dem Computer/Laptop und Microsoft Windows erlernen? Einfache Texte schreiben und mit Ihrem Laptop/Computer leichter umgehen können? Dieser Workshop befasst sich unter anderem mit den wichtigsten Systemeinstellungen, dem Arbeiten mit Programmen und Dokumenten sowie der Verwaltung von Dateien und Ordnern. Es ist uns wichtig, die Inhalte nach Ihren Interessen auszurichten. Die detaillierten Kursinhalte werden nach einer Grundschulung am ersten Kurstag mit Ihnen abgestimmt. Für jede Altersgruppe. Lehrbuch ist in der Kursgebühr inkludiert. Es gibt die Möglichkeit das Wissen in einem weiteren Teil auszubauen – individuelle Terminvereinbarung am Ende des Kurses.

2026-PEAA 7A25 01

**Fr 14:00 - 16:30, 2 x / 13.02.2026 - 27.02.2026** / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg

### Tablet und Smartphone

Ein Tablet oder ein Smartphone ist ein vollwertiger Computer. Sie können damit im Internet surfen, E-Mails schreiben, Zeitungen, Zeitschriften oder Bücher lesen und sogar vorlesen lassen, fotografieren, spielen, Ihre Fahrtroute planen und vieles mehr. Sie erfahren, wie man Programme (Apps) installiert und wieder löscht und Sie lernen, wie Daten oder Fotos vom Tablet auf Ihrem Computer landen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Eigenes Tablet oder Smartphone (Android-Betriebssystem) bitte mitnehmen (Apple-Geräte werden in diesem Kurs nicht behandelt).

2026-PEAA 7C01 01

**Fr 14:00 - 16:30 / 13.03.2026** / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Johann Naderer / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Fotografieren mit dem Handy

Handys bieten heute verblüffende Möglichkeiten in der Fotografie, oder anders ausgedrückt, die Technologie hat uns eine Kamera gegeben, mit der wir auch telefonieren können. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt: Was kann ein Handy – was kann es nicht, wie nutze ich die vielfältigen Programme, Einstellungen und Möglichkeiten am besten, JPEG oder RAW, Bildgröße, Auflösung und Speicherung, Haushalten mit Speicherplatz, konsequentes Löschen, bzw. Download auf PC, Sicherung, Weiterverarbeitung am PC mittels Programm Lightroom, Grundregeln des Bildaufbaus und der Bildgestaltung, Videos, und vieles mehr. Ihr Handy werden Sie ohnehin mithaben, nehmen Sie auch die Bedienungsanleitung mit.

2026-PEAA 7T03 03

Fr 14:00 - 19:00 / 08.05.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Mag. Josef Gusenbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Fotografieren - Grundkurs

Die Devise dieses Kurses ist einfach: Sie beschäftigen sich intensiv mit dem Fotografieren und zwar auch praktisch. Zu Beginn werden Kamera und diverse Modi besprochen, denn das Wissen um Zeit, Blende, Brennweite, Tiefenschärfe, Belichtung, etc. ist Voraussetzung für eine kreative Bildgestaltung. Die Teilnehmer:innen bringen eigene Fotos auf einem USB-Stick mit, und diese Bilder werden gemeinsam besprochen und analysiert. Elementare Bearbeitung von Fotos (Beschneiden, Kontrast, Farbe, Schärfen, etc.) werden mittels des Programms Lightroom vorgestellt. Sie lernen, wie Sie das Beste aus Ihrer Kamera und aus den Bildern herausholen. Besprochen werden viele Themen wie Kinderfotografie, Gruppenfotos, Natur- und Landschaftsaufnahmen, Porträts und Nahaufnahmen.

2026-PEAA 7T03 01

Fr 14:00 - 19:00 / 17.04.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Mag. Josef Gusenbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Fotografieren - Aufbaukurs

In diesem Kurs wird das Wissen, das im Grundkurs vermittelt wurde, aufgefrischt und vertieft. Es werden vor allem die eigenen Bilder, die mit einem USB-Stick mitgebracht werden sollen, besprochen. Dadurch wollen wir im Detail Verbesserungen bei der Optimierung im Bildaufbau, sowie bei den verwendeten technischen Daten (wie Blende, Zeit, ISO, und ihren fotografischen Auswirkungen, etc.) für die Zukunft erzielen. Themen werden je nach Bedarf und Wunsch besprochen, sicher dabei sein werden Landschaft, Portrait, Kinder, Sport und natürlich noch manches mehr.

2026-PEAA 7T03 02

Fr 14:00 - 19:00 / 24.04.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40

Leitung: Mag. Josef Gusenbauer / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Gesundheit – Bewegung

### Vortrag - „Die Wechseljahre verstehen und selbst gestalten“

Die Wechseljahre sind eine natürliche, aber oft herausfordernde Lebensphase, die teils starke körperliche und psychische Beschwerden mit sich bringen kann. In diesem Vortrag erfahren Sie, was sich im Körper verändert, welche Beschwerden auftreten können und wie Sie aktiv mit Hilfe von Ernährung, Bewegung und Entspannung Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können. Für Frauen ab Ende 30, die sich informieren und aktuelle Veränderungen besser verstehen und gestalten möchten.

2026-PEAA 4V01 01

**Di 18:30 - 20:00 / 24.03.2026 / € 20,00 / AK-Preis € 18,00**

Leitung: Bettina Wahlmüller M.A., Wechseljahreberaterin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4V01 02

**Di 18:30 - 20:00 / 19.05.2026 / € 20,00 / AK-Preis € 18,00**

Leitung: Bettina Wahlmüller M.A., Wechseljahreberaterin / Ort: Arbeiterkammer Perg

### Vortrag - Faszien - Gewebe des Lebens und Schlüssel zu unserer Gesundheit

AK

Faszien sind in aller Munde, doch nur wenige wissen, wie stark dieses faszinierende Bindegewebe unseren Körper, unsere Gefühle und sogar unseren Geist beeinflusst. Gemeinsam tauchen wir ein in die geheimnisvolle Welt der Faszien: Wie sie aufgebaut sind und warum sie so wichtig für Beweglichkeit und Wohlbefinden sind. Was sie unter Spannung setzt – körperlich, emotional und mental. Wie man sie geschmeidig und gesund halten kann, um Schmerzen vorzubeugen und Energie zu gewinnen. Erfahren Sie, warum Faszien weit mehr sind als nur „Hüllen“ und entdecken Sie, wie Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun können.

2026-PEAA 4V01 03

**Di 18:30 - 20:30 / 12.05.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Tamara Dienstl, Heilmasseurin / Ort: Arbeiterkammer Perg

### Ernährung - Mythen entlarvt - Was stimmt wirklich?

Low Carb ist der einzige Weg zum Wunschgewicht? Zucker macht süchtig? Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages? In diesem Kurs nehmen wir bekannte Ernährungsmythen unter die Lupe und klären, was wissenschaftlich belegt ist – und was ins Reich der Legenden gehört. Mit verständlichen Erklärungen, praktischen Beispielen und Raum für Fragen bekommen Sie mehr Sicherheit im Ernährungsdschungel. Ideal für alle, die sich gesund und bewusst ernähren wollen – ohne auf jeden neuen Trend hereinzufallen.

2026-PEAA 4A53 01

**Di 19:00 - 21:00 / 10.02.2026 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

### Atemtechnik - „Atemfitness“ Workshop

AK

Ob für innere Ruhe, Fokus im Alltag oder erholsamen Schlaf: Mit gezielten Atemübungen entdeckst du wie bewusstes Atmen wirkt. Ein Workshop zum Abschalten, Auftanken und Durchatmen. Du erlernst hilfreiche Tools für den Alltag.

2026-PEAA 4C05 01

**Sa 09:00 - 11:00 / 07.03.2026 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Bettina Wahlmüller M.A., Zert. Atemfitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



## Wohlbefinden mit Klangschalen - Klangreisen für Erwachsene - „Urlaub im Kopf“

Wohltuende Klänge schaffen Erholungsraum für Körper, Geist und Seele. Einfach genießen, loslassen und die hohen, angenehmen Schwingungen der Klangschalen auf sich wirken lassen. Entspannende Klänge – ein Erholungsraum für Körper, Geist und Seele. „Lass dich von sanften Schwingungen umhüllen, einfach genießen und loslassen!“ Die beruhigenden Klänge der Klangschalen entführen uns aus dem Stress und der Hektik des Alltags – weit weg von kreisenden Gedanken und endlosen Aufgabenlisten. Mit sanften Klängen verschiedener Klanginstrumente wie Klangschalen und Koshihs begeben wir uns auf besondere Reisen: Drei Abende lang lassen wir unsere Fantasie und Vorstellungskraft wirken und entdecken zauberhafte Orte, die Ruhe, Entspannung, Abwechslung und Leichtigkeit bringen. Diese drei Abende laden uns ein, Momente der Erholung und inneren Ruhe zu erleben – ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

2026-PEAA 4H05 01

**Do 19:00 - 20:00, 3 x / 05.03.2026 - 19.03.2026 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80**

Leitung: Alexandra Reichinger, Zert. Klangmassage- und Bodyflow-Praktikerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Yoga - Original - Entspannung & Balance finden im Alltag

Verschiedene Entspannungsmethoden werden mit den Übungen des traditionellen Hatha-Yogas kombiniert.

Diese indische Praxis der Harmonisierung von Körper und Geist verbessert die Körperfunktionen, dient als Hilfe gegen Stress, Nervosität, psychosomatische Störungen und beinhaltet leicht erlernbare Übungen.

2026-PEAA 4D01 01

**Mo 19:00 - 20:30, 7 x / 19.01.2026 - 09.03.2026 / € 111,00 / AK-Preis € 99,90**

Leitung: Leo Danter, Ausbildner für Original-Yoga / Ort: MS Perg Stadtzentrum

---

## Yoga - Achtsam und entspannend für alle - am Vormittag

Mit sanften Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Yoga-Flows, sowie Atem- und Entspannungsübungen tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Wir kommen durch Yoga in einen achtsamen und liebevollen Umgang mit uns selbst und lernen uns besser zu spüren.

2026-PEAA 4D01 03

**Mi 08:30 - 10:00, 10 x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 131,00 / AK-Preis € 117,90**

Leitung: Marianne Ocks, Vedische ganzheitliche Yogatrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Yoga - Original

Yoga ist heutzutage die Bezeichnung für grenzenlose Beliebigkeit körperlichen und geistigen Trainings geworden. Es gibt aber eine überschaubare Überlieferung des Original-HATHA-YOGA, den dieser Kurs zum Inhalt hat.

Die praktischen Übungen setzen sich aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas), „Siegel“ (Mudras) und Meditation (Dhyana) zusammen. Die Kursteilnehmer:innen können sich einen guten Ausgleich bei Stress und Bewegungsmangel erwarten, weiters Jahrhunderte lang bewährte Übungen zur Belebung, Entspannung und Selbsterfahrung. Speziell Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit wird trainiert, was zu optimaler Bewegungsfreiheit im Alltag führt und ganz besonders die Jugendlichkeit fördert.

2026-PEAA 4D01 02

**Mo 19:00 - 20:30, 7 x / 16.03.2026 - 18.05.2026 / € 111,00 / AK-Preis € 99,90**

Leitung: Leo Danter, Ausbildner für Original-Yoga / Ort: MS Perg Stadtzentrum



## **Yoga für alle - am Vormittag**

Mit Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Yoga-Flows, Yin-Yoga sowie Atem- und Entspannungsübungen tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Wir kommen durch Yoga in einen achtsamen und liebevollen Umgang mit uns selbst.

2026-PEAA 4D01 04

**Fr 09:00 - 10:30, 8 x / 16.01.2026 - 27.03.2026 / € 157,00 / AK-Preis € 141,30**

Leitung: Isabella Knoll, Yogalehrerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## **Yoga für Kinder - „Bella's Kinderyoga-Reisen“**

Bella's Kinderyoga-Reisen fördern das ganzheitliche Lernen mit allen Sinnen. Elemente der Bewegung, der Entspannung, der Kreativität und des freien Experimentierens werden in einem spielerischen Rahmen zu einem Ganzen kombiniert und gezielt gefördert. Bitte eine Matte mitbringen.

2026-PEAA 4D02 01

**Di 16:30 - 17:20, 5 x / 24.02.2026 - 24.03.2026 / € 72,00**

Leitung: Isabella Kaltenbrunner, Kinderyogalehrerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## **WYDA trifft Physiotherapie**

Sie haben sich schon immer gerne bewegt und sind auf der Suche nach neuen Herausforderungen? Dann könnte dieser Kurs vielleicht genau der Richtige für Sie sein. WYDA ist ein überliefertes Bewegungs- und Mentaltraining aus der Traditionellen Europäischen Medizin und wurde bereits vor Tausenden von Jahren von den keltischen Druiden praktiziert. Das hohe Alter und die gute Gesundheit der Druiden wird unter anderem auf das regelmäßige WYDA-Training zurückgeführt. Im Kurs werden unter physiotherapeutischer Anleitung ausgewählte WYDA-Übungen, die auch im Alltag leicht umsetzbar sind, erlernt. Durch regelmäßiges Training können Beschwerden auf körperlicher und auch auf mentaler Ebene vorgebeugt werden. Dieser Kurs versteht sich als prophylaktisches und nicht als therapeutisches Angebot und ersetzt keine ärztliche Beratung.

2026-PEAA 4D04 01

**Di 17:15 - 18:30, 8 x / 07.04.2026 - 26.05.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Gabriele Steinbauer, Physiotherapeutin, WYDA-Praktikerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## **Qi Gong**

Sanfte Qi Gong Übungen in Bewegung und Stille werden mit Meridianklopfmassagen, Akupressurpunktstimulation und wohltuenden meditativen Atemübungen kombiniert. Mit Qi Gong wird der Geist beruhigt, die Leibesenergie gepflegt und kultiviert sowie alle Organe gestärkt und ausbalanciert. Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qi Gong sehr wirksam und ausgleichend für das Wohlbefinden. Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft sind die wesentlichen Elemente des Qi Gong.

2026-PEAA 4D04 01

**Mo 18:30 - 19:45, 6 x / 26.01.2026 - 09.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Marianne Pilgerstorfer, Qi Gong Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4D04 02

**Mo 18:30 - 19:45, 6 x / 16.03.2026 - 27.04.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Marianne Pilgerstorfer, Qi Gong Lehrerin / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Qi Gong und Tai Chi rund um die Uhr

Einführung in den gesundheitsfördernden Yang-Stil von Qi Gong und Tai Chi. Bei „Tai Chi rund um die Uhr“ lernen Sie 6 sanfte, fließende Bewegungsfolgen (Tai), die sich nach dem Ziffernblatt einer Uhr orientieren. Zur Harmonisierung, Zentrierung und Stärkung der Lebenskraft (Chi). Diese Übungsserie hilft auch gegen Verspannungen und Stress, beugt Krankheiten vor und unterstützt den Körper, gesund zu bleiben.

2026-PEAA 4D04 03

**Mo 17:45 - 18:45, 6x / 02.03.2026 - 20.04.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Leo Danter, Tai Chi Lehrer / Ort: MS Perg Stadtzentrum

---

## Die fünf tibetischen Verjüngungsübungen

Das populäre Energie-Programm mit Bezugnahme auf Original Tibet-Riten. Diese bestehen aus fünf Körperübungen mit bewusster Atemführung. Ergänzt werden diese mit Alternativübungen und angenehmen Ausgleichsübungen, sodass jeder dieses Trainingsprogramm erlernen und auf der höchsten Wiederholungsstufe ausführen kann. Wenn möglich: fünf bis zehn Minuten täglich können bei gewünschter Gewichtsreduktion helfen und führen zu guter Kondition und Fitness!

2026-PEAA 4D35 01

**Mo 17:45 - 18:45, 3 x / 02.02.2026 - 23.02.2026 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70**

Leitung: Leo Danter, Tai Chi Lehrer / Ort: MS Perg Stadtzentrum

---

## Bewegung im Gleichgewicht - Mobilisierung und Muskeldehnung



Muskeln und Faszien werden mit gezielten Übungsabläufen wieder auf ihre „natürliche Länge“ gedehnt und Spannungen lassen nach. Diese Übungen sorgen für mehr Bewegungsfreiheit bei verspannten und verkürzten Muskeln und sind für alle Altersgruppen geeignet.

2026-PEAA 4D34 01

**Mo 08:30 - 09:30, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Andrea Holzmann, Staatl. gepr. Fitlehrwartin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Gesundheitsgymnastik im Wasser



Spezielle, gymnastische Übungen für den ganzen Körper! Schwerpunktmaßig wird jeden Abend ein anderer Körperteil trainiert. Exkl. Hallenbadgebühr.

2026-PEAA 4F20 01

**Di 18:30 - 19:30, 8 x / 13.01.2026 - 10.03.2026 / € 91,00 / AK-Preis € 81,90**

Leitung: Barbara Kargl, Heilbademeisterin und Heilmasseurin / Ort: Hallenbad Perg

---

## Gesundheitsgymnastik im Wasser



Ganzkörper-Mobilisierung für Alt und Jung. Mit verschiedenen Wasserbehelfsmitteln, werden die einzelnen Körperteile mobilisiert und trainiert. Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich, die Wassergymnastik findet im Nichtschwimmerbecken statt.

2026-PEAA 4F20 02

**Do 18:30 - 19:30, 8 x / 29.01.2026 - 26.03.2026 / € 91,00 / AK-Preis € 81,90**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

2026-PEAA 4F20 03

**Do 18:30 - 19:30, 8 x / 09.04.2026 - 11.06.2026 / € 91,00 / AK-Preis € 81,90**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg



## Gesunder Rücken trifft Faszientraining

Ein gesunder Rücken soll Alltagsbelastungen standhalten und einen fit und beweglich durchs Leben führen. In diesem Kurs werden modernes Rückentraining für Kraft, Stärke und Belastbarkeit und geschmeidiges Faszientraining für mehr Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag kombiniert.

2026-PEAA 4F12 01

**Mo 09:50 - 10:50, 6 x / 12.01.2026 - 16.02.2026 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4F12 02

**Mo 09:50 - 10:50, 6 x / 23.02.2026 - 28.03.2026 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik

Wer rastet, der rostet! Zur Erhaltung unserer Knochengesundheit ist regelmäßige körperliche Aktivität die beste Prävention. Ein gezieltes Muskelaufbaustraining stärkt Muskeln sowie Knochen, verbessert das Gleichgewichtsgefühl und steigert die Flexibilität sowie die Merkfähigkeit und obendrein macht es Spaß.

2026-PEAA 4F11 01

**Di 15:30 - 16:45, 8 x / 07.04.2026 - 26.05.2026 / € 104,00 / AK-Preis € 93,60**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Gabriele Steinbauer, Physiotherapeutin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Bewegungsfreude für Senior:innen - Kraftvoll im Alter

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird in schonender Art der gesamte Körper trainiert. Wir verwenden dazu auch Hilfsgegenstände wie Sessel oder Wand. Es wird sehr wenig am Boden trainiert. Abgerundet wird die Stunde mit abschließenden Entspannungsübungen. Dieser Kurs ist durch seine schonenden Übungen auch für ältere Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung geeignet.

2026-PEAA 4G72 01

**Mi 10:00 - 11:00, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 113,00 / AK-Preis € 101,70**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G72 02

**Mi 10:00 - 11:00, 10 x / 08.04.2026 - 10.06.2026 / € 113,00 / AK-Preis € 101,70**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Fit fürs Leben - Auf den Spuren der Ersten Hilfe beim Wandern

Egal ob du nur für ein paar Stunden oder gleich ein paar Tage unterwegs sein möchtest. Die Natur bringt immer ein paar Risiken mit sich, weshalb Wanderer achtsam sein sollten! Ganz nach dem Motto „Vorsicht ist besser als Nachsicht“ hat eine gründliche Vorbereitung vor jedem Wanderprojekt oberste Priorität. Wir werden den Gobelwarte-Rundweg (Stadtgemeinde Grein a. d. Donau), mit einer Gehzeit von ca. 2 Std und einer maximalen Höhe von 484m gehen. Dazwischen werden immer wieder Erste Hilfe Stationen mit verschiedenen Szenarien geübt.

Mitzubringen: Rucksack mit Getränk und einer Jause, Wanderschuhe und passende Bekleidung je nach Witterung.

2026-PEAA 4G01 01

**Sa 10:00 - 14:00 / 28.03.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: Dominik Berger, Rettungssanitäter, Erste Hilfe Trainer / Ort: Skatepark Grein (großer Schotterparkplatz)



## Fitness - Zirkeltraining

Es erwarten Sie tolle Stationen, die sich nach einer bestimmten Zeitspanne abwechseln, mit vielen coolen Übungen. Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichsten Klein-Geräten: Ein Training von Kopf bis Fuß, das Spaß macht. Geeignet ab 16 Jahren. 10 % Ermäßigung für Schüler:innen.

2026-PEAA 4G26 01

**Di 17:30 - 18:20, 10 x / 03.02.2026 - 21.04.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Dominik Berger, Übungsleiter Fitness- und Gesundheitssport / Ort: Handelsakademie Perg

---

## High Intensity Interval Training (HIIT) - „Be ready to sweat“ - Energiegeladener Wochenstart

„Motiviert und fit“ in die neue Woche. Dieses Training ist für alle ideal, die sich einmal richtig auspowern wollen. Einfache Bodyweight-Übungen zu motivierender Musik lassen die Zeit im Nu vergehen. Schweiß & Spaß und ein tolles After-Trainings-Gefühl sind garantiert.

2026-PEAA 4G61 01

**Mo 08:45 - 09:45, 6 x / 12.01.2026 - 16.02.2026 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G61 02

**Mo 08:45 - 09:45, 6 x / 23.03.2026 - 28.03.2026 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## BBP - Bauch, Beine, Po

Gezieltes Training für Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Übungen zur Koordinationsverbesserung und Körperperformance.

2026-PEAA 4G19 01

**Mi 18:00 - 19:00, 12 x / 14.01.2026 - 15.04.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Ulrike Diwold, Fitnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G19 02

**Fr 09:00 - 10:00, 12 x / 16.01.2026 - 17.04.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Ulrike Diwold, Fitnesstrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Body Mix - Flow, Power & Relax

FEEL THE ENERGY! Diese Stunde vereint in 3 Parts Beweglichkeit (Flow), Kraft & Ausdauer (Power) und Entspannung & Atmung (Relax). Ein sanfter Einstieg mit tollen Mobility Elementen, gefolgt von einer kraftvollen und energiegeladenen Sequenz, die das Herz zum Beben bringt. Abgerundet wird die Einheit durch gezielte Entspannungs- und Atemtechniken, welche Sie ausgeglichen nach Hause gehen lassen.

2026-PEAA 4G99 01

**Mo 08:45 - 09:45, 6 x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Faszien - Dehnung, Mobilisation & Flexibilität

Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich – biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil – und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien an Gelenken und Bandscheiben, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In diesem Kurs dehnen und mobilisieren wir den ganzen Körper, um wieder mehr Flexibilität in Bewegungsabläufe zu bringen, die Regeneration des Körpers anzukurbeln und um uns einfach wieder mit Leichtigkeit bewegen zu können.

2026-PEAA 4G56 01

**Mo 09:50 - 10:50, 6 x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / € 60,00 / AK-Preis € 54,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

## Pilates - Faszientraining für einen geschmeidigen, kraftvollen Körper

„Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Hubertus Pilates 1880-1967). Menschen mit haltungsbedingten Rücken- und Nackenproblemen werden von diesem Training begeistert sein. Übungen für die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und auch die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule bringen Ihren Körper in Balance. Eines der Grundprinzipien ist es, zu lernen, wie man sich mit einer stabilen Körpermitte, dem Powerhouse, im Alltag bewegt. Pilates wird auch als „Die moderne Rückenschule“ bezeichnet. Das Faszientraining regt zusätzlich den Stoffwechsel an, Gelenkknorpel und Bindegewebe (Faszien) werden besser versorgt und Verspannungen gelöst. Zum Einsatz kommen auch Schwungringe/Fitnessringe, Faszienrollen und Fußmassagebälle.

2026-PEAA 4G11 01

**Di 17:00 - 18:15, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40**

Leitung: Margarete Ginterstorfer, Diplomierte Pilates- und Wirbelsäulentrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G11 02

**Di 18:30 - 19:45, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40**

Leitung: Margarete Ginterstorfer, Diplomierte Pilates- und Wirbelsäulentrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G11 03

**Mi 08:15 - 09:30, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40**

Leitung: Margarete Ginterstorfer, Diplomierte Pilates- und Wirbelsäulentrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G11 04

**Mi 09:45 - 11:00, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40**

Leitung: Margarete Ginterstorfer, Diplomierte Pilates- und Wirbelsäulentrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G11 05

**Do 17:00 - 18:15, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40**

Leitung: Margarete Ginterstorfer, Diplomierte Pilates- und Wirbelsäulentrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4G11 06

**Do 18:30 - 19:45, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40**

Leitung: Margarete Ginterstorfer, Diplomierte Pilates- und Wirbelsäulentrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Aqua Jogging

Von einem speziellen Schwimmgürtel gehalten, wird das Lauftraining schwebend im Wasser absolviert. Mit dem Vorteil, dass die Gelenke kaum belastet werden. Schwimmgürtel werden zur Verfügung gestellt. Für alle Alters- und Fitnessstufen. Exkl. Hallenbadgebühr.

2026-PEAA 4G42 01

**Di 13:30 - 14:30, 12 x / 27.01.2026 - 28.04.2026** / € 116,00 / AK-Preis € 104,40

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

2026-PEAA 4G42 02

**Di 14:30 - 15:30, 8 x / 27.01.2026 - 24.03.2026** / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

2026-PEAA 4G42 03

**Di 14:30 - 15:30, 8 x / 07.04.2026 - 26.05.2026** / € 77,00 / AK-Preis € 69,30

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

## Kondition und Ausdauer - Laufen/Joggen für Einsteiger:innen

Wer kennt es nicht, immer wieder nimmt man sich vor, mit dem Lauftraining zu starten, aber irgendwie kommt immer etwas dazwischen? Familie, Job, der ganz normale Alltagswahn sinn? Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer:innen, die einen Einstieg in ein bewegtes Leben suchen und sich in einer Gruppe die nötige Motivation holen möchten. Dabei werden Sie langsam in das Laufen eingeführt. Nach einer Aufwärmphase und einigen Lockerungen und Dehnungsübungen geht es zum Laufen. Wir werden das Laufen individuell und mit viel Spaß gestalten. Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad Perg.

2026-PEAA 4G13 01

**Di 17:30 - 18:20, 6 x / 14.04.2026 - 18.05.2026** / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Dominik Berger, Übungsleiter Fitness- und Gesundheitssport / Ort: Hallenbad Perg

## Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeistertes und sehr effektives Training.

2026-PEAA 4G75 01

**Fr 19:00 - 20:00, 10 x / 23.01.2026 - 03.04.2026** / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Liliana Sanchez Vallejos, Zumba® Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg



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



## Kangoo Power™ für Anfänger:innen

Kangoo Power™ ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste und leistungsstärkste Kangoo Jumps® Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervaltraining wird in den passenden Kangoo Jumps® Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle eine Art Federn angebracht sind. Kangoo Power™ bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Springschuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Die Koordinationsfähigkeit und die Körperhaltung werden verbessert sowie die Muskelkraft erhöht. Kangoo Jumps® Rebound Schuhe werden von der Kursleiterin bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr € 6,00/Einheit).

2026-PEAA 4G92 01

**Mo 19:00 - 20:00, 8 x / 26.01.2026 - 23.03.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40**

Leitung: Bettina Kaindl, Kangoo Power™ Pro Instruktorin / Ort: Handelsakademie Perg

---

## Kangoo Power™ für Fortgeschrittene

Kangoo Power™ ist ein intensives Cardiotraining und gilt als das technischste und leistungsstärkste Kangoo Jumps® Fitness-Programm. Dieses motivierende und energische Intervaltraining wird in den passenden Kangoo Jumps® Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle eine Art Federn angebracht sind. Kangoo Power™ bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Springschuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Die Koordinationsfähigkeit und die Körperhaltung werden verbessert sowie die Muskelkraft erhöht. Kangoo Jumps® Rebound Schuhe werden von der Kursleiterin bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr € 6,00/Einheit).

2026-PEAA 4G92 02

**Mo 18:00 - 19:00, 8 x / 26.01.2026 - 23.03.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40**

Leitung: Bettina Kaindl, Kangoo Power™ Pro Instruktorin / Ort: Handelsakademie Perg

---

## Line Dance für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung, fördert ein positives Lebensgefühl und ist für jede Altersgruppe geeignet. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. In diesem Kurs werden fertige Tänze unterrichtet – teilweise individuell angepasst – die gut für Anfänger:innen geeignet sind. Hauptsache es macht Spaß.

2026-PEAA 4T06 03

**Di 18:30 - 19:30, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Andrea Lindinger / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung, fördert ein positives Lebensgefühl und ist für jede Altersgruppe geeignet. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2026-PEAA 4T06 01

**Mo 17:45 - 18:45, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Erna Kunze, Line Dance Instruktorin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 4T06 02

**Mo 19:00 - 20:00, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Erna Kunze, Line Dance Instruktorin / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Bauchtanz - Lebensfreude durch Bauchtanz - Orientalischer Tanz

Eine der ältesten Kulturformen ist der Tanz. Die Menschen haben schon immer mit Tanz und Musik ihr Leben zum Ausdruck gebracht. Arbeit, Liebe, Lebenslust aber auch Kampf, Krankheit und Tod wurden in Tänzen nochmals durchlebt und hafte Lebenssituationen zu bewältigen. Der Orientalische Tanz bietet Frauen die Möglichkeit, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und ihn auch anzunehmen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert, Verspannungen und Blockaden können gelöst werden, Selbstbewusstsein und Kreativität werden positiv beeinflusst. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

2026-PEAA 4T08 01

Do 19:00 - 20:00, 10 x / 26.02.2026 - 07.05.2026 / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Michaela Baumann, Integrative Tanzpädagogin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Dance-Fit - „Tanz dich fit“

Optimales Fitnessprogramm zu abwechslungsreichen Choreographien (Latin, Hip Hop, Aerobic, Step-Aerobic), kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen.

2026-PEAA 4T22 01

Mi 19:15 - 20:15, 10 x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10

Leitung: Lisa Breitenfellner, Dance-Fit Trainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Fahrtechniktraining für Mountainbiker:innen und E-Mountainbiker:innen

Dieses Training bereitet Sie auf tolle Trail-Erlebnisse vor. Beim Basic-Training lernen wir die Grundtechniken zu den Themen „Position am Bike“, „Balance“, „Kurven“ und die richtige „Bremstechnik“. Spaß und Sicherheit stehen bei uns an erster Stelle.

2026-PEAA 4S53 01

Sa 09:00 - 12:00 / 09.05.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instruktor / Ort: Parkplatz Machlandstadion Union Perg

---

## Fahrtechniktraining - Grundkurs für E-Bike Fahrer:innen

Dieser Kurs richtet sich an Radfahrer:innen, die auf E-Bikes umsteigen oder damit anfangen wollen und neuen Herausforderungen gegenüberstehen. Nicht nur gut, sondern auch sicher bergauf und bergab zu fahren ist dabei ein wesentlicher Anspruch. Die passende Schalt- und Bremstechnik und viele andere Fertigkeiten werden in zahlreichen Übungen vermittelt und in einer gemeinsamen abschließenden Ausfahrt in die Praxis umgesetzt.

2026-PEAA 4S53 02

Sa 14:00 - 17:00 / 09.05.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instruktor / Ort: Parkplatz Machlandstadion Union Perg

---

## Schwimmen für Fortgeschrittene: Kraulen und Rückenschwimmen

Rückenschwimmen ist ein gutes Training für die Wirbelsäule. Gesundheitsexperten bezeichnen es als das „gesündere“ Schwimmen. Kraulen ist die schnellste Disziplin, sich im Wasser fortzubewegen.

Voraussetzung: gutes Brustschwimmen! Exkl. Hallenbadgebühr.

2026-PEAA 4S07 01

Fr 19:35 - 20:50, 10 x / 27.02.2026 - 15.05.2026 / € 109,00 / AK-Preis € 98,10

Leitung: Josef Diwold, Schwimmlehrer / Ort: Hallenbad Perg



## Babyschwimmen für Anfänger:innen

In spielerischer Art werden die Babys zwischen 5 und 12 Monaten ans Wasser gewöhnt, Bewegungsanreize geboten und neue Bewegungserfahrungen vermittelt. Das angeborene Vertrauen zum Wasser wird erhalten und gefördert. Exkl. Hallenbadgebühr. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternteil geben Sie uns dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

**2026-PEAA 4S08 01**

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 11.02.2026**

**Mi 13:00 - 14:00, 7 x / 25.02.2026 - 15.04.2026 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

**2026-PEAA 4S08 02**

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 15.04.2026**

**Mi 13:00 - 14:00, 7 x / 22.04.2026 - 03.06.2026 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

## Babyschwimmen für Fortgeschrittene

In spielerischer Art werden die Babys ab 12 Monaten ans Wasser gewöhnt, Bewegungsanreize geboten und neue Bewegungserfahrungen vermittelt. Das angeborene Vertrauen zum Wasser wird erhalten und gefördert. Exkl. Hallenbadgebühr. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternteil geben Sie uns dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

**2026-PEAA 4S08 03**

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 11.02.2026**

**Mi 14:00 - 15:00, 7 x / 25.02.2026 - 15.04.2026 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

**2026-PEAA 4S08 04**

Vorbesprechung: **Mi 19:00 / 15.04.2026**

**Mi 14:00 - 15:00, 7 x / 22.04.2026 - 03.06.2026 / € 76,00 / AK-Preis € 68,40**

Leitung: Tanja Fröhlich-Schimbäck, Zert. Bewegungstrainerin / Ort: Hallenbad Perg

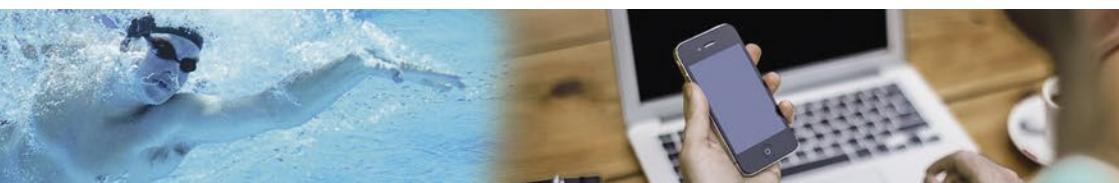
## Kleinkinderschwimmen für 3- bis 4-Jährige (in Begleitung der Eltern)

In diesem Kurs wird selbstständiges Schwimmen vorbereitet. Stabilitätsübungen, Körpergefühl im Wasser, Armbewegungen und Umgang mit Wasser im Gesicht wird geübt. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternteil geben Sie uns dies bitte bei Anmeldung bekannt.

**2026-PEAA 4S58 01**

**Mi 15:00 - 16:00, 8x / 25.02.2026 - 22.04.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40**

Leitung: Karin Dauwa, Schwimmlehrerin / Ort: Hallenbad Perg



## Kleinkinderschwimmen für 4- bis 5-Jährige (in Begleitung der Eltern) - Fortgeschrittene

Dieser Kurs hat selbstständiges Schwimmen zum Ziel. Die Kinder erlernen in Begleitung der Eltern alle notwendigen Grundtechniken des Schwimmens. Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNEIL als TEILNEHMER:IN geführt. Bei Teilnahme von mehr als 1 Kind pro Elternteil geben Sie uns dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

2026-PEAA 4S58 02

**Mi 16:00 - 17:00, 8 x / 25.02.2026 - 22.04.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40**

Leitung: Karin Dauwa, Schwimmlehrerin / Ort: Hallenbad Perg

---

## Kinderschwimmen (ab 5 Jahren)

Ab dem vollendeten 5. Lebensjahr! Exkl. Hallenbadgebühr.

2026-PEAA 4S10 01

**Do 16:30 - 17:30, 10 x / 26.02.2026 - 07.05.2026 / € 108,00**

Leitung: Brigitte Mayrhofer, Schwimmlehrerin / Ort: Hallenbad Perg

2026-PEAA 4S10 02

**Fr 16:00 - 17:00, 10 x / 27.02.2026 - 15.05.2026 / € 108,00**

Leitung: Andreas Wimmer, Tanja Fröhlich-Schimbäck, Schwimmlehrer:in / Ort: Hallenbad Perg

2026-PEAA 4S10 03

**Fr 17:00 - 18:00, 10 x / 27.02.2026 - 15.05.2026 / € 108,00**

Leitung: Andreas Wimmer, Schwimmlehrer / Ort: Hallenbad Perg

---

## Kinderschwimmen (ab 6 Jahren)

Ab dem vollendeten 6. Lebensjahr! Bei Kindern, die 8 Jahre oder älter sind, bitten wir um Rücksprache.

Exkl. Hallenbadgebühr.

2026-PEAA 4S10 05

**Mi 17:30 - 18:30, 10 x / 25.02.2026 - 06.05.2026 / € 108,00**

Leitung: Peter Kämpfer, Rettungsschwimmer / Ort: Hallenbad Perg

2026-PEAA 4S10 04

**Do 17:30 - 18:30, 10 x / 26.02.2026 - 07.05.2026 / € 108,00**

Leitung: Brigitte Mayrhofer, Schwimmlehrerin / Ort: Hallenbad Perg

2026-PEAA 4S10 06

**Fr 18:00 - 19:00, 10 x / 27.02.2026 - 15.05.2026 / € 108,00**

Leitung: Ulrike Diwold, Schwimmlehrerin / Ort: Hallenbad Perg

---

## Kinderschwimmen (ab 6 Jahren) - Fortsetzungskurs

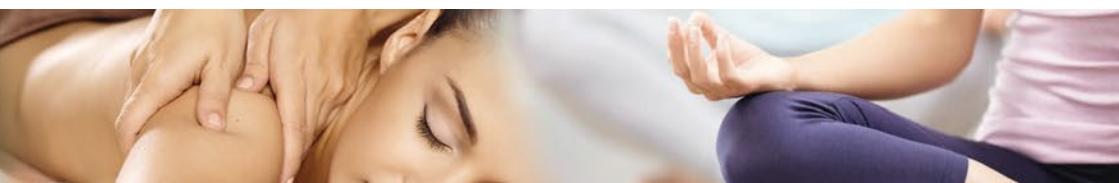
Ab dem vollendeten 6. Lebensjahr! Voraussetzung: Frühschwimmerniveau (= 25 m Schwimmen).

Exkl. Hallenbadgebühr.

2026-PEAA 4S10 07

**Do 16:45 - 17:45, 8 x / 26.02.2026 - 23.04.2026 / € 86,00**

Leitung: Josef Diwold, Schwimmlehrer / Ort: Hallenbad Perg



## Kreativität – Kunst – Freizeit

### **Kreativwerkstatt - Schriftwelten für junge Künstler:innen ab 8 Jahren**

Lust auf etwas Neues? In diesem Handlettering-Kurs entdecken die Kinder, wie man mit der Hand richtig schöne Schriftzüge zaubern kann. Gemeinsam üben wir verschiedene Schriftarten und gestalten individuelle Grußkarten. Jeder kann hier ausprobieren, was am besten gefällt. Nach diesem Kurs werden die Kinder viele neue Ideen haben, um eigene Designs zu gestalten und ihre Schrift weiter zu verbessern. Kosten für div. Material und das Skriptum (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2026-PEAA 5A93 02

**Fr 16:00 - 19:00 / 08.05.2026 / € 30,00**

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

### **Kreativwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren - Edelsteinbäumchen**

Wir gestalten gemeinsam ein Bäumchen aus echten Edelsteinen, dieser kann auch als Lebensbaum bezeichnet werden. Jeder Stein hat eine andere Bedeutung und begleitet dich durch den Alltag. Für Kinder ab 8 Jahren. Exkl. Materialkosten (€ 15,00).

2026-PEAA 5A93 01

**Sa 09:00 - 12:00 / 14.03.2026 / € 30,00**

Leitung: Klaudia Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Perg

### **Kreatives Gestalten - Handlettering / Schönschreib-Workshop**

In Zeiten von Smartphones, Tablets und Bildschirmen sehnt man sich wieder nach etwas Handfestem. Gerne greifen wir wieder zum Stift und zur Handarbeit. Bei diesem kreativen Kurs erarbeiten wir die Grundlagen und die vielen Möglichkeiten und Hilfsmittel des Schönschreibens. Jedes Ergebnis wird einzigartig und ganz persönlich. Gerade diese Einzigartigkeit/Diversität macht das Ergebnis so wertvoll. Jede:r Teilnehmer:in bekommt ein eigenes ausführliches Skriptum zum Erlernen und Üben verschiedener Schriftarten. Kosten für div. Material und das Skriptum (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2026-PEAA 5A86 01

**Di 18:00 - 21:00 / 17.03.2026 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60**

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

2026-PEAA 5A86 02

**Do 18:00 - 21:00 / 07.05.2026 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60**

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

### **Korbblechten**

Der Kurs für begeisterte Hobbykorbmacher:innen und alle, die es noch werden wollen. Einfach zu erlernende Flechttechniken vereinen sich zu einer Vielfalt von praktischen Körben. Nach der bewährten Easy-Basket-Methode flechten wir mit Hilfe von Rohlingen einen Einkaufskorb, der Ihnen viele Jahre Freude machen wird! Sie haben diesen Kurs schon besucht und wollen ein anderes Werkstück flechten? Tablett – Holztrage – Dirndltasche – Flaschenkorb usw. einfach aussuchen und spätestens 10 Tage vor dem Kurstermin bekannt geben.

(Materialkosten je nach Werkstück ca. € 30,00.)

2026-PEAA 5A27 01

**Do 18:30 - 21:00 / 05.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Erich Bendl, Korbmacher / Ort: Arbeiterkammer Perg



**Schriften - Kurrentschrift lesen und schreiben**

Die Kurrentschrift war bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts in Österreich die allgemeine Verkehrsschrift und ist daher heute noch auf vielen gut erhaltenen historischen Dokumenten im Privatbereich zu finden. Immer wieder kommt es vor, dass alte Dokumente vor allem zur Erforschung der Familiengeschichte gebraucht werden. An zwei Abenden werden Sie in das Lesen und Schreiben der Kurrentschrift eingeführt.

2026-PEAA 5A60 01

**Di 18:30 - 21:00, 2 x / 10.03.2026 - 17.03.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Mag. Andreas Holzer / Ort: Arbeiterkammer Perg

**Maltechniken - Mal mal Acryl!**

Unsere gemeinsame Reise wird alles andere als eintönig! Wir lernen eine Vielzahl genialer Techniken, mit denen wir Schicht für Schicht gemeinsam Bilder entstehen lassen. Geboten wird neben der Hilfestellung bei technischen Fragen auch die Unterstützung bei der kreativen Umsetzung der eigenen Bildidee, egal ob auf großer oder kleiner Leinwand, auf Papier, auf Grußkarten oder ins Skizzenbuch. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in der Kleingruppe mit 6 bis 8 Teilnehmer:innen. Auch junge Kreative ab 12 Jahre sind willkommen (10 % Ermäßigung für Schüler:innen)! Kosten für div. Material (ca. € 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2026-PEAA 5C01 01

**Fr 16:00 - 19:00, Sa 09:00 - 12:00 / 06.03.2026 - 07.03.2026 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

**Zeichnen und Malen für Kinder ab 8 Jahren- Acrylmalenkurs mit Schwerpunkt „Collagenkunst“**

In diesem Kurs bekommen die Kinder den nötigen Raum und die erforderliche Begleitung, um ihr kreatives Potential zu entfalten. Wir verwenden eine Vielzahl spannender und einfacher Techniken, mit denen wir dann Schicht für Schicht gemeinsam einzigartige Collagen-Bilder entstehen lassen. Jedes Kind wird 1 fertiges Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Kosten für div. Material (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2026-PEAA 5C07 01

**Sa 13:00 - 17:00 / 07.03.2026 / € 58,00**

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Arbeiterkammer Perg

**Malen mit Acrylfarben (kombiniert mit Airbrush) auf Leinwand**

Acrylmalen (Collagen und Airbrush inbegriffen) – eine wunderbare Möglichkeit für jede:n, seine/hre individuellen Gedanken und Fähigkeiten in Farbe auf der Leinwand zu verwirklichen (exkl. Materialkosten). Die Vor- und Nachbereitung des eigenen Malbereiches werden von der Kursleiterin unter Mithilfe der Teilnehmer:innen durchgeführt.

2026-PEAA 5C09 02

**Fr 18:30 - 21:50, Sa 09:00 - 12:20 / 13.03.2026 - 14.03.2026 / € 74,00 / AK-Preis € 66,60**

Leitung: Maria Stütz / Ort: MS Perg Schulzentrum



## Klöppeln ist SPITZE!

Einstieg in die Spitzenherstellung nach überlieferten Mustern. Erlernen der Schläge für Borten, Einsätze, Deckerl und Tischdeckerl. Klöppeln ist ein altes Kunsthhandwerk (seit dem 15. Jhd.): Klöppel (mit Garn umwickelte Holzstäbchen) drehen und kreuzen, um damit eine fertige Spitze zu erhalten. Es gibt nicht nur traditionelle, sondern auch moderne Spitzen für Schals, Boleros, Westen uvm. Anfänger:innen werden Grundkenntnisse vermittelt, um ein fertiges Deckchen zu klöppeln. (Klöppel und Klöppelpolster können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.) Fortgeschrittenen wird Hilfestellung geboten.

2026-PEAA 5H12 01

Mo 17:30 - 20:50, 5 x / 09.03.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Irene Hofer / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Styling - Charisma / Farb- und Stilberatung

Die auf Sie abgestimmten Farben unterstreichen die persönliche Ausstrahlung und unterstützen bei der Entfaltung Ihres persönlichen Stils. Wie Sie Ihren modischen Look finden und Ihre Ausstrahlung beeinflussen, erarbeiten wir in diesem Workshop. Sie erhalten praktische und sofort umsetzbare Methoden für innere und äußere Strahlkraft.

2026-PEAA 5K05 01

Do 18:30 - 21:00 / 05.03.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Michaela Kroboth, Premium Stylistin / Ort: Optik Kroboth

---

## Make-up Workshop

In diesem Beauty-Workshop befassen wir uns mit ausgewählten Praxisthemen, die wir tagtäglich in unser Schönheitsprogramm miteinbeziehen. Unter professioneller Anleitung lernen Sie alles über Gesichtsformen, Hauttyp, richtiges Grundieren, Farb-Typ, Techniken beim Lidschatten aufbringen und verschiedene Make-up-Arten (Tag, Abend, Fantasy, Beautytechnik). Wir kreieren ein individuelles, typgerechtes Tages-Make-up, um Ihre Vorzüge auf schönste Weise zur Geltung zu bringen. Um mehr Tipps und Tricks für Ihre persönliche Routine zu bekommen, bringen Sie bitte Ihre eigenen Beauty-Produkte mit. So kann die Kursleiterin gezielt auf Fragen und Wünsche eingehen. Exkl. Materialkosten (ca. € 11,00).

2026-PEAA 5K22 01

Fr 17:30 - 20:00 / 17.04.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Kerstin Traxler, Diplomierte Visagistin / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Musik – Theater

### Informationsabend „Keyboard und Akkordeon für Kinder und Erwachsene“

Das Keyboard bietet vielfältige musikalische Möglichkeiten. Ob Rock, Pop, Klassik, Blues oder Jazz – das Keyboard ist der Schlüssel zur Welt der Musik. Beinahe ebenso viel musikalischer Ausdruck ist mit dem Akkordeon möglich. Beide Instrumente werden für alle Altersgruppen und Niveaustufen angeboten. Bei genügend Anmeldungen besteht die Möglichkeit im Ensemble zu spielen. Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 x 50 min.) geführt. Kurskosten pro Modul € 370,00 (für Inhaber der AK-Leistungskarte bzw. AK-Seniorenkarte € 333,00). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden. Telefonische Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787.

2026-PEAA 5M28 02

**Mi 18:30 - 19:20 / 28.01.2026 / Kostenlos!**

Leitung: Gerald Pernerstorfer / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

### Informationsabend „Panflöte für Kinder und Erwachsene“

Der Klang der Panflöte fasziniert den Menschen seit urdenklichen Zeiten. Wenn Sie Interesse haben, Panflöte spielen zu lernen, sind Sie bei uns genau richtig. Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 x 50 min.) geführt. Kurskosten pro Modul € 370,00 (für Inhaber der AK-Leistungskarte bzw. AK-Seniorenkarte € 333,00). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden. Telefonische Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787.

2026-PEAA 5M28 03

**Mi 18:30 - 19:20 / 28.01.2026 / Kostenlos!**

Leitung: Gerald Pernerstorfer / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

### Informationsabend „Steirische Harmonika für Kinder und Erwachsene“

Info über das Erlernen der Steirischen Harmonika in Griffsschrift. Für alle Altersgruppen ab 6 Jahren.

Die Kurse werden im Einzelunterricht (10 x 50 min.) geführt, wöchentlich 1 Kurseinheit. Kurskosten pro Modul € 370,00 (für Inhaber der AK-Leistungskarte, AK-Seniorenkarte und Schüler:innen € 333,00). An diesem Infoabend erfolgt auch die Einteilung der Stunden. Telefonische Anmeldung erbeten: Tel. (050) 6906-4787.

2026-PEAA 5M28 01

**Mi 18:30 - 19:20 / 28.01.2026 / Kostenlos!**

Leitung: Johannes Reisinger / Ort: Arbeiterkammer Perg



## **Mundharmonika - Melodiespiel auf der Mundharmonika („Bluesharp“)**

An diesen zwei Abenden steht das Melodiespiel auf der „Bluesharp“ (diatonische Mundharmonika im Richter-System) auf dem Programm. Wir arbeiten alle 10 Kanäle des Instruments durch und wenden die 20 Töne mit vielen bekannten und beliebten Songs aus verschiedenen Genres an. Themen sind dabei „Einzeltonspiel“, „Kanalwechsel“ und „Kanalsprünge“, wir klären Spieltechniken zu „Problem-Kanälen“ und gehen auch auf rhythmische Besonderheiten bei den Songs ein. Die Lieder sind mit einer einfachen Tabulatur notiert.

Der Kurs richtet sich an absolute Neueinsteiger:innen ohne musikalische Vorkenntnisse. Die Songs werden mit der Gitarre begleitet, alle besprochenen und gespielten Songs stehen als Download im Format MP3 zur Verfügung. Wir spielen mit einer „diatonischen Richter Mundharmonika“ (Bluesharp) in C-Dur – siehe [www.bluesharspschool.at/instrument](http://www.bluesharspschool.at/instrument). Instrumente können am Veranstaltungstag zu normalen Ladenpreisen erworben (Seydel Session – ca. € 38,00) werden, kein Verleih. Bei Interesse an einem Instrument bitte bei der Anmeldung bekannt geben. Kurstermine: 26.02 + 19.03.2026.

2026-PEAA 5M06 01

**Do 18:30 - 21:00, 2 x / 26.02.2026 - 19.03.2026 / € 70,00 / AK-Preis € 63,00**

Leitung: Reynhard Bögl, Musiker / Ort: Arbeiterkammer Perg

## **Mundharmonika - Lieder begleiten mit der Mundharmonika („Bluesharp“)**

Gemeinsames Musizieren macht Spaß – egal ob in der Berghütte nach dem Wandern, beim Lagerfeuer am Badesee oder im heimischen Partykeller. Da ist ein Begleitinstrument immer gefragt zur Führung und Unterstützung der Gesangsstimmen und Instrumentalmelodien. Die Bluesharp (diatonische Richter-Mundharmonika) ist dabei eine echte Alternative zur Gitarre: Klein und doch laut, einfach zu spielen und doch umfangreich einsetzbar, und dank der Größe die ungekrönte Königin in Punkto Transportfreundlichkeit! In diesem Workshop geht es darum, wie man die Bluesharp als Begleitinstrument einsetzen kann. Wir besprechen die möglichen Mehrklänge und setzen diese mit verschiedenen Begleitmustern und Pattern ein. Wir verwenden die Mehrklänge in mehreren Versionen (Akkordumkehrungen) und passen diese an die Gesangsmelodie und -Rhythmisik an. Alles Besprochene wenden wir gleich bei einigen Liedern aus verschiedenen Genres an und erstellen Grooves und Begleitungen, die sehr gut zum Song passen. Dies alles lässt sich natürlich auch bei anderen Liedern anwenden! Die Begleitungen bekommst du notiert in einer einfachen Tabulatur, du musst also nicht Noten lesen können. Auch MP3- Sounds stehen als Download zur Verfügung, perfekt für das Üben zu Hause. Wir verwenden in diesen Kurs nur Mehrklänge, das Einzeltonspiel oder „Bending“ ist dabei nicht nötig. Passend für absolute Neueinsteiger, aber auch für Musiker:innen mit Ambitionen. Wir spielen mit einer „diatonischen Richter Mundharmonika“ (Bluesharp) in C-Dur – siehe [www.bluesharspschool.at/instrument](http://www.bluesharspschool.at/instrument). Instrumente können am Veranstaltungstag zu normalen Ladenpreisen erworben (Seydel Session – ca. € 38,00) werden, kein Verleih. Bei Interesse an einem Instrument bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

2026-PEAA 5M06 02

**Do 18:30 - 21:00 / 30.04.2026 / € 39,00 / AK-Preis € 35,10**

Leitung: Reynhard Bögl, Musiker / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Gitarre für Anfänger:innen

Auch Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen. Ein Schnuppern in allen Gruppen am ersten Kurstag ist möglich. Danach erfolgt die Zuteilung je nach Vorwissen. Besonders gut geeignet für Anfänger:innen die noch wenig Erfahrung haben. Exkl. Kursunterlagen (ca. € 5,00). Der Kurs findet 14-täglich statt: Kurstermine: 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 28.05., 11.06 und 25.06.2026.

2026-PEAA 5M08 03

**Do 20:00 - 21:00, 9 x (14-täglich) / 12.02.2026 - 25.06.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Niclas Lugmayr / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Gitarre für Fortgeschrittene

Auch Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen. Ein Schnuppern in allen Gruppen am ersten Kurstag ist möglich. Danach erfolgt die Zuteilung je nach Vorwissen. Exkl. Kursunterlagen (ca. € 5,00). Der Kurs findet 14-täglich statt: Kurstermine: 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 28.05., 11.06 und 25.06.2026.

2026-PEAA 5M08 02

**Do 19:00 - 20:00, 9 x (14-täglich) / 12.02.2026 - 25.06.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Niclas Lugmayr / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Gitarre für weit Fortgeschrittene

Auch Quereinsteiger:innen sind jederzeit willkommen. Ein Schnuppern in allen Gruppen am ersten Kurstag ist möglich. Danach erfolgt die Zuteilung je nach Vorwissen. Exkl. Kursunterlagen (ca. € 5,00). Der Kurs findet 14-täglich statt: Kurstermine: 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 28.05., 11.06 und 25.06.2026.

2026-PEAA 5M08 01

**Do 18:00 - 19:00, 9 x (14-täglich) / 12.02.2026 - 25.06.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Niclas Lugmayr / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Improvisationstheater für Kids ab 10 Jahren - Bühne frei für deine Fantasie!

Du liebst es, dir Geschichten auszudenken, in andere Rollen zu schlüpfen und einfach mal loszulachen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Workshop lernst du spielerisch die Welt des Improvisationstheaters kennen – ganz ohne Text und auswendig lernen. Wir erfinden gemeinsam Szenen, verwandeln Ideen in kleine Theaterstücke und haben dabei jede Menge Spaß. Für alle ab 10 Jahren, die gerne spielen, kreativ sind und sich trauen, etwas Neues auszuprobieren. Sei ein Improheld!

2026-PEAA 5S14 01

**Sa 09:00 - 11:00 / 28.02.2026 / € 25,00**

Leitung: Klaudia Ablinger / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Kulinarik – Lebensraum

### **Kochen und einen Mord lösen - Krimidinner - „Rest in Pieces“**

Ein gemütlicher Abend, gutes Essen, nette Gesellschaft – doch es muss ein Mord aufgeklärt werden! Bei diesem Krimidinner wird gekocht, gelacht, gerätselt und gespielt. In kleinen Rollen schlüpfen die Teilnehmenden in die Haut geheimnisvoller Verdächtiger und decken dabei (hoffentlich!) den oder die Täter:in auf. Nichts ist, wie es scheint, und alle haben Dreck am Stecken ... oder etwa doch nicht? Ein schaurig-lustiger Abend für Hobbydetektiv:innen, Schauspielbegeisterte und alle, die gern in spannender Atmosphäre Spaß haben. Verkleiden erwünscht. Eignet sich super als Geburtstagsgeschenk oder für Gruppen von 11 – 13 Personen. Exkl. Lebensmittelkosten.

2026-PEAA 6F21 01

**Fr 18:00 - 21:45 / 17.04.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Perg Schulzentrum

### **Köstliche Nudelgerichte - Pasta fatta in casa - „Nudelteig selbst gemacht“**

In Italien findet man je nach Region die unterschiedlichsten Pastaformen. Im Kurs wird Nudelteig in unterschiedlichen Formen selbst hergestellt und mit typischen Saucen und Ölen serviert. Tagliatelle, Gnocchi und vieles mehr werden wir selber herstellen. Selbstgemachte Nudeln schmecken einfach besser! Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten (ca. € 20,00).

2026-PEAA 6H08 01

**Do 18:30 - 21:50 / 08.01.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Rudolf Rechberger, Dipl. Ernährungstrainer, Koch / Ort: MS Perg Schulzentrum

### **Gesunde Küche - Nachhaltig abnehmen mit basischer und basenüberschüssiger Ernährung**

Kennenlernen von basischen, basenüberschüssigen Gerichten, Grundsaucen, Suppen, Hauptgerichten und Desserts, z.B. ein basisches Beereneis. Besonderes Augenmerk wird auf regionale und saisonale Lebensmittel sowie auf einen ökologischen und biologischen Einkauf gelegt. Wir werden uns auch einige Themen aus dem Buch des Kursleiters: „Mein Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht“ herauspicken und so auch über unseren Stoffwechsel und vieles mehr plaudern. Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten (ca. € 18,00).

2026-PEAA 6K05 01

**Do 18:30 - 21:50 / 12.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Rudolf Rechberger, Dipl. Ernährungstrainer, Koch / Ort: MS Perg Schulzentrum

### **Mein Garten - Gemüse selbst anbauen - Urbanes Gärtner**

Frisches Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten, vom Balkon, aus Töpfen oder Hochbeeten ernten hat gleich mehrere Vorteile, macht Spaß und verbindet mit der Natur. In diesem Kurs geht es darum, wie man einen Gemüsegarten anlegt, wie man den Boden verbessert, welches Gemüse man zu welcher Jahreszeit säen und anbauen kann, wie man seine eigenen Gemüsepflänzchen zieht. Es geht um Mischkulturen und Fruchfolge, um Mulchen, biologisches Düngen, Pflege und nicht zuletzt um die Ernte. Keine Vorkenntnisse nötig!

2026-PEAA 6P15 01

**Do 18:00 - 20:30 / 29.01.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: DI (FH) Sandra Bär, Landschaftsarchitektin / Ort: Arbeiterkammer Perg



## Mein Garten - Blütenpracht & Gartenpflege

Dieser Kursabend richtet sich an alle Gartenbesitzer, die ihre Bäume, Sträucher, Stauden und Gräser im Garten richtig pflegen wollen. Welches Schnittwerkzeug benötigt man und worauf muss ich achten? Wie und wann schneide ich Rosen? Wann schneide ich Flieder, Forsythie und andere Blütensträucher, damit sie in voller Pracht erblühen? Wie pflege und schneide ich Stauden wie Herbstanemonen und Frauenmantel? Welche Gräser gibt es und wie schneidet man sie? Wann kann ich düngen? Alternative Dünger selbst herstellen und mulchen mit Grünschnitt aus dem Garten. Ein Abend mit wertvollen Tipps und Tricks für einen reich blühenden Garten! Keine Vorkenntnisse nötig!

2026-PEAA 6P15 02

**Do 18:00 - 20:30 / 05.02.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: DI (FH) Sandra Bär, Landschaftsarchitektin / Ort: Arbeiterkammer Perg

---

## Erlebnis Bauernhof - Kinderkurs

Lassen Sie sich von der entspannenden Wirkung der Esel verzaubern und erleben Sie eine Eselwanderung in der schönen Mühlviertler Landschaft. Geeignet für wanderfreudige Familien mit Kindern. Die Wanderung wird eine Stunde dauern, wobei Kinder die Möglichkeit haben auf dem Esel zu reiten. Kleinere Runden sind auch für Rollstuhl und Kinderwagen geeignet. Für Kinder ab 3 Jahren. Der Kurspreis gilt pro Kind, der 30 % Familienvorteil kann für jedes weitere Kind geltend gemacht werden. Eltern sind als Begleitperson kostenfrei.

2026-PEAA 6N20 01

**Sa 10:00 - 12:00 / 18.04.2026 / € 19,00**

Leitung: Monika Pragerstorfer / Ort: St. Georgen am Walde, Ebenedict 37



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



**Computer – Medien – Technik****Tablet und Smartphone**

Ein Tablet oder ein Smartphone ist ein vollwertiger Computer. Sie können damit im Internet surfen, E-Mails schreiben, Zeitungen, Zeitschriften oder Bücher lesen und sogar vorlesen lassen, fotografieren, spielen, Ihre Fahrtroute planen und vieles mehr. Sie erfahren, wie man Programme (Apps) installiert und wieder löscht und Sie lernen, wie Daten oder Fotos vom Tablet auf Ihrem Computer landen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Eigenes Tablet oder Smartphone (Android-Betriebssystem) bitte mitnehmen (Apple-Geräte werden in diesem Kurs nicht behandelt).

2026-PEGD 7C01 01

**Fr 14:00 - 16:30 / 06.03.2026 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40**

Leitung: Johann Naderer / Ort: Gasthof „Zur Traube“

**AK**

**Gesundheit – Bewegung****Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik**

Wer rastet, der rostet! Zur Erhaltung unserer Knochengesundheit ist regelmäßige körperliche Aktivität die beste Prävention: ein gezieltes Muskelaufbaustraining stärkt Muskeln sowie Knochen, verbessert das Gleichgewichtsgefühl und steigert die Flexibilität sowie die Merkfähigkeit und obendrein macht es Spaß.

2026-PEGD 4F11 01

**Do 17:15 - 18:15, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Barbara Kargl, Wirbelsäulen- und Osteoporosetrainerin / Ort: Volksschule Grein

**AK**

**Step Aerobic mit Bauch, Beine, Po**

Für alle Neueinsteiger:innen ein gesunder Mix aus Step-Aerobic, Kräftigungsübungen für den Bauch, die Beine, den Po und den Oberkörperbereich, sowie Dehnungsübungen zum Ausklingen. Zu rhythmischer Musik aus den 80er und 90er Jahren wird der Puls erhöht und somit das Herz-Kreislauf-System optimal trainiert.

2026-PEGD 4G18 01

**Do 19:00 - 20:00, 10 x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 94,00 / AK-Preis € 84,60**

Leitung: Sandra Kühhas, Fitnesstrainerin / Ort: Volksschule Grein



## Fit fürs Leben - Auf den Spuren der Ersten Hilfe beim Wandern

Egal ob du nur für ein paar Stunden oder gleich ein paar Tage unterwegs sein möchtest. Die Natur bringt immer ein paar Risiken mit sich, weshalb Wanderer achtsam sein sollten! Ganz nach dem Motto „Vorsicht ist besser als Nachsicht“ hat eine gründliche Vorbereitung vor jedem Wanderprojekt oberste Priorität. Wir werden den Gobelwarte-Rundweg (Stadtgemeinde Grein a. d. Donau), mit einer Gehzeit von ca. 2 Std und einer maximalen Höhe von 484m gehen. Dazwischen werden immer wieder Erste Hilfe Stationen mit verschiedenen Szenarien geübt.

Mit zu bringen: Rucksack mit Getränk und einer Jause, Wanderschuhe und passende Bekleidung je nach Witterung.

2026-PEAA 4G01 01

Sa 10:00 - 14:00 / 28.03.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: Dominik Berger, Rettungssanitäter, Erste Hilfe Trainer / Ort: Skatepark Grein (großer Schotterparkplatz)

## Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung, fördert ein positives Lebensgefühl und ist für jede Altersgruppe geeignet. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. In diesem Kurs werden fertige Tänze unterrichtet – teilweise individuell angepasst – die gut für Anfänger:innen geeignet sind. Hauptsache es macht Spaß.

2026-PEGD 4T06 01

Di 19:00 - 20:00, 10 x / 20.01.2026 - 07.04.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20

Leitung: Gabriele Grünberger / Ort: Volksschule Grein

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kartenspiele - Tarock

Tarock ist ein königliches Spiel. In diesem Kurs werden die Grundzüge des Tarockspiels in seiner wertvollsten Form, dem „Königrufen“, vermittelt. Eigene Spielkarten bitte mitbringen!

2026-PEGD 5S02 01

Fr 16:00 - 18:30, 2 x / 30.01.2026 - 06.02.2026 / € 71,00 / AK-Preis € 63,90

Leitung: Johann Naderer / Ort: Gasthof „Zur Traube“



# Katsdorf

## Gesundheit – Bewegung

### **Yoga - Ayurveda-Yoga**

Mit Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Yoga-Flows sowie Atem- und Entspannungsübungen tauchen wir ein in Stille, Lebensfreude und Kraft. Wir lernen den Körper besser zu spüren und kommen durch Yoga in einen achtsamen Umgang mit uns selbst. Für bessere Beweglichkeit und mehr Gelassenheit im Alltag! Mitzunehmen: Matte, Kissen, 2 Yogablöcke, Yogagurt (od. einen ähnlichen Gurt, evtl. vom Bademantel), warme Decke u. bequeme Kleidung.

2026-PEKD 4D01 01

**Mi 19:00 - 20:30, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 134,00 / AK-Preis € 120,60**

Leitung: Martina Fischlhammer, Dipl. Yogalehrerin / Ort: Gemeindezentrum Katsdorf „Im Hof“

---

### **Fit und Fun - Easy Morning Fit**

Sport am Morgen hilft, energiegeladen in den Tag zu starten. Die Stunde beginnt mit einem Kreislauf aktivierenden Warm-up zu motivierender Musik. Danach wird der ganze Körper durch funktionelles Training gekräftigt. Abwechslung bringen unterschiedliche Trainingstools. Koordinations-, Balance-, und Flexibilitätselemente runden das Workout ab. Auch für Männer.

2026-PEKD 4G46 01

**Di 09:00 - 10:00, 12 x / 13.01.2026 - 31.03.2026 / € 113,00 / AK-Preis € 101,70**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: Gemeindezentrum Katsdorf „Im Hof“



# 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-LLA 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. in 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. a 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



2026-VBSS 2S41 01 Do 19:00 - 20:40 / 26.02.2026 / KL: Mag. a Michaela Öhligner / 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

GUTSCHEIN

## 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

AK

## 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

AK

## 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

# 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

AK

### 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)



# Mauthausen

## Sprachen

### Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für Schüler:innen der 3. und 4. Klasse Volksschule.  
Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2026-PEMA 3E13 01

**Mo 14:10 - 15:00, 10 x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 63,00**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: Volksschule Mauthausen

## Gesundheit – Bewegung

### Yoga für alle

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-PEMA 4D01 01

**Do 18:00 - 19:00, 7 x, 14 täglich / 26.02.2026 - 21.05.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Margit Hochreiter, Yogalehrerin / Ort: Pfarrsaal Mauthausen

2026-PEMA 4D01 02

**Do 19:15 - 20:15, 7 x, 14 täglich / 26.02.2026 - 21.05.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40**

Leitung: Margit Hochreiter, Yogalehrerin / Ort: Pfarrsaal Mauthausen

### M.A.X.® Muscle Activity Excellence

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel – Körperform. Durch die Übungswahl und Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

2026-PEMA 4G24 01

**Do 17:50 - 18:40, 12 x / 15.01.2026 - 16.04.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Claudia Aistleitner, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin / Ort: MS Mauthausen, Bewegungsraum

### Tanzen - Tauche ein in die bunte Welt des Bollywood!

In diesem Tanzkurs lernst du mitreißende Choreografien zu beliebten Songs aus indischen Filmen und entdeckst dabei die Freude an Bewegung, Musik und Ausdruck. Bollywood-Tanz verbindet Elemente aus klassischem indischen Tanz, Folklore und modernen Stilen – eine faszinierende Mischung aus Emotion, Rhythmus und Eleganz. Schritt für Schritt entwickeln wir kleine Tanzsequenzen, die am Ende zu einer lebendigen Choreografie verschmelzen. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Lust auf Musik, Bewegung und gute Laune!

2026-PEMA 4T01 01

**Di 18:00 - 19:00, 6 x / 03.02.2026 - 17.03.2026 / € 69,00 / AK-Preis € 62,10**

Leitung: Alisha Rana, Pädagogin, Tanzlehrerin / Ort: Volksschule Mauthausen



## **Line Dance für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene**

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung, fördert ein positives Lebensgefühl und ist für jede Altersgruppe geeignet. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. In diesem Kurs werden fertige Tänze unterrichtet – teilweise individuell angepasst – die gut für Anfänger:innen geeignet sind. Hauptsache es macht Spaß.

2026-PEMA 4T06 01

**Mi 17:00 - 18:00, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Andrea Lindinger / Ort: Volksschule Mauthausen

## **Dance-Fit - „Tanz dich fit“**

Optimales Fitnessprogramm zu abwechslungsreichen Choreographien (Latin, Hip Hop, Aerobic, Step-Aerobic), kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen.

Kurstermine: 26.01, 02.02, 09.02, 23.02, 02.03, 16.03, 23.03, 13.04, 20.04 und 27.04.2026.

2026-PEMA 4T22 01

**Mo 18:00 - 19:00, 10 x / 26.01.2026 - 27.04.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Lisa Breitenfellner, Dance-Fit Trainerin / Ort: Pfarrsaal Mauthausen

2026-PEMA 4T22 02

**Mo 19:15 - 20:15, 10 x / 26.01.2026 - 27.04.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Lisa Breitenfellner, Dance-Fit Trainerin / Ort: Pfarrsaal Mauthausen

## **Kulinistik – Lebensraum**

### **Mexikanische Küche - Tortillas und Tacos**

In diesem Kurs dreht sich alles um die vielseitigen Allrounder aus Mexiko und man lernt die gängigsten mexikanischen Gewürze kennen. Es werden gemeinsam Tortillas und Tacos mit verschiedenen Füllungen zubereitet. Fisch, Fleisch und vegetarische Varianten – alles ist dabei! Frisch zubereitete Salsas und die traditionelle Guacamole runden die Tortillas und Tacos ab. Am Ende wird bei einer gemeinsamen Fiesta geschlemmt! Exkl. Lebensmittel-, Getränke- und Materialkosten (ca. € 18,00 – € 20,00). Diese sind bitte in bar bei der Kursleitung zu entrichten. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2026-PEMA 6L07 01

**Fr 18:00 - 21:20 / 24.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Diane Landl, Internationale Kulinarkerin / Ort: MS Mauthausen



# Naarn/Au

## Sprachen

### Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für Schüler:innen der 3. und 4. Klasse Volksschule.  
Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2026-PENA 3E13 01

**Mo 15:30 - 16:20, 10 x / 02.02.2026 - 27.04.2026 / € 63,00**

Leitung: Mag.ª Ivana Pereira Goulart, Native Speaker / Ort: MS Naarn

## Gesundheit – Bewegung

### Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik

Wer rastet, der rostet! Zur Erhaltung unserer Knochengesundheit ist regelmäßige körperliche Aktivität die beste Prävention. Ein gezieltes Muskelaufbaustraining stärkt Muskeln sowie Knochen, verbessert das Gleichgewichtsgefühl und steigert die Flexibilität sowie die Merkfähigkeit und obendrein macht es Spaß.

2026-PENA 4F11 01

**Mo 18:30 - 19:30, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50**

Leitung: Barbara Kargl, Wirbelsäulen- und Osteoporosetrainerin / Ort: Volksschule Naarn

### Tanzen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Für alle Kinder, die Spaß an Musik und Bewegung haben. Durch das Erlernen von einfachen Choreographien fördern wir die Beweglichkeit, das Rhythmus- und Taktgefühl, Koordination und Ausdauer der Kinder.

Wir werden beim Tanzen und Spielen sicher viel Spaß haben!

2026-PENA 4T03 01

**Mi 16:30 - 17:30, 8 x / 04.02.2026 - 08.04.2026 / € 76,00**

Leitung: Alisha Rana, Pädagogin, Tanzlehrerin / Ort: Pfarrcaritas Kindergarten Naarn

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Kreativwerkstatt - Schriftwelten für junge Künstler:innen ab 8 Jahren

Lust auf etwas Neues? In diesem Handlettering-Kurs entdecken die Kinder, wie man mit der Hand richtig schöne Schriftzüge zaubern kann. Gemeinsam üben wir verschiedene Schriftarten und gestalten individuelle Grußkarten. Jeder kann hier ausprobieren, was am besten gefällt. Nach diesem Kurs werden die Kinder viele neue Ideen haben, um eigene Designs zu gestalten und ihre Schrift weiter zu verbessern. Kosten für div. Material und das Skriptum (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2026-PENA 5A93 01

**Fr 16:00 - 19:00 / 20.03.2026 / € 30,00**

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: MS Naarn

AK



## Frisuren - Einfache Frisuren für den Alltag oder zu besonderen Anlässen

Das morgendliche Styling wird Ihnen täglich zur Qual? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hochsteckfrisuren bei mittellangen und langen Haaren können ohne großen Aufwand selbst gemacht werden. Die richtigen Tipps und Tricks von der Expertin helfen Ihnen, verschiedene Frisuren einfach zu stylen. Egal ob elegant, frech oder verführerisch. Exkl. Materialkosten € 3,00. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmerinnen.

2026-PENA 5K13 01

**Do 18:00 - 20:00 / 12.02.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Nicole Sallinger, Friseurmeisterin / Ort: Schnittstelle, Hofstätterweg 9, Au an der Donau

---

## Frisuren - zur Erstkommunion, Hochzeit oder Firmung

Erstkommunion, Firmung, Hochzeit? Erlernen Sie einfache Techniken und Möglichkeiten, die helfen, Ihr Kind für besondere Anlässe selbst zu stylen. Mutter und Tochter probieren gemeinsam die Festtagsfrisur aus. Kurspreis gilt gemeinsam für Mutter und Kind! Exkl. Materialkosten € 3,00. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmerinnen.

2026-PENA 5K13 02

**Do 17:00 - 19:00 / 19.03.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Nicole Sallinger, Friseurmeisterin / Ort: Schnittstelle, Hofstätterweg 9, Au an der Donau



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)



# Pabneukirchen

## Sprachen

### **Englisch für Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule in der Kleingruppe**

Spielerisches Erlernen der englischen Sprache für Schüler:innen der 3. und 4. Klasse Volksschule.  
Ein Kopierkostenbeitrag von € 3,00 wird vor Ort eingehoben.

2026-PEPK 3E13 01

**Fr 12:40 - 13:30, 10 x / 30.01.2026 - 17.04.2026 / € 81,00**

Leitung: Judith Janowitz / Ort: Volksschule Pabneukirchen

## Gesundheit – Bewegung

### **Line Dance für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene**



Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung, fördert ein positives Lebensgefühl und ist für jede Altersgruppe geeignet. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. In diesem Kurs werden fertige Tänze unterrichtet – teilweise individuell angepasst – die gut für Anfänger:innen geeignet sind. Hauptsache es macht Spaß.

2026-PEPK 4T06 01

**Mi 19:00 - 20:00, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Andrea Lindinger / Ort: Pabneukirchen, Info folgt

## Kulinarik – Lebensraum

### **Kochen und einen Mord lösen - Krimidinner „Eine Schiffsfahrt, die ist lustig!“**

Sommer, Sonne, Dolce Vita – und plötzlich ein Mord! Auf einer luxuriösen Yacht vor Sardinien wird der Besitzer tot im Pool gefunden. Doch wer war es? Die Gäste an Bord – also ihr – schlüpfen in verdächtig spannende Rollen und versuchen, den Fall bei einem genussvollen italienischen Abend zu lösen. Gemeinsam wird ein 3-Gänge-Menü gekocht, danach wird beim Essen gespielt, gerätselt und gelacht. Verkleidung ist ausdrücklich erwünscht – schließlich darf ein bisschen mediterranes Flair nicht fehlen! Exkl. Lebensmittelkosten (15,00 €).

2026-PEPK 6F21 02

**Fr 18:00 - 21:45 / 08.05.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger, Dipl. Ernährungsberaterin / Ort: Pabneukirchen, Info folgt



**Kochkurs für Kinder ab 10 Jahren -  
Phantastischer Krimibrunch „Die gestohlene Drachenträne“**

Ein verschwundener magischer Edelstein – und viele verdächtige Gestalten. Nur mit Mut, Köpfchen und Teamgeist könnt ihr herausfinden, wer dahintersteckt. Beim phantastischen Krimibrunch tauchst du ein in eine magische Welt voller Geheimnisse. In kleinen Rollen werdet ihr selbst Teil der Geschichte, löst Rätsel, deckt Lügen auf und erlebt gemeinsam ein spannendes Abenteuer mit einem Hauch Magie. Zwischendurch stärken wir uns bei einem gemütlichen Brunch. Für alle ab 10 Jahren, die Fantasy lieben und gerne Rätsel lösen. Exkl. Lebensmittelkosten (€ 10,00). Auch in englischer Sprache möglich.

2026-PEPK 6H30 03

**Sa 09:00 - 12:00 / 09.05.2026 / € 29,00**

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: Pabneukirchen, Info folgt



# Ried in der Riedmark

## Kreativität – Kunst – Freizeit

### Blockflöte für Kinder ab ca. 6 Jahren

Einfaches Lernen durch die gemeinsame Freude am Musizieren! Gearbeitet wird in der Gruppe ab 8 Kindern. Es wird eine eigene Blockflöte und ein Notenständer benötigt. Hinweis: Bei ausreichendem Interesse kann jederzeit ein weiterer Kurs angeboten werden.

2026-PERM 5M19 01

Fr 14:00 - 14:50, 6 x / 23.01.2026 - 06.03.2026 / € 44,00

Leitung: Barbara Haager, Pädagogin / Ort: Ried/Rmk., Info folgt



**BILDUNGSWUNSCH?  
JETZT 150 EURO  
BILDUNGSBONUS  
SICHERN.**

Für Kurse des  
AK-Bildungs-  
programmes.



**AK**  
Oberösterreich

# Schwertberg

## Gesundheit – Bewegung

### **Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik**

AK

Neben einer zielgerichteten 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. Inhalte: Erarbeiten der richtigen Körperhaltung im Alltag unter Einbeziehung der Beckenbodenmuskulatur, gezieltes Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren. Erlernen einfacher Entspannungsübungen.

2026-PESC 4F11 01

**Mo 08:30 - 09:45, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 135,00 / AK-Preis € 121,50**

Leitung: Hildegard Katzenhofer, Diplomierte Übungsleiterin / Ort: Gemeindeamt Schwertberg

2026-PESC 4F11 02

**Di 18:30 - 19:45, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 135,00 / AK-Preis € 121,50**

Leitung: Hildegard Katzenhofer, Diplomierte Übungsleiterin / Ort: MS Schwertberg, Gymnastikraum

2026-PESC 4F11 03

**Mi 17:00 - 18:15, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 135,00 / AK-Preis € 121,50**

Leitung: Hildegard Katzenhofer, Diplomierte Übungsleiterin / Ort: MS Schwertberg, Gymnastikraum

### **Fitness - Fit und Fun**

Sport am Morgen hilft dabei, energiegeladen in den Tag zu starten. Die Stunde beginnt mit einem Kreislauf aktivierenden Warm-up zu motivierender Musik. Danach wird der ganze Körper durch funktionelles Training gekräftigt. Abwechslung bringen unterschiedliche Trainingstools. Koordinations-, Balance-, und Flexibilitäts-elemente runden das Workout ab. Auch für Männer.

2026-PESC 4G26 01

**Do 09:00 - 10:00, 12 x / 08.01.2026 - 26.03.2026 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: Volksheim Schwertberg

### **Bodywork**

Bodywork 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-PESC 4G31 01

**Do 18:30 - 19:30, 8 x / 29.01.2026 - 26.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30**

Leitung: Melina Casper, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Schwertberg



## Centrics - Bodytoning

Der Centrics PowerClip für sanftes Krafttraining ist das erste selbst haltende Gewichtssystem. Centrics ist ein umfassendes Fitnesskonzept, dass die für Alltag und Freizeit wichtigen Muskeln trainiert. Durch den optimalen Muskelstoffwechsel wird gezielt Fett reduziert, Kondition aufgebaut und die Körpermitte gestärkt, d.h. dass in diesem vielseitigen Gymnastikprogramm die so genannten „Problemzonen“ im Mittelpunkt stehen.

2026-PESC 4G60 01

**Mo 18:15 - 19:15, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Mali Aigner, ausgebildete Centrics Trainerin / Ort: Pfarrsaal Schwerberg

---

## Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Sie brauchen dazu keinen Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik.

2026-PESC 4T06 01

**Mi 18:00 - 19:30, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 145,00 / AK-Preis € 130,50**

Leitung: Erna Kunze, Line Dance Instruktorin / Ort: MS Schwerberg

---

## Dance-Fit - „Tanz dich fit“

Optimales Fitnessprogramm zu abwechslungsreichen Choreographien (Latin, Hip Hop, Aerobic, Step-Aerobic), kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen.

2026-PESC 4T22 01

**Mi 18:00 - 19:00, 10 x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Doris Pfeiffer, Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Schwerberg, Bewegungsraum

2026-PESC 4T22 02

**Mi 19:15 - 20:15, 10 x / 28.01.2026 - 15.04.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Doris Pfeiffer, Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin / Ort: MS Schwerberg, Bewegungsraum



# St. Georgen/G. – Langenstein

## Gesellschaft – Politik – Kultur

### Führung - Burgruine Spilberg Langenstein

Die Burg Spilberg war einst ein bedeutendes Wasserschloss und lag ursprünglich auf einer Donauinsel, die zum Gemeindegebiet von Enns gehörte. Die Burg war in ihrer Geschichte immer wieder ein wichtiger Ort der Zuflucht und der Verteidigung. Durch das Hochwasser von 1796 und die Donauregulierung im 19. Jahrhundert wurde der Flusslauf so weit verändert, dass die Ruine nun im Augebiet, der Schlossau, nahe dem nördlichen Donauufer liegt. 1997 wurde das Areal mit dem nördlichen Umland aus der Stadtgemeinde Enns herausgelöst und in das Gemeindegebiet von Langenstein, Bezirk Perg, Oberösterreich, eingegliedert.

2026-PESG 1V08 01

**Sa 14:00 - 15:40 / 25.04.2026 / € 8,00 / AK-Preis € 7,20**

Leitung: Verein Ruine Spilberg / Ort: Treffpunkt Parkplatz Ruine Spilberg

## Persönlichkeit – Erziehung – Schule

### Persönlichkeitsentwicklung - Verstand und Intuition - better together

AK

Was ist Intuition? Was bringt Intuition? Welche Kompetenzen hat der Verstand? Welche Kompetenzen hat die Intuition? Wann und in welchen Situationen ist der Verstand hilfreich? Wann die Intuition? Wann spielen die beiden am besten Hand in Hand? Inklusive kleinem Intuitionstraining sowie dem Entdecken der Faszination der verschiedenen Gehirnwellen-Zustände und wie Sie diese für sich nutzen können!

2026-PESG 2P20 01

**Mi 14:30 - 17:00 / 18.03.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> (FH) Karin Neussl, Dipl. NLP-Resonanz-Coach, ISO zertifizierte Fachtrainerin

Ort: Pfarrheim Johann Gruber

### Persönlichkeitspsychologie - Gedanken & Emotionen - die unsichtbare Macht im Leben

AK

Was passiert eigentlich, bevor wir fühlen oder handeln? Hier erfahren wir, wie Gedanken, Gefühle und Emotionen entstehen, worin sie sich unterscheiden und warum selbst „negative“ Gefühle wichtig und wertvoll sind. Wir lernen, wie unbewusste Gedanken unsere Entscheidungen prägen und wie wir mehr Klarheit und Wohlbefinden in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen und unserem Leben gewinnen können.

2026-PESG 2P12 01

**Di 18:30 - 20:30 / 23.06.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Tamara Dienstl, Mentaltrainerin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S. / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



## Gesundheit – Bewegung

### Stress - Was passiert da wirklich?

„Wir alle kennen Druck, Hektik und das Gefühl, nie richtig abschalten zu können.“ Wenn der Körper ständig auf Alarm steht, zahlen wir heimlich einen hohen Preis. In diesen zwei Stunden lernst du, die Mechanismen von Dauerbelastung zu verstehen und Strategien zu entdecken, die dich langfristig gesund und gelassen halten.

2026-PESG 4C12 01

**Sa 18:30 - 20:30 / 28.05.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50**

Leitung: Tamara Dienstl, Mentaltrainerin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S. / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



### Atemtechnik - „Atemfitness“- Workshop

Ob für innere Ruhe, Fokus im Alltag oder erholsamen Schlaf: Mit gezielten Atemübungen entdeckst du wie bewusstes Atmen wirkt. Ein Workshop zum Abschalten, Auftanken und Durchatmen. Du erlernst hilfreiche Tools für den Alltag.

2026-PESG 4C05 01

**Sa 09:00 - 11:00 / 18.04.2026 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Bettina Wahlmüller M.A., Zert. Atemfitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



### Qi Gong - Lebensenergie für den Alltag - Workshop

Workshop Qi Gong und die fünf Elemente. Qi Gong pflegt und kultiviert die Lebensenergie. Es kommen gezielte Bewegungen in Verbindung mit der Atmung und Vorstellungskraft zum Einsatz, diese stimulieren den Energiefluss in unseren Meridianen und Organen. In diesem Workshop werden harmonisierende Übungen für das Wohlbefinden geübt, um danach auch zuhause ein wunderbares Werkzeug zur Hand zu haben, um den Geist zu beruhigen, beweglich zu bleiben und meditativ die Gesundheit zu fördern. Sanfte Impulse bieten einen Ausgleich zum hektischen Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

2026-PESG 4D04 03

**Sa 09:00 - 12:00 / 07.02.2026 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Marianne Pilgerstorfer, Qi Gong Lehrerin / Ort: Trainingsraum Hanl, Luftenberg

2026-PESG 4D04 04

**Sa 09:00 - 12:00 / 14.03.2026 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Marianne Pilgerstorfer, Qi Gong Lehrerin / Ort: Trainingsraum Hanl, Luftenberg

### Selbstverteidigung für Eltern mit Kindern von 8 bis 14 Jahren

In diesem Workshop lernen Kinder Gefahren rechtzeitig zu erkennen und die richtigen Strategien, um sich in Sicherheit zu bringen. Zusätzlich trainieren sie mit Unterstützung ihrer Eltern, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten körperlich zu verteidigen. Ziel von uns ist es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, ihnen Mut zu machen, sich in Notsituationen zu wehren und sich selbst zu behaupten. Preis pro Teilnehmer:in.

Nutzen Sie unseren 30 % Familienvorteil!

2026-PESG 4D15 01

**Sa 09:00 - 12:00 / 28.02.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50**

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Volksschule Langenstein



**Selbstverteidigung für Männer, Frauen und Jugendliche ab 15 Jahren**

Sich trauen und das Wissen, wie man sich helfen kann bzw. verhalten soll, stehen im Fokus dieses Workshops. Selbstverteidigung kann viele Zwecke erfüllen, die nicht alleine der Verteidigung des körperlichen Wohls oder zur Nothilfe dienen. Im Rahmen dieses Kurses wird Ihr Selbstbewusstsein gestärkt und Sie lernen, wie Sie sich in vielen Situationen behaupten können und richtig agieren. Auch der rechtliche Aspekt bzgl. Notwehr wird im Kurs besprochen. 10 % Ermäßigung für Schüler:innen.

2026-PESG 4D15 02

Sa 09:00 - 12:00 / 14.03.2026 / € 45,00 / AK-Preis € 40,50

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: Volksschule Langenstein

**Kampfsport für Erwachsene**

Es werden verschiedene Schlag- und Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfkunstarten erlernt.

Unser Ziel ist, mit Respekt und Disziplin gemeinsam zu trainieren. Körper und Geist werden gefordert.

Ausdauer-, Koordinations-, Schnelligkeits- und Krafttraining werden kombiniert.

2026-PESG 4D29 01

Fr 19:00 - 20:40, 10 x / 16.01.2026 - 27.03.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

**Kampfsport für Erwachsene - Verlängerungskurs**

Es werden verschiedene Schlag- und Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfkunstarten erlernt.

Unser Ziel ist, mit Respekt und Disziplin gemeinsam zu trainieren. Körper und Geist werden gefordert.

Ausdauer-, Koordinations-, Schnelligkeits- und Krafttraining werden kombiniert.

2026-PESG 4D29 02

Fr 19:00 - 20:40, 6 x / 10.04.2026 - 22.05.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

**Kampfsport Kinderkurs von 6 bis 14 Jahren**

Kinder erlernen verschiedene Schlag- und Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfkunstarten.

Unser Ziel ist, mit Respekt und Disziplin mit anderen zu trainieren und dabei das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Körper und Geist werden gefordert. Das Training fördert Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft.

2026-PESG 4D23 01

Fr 17:30 - 18:45, 10 x / 16.01.2026 - 27.03.2026 / € 125,00

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

**Kampfsport Kinderkurs - Verlängerungskurs**

Kinder erlernen verschiedene Schlag- und Verteidigungstechniken aus unterschiedlichen Kampfkunstarten.

Unser Ziel ist, mit Respekt und Disziplin mit anderen zu trainieren und dabei das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Körper und Geist werden gefordert. Das Training fördert Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft.

2026-PESG 4D23 02

Fr 17:30 - 18:45, 6 x / 10.04.2026 - 22.05.2026 / € 75,00

Leitung: René Kaiser, Taekwondo Trainer / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



## Gesundheitsgymnastik - MERIDIANTRAINING - effektiv & vitalisierend

AK

Lust sich auf sich einzulassen und Neues kennen zu lernen? Bewegung mit den Meridianen ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, das auf den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Sanfte Dehnungen, bewusste Körperhaltungen und fließende Bewegungen aktivieren die Energiebahnen des Körpers (Meridiane) und bringen den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht. Meridianbewegungen stärken Körper, Geist und Seele und somit das gesamte Körperbewusstsein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist geeignet für Erwachsene jeden Alters. Bei akuten gesundheitlichen Beschwerden sollte eine Teilnahme vor Kursbeginn medizinisch abgeklärt werden. Mitzubringen: Decke, Trinkflasche, sowie bequeme Kleidung.

2026-PESG 4F20 01

Mo 18:15 - 19:45, 6 x / 02.02.2026 - 16.03.2026 / € 98,00 / AK-Preis € 88,20

Leitung: Eveline Hartl / Ort: Volksschule Langenstein

## Gesunder Rücken trifft Faszientraining

AK

Ein gesunder Rücken soll Alltagsbelastungen standhalten und einen fit und beweglich durchs Leben führen.

In diesem Kurs werden modernes Rückentraining für Kraft, Stärke und Belastbarkeit und geschmeidiges Faszientraining für mehr Beweglichkeit und Flexibilität im Alltag kombiniert. Bitte eine Matte mitbringen!

2026-PESG 4F12 01

Fr 09:30 - 10:20, 5 x / 16.01.2026 - 13.02.2026 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

2026-PESG 4F12 02

Fr 09:30 - 10:20, 5 x / 27.02.2026 - 27.03.2026 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

2026-PESG 4F12 03

Fr 09:30 - 10:20, 6 x / 10.04.2026 - 15.05.2026 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

## Rücken-Fitness - stark, beweglich & gesund

AK

„Ein starker Rücken kann entzücken“. In dieser Stunde erwartet Sie ein abgerundetes, funktionelles Trainingsprogramm für Ihren Rücken. Mit gezielten Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen, bei der Ihre Wirbelsäule immer im Vordergrund steht, stärken wir unseren Bewegungsapparat und unsere Haltung wird verbessert. Zusätzlich werden Sie bemerken, dass eine starke Körpermitte Sie fitter und beweglicher durch den Alltag tragen wird.

2026-PESG 4F14 01

Mo 19:00 - 19:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

## Rücken-Fitness - stark, beweglich & gesund - Sommerkurs - in-/outdoor

AK

„Ein starker Rücken kann entzücken“. In dieser Stunde erwartet Sie ein abgerundetes, funktionelles Trainingsprogramm für Ihren Rücken. Mit gezielten Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen, bei der Ihre Wirbelsäule immer im Vordergrund steht, stärken wir unseren Bewegungsapparat und unsere Haltung wird verbessert. Zusätzlich werden Sie bemerken, dass eine starke Körpermitte Sie fitter und beweglicher durch den Alltag tragen wird.

2026-PESG 4F14 02

Mo 19:00 - 19:50, 8 x / 13.04.2026 - 15.06.2026 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



**Beckenbodentraining - Workshop**

Der Beckenboden ist vielseitig trainierbar und wirkt auf Körper, Psyche und Gesundheit. In diesem Workshop lernen wir die Anatomie des Beckenbodens kennen und erfahren, wie wir diese wichtige Muskelgruppe spüren und gezielt stärken können.

2026-PESG 4F22 01

**Sa 09:00 - 11:00 / 09.05.2026 / € 29,00 / AK-Preis € 26,10**

Leitung: Bettina Wahlmüller M.A. / Ort: Trainingsraum Hanl, Luftenberg

**Eltern-Kind Turnen von 3 bis 5 Jahren**

Kinder wollen und sollen sich bewegen, um möglichst viele unterschiedliche Körpererfahrungen zu machen. Im Kinderturnen erschaffen wir Bewegungslandschaften mit vielen Groß- und Kleingeräten, die alle Sinne der Kinder fördern. Wir stärken die Kondition unserer Kleinen und fördern ihre Koordination & ihr Gleichgewicht. Und auch das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Zu Beginn werden gemeinsam Gerätelandschaften und Spielstationen aufgebaut. Es wird gemeinsam aufgewärmt und danach kann jedes Kind sich frei im Turnsaal auf den Stationen bewegen. Es gibt kein Pflichtprogramm, sondern die Kinder sollen sich nach Herzenslust auspowern. Zum Abschluss wird gemeinsam abgebaut und wir beenden die Stunde mit einem tollen Abschlussritual!

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

Bitte bei der Anmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird der ELTERNTREIL als TEILNEHMER:IN geführt.

2026-PESG 4G02 01

**Mo 16:00 - 17:00, 8 x / 12.01.2026 - 09.03.2026 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

**Kinderturnen von 4 bis 6 Jahren**

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und genau das dürfen sie hier ausleben! Im Kinderturnen bewegen wir uns vielfältig, entdecken spielerisch neue Bewegungsformen und schulen dabei Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Koordination und Konzentration. Mit lustigen Bewegungsspielen, spannenden Bewegungsbaustellen und fantasievollen Bewegungslandschaften können sich die Kinder richtig austoben, Neues ausprobieren und einfach Freude an der Bewegung erleben. Das gemeinsame Turnen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein und das Sozialgefüge der Gruppe. So wird jede Stunde zu einer fröhlichen, abwechslungsreichen und wertvollen Zeit voller Spaß und Bewegung!

2026-PESG 4G04 01

**Mi 16:00 - 17:00, 7 x / 04.02.2026 - 24.03.2026 / € 70,00**

Leitung: Selina Dietl, Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder, Elementarpädagogin

Ort: Kindergarten/Krabbelstube Luftenberg

**Akrobatik für Kinder - Aerial Hoop (Luftring) für Einsteiger:innen von 8 bis 14 Jahren**

Wir begeben uns in luftige Höhen mit dem Aerial Hoop, auch Luftring oder Lyra genannt, welcher ein Tool aus der Luftakrobatik ist. Es handelt sich hierbei um einen von der Decke hängenden Stahl-Reifen, in und auf dem viele verschiedene Figuren vollführt und sogar Choreografien getanzt werden können. Es ist ein ideales Ganzkörpertraining, das Kraft und Beweglichkeit fördert. Damit sich die Muskeln am Ende wieder entspannen, schließen wir den Ausflug in die Welt der Lüfte mit einem Cool-down mit Stretching aller beanspruchten Muskelpartien ab.

Was man mitbringen sollte: eng anliegende Kleidung (z.B. Leggings, T-Shirts, die Bauch und Rücken bedecken), Wasser.

2026-PESG 4G39 03

**Sa 12:45 - 14:15 / 21.03.2026 / € 45,00**

Leitung: Birgit Fischer / Ort: Volksschule Langenstein



## Akrobatik für Kinder von 8 bis 14 Jahren - Beginner - Aerial-Silk

Der Workshop richtet sich an alle Neugierigen, die Aerial-Silk einmal ausprobieren möchten. Wir starten mit einem speziellen Warm-up, um unseren Körper darauf vorzubereiten, kopfüber an einem Tuch in der Luft zu hängen., Wir lernen verschiedene Kletterarten, Fußknoten und einige Figuren am Tuch und einen Drop (für alle Mutigen!). Viele Erfolgsergebnisse erwarten euch. Damit sich die Muskeln am Ende wieder entspannen, schließen wir den Ausflug in die Welt der Lüfte mit einem Cool-down mit Stretching aller beanspruchten Muskelpartien ab. Was man mitbringen sollte: eng anliegende Kleidung (z.B. Leggings, T-Shirts, die Bauch und Rücken bedecken), Wasser.

2026-PESG 4G39 01

Sa 09:30 - 11:00 / 21.03.2026 / € 45,00

Leitung: Birgit Fischer / Ort: Volksschule Langenstein

---

## Akrobatik für Kinder von 8 bis 14 Jahren - Fortgeschrittene - Aerial-Silk

Der Workshop für Fortgeschrittene richtet sich an alle, die den Anfänger:innenkurs Aerial-Silk besucht haben oder an einem anderen Ort bereits einmal diese Form der Akrobatik getestet haben. Wir starten mit einem speziellen Warm-up, um unseren Körper darauf vorzubereiten, kopfüber an einem Tuch in der Luft zu hängen. Wir wiederholen die verschiedenen Kletterarten, Fußknoten und Figuren am Tuch. Natürlich kommen wieder ein paar spannende neue Übungen auf euch zu und der Drop – für alle Mutigen – darf natürlich auch nicht fehlen. Viele Erfolgsergebnisse erwarten euch. Damit sich die Muskeln am Ende wieder entspannen, schließen wir den Ausflug in die Welt der Lüfte mit einem Cool-down mit Stretching aller beanspruchten Muskelpartien ab. Was man mitbringen sollte: eng anliegende Kleidung (z.B. Leggings, T-Shirts, die Bauch und Rücken bedecken), Wasser.

2026-PESG 4G39 02

Sa 11:00 - 12:30 / 21.03.2026 / € 45,00

Leitung: Birgit Fischer / Ort: Volksschule Langenstein

---

## Parcour & Freerun mit den „Flying Freaks“ von 6 bis 10 Jahren

Wer schon immer einmal die Trendsportart Parcour ausprobieren wollte, ist hier genau richtig. Parcour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers sicher von A zu B zu gelangen. Dabei kommt es zu einem völlig neuen Zugang zur Bewegung, bei dem Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Parcour ermöglicht, die Umgebung aus einer völlig neuen Perspektive zu sehen und alltägliche Strukturen & Hindernisse auf eine kreative Weise zu nutzen. Die Kreativität in Parcour liegt in der Art und Weise, wie man seine Umgebung interpretiert und mit ihr interagiert. Kursinhalte: Grundtechnik Parcour, Hindernis-überwindungen, Wallrun, Bodenakrobatik, Sicheres Landen, Parcourspiele.

2026-PESG 4G08 01

Do 16:00 - 17:30, 5 x / 26.03.2026 - 30.04.2026 / € 90,00

Leitung: Elias Bauer, „Flying Freaks“ / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



**Parcour & Freerun mit den „Flying Freaks“ von 10 bis 14 Jahren**

Wer schon immer einmal die Trendsportart Parcour ausprobieren wollte, ist hier genau richtig. Parcour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers sicher von A zu B zu gelangen. Dabei kommt es zu einem völlig neuen Zugang zur Bewegung, bei dem Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Parcour ermöglicht, die Umgebung aus einer völlig neuen Perspektive zu sehen und alltägliche Strukturen & Hindernisse auf eine kreative Weise zu nutzen. Die Kreativität in Parcour liegt in der Art und Weise, wie man seine Umgebung interpretiert und mit ihr interagiert. Kursinhalte: Grundtechnik Parcour, Hindernisüberwindungen, Wallrun, Bodenakrobatik, Sicheres Landen, Parcourspiele.

2026-PESG 4G08 02

Do 17:45 - 19:15, 5 x / 26.03.2026 - 30.04.2026 / € 90,00

Leitung: Elias Bauer, „Flying Freaks“ / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

**Bewegungsfreude - Fit mit 50 plus**

Starten wir gemeinsam in den Tag! Mit ausgleichenden Körperübungen gegen Verspannungen und Fehlhaltungen – insbesondere im Bereich der Wirbelsäule – beugen wir Osteoporose vor. Durch sanfte Bewegungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Diese Einheit ist sowohl für Trainierte als auch Untrainierte eine Bereicherung und für Damen und Herren jeden Alters geeignet. Bitte eine Matte mitbringen.

2026-PESG 4G72 01

Di 09:00 - 09:50, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin

Ort: Trainingsraum Hanl, Lufenberg

2026-PESG 4G72 02

Di 10:00 - 10:50, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin

Ort: Trainingsraum Hanl, Lufenberg

**Bewegungsfreude - Fit mit 50 plus - Sommerkurs**

Starten wir gemeinsam in den Tag! Mit ausgleichenden Körperübungen gegen Verspannungen und Fehlhaltungen – insbesondere im Bereich der Wirbelsäule – beugen wir Osteoporose vor. Durch sanfte Bewegungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Diese Einheit ist sowohl für Trainierte als auch Untrainierte eine Bereicherung und für Damen und Herren jeden Alters geeignet. Bitte eine Matte mitbringen.

2026-PESG 4G72 03

Di 09:00 - 09:50, 6 x / 07.04.2026 - 12.05.2026 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin

Ort: Trainingsraum Hanl, Lufenberg

2026-PESG 4G72 04

Di 10:00 - 10:50, 6 x / 07.04.2026 - 12.05.2026 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60

Leitung: Marianne Schröger, Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Bewegungstrainerin

Ort: Trainingsraum Hanl, Lufenberg

**Fit fürs Leben - Body Balance**

Funktionelles Training, welches den Körper von innen nach außen stärkt. Ein Ganzkörpertraining das dich fit durch den Alltag bringt und das eigene Körpererfühlst stärkt.

2026-PESG 4G01 01

Mi 18:00 - 18:50, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



## Fitness - Zirkeltraining Reloaded in-/outdoor Sommerkurs

Nach dem Motto „Back to the Roots“ wird in diesem Training das allseits bekannte und bewährte Zirkeltraining neu aufgerollt. Es erwarten Sie tolle Stationen mit vielen coolen Fitnessstools. Ein Training von Kopf bis Fuß, das Spaß macht!

2026-PESG 4G26 03

**Mi 18:00 - 18:50, 8 x / 08.04.2026 - 27.05.2026 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

---

## Fitness - Boot Camp - Circuit

Power, Schweiß, „brennende Muskeln“ und „abwechslungsreich“ beschreiben das Boot Camp am besten. Ein intensives Intervall Training kombiniert aus Ausdauer- und Kraftübungen mit Eigenkörpergewicht und vielen coolen Trainingstools. Powern Sie sich aus und haben Sie Spaß dabei! Die Übungen eignen sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene.

2026-PESG 4G26 01

**Mi 19:00 - 19:50, 11 x / 07.01.2026 - 25.03.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

---

## Fitness - Boot Camp - Circuit - Sommerkurs - in-/outdoor

Power, Schweiß, „brennende Muskeln“ und „abwechslungsreich“ beschreiben das Boot Camp am besten. Ein intensives Intervall Training kombiniert aus Ausdauer- und Kraftübungen mit Eigenkörpergewicht und vielen coolen Trainingstools. Powern Sie sich aus und haben Sie Spaß dabei! Die Übungen eignen sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene.

2026-PESG 4G26 02

**Mi 19:00 - 19:50, 8 x / 08.04.2026 - 27.05.2026 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

---

## Fitness - Outdoor Trail - in-/outdoor

Bereit für ein Training unter freiem Himmel? Das Training setzt sich aus kurzen Ausdauerelementen und funktionellen Ganzkörperkräftigungsübungen zusammen. Wir nutzen, was die Natur für uns bereit hält. Die Sinne und Koordination werden geschärft, der Körper und die Haltung gestärkt und wir bekommen eine Extradosis frische Luft.

2026-PESG 4G26 04

**Mo 18:00 - 18:50, 6 x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: Treffpunkt Spielplatz St. Georgen/Gusen

---

## High Intensity Interval Training (HIIT)

Lass die Muskeln brennen und lerne den Fettzellen das Fürchten. Dieses Training ist für alle ideal, die sich einmal richtig auspowern wollen. Einfache Bodyweight Übungen zu motivierender Musik lassen die Zeit im Nu vergehen. Schweiß & Spaß und ein tolles After-Trainings-Gefühl sind garantiert.

2026-PESG 4G61 03

**Mo 18:00 - 18:50, 8 x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



**High Intensity Interval Training (HIIT) - „Be ready to sweat“**

„Motiviert und fit“ ins Wochenende. Dieses Training ist für alle ideal, die sich einmal richtig auspowern wollen. Einfache Bodyweight Übungen zu motivierender Musik lassen die Zeit im Nu vergehen. Schweiß & Spaß und ein tolles After-Trainings-Gefühl sind garantiert. Bitte eine Matte mitbringen!

2026-PESG 4G61 01

**Fr 08:30 - 09:20, 5 x / 16.01.2026 - 13.02.2026 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

2026-PESG 4G61 02

**Fr 08:30 - 09:20, 5 x / 27.02.2026 - 27.03.2026 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

2026-PESG 4G61 04

**Fr 08:30 - 09:20, 6 x / 10.04.2026 - 15.05.2026 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

**Step & Workout**

Einfache Schritt-Kombinationen setzen wir zu einer Choreografie zusammen, kurbeln so unser Herz-Kreislauf-System an und stärken unsere Koordination. Die abwechslungsreichen Kräftigungsübungen mit und ohne Trainingstools fördern den Muskelaufbau und straffen den Körper. Abschließend werden beanspruchte Muskelgruppen mobilisiert und gedehnt. Bitte eine Matte mitbringen!

2026-PESG 4G18 02

**Mo 18:00 - 18:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

**Step - Sweat, Dance & Fun**

„We love to Step“. Der Stepper – ein Klassiker, der einfach Spaß macht. Es werden jede Stunde unterschiedliche Chores zu cooler Musik gemeinsam aufgebaut. Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt, die Kondition und Koordination gestärkt und die Zusammenarbeit von rechter und linker Hirnhälfte werden gefördert. Dieser Kurs ist nicht für Anfänger:innen geeignet!

2026-PESG 4G18 01

**Mo 18:00 - 18:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

**Body Mix - Flow, Power & Relax**

FEEL THE ENERGY! Diese Stunde vereint in 3 Parts Beweglichkeit (Flow), Kraft & Ausdauer (Power) und Entspannung & Atmung (Relax). Ein sanfter Einstieg mit tollen Mobility Elementen, gefolgt von einer kraftvollen und energiegeladenen Sequenz, die das Herz zum Beben bringt. Abgerundet wird die Einheit durch gezielte Entspannungs- und Atemtechniken, welche Sie ausgeglichen nach Hause gehen lassen.

2026-PESG 4G99 01

**Di 17:00 - 18:00, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 108,00 / AK-Preis € 97,20**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



## Bodywork - Funktionales Ganzkörpertraining

Dieses Konzept ist ein komplettes Fitnessprogramm, das alle fünf Bewegungssäulen anspricht. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Haltung sind die fünf Elemente, auf denen die Übungen aufgebaut sind und miteinander kombiniert werden. Funktionelles Training stärkt die großen Muskelgruppen und erhöht die alltägliche Belastbarkeit. Durch kombinierte Kraft-Ausdauersequenzen wird eine hohe Trainingseffizienz erreicht.

2026-PESG 4G31 01

**Do 19:00 - 19:50, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: Volksschule Langenstein

## Bodywork - Funktionales Ganzkörpertraining - Sommerkurs - in/outdoor

Dieses Konzept ist ein komplettes Fitnessprogramm, das alle fünf Bewegungssäulen anspricht. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Haltung sind die fünf Elemente, auf denen die Übungen aufgebaut sind und miteinander kombiniert werden. Funktionelles Training stärkt die großen Muskelgruppen und erhöht die alltägliche Belastbarkeit. Durch kombinierte Kraft-Ausdauersequenzen wird eine hohe Trainingseffizienz erreicht.

2026-PESG 4G31 02

**Do 19:00 - 19:50, 6 x / 09.04.2026 - 14.05.2026 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: Volksschule Langenstein

## Faszien - Dehnung, Mobilisation & Flexibilität

AK

Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich – biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil – und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen. Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien an Gelenken und Bandscheiben, schützt Muskulatur vor Verletzung und hält uns in Form. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In diesem Kurs dehnen und mobilisieren wir den ganzen Körper, um wieder mehr Flexibilität in Bewegungsabläufe zu bringen, die Regeneration des Körpers anzukurbeln und um uns einfach wieder mit Leichtigkeit bewegen zu können.

2026-PESG 4G56 01

**Mi 20:00 - 20:50, 6 x / 07.01.2026 - 11.02.2026 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

2026-PESG 4G56 02

**Mi 20:00 - 20:50, 5 x / 25.02.2026 - 25.03.2026 / € 50,00 / AK-Preis € 45,00**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

2026-PESG 4G56 03

**Mi 20:00 - 20:50, 6 x / 08.04.2026 - 13.05.2026 / € 55,00 / AK-Preis € 49,50**

Leitung: Tamara Kaiser, Dipl. Group-Fitness Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

## Pilates für Anfänger:innen

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. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger:innen geeignet, um Pilates von Grund auf kennen zu lernen. Bitte eine Matte mitbringen!

2026-PESG 4G11 01

**Mo 17:00 - 17:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Claudia Aistleitner, Pilatestrainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



**Pilates - Power 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. In diesem Kurs werden fortgeschrittene, schwierigere Pilatesübungen erarbeitet. Auch Elemente aus dem Faszientraining sowie Mobilisationstraining fließen in das Programm ein.

Bitte eine Matte mitbringen!

2026-PESG 4G11 02

**Mo 20:00 - 20:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Claudia Aistleitner, Pilatestrainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

**Pilates - Sommerkurs in-/outdoor**

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. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger:innen geeignet, um Pilates von Grund auf kennen zu lernen. Bitte eine Matte mitbringen!

2026-PESG 4G11 03

**Mo 16:45 - 17:35, 6 x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / € 54,00 / AK-Preis € 48,60**

Leitung: Claudia Aistleitner, Pilatestrainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

**Zumba®**

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

2026-PESG 4G75 01

**Mo 17:00 - 17:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Liliana Sanchez Vallejos, Zumba® Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

**M.A.X.® Muscle Activity Excellence**

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel – Körperform. Durch die Übungswahl und Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert. Bitte eine Matte mitbringen!

2026-PESG 4G24 03

**Mo 19:00 - 19:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Claudia Aistleitner, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

2026-PESG 4G24 01

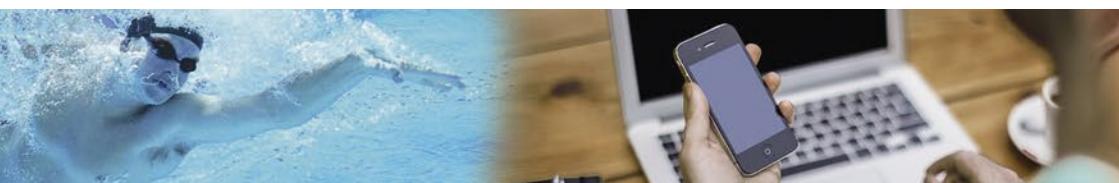
**Mi 18:00 - 18:50, 11 x / 07.01.2026 - 25.03.2026 / € 99,00 / AK-Preis € 89,10**

Leitung: Tamara Kaiser, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

2026-PESG 4G24 02

**Mi 18:00 - 18:50, 8 x / 08.04.2026 - 27.05.2026 / € 72,00 / AK-Preis € 64,80**

Leitung: Tamara Kaiser, M.A.X.® Muscle Activity Excellence Trainerin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen



## Kick&Punch - Box'n' Workout für Damen und Herren

Kick&Punch ist eine Kombination aus Tritt- und Schlagtechniken mit einfachen Aerobicbewegungen und Kräftigungslementen. Ein effektives Ganzkörper-Workout für Herz-Kreislauf, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Eine Stunde zum „Auspowern“! Zum Abschluss gibt es eine kurze Mobilisations- und Stretchsequenz zur Förderung der Beweglichkeit.

2026-PESG 4G98 01

**Mi 19:00 - 19:50, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 90,00 / AK-Preis € 81,00**

Leitung: Claudia Aistleitner, TaeBo® Instruktörin / Ort: AktivPark St. Georgen/Gusen

---

## Tanzen für Kinder von 3 bis 4 Jahren - Kreativer Kindertanz

Dieser Kurs ist perfekt für kleine Tanzmäuse, die Freude an Musik und Tanz haben. Es werden einfache, spielerische Tanzschritte erlernt, die perfekt zu kleinen Füßen passen. Hüpfen wie Kängurus, schweben wie Schmetterlinge und stampfen wie Elefanten. Alles zu lustiger, moderner und kindgerechter Musik.

Tanzen in der Gruppe kann neben Lebensfreude auch pädagogische Entwicklungshilfe für ihr Kind bieten.

2026-PESG 4T03 01

**Do 15:00 - 15:50, 8 x / 05.02.2026 - 09.04.2026 / € 93,00**

Leitung: Maria Peilberger, Dipl. Sozialpädagogin / Ort: Trainingsraum Hani, Luftenberg

---

## Tanzen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Kreativer Kindertanz

Dieser Kurs ist perfekt für kleine Tanzmäuse, die Freude an Musik und Tanz haben. Es werden einfache, spielerische Tanzschritte erlernt, die perfekt zu kleinen Füßen passen. Hüpfen wie Kängurus, schweben wie Schmetterlinge und stampfen wie Elefanten. Alles zu lustiger, moderner und kindgerechter Musik.

Tanzen in der Gruppe kann neben Lebensfreude auch pädagogische Entwicklungshilfe für ihr Kind bieten.

2026-PESG 4T03 02

**Do 16:00 - 16:50, 8 x / 05.02.2026 - 09.04.2026 / € 93,00**

Leitung: Maria Peilberger, Dipl. Sozialpädagogin / Ort: Trainingsraum Hani, Luftenberg

---

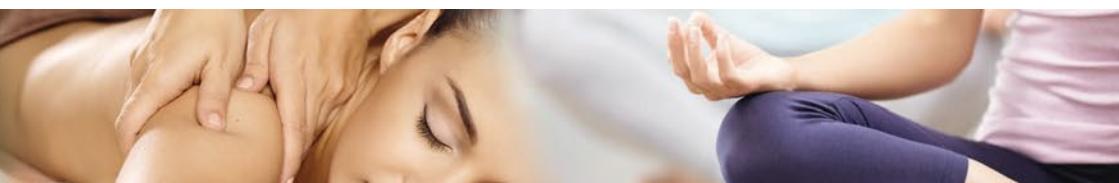
## Line Dance

Line Dance ist Begeisterung und Lebensfreude pur. Es bietet eine große Vielfalt an Tänzen, meist zu Country- oder Popmusik. Line Dance hält Körper und Geist in Schwung, fördert ein positives Lebensgefühl und ist für jede Altersgruppe geeignet. Sie brauchen dazu keine:n Partner:in, nur Freude an Bewegung und Musik. In diesem Kurs werden fertige Tänze unterrichtet – teilweise individuell angepasst – die gut für Anfänger:innen geeignet sind. Hauptsache es macht Spaß.

2026-PESG 4T06 01

**Mo 17:00 - 18:00, 6 x / 02.02.2026 - 16.03.2026 / € 65,00 / AK-Preis € 58,50**

Leitung: Andrea Lindinger / Ort: Volksschule Langenstein



**Dance4Kids für Kinder von 7 bis 9 Jahren**

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen des Modern Dance und Jazz Dance und kreieren daraus vielfältige Choreografien zu aktuellen Hits. In spielerischen Tanz- und Bewegungsübungen wird die eigene Kreativität gefördert. Im Vordergrund steht dabei immer die Freude an der Bewegung, welche wir in diesem Kurs gemeinsam fördern und zum Ausdruck bringen.

2026-PESG 4T23 01

**Mo 16:00 - 16:50, 6 x / 02.02.2026 - 23.03.2026 / € 70,00**

Leitung: Verena Guttmann, Tanzlehrerin / Ort: Volksschule Langenstein

2026-PESG 4T23 02

**Mo 16:00 - 16:50, 6 x / 13.04.2026 - 01.06.2026 / € 70,00**

Leitung: Verena Guttmann, Tanzlehrerin / Ort: Volksschule Langenstein

**Fahrtechniktraining für Mountainbiker:innen und E-Mountainbiker:innen**

Dieses Training bereitet Sie auf tolle Trail-Erlebnisse vor. Beim Basic-Training lernen wir die Grundtechniken zu den Themen „Position am Bike“, „Balance“, „Kurven“ und die richtige „Bremstechnik“. Spaß und Sicherheit stehen bei uns an erster Stelle.

2026-PESG 4S53 01

**Sa 09:00 - 12:00 / 09.05.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instruktor / Ort: Treffpunkt Parkplatz Freibad Aquarella

**Fahrtechniktraining - Grundkurs für E-Bike Fahrer:innen**

Dieser Kurs richtet sich an Radfahrer:innen, die auf E-Bikes umsteigen oder damit anfangen wollen und neuen Herausforderungen gegenüberstehen. Nicht nur gut, sondern auch sicher bergauf und bergab zu fahren ist dabei ein wesentlicher Anspruch. Die passende Schalt- und Bremstechnik und viele andere Fertigkeiten werden in zahlreichen Übungen vermittelt und in einer gemeinsamen abschließenden Ausfahrt in die Praxis umgesetzt.

2026-PESG 4S53 02

**Sa 14:00 - 17:00 / 09.05.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90**

Leitung: Wolfgang Wiesinger, Fahrrad- und MTB-Instructor / Ort: Treffpunkt Parkplatz Freibad Aquarella

Viele weitere Bewegungskurse in unmittelbarer Nähe finden Sie im Programmteil Luftenberg ab Seite 82.

**Kreativität – Kunst – Freizeit****Kreativwerkstatt - Schriftwelten für junge Künstler:innen ab 8 Jahren**

Lust auf etwas Neues? In diesem Handlettering-Kurs entdecken die Kinder, wie man mit der Hand richtig schöne Schriftzüge zaubern kann. Gemeinsam üben wir verschiedene Schriftarten und gestalten individuelle Grußkarten. Jeder kann hier ausprobieren, was am besten gefällt. Nach diesem Kurs werden die Kinder viele neue Ideen haben, um eigene Designs zu gestalten und ihre Schrift weiter zu verbessern. Kosten für div. Material und das Skriptum (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2026-PESG 5A93 01

**Sa 09:00 - 12:00 / 09.05.2026 / € 30,00 / AK-Preis € 30,00**

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Pfarrheim Johann Gruber



## Töpfert für Erwachsene - „Play with Clay“

Persönlicher Ausdruck und Gestaltung nach eigenen Ideen und Vorstellungen. Erlernen von Grundkenntnissen anhand eines gemeinsamen Werks und Umsetzung von individuellen Keramikstücken in der geeigneten Technik. Farbgestaltung mit Engoben und keramischen Farbpigmenten. Zielgruppe: Anfänger:innen und erfahrene Tonarbeiter:innen, die ihren künstlerischen Ausdruck erweitern wollen. Mitzubringen: Arbeitskleidung und Materialbeitrag für Tonmassen und Farbgestaltung (€ 10,00 bis € 15,00). Roh- und Glasurbrand muss selbst organisiert werden bzw. bietet die Kursleiterin einen Brennservice (€ 10,00/kg) in Linz an. (Abholung in St. Georgen wird mit Kursteilnehmern vereinbart.)

2026-PESG 5A67 01

Sa 09:00 - 17:00 / 25.04.2026 / € 140,00 / AK-Preis € 126,00

Leitung: MMag.art Helene Huemer / Ort: MS St. Georgen/G., Werkraum

## Kartenspiele - TAROCK - „Neunzehnrufen“ - Damenrunde

Frauen aufgepasst! In diesem Kurs werden die Grundzüge des Tarockspiels in seiner wertvollsten Form, dem „Königrufen“, vermittelt. Eigene Spielkarten bitte mitbringen!

2026-PESG 5S02 01

Do 18:00 - 21:00, 3 x / 05.02.2026 - 19.02.2026 / € 65,00 / AK-Preis € 58,50

Leitung: Silvia Reitmaier / Ort: Pfarrheim Johann Gruber

## Kulinistik – Lebensraum

### Japanische Küche – Nigiri-Sushi und Temari-Sushi (ohne rohen Fisch)

In diesem Kurs lernen Sie die Kunst und Herkunft von Sushi kennen und wie Sie den Sushi-Reis richtig würzen. Die richtige Würze ist für Nigiri-Sushi und Temari-Sushi sehr wichtig. Sie lernen, wie man den Reis richtig formt und wie man den Belag zuschneidet (ohne rohen Fisch), um Nigiri-Sushi und Temari-Sushi selbst herzustellen. Zubereitet werden auch die zwei japanischen Salate (Wakami, Gurke). Material-, Lebensmittel- und Getränkekosten von ca. € 15,00 bis € 20,00 werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

2026-PESG 6L18 01

Fr 18:00 - 21:20 / 06.02.2026 / € 42,00 / AK-Preis € 37,80

Leitung: Diane Landl, Internationale Kulinarikerin / Ort: MS St. Georgen/G., Schulküche, Haupteingang



# Steyregg – Luftenberg

## Steyregg

### Gesellschaft – Politik – Kultur

#### Nachtwächter Wanderung in Steyregg

„Hört ihr Leute, lasst euch sagen, unsere Uhr hat acht geschlagen!“ Mit diesem Ruf beginnt der Nachtwächter seinen Rundgang durch das mittelalterliche Städtchen Steyregg. Erleben Sie mit ihm die Geschichten um die Vergangenheit und viel Informatives aus einer anderen Zeit. Die Nachtwächter Wanderung ist locker und eher geschichtlich informativ gestaltet, aber auf jeden Fall ein Erlebnis für Alt und Jung. Sie bekommen einen Überblick von der Entstehung der ersten Ansiedlung bis ca ins Jahr 1850, der Aufhebung der Leibeigenschaft von Grundherren. Aber vor allem über das Leben in der Epoche vom ausgehenden Mittelalter bis zum Bau der Eisenbahnstrecke nach Budweis. Gerne können Sie bei uns auch eine Nachtwächter Wanderung nur mit Ihrer Familie und Freunden individuell (Termin/Preis/Uhrzeit/Teilnehmeranzahl) nach Absprache buchen. Kinder bis 7 Jahre frei, Kinder ab Schulalter bezahlen -10 %. Nützen Sie zusätzlich unseren 30 %igen Familienvorteil.

2026-PEST 1L10 01

**Fr 18:30 - 20:10 / 10.04.2026 / € 18,00 / AK-Preis € 16,20**

Leitung: Ing. Johann Gattringer / Ort: Gemeindeamt Steyregg

### Gesundheit – Bewegung

#### Workshop - mit Yoga im Gleichgewicht - Yoga für den Rücken

In diesem Workshop präsentieren wir neben einigen theoretischen Grundlagen auch viele Körperübungen und Techniken, die dabei helfen, den Rücken gesund zu halten bzw. Alltagsbeschwerden besser zu meistern. Unsere Körperübungen stärken besonders den Rücken, andere Übungen lassen die Muskeln wieder weich werden und wieder andere dienen zur Dehnung. Die Entspannungsübungen entlasten uns nach großer Anstrengung. Wichtig: Bequeme Kleidung, am besten in Zwiebeltechnik, damit Ihnen nie kalt wird. Wenn Sie eine warme Decke und ein Sitzkissen mitbringen, ist es perfekt. Alle Übungen sind für Anfänger:innen bestens geeignet! Auch bei leichten körperlichen Einschränkungen finden wir eine individuelle Lösung. Der Nachmittags-Workshop Ruhe und Entspannung ist extra buchbar und rundet einen Yogatag so richtig gut ab.

2026-PEST 4H20 01

**Sa 09:30 - 12:00 / 21.03.2026 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg



## Workshop mit Yoga im Gleichgewicht - Ruhe und Entspannung

Der Workshop „Ruhe und Entspannung“ widmet sich hauptsächlich Methoden, um Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen. Atmen, sanft bewegen und dehnen, Phantasiereisen und Meditationen. Aus dem Alltag herausreten, alles loslassen und zur Ruhe kommen. Vielleicht singen wir auch. Lassen Sie sich überraschen! Wichtig: Bequeme Kleidung, am besten in Zwiebeltechnik, damit Ihnen nie kalt wird. Wenn Sie eine warme Decke und ein Sitzkissen mitbringen, ist es perfekt. Alle Übungen sind für Anfänger:innen bestens geeignet! Auch bei leichten körperlichen Einschränkungen finden wir eine individuelle Lösung. Der Vormittags-Workshop Yoga für den Rücken ist extra buchbar und rundet einen Yogatag so richtig gut ab.

2026-PEST 4H20 02

Sa 13:00 - 15:30 / 21.03.2026 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Yoga - Kraft und Ruhe im Gleichgewicht

Diese spezielle Art des Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, welche unterschiedliche Körperhaltungen, Atmungskontrolle und Meditationen umfasst. Während mittels Körperübungen (Asanas) der Körper gedehnt und gestärkt wird, dienen bestimmte Atmungstechniken (Pranayama) dazu, die Energieflüsse im Körper zu regulieren.

Die Meditationen im Kundalini Yoga tragen dazu bei, den Geist einerseits zu fokussieren und andererseits zu beruhigen. Dies kann die Konzentration und intuitives Denken verbessern sowie inneren Frieden geben.

Je nach Übungsserie und Meditationen werden bestimmte Teile des Körpers und Geistes gezielt angesteuert.

2026-PEST 4D01 04

Mi 19:10 - 20:00, 5 x / 28.01.2026 - 04.03.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer, Yogatrainer / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Yoga und Entspannung

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Körperübungen (Asanas) trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung die Beweglichkeit, Kraftausdauer und das Gleichgewicht. Durch Atem- und Entspannungsübungen kommt der Geist zur Ruhe, dadurch eignet sich diese Einheit ideal zum Stressabbau. Diese Kursabende sind für all jene Frauen und Männer gedacht, die in ganzheitliches Yoga eintauchen möchten.

2026-PEST 4D01 05

Mo 17:30 - 19:00, 10 x / 23.02.2026 - 18.05.2026 / € 139,00 / AK-Preis € 125,10

Leitung: Margit Hochreiter, Yogalehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Qi Gong - Tai Chi - Der Weg der Gesundheit

Sanfte Bewegungen zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge als Basis für entspannte Lebensführung und Wohlbefinden. Wissen und Übungen aus dem Tai Chi verbunden mit den Bewegungen des Qi Gong.

In diesem Kurs praktizieren und erlernen Sie die spezifischen Übungen sowie Atemtechniken und auch Meditation. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

2026-PEST 4D04 01

Mo 19:15 - 20:15, 5 x / 23.02.2026 - 23.03.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Margit Hochreiter, Qi Gong Lehrerin / Ort: Volksheim Steyregg

2026-PEST 4D04 02

Mo 19:15 - 20:15, 5 x / 13.04.2026 - 18.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Margit Hochreiter, Qi Gong Lehrerin / Ort: Volksheim Steyregg



## Wirbelsäulen- und Osteoporosegymnastik für Damen und Herren

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird in schonender Art der Bewegungsapparat trainiert und somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ mit sanfter Gymnastik vorgebeugt. Für alle, die dem Körper etwas Gutes tun wollen.

2026-PEST 4F11 01

**Mo 09:00 - 10:00, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: Volksheim Steyregg

## Rücken-Fitness für Damen und Herren

In diesem Rückenkurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, welches den gesamten Körper stärkt und zu mehr Wohlbefinden im Alltag beiträgt. Im Fokus stehen rückenstärkende und rückschonende Übungen, kombiniert mit gezielter Kräftigung für Bauch, Beine und Po, damit der Körper als Ganzes stabil und ausgeglichen arbeiten kann. Durch Dehnung und Mobilisation und sanfte Aktivierung lösen wir Verspannungen, fördern die Beweglichkeit und unterstützen eine aufrechte, entspannte Haltung. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters, unabhängig vom Fitnesslevel – es wird stets im eigenen Tempo und ohne Leistungsdruck trainiert.

2026-PEST 4F14 04

**Mi 19.10 - 20:00, 5 x / 11.03.2026 - 15.04.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Volksheim Steyregg

## Beckenbodentraining (BEBO) mit Rückenfit

Diese Einheit bietet ein äußerst abwechslungsreiches Programm für einen starken und gesunden Rücken, darüber hinaus für Stabilität und Spannkraft der Muskeln im Becken. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Rumpfmuskulatur (Rücken und Bauch) und Mobilisationen aller Gelenke. Gleichgewichts- sowie Stabilisierungsübungen runden das Training ab. Sie können die Körperhaltung spüren und auch, wie sich diese auf unseren Beckenboden auswirkt. Kräftigungs- und Sensibilisierungsübungen des BeBo sowie Einbau dieses Muskels in die Kräftigungsübungen. In jedem Alter kann man in dieser Einheit mit Freude und Elan dabei sein.

2026-PEST 4F22 01

**Fr 08:30 - 09:30, 10 x / 30.01.2026 - 17.04.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Claudia Ecker-Kosgei, Fitness- und Personaltrainerin, BeBo Trainerin / Ort: Volksheim Steyregg

## Fitness für Jugendliche - fit & fun & cool ins Wochenende

Ausgleich zur langen Arbeits- bzw. Schulwoche und vieltem Sitzen gesucht? Couchpotato und Bewegungsmuffel muss nicht sein. Mit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainierst du an deiner Koordination, beugst Haltungsproblemen vor, kräftigst deine Muskeln und stärkst deinen Rücken und dein Ego. Diese Einheit bietet dir ein Dance Warm-up und ein Fun Workout bei coolen Beats. Lerne neue Bewegungen und Übungen sowie Trainingsgeräte kennen und entspanne dich am Ende der Stunde mit chilliger Musik.

Für junge Erwachsene von 11 bis 17 Jahren. 10 % Ermäßigung für Schüler:innen.

2026-PEST 4G06 01

**Sa 10:00 - 11:00, 5 x / 11.04.2026 - 09.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg



## Bewegungsfreude und Rückenfit - Fit mit 50 Plus

Runden wir den Tag gemeinsam ab! Mit ausgleichenden Körperübungen gegen Verspannungen und Fehlhaltungen – insbesondere im Bereich der Wirbelsäule – beugen wir Osteoporose vor. Durch sanfte Bewegungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die koordinative Fähigkeit trainiert. Diese Einheit ist für Trainierte und Untrainierte eine Bereicherung und für Damen und Herren jeden Alters geeignet.

2026-PEST 4G72 01

**Do 16:30 - 17:45, 10 x / 15.01.2026 - 19.03.2026 / € 117,00 / AK-Preis € 105,30**

Leitung: Andrea Krennmayr, Dipl. Bewegungstrainerin, Übungsleiterin für Senioren / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Fitness - OUTDOOR TRAIL - Sommerkurs

Bereit für eine Trainingseinheit unter freiem Himmel? Jede Stunde ein Unikat! Es erwarten Sie kraftvolle und spannende Workouts mit oder ohne Hilfsgeräte oder mit dem, was die Natur für uns bereit hält. Es wechseln sich aktive Pausen mit Ausdauerelementen und Ganzkörperübungen ab, so dass unsere Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert wird, unsere Sinne geschärft und das alles mit einer extra Dosis frische Luft. Grundausdauer ist von Vorteil, aber auch Trainingsneulinge sind willkommen. Training findet bei fast jedem Wetter (außer bei strömendem Regen) statt.

2026-PEST 4G26 02

**Di 19:10 - 20:00, 5 x / 28.04.2026 - 26.05.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Badesee Steyregg

---

## Fitness - Zirkeltraining reloaded in-/outdoor - Sommerkurs

Nach dem Motto „back to the roots“ wird in dieser Einheit das allseits bekannte und bewährte Zirkeltraining neu aufgerollt. Es erwarten Sie tolle Stationen mit vielen coolen Fitnesstools. Ein Training von Kopf bis Fuß, das Spaß macht.

2026-PEST 4G26 01

**Fr 19:00 - 19:50, 5 x / 10.04.2026 - 15.05.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Claudia Aistleitner, Dipl. Aerobic Instruktorin / Ort: MS Steyregg

---

## High Intensity Interval Training (HIIT) für Damen und Herren

Das hochintensive Intervalltraining 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. Für Damen und Herren und auch als Pärchen-Trainingseinheit geeignet. Grundausdauer von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

2026-PEST 4G61 01

**Do 18:00 - 18:50, 5 x / 08.01.2026 - 05.02.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

2026-PEST 4G61 02

**Do 18:00 - 18:50, 5 x / 12.02.2026 - 19.03.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

2026-PEST 4G61 03

**Do 18:00 - 18:50, 5 x / 26.03.2026 - 30.04.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg



## **Step & Shape - FATBURNER**

„Step is back!“ und hat's in sich – Klassische Step Aerobic Stunde für all jene, die noch keine oder wenig Erfahrung mit den höhenverstellbaren Stepboards haben. Leicht nachvollziehbare Grundschrifte mit einfacher Choreografie zu rhythmischer, moderner Musik, bei der man ordentlich den Stoffwechsel erhöht und ins Schwitzen kommt. Der Stepeinheit folgt ein kurzes Workout mit anschließenden Dehnungsübungen. Dieses Training fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Der Körper wird gestrafft, geformt und es werden viele Kalorien verbrannt. Für Step-Anfänger:innen geeignet.

2026-PEST 4G18 01

**Do 19:00 - 19:50, 10 x / 08.01.2026 - 19.03.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

---

## **Step & Shape - FATBURNER - Sommerkurs**

„Step is back!“ und hat's in sich – Klassische Step Aerobic Stunde für all jene, die noch keine oder wenig Erfahrung mit den höhenverstellbaren Stepboards haben. Leicht nachvollziehbare Grundschrifte mit einfacher Choreografie zu rhythmischer, moderner Musik, bei der man ordentlich den Stoffwechsel erhöht und ins Schwitzen kommt. Der Stepeinheit folgt ein kurzes Workout mit anschließenden Dehnungsübungen. Dieses Training fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Der Körper wird gestrafft, geformt und es werden viele Kalorien verbrannt. Für Step-Anfänger:innen geeignet.

2026-PEST 4G18 02

**Do 19:00 - 19:50, 5 x / 26.03.2026 - 30.04.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

---

## **Body Mix & SHAPE - Energy Awakening**

Wie in den Samstag starten? Langschlafen und ausgiebiges Frühstück, zum Einkaufen hetzen und brunchen oder dynamisch und mental aufgeladen mit positiver Energie den Tag angehen? In dieser kurzweiligen Bewegungseinheit, die durch verschiedene Trainingsformen wie Bodywork, Step, Tabata, Aerobic, und Trainingsgeräte (Hantel, Bälle, Tubes, uvm) ziemlich schnell vergeht, kommen Sie morgens schon auf Touren und in Ihren Flow. Lassen Sie bei fröhlichen Beats Freude an der Bewegung aufkommen. Trainieren wir gemeinsam mit Spaß an Ausdauer, Koordination, Kraft und Gleichgewicht, lassen die Stunde mit wohltuenden Dehnungsübungen ausklingen und starten energiegeladen ins Wochenende.

2026-PEST 4G99 03

**Sa 09:00 - 09:50, 5 x / 11.04.2026 - 09.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksheim Steyregg



## Bodywork mit STEP

Body Workout beinhaltet Stabilisierung, Gleichgewicht, Koordination und Bewegung für den gesamten Körper. Es ist ein intensives Ganzkörpertraining auch für Ausdauer und Kraft und eignet sich exzellent zum Abnehmen und zur Straffung des Körpers. Durch den bunten Mix an Übungen ist Bodywork ganzheitlich und kurzweilig. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Hilfsmitteln und den höhenverstellbaren Stepboards. Es ist keine klassische Stepstunde – jedoch fließen Elemente des Step Aerobics sowie Kräftigungsübungen auf und um den Step mit ein. So bleibt die Einheit interessant, sehr abwechslungsreich, vor allem aber macht sie Spaß und Freude an der Bewegung. Abgerundet wird die Einheit mit Stretching Übungen.

2026-PEST 4G31 01

**Fr 9:35 - 10:35, 10 x / 30.01.2026 - 17.04.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Claudia Ecker-Kosgei, Fitness-, Aerobic- und Personaltrainerin, Step Aerobic Instruktorin

Ort: Volksheim Steyregg

---

## Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene

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 erhöhte Körperbeherrschung, mehr Balance, Beweglichkeit und verringerte Rückenprobleme.

2026-PEST 4G11 01

**Di 19:45 - 20:45, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Kratochwill-Enengl, Pilatestrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Pilates für Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene - Sommerkurs

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 erhöhte Körperbeherrschung, mehr Balance, Beweglichkeit und verringerte Rückenprobleme.

2026-PEST 4G11 04

**Di 19:45 - 20:45, 6 x / 07.04.2026 - 12.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Kratochwill-Enengl, Pilatestrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Pilates für Fortgeschrittene

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 erhöhte Körperbeherrschung, mehr Balance, Beweglichkeit und verringerte Rückenprobleme.

2026-PEST 4G11 02

**Di 18:40 - 19:40, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Kratochwill-Enengl, Pilatestrainerin / Ort: Volksheim Steyregg



## Pilates für Fortgeschrittene - Sommerkurs

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 erhöhte Körperbeherrschung, mehr Balance, Beweglichkeit und verringerte Rückenprobleme.

2026-PEST 4G11 03

**Di 18:40 - 19:40, 6 x / 07.04.2026 - 12.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Kratochwill-Enengl, Pilatestrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

## Zumba®

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

2026-PEST 4G75 02

**Di 17:30 - 18:30, 10 x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: VHS Zumba® Trainer:in / Ort: Volksheim Steyregg

2026-PEST 4G75 01

**Di 19:00 - 20:00, 10 x / 27.01.2026 - 14.04.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: VHS Zumba® Trainer:in / Ort: MS Steyregg-Turnsaal

2026-PEST 4G75 05

**Di 09:00 - 10:00, 8 x / 24.02.2026 - 21.04.2026 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30**

Leitung: Liliana Sanchez Vallejos, Zumba® Trainerin / Ort: Volksheim Steyregg

## Zumba® - Sommerkurs

Bei Schönwetter besteht die Möglichkeit die Zumba®-Moves auch im Freien zu tanzen.

2026-PEST 4G75 03

**Di 17:30- 18:30, 5 x / 21.04.2026 - 19.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: VHS Zumba® Trainer:in / Ort: Volksheim Steyregg

2026-PEST 4G75 04

**Di 19:00 - 20:00, 5 x / 21.04.2026 - 19.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: VHS Zumba® Trainer:in / Ort: MS Steyregg-Turnsaal



## Functional Training - Fitness mit HIIT Elementen

Gezieltes Fitnessprogramm zur Kräftigung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und zum Abbau von Übergewicht! Ein Warm-up gefolgt von einem intensiven Kräftigungsprogramm, mit besonderem Fokus auf funktionelle und stabilisierende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder dem Einsatz von Kleingeräten wie Step, Tubes, Bällen und Hanteln. 40sec Belastung und 20sec Pause zwischen den Übungen. Jede Woche eine Einheit mit einem bestimmten Schwerpunkt. Nach einem Tabata-Finisher rundet der Entspannungsteil die Stunde ab.

2026-PEST 4G55 01

Mi 18:00 - 19:00, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Functional Training - Fitness mit HIIT Elementen - Sommerkurs

Gezieltes Fitnessprogramm zur Kräftigung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und zum Abbau von Übergewicht! Ein Warm-up gefolgt von einem intensiven Kräftigungsprogramm, mit besonderem Fokus auf funktionelle und stabilisierende Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder dem Einsatz von Kleingeräten wie Step, Tubes, Bällen und Hanteln. 40sec Belastung und 20sec Pause zwischen den Übungen. Jede Woche eine Einheit mit einem bestimmten Schwerpunkt. Nach einem Tabata-Finisher rundet der Entspannungsteil die Stunde ab.

2026-PEST 4G55 03

Mi 18:00 - 19:00, 5 x / 08.04.2026 - 06.05.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Kick&Punch - Box'n' Workout

Kick&Punch ist eine Kombination aus Tritt- und Schlagtechniken mit einfachen Aerobicbewegungen. Ein effektives Ganzkörper-Workout für Herz-Kreislauf, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Eine Stunde zum „Auspowern“! Abgerundet wird die Einheit mit einem Kräftigungsteil und einem langen, ausgiebigen Stretching.

2026-PEST 4G98 01

Fr 19:00 - 19:50, 11 x / 09.01.2026 - 27.03.2026 / € 94,00 / AK-Preis € 84,60

Leitung: Claudia Aistleitner, TaeBo® Instruktorin / Ort: MS Steyregg

---

## Laufen - Lauftechnik Workshop

Lauftechniktraining Outdoor – so macht Laufen Sinn & Spaß! In diesem Kurs erlernen Sie spezifische Übungen zum „gesunden“ Laufen und für einen technisch sauberen Laufstil. Weiters wird Ihr persönlicher Laufstil unter die Lupe genommen, analysiert und Sie erhalten Tipps zur Verbesserung.

2026-PEST 4S18 01

Mi 18:00 - 20:00 / 13.05.2026 - 13.05.2026 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00

Leitung: Kristof Pesl BA, Personal Fitness- und Gesundheitstrainer, Triathlontrainer / Ort: Badesee Steyregg



## **Laufen - TRAIL run**

Genießen Sie das gemeinsame Laufen in einer Gruppe Gleichgesinnter. Bei der Gestaltung der Einheiten (Strecke, Geschwindigkeit) wird selbstverständlich das individuelle Leistungsniveau berücksichtigt. Trailrun unterstützt die Rumpfstabilität, stärkt Füße und Knöchel und sorgt für ein höheres Maß an Beweglichkeit und Wahrnehmung. Das Laufen im Gelände und auf verschiedenen Untergründen (Wiese, Waldweg, Schotter, Steine, Wurzeln) und Wechseln zwischen bergauf und bergab, auch zwischen Laufen und schnellem Gehen macht Trailrunning aus. Dafür muss man nicht auf hohe Berge, es reicht die freie Natur, denn es geht darum, das Gelände zu spüren und den Fokus ganz auf sich selbst und die Naturbegebenheiten zu lenken. Treffpunkt ist Badesee Steyregg, dieser kann sich jedoch je nach Trail und Leistungsniveau ändern.

2026-PEST 4S18 02

**Do 18.30 - 19.30, 4 x / 11.06.2026 - 02.07.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20**

Leitung: Claudia Ecker-Kosgei, Fitness- und Personaltrainerin / Ort: Badesee Steyregg

## **Kreativität – Kunst – Freizeit**

### **Kreativwerkstatt - Paracord-Hundehalsbänder selbst knüpfen**

Dieser Workshop dient zur Einführung in die Arbeit mit Paracord. Es werden die Auswahl von Farben, Materialien und Verschlüssen behandelt. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene, die eine kreative und zugleich praktische Handarbeitstechnik ausprobieren möchten. Ziel dieses Workshops ist das Erlernen verschiedener Knotentechniken zur Erstellung stabiler, individueller Hundehalsbänder oder optional ein passendes Armband zu knüpfen. Materialkosten ca. € 15,00 bis 20,00, je nach Größe/Länge des Halsbands. Alternativ kann auch eigenes Material mitgebracht werden (Materialliste wird vorab beigelegt). Im Anschluss sowie bei Interesse und genügend Teilnehmer:innen, ist ein weiteres Modul zur Fertigung einer Hundeleine möglich. Achtung! Begrenzung der Gruppengröße auf max. 6 Teilnehmer:innen.

2026-PEST 5A03 01

**Sa 09:00 - 11:00 / 07.03.2026 / € 30,00 / AK-Preis € 27,00**

Leitung: Illona Hruschka / Ort: Volksheim Steyregg

### **Kreativwerkstatt für Kinder - Schmuckdesign für Kinder**

In diesem Workshop gestalten Kinder ihren eigenen, einzigartigen Schmuck! Wir arbeiten mit echten Edelsteinen, Draht und Perlen, um Armbänder, Ketten, Ohrringe oder kleine Anhänger zu fertigen. Schritt für Schritt lernen die Kinder, wie sie die Steine geschickt kombinieren und ihre Schmuckstücke stabil und schön gestalten. Die fertigen Werke können getragen oder auch verschenkt werden. Dieser Workshop ist ein echtes Highlight für kleine Schmuckdesigner. Für Kinder ab 8 Jahren. Materialkosten € 15,00.

2026-PEST 5A93 01

**Sa 09:00 - 11:00 / 21.03.2026 / € 25,00**

Leitung: Klaudia und Manuela Ablinger / Ort: Volksheim Steyregg



## Filzen von Liebesengel/Glücksengel und Glücksfeen

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die einfach zu erlernen ist. An diesem Abend werden mit Hilfe der Trocken-Filz-Technik bezaubernde Glücksfeen, glückliche Liebesengel oder liebliche Glücksengel erwachen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Exkl. Materialkosten.

2026-PEST 5A20 01

Fr 18:00 - 20:30 / 06.03.2026 / € 27,00 / AK-Preis € 24,30

Leitung: Ramona Gröger / Ort: Volksheim Steyregg

---

## Zeichnen und Malen für Kinder ab 8 Jahren - Acrylmalenkurs mit Schwerpunkt „Collagenkunst“

In diesem Kurs bekommen die Kinder den nötigen Raum und die erforderliche Begleitung, um ihr kreatives Potential zu entfalten. Wir verwenden eine Vielzahl spannender und einfacher Techniken, mit denen wir dann Schicht für Schicht gemeinsam einzigartige Collagen-Bilder entstehen lassen. Jedes Kind wird 1 fertiges Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Kosten für div. Material (€ 5,00) werden direkt im Kurs mit der Referentin abgerechnet.

2026-PEST 5C07 01

Sa 14:00 - 17:20 / 09.05.2026 / € 58,00

Leitung: Daniela Wiesinger, Diplomierte Kreativtrainerin / Ort: Volksheim Steyregg

## Kulinistik – Lebensraum

### Brot und Gebäck für den Grillabend

Die Tage werden länger und das Leben findet bald wieder mehr im Freien statt. Freunde und Familie kommen zum Grillen. Der perfekte Moment, um mit selbstgebackenem Brot und Gebäck zu überraschen.

Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 werden im Kurs eingehoben.

2026-PEST 6B17 01

Di 18:00 - 21:30 / 12.05.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Sarah Greiner, Jungbäuerin mit eigener Hofbackstube / Ort: MS Steyregg

---

### Kochen und einen Mord lösen - „Krimidinner: Eine Schiffahrt, die ist lustig!“

Sommer, Sonne, Dolce Vita und plötzlich ein Mord! Auf einer luxuriösen Yacht vor Sardinien wird der Besitzer tot im Pool gefunden. Doch wer war es? Die Gäste an Bord (also ihr) schlüpfen in verdächtig spannende Rollen und versuchen den Fall bei einem genussvollen italienischen Abend zu lösen. Gemeinsam wird ein 3-Gänge-Menü gekocht, danach wird beim Essen gespielt, gerätselft und gelacht. Verkleidung ist ausdrücklich erwünscht, denn schließlich darf ein bisschen mediterranes Flair nicht fehlen! Das Stück ist für mindestens 10, jedoch für bis zu 13 Personen durchführbar. Bei weniger Teilnehmer:innen behalten wir es uns vor, eine andere Geschichte zu wählen. Lebensmittelkosten € 15,00

2026-PEST 6F21 01

Do 18:00 - 21:45 / 09.04.2026 / € 48,00 / AK-Preis € 43,20

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Steyregg



## Kochkurs für Kinder ab 10 Jahren - Phantastischer Krimibrunch „Die gestohlene Drachenträne“

Ein verschwundener magischer Edelstein und viele verdächtige Gestalten. Nur mit Mut, Köpfchen und Teamgeist könnt ihr herausfinden, wer dahintersteckt. Beim phantastischen Krimibrunch tauchst du ein in eine magische Welt voller Geheimnisse. In kleinen Rollen werdet ihr selbst Teil der Geschichte, löst Rätsel, deckt Lügen auf und erlebt gemeinsam ein spannendes Abenteuer mit einem Hauch Magie. Während des Spiels stärken wir uns bei einem gemütlichen Brunch! Für das perfekte Fantasy-Feeling ist verkleiden ausdrücklich erwünscht. Für alle ab 10 Jahren, die Fantasy lieben und gerne Rätsel lösen. Exkl. Lebensmittelkosten von ca. € 10,00 pro Kind. Gruppengröße von 10 bis maximal 12 Kindern.

2026-PEST 6H30 01

**Fr 16:00 - 19:00 / 22.05.2026 / € 29,00**

Leitung: Klaudia Ablinger, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Steyregg

## 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!

2026-PEST 6L08 01

**Do 17:30 - 21:00 / 19.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Karin Rittenschober, Dipl. Ernährungstrainerin / Ort: MS Steyregg

## Asiatische Küche - ein Streifzug durch die asiatische Küche

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

2026-PEST 6L12 01

**Fr 18:00 - 21:30 / 17.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20**

Leitung: Diane Landl, Native Cook, Internationale Kulinarikerin / Ort: MS Steyregg



## Kräuter - Alkoholfreie Pflanzenextrakte, Tinkturen und Oxymel

Auch ohne Alkohol lassen sich sehr wirksame Pflanzenauszüge herstellen, die sich für Kinder und Erwachsene eignen, die keinen Alkohol zu sich nehmen wollen oder dürfen. Mit Hilfe von Alternativen wie Essig, Glycerin, Honig, Sole, Natron oder DMSO werden die wichtigen pflanzlichen Inhaltsstoffe gewonnen und gesundheitsfördernde Tinkturen hergestellt. Die Extraktionsmittel sind einfach zu handhaben, kostengünstig und sicher in der Anwendung und Dosierung. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der flüssigen Kräuterextrakte ein und werden unterschiedliche Herstellungsverfahren kennen und anwenden lernen. Natürlich wird auch ein Oxymel sowie verschiedene Tinkturen verkostet. Unkostenbeitrag von ca. € 6,00 sind bei der Referentin zu begleichen.

2026-PEST 6P10 01

Fr 18:00 - 20:10 / 27.02.2026 / € 35,00 / AK-Preis € 31,50

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Michaela Bittner / Ort: Volksheim Steyregg

---

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

In diesem Workshop wird versucht herauszufinden, welche Hundehobbys Ihrem Hund Spaß machen könnten, welche Beschäftigungsideen es gibt, wie man Vertrauen und eine gute Bindung aufbauen kann und warum es sich lohnt auf positives, modernes Hundetraining zu setzen. Der Kurs findet ohne Ihren Hund statt. Hinweis: Dieser Kurs wird als Online-Livekurs via Zoom durchgeführt. Für die Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, Laptop / PC / Tablet mit Kamera und Mikrofon. Der Kurs ist auch für Technikungeübte geeignet, der Einstieg in den virtuellen Kursraum ist sehr einfach.

2026-PEST 6N17 01

Fr 18:00 - 19:30 / 27.03.2026 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Cornelia Gattinger, Hundetrainerin / Ort: Online



# Luftenberg

## Gesundheit – Bewegung

### **Fit in der Schwangerschaft**

Sanfte Kräftigungs-, Atem- und Entspannungsübungen speziell für werdende Mütter, Schwerpunkt des Workouts liegt auf der Kräftigung des Rückens und des Beckenbodens (Warm-up, Kräftigung, Entspannung). Ein Muskel-training bereits in der Schwangerschaft ist eine optimale Vorbeugung von Schwangerschaftsbeschwerden und bereitet den Körper ideal auf den Geburtsstress vor. Die motorische Entwicklung des Kindes und die Entwicklung der Sinnesorgane werden durch die Bewegung im Mutterleib gefördert. Teilnahme im gesamten Verlauf der Schwangerschaft möglich. Bei Problemen bitte vorher ärztlich abklären. Dieser Kurs kann in Absprache mit der Trainerin auch noch um einige Kursabende erweitert werden.

2026-PEST 4B07 01

**Do 18.30 - 19.30, 5 x / 23.04.2026 - 28.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Claudia Ecker-Kosgei, Fitness-, Aerobic- und Personaltrainerin, BeBo Trainerin / Ort: MS Luftenberg

### **Workshop - mit Yoga im Gleichgewicht - ZEN Yoga**

In diesem Workshop präsentieren wir neben einigen theoretischen Grundlagen, viele verschiedene Körperübungen und Techniken aus dem ZEN Yoga. Es erwartet Sie eine Mischung aus Qigong, Zengymnastik und Yoga. Zen steht für erdend und belebend. Qigong wirkt energetisch, weich und langsam, während die Zengymnastik kraftvoll und stabilisierend ist und Yoga agiert als ganzheitliche Ergänzung. Freuen Sie sich auf eine neue Erfahrung! Alle Übungen sind für Anfänger:innen bestens geeignet! Auch bei leichten körperlichen Einschränkungen finden wir eine individuelle Lösung.

2026-PEST 4H20 03

**Fr 18:00 - 20:30 / 27.02.2026 / € 40,00 / AK-Preis € 36,00**

Leitung: Eva Rührnössl, Yogalehrerin / Ort: Volksschule Luftenberg

### **Yoga für Damen und Herren - Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene**

Yoga in seinem ganzheitlichen Aspekt ist ein Weg der Achtsamkeit, Entspannung, Konzentration und Freude. Die Kombination aus klassischen Yoga-Asanas, bewusster Atmung und Meditation unterstützt das „Zur Ruhe Kommen“ und schafft körperliche sowie innere Balance, Kraft und Flexibilität. Yoga bringt mehr Zufriedenheit in den Alltag.

2026-PEST 4D01 01

**Do 17:00 - 18:15, 10 x / 08.01.2026 - 19.03.2026 / € 117,00 / AK-Preis € 105,30**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Kratochwill-Engengl, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten/Krabbelstube Luftenberg



## **Yoga für Damen und Herren - Fortgeschrittene**

Yoga in seinem ganzheitlichen Aspekt ist ein Weg der Achtsamkeit, Entspannung, Konzentration und Freude. Die Kombination aus klassischen Yoga-Asanas, bewusster Atmung und Meditation unterstützt das „Zur Ruhe Kommen“ und schafft körperliche sowie innere Balance, Kraft und Flexibilität. Yoga bringt mehr Zufriedenheit in den Alltag. Diese Kursabende sind für all jene Frauen und Männer gedacht, die bereits einen Anfänger:innenkurs besucht bzw. Yoga schon kennengelernt haben und tiefer in ganzheitliches Yoga eintauchen möchten. Die Stunden werden abwechslungsreich und kreativ mit verschiedenen Schwerpunkten gestaltet.

2026-PEST 4D01 02

**Do 18:25 - 19:40, 10 x / 08.01.2026 - 19.03.2026 / € 117,00 / AK-Preis € 105,30**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Kratochwill-Enengl, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten/Krabbelstube Luftenberg

---

## **Yoga für Damen und Herren mit Vorkenntnissen - Sommerkurs**

Yoga in seinem ganzheitlichen Aspekt ist ein Weg der Achtsamkeit, Entspannung, Konzentration und Freude. Die Kombination aus klassischen Yoga-Asanas, bewusster Atmung und Meditation unterstützt das „Zur Ruhe-Kommen“ und schafft körperliche sowie innere Balance, Kraft und Flexibilität. Yoga bringt mehr Zufriedenheit in den Alltag. Diese Kursabende sind für all jene Frauen und Männer gedacht, die Yoga schon kennengelernt haben und tiefer in ganzheitliches Yoga eintauchen möchten.

2026-PEST 4D01 03

**Do 18:25 - 19:40, 6 x / 09.04.2026 - 21.05.2026 / € 77,00 / AK-Preis € 69,30**

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Petra Kratochwill-Enengl, Yogalehrerin / Ort: Kindergarten/Krabbelstube Luftenberg

---

## **Rücken-Fitness - Gesunder Rücken mit Bodywork und Faszienfit**



Immer Wirbel um unsere „Säule“! Freuen Sie sich auf eine angenehme und präventive Bewegungseinheit.

Schwungvolles, leichtes Aufwärmen der Muskulatur. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art mit und ohne Hilfsgeräte den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor. In diesem Kurs werden zusätzlich mit der Blackroll-Faszienrolle spezifische Reize gesetzt sowie die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit der Faszien trainiert.

2026-PEST 4F14 01

**Mi 19:00 - 19:50, 12 x / 07.01.2026 - 25.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

---

## **Rücken-Fitness - Gesunder Rücken mit Bodywork und Faszienfit - Sommertraining**



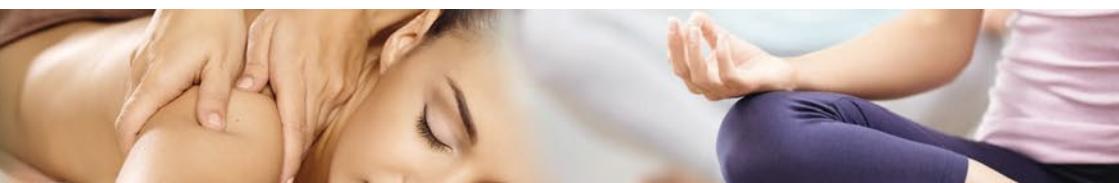
Immer Wirbel um unsere „Säule“! Freuen Sie sich auf eine angenehme und präventive Bewegungseinheit.

Schwungvolles, leichtes Aufwärmen der Muskulatur. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art mit und ohne Hilfsgeräte den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor. In diesem Kurs werden zusätzlich mit der Blackroll-Faszienrolle spezifische Reize gesetzt sowie die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit der Faszien trainiert.

2026-PEST 4F14 03

**Mi 19.00 - 19:50, 6 x / 08.04.2026 - 13.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg



## **Bodystyling - Ganzkörper Workout für Damen und Herren**

Klassisches, kreislaufförderndes Warm-up gefolgt von einem Kräftigungssteil zur Straffung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Oberkörpermuskulatur. Die Beweglichkeit wird gesteigert, die Ausdauer verbessert. Schwerpunktmäßig wird immer eine spezielle Körpergruppe mit oder ohne Einsatz von Hilfsmitteln intensiver beansprucht und trainiert. Freuen Sie sich auf einen bunten und intensiven Bewegungsmix, der mit Dehnungsübungen endet.

2026-PEST 4G15 01

Mi 18:00 - 18:50, 12 x / 07.01.2026 - 25.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

## **Bodystyling - Ganzkörper Workout für Damen und Herren - Sommerkurs**

Klassisches, kreislaufförderndes Warm-up gefolgt von einem Kräftigungssteil zur Straffung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Oberkörpermuskulatur. Die Beweglichkeit wird gesteigert, die Ausdauer verbessert. Schwerpunktmäßig wird immer eine spezielle Körpergruppe mit oder ohne Einsatz von Hilfsmitteln intensiver beansprucht und trainiert. Das abschließende Stretching rundet das Programm ab. Bei schönem Wetter und nach Absprache mit der Gruppe wird outdoor trainiert.

2026-PEST 4G15 02

Mi 18:00 - 18:50, 6 x / 08.04.2026 - 13.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

## **Step Aerobic Classic**

„Step is back!“ und hat's in sich – Klassische Step Aerobic Stunde für all jene, die noch keine oder wenig Erfahrung mit den höhenverstellbaren Stepboards haben. Leicht nachvollziehbare Grundschritte mit einfacher Choreografie zu rhythmischer, moderner Musik, bei der man ordentlich den Stoffwechsel erhöht und trotz der Einfachheit der Choreografie wirklich ins Schwitzen kommt. Die Stepeinheit wird mit Dehnungsübungen beendet. Dieses Training fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Der Körper wird gestrafft, geformt und es werden viele Kalorien verbrannt. Für Step-Anfänger:innen geeignet.

2026-PEST 4G18 03

Di 18:00 - 18:50, 12 x / 13.01.2026 - 31.03.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, Dipl. Aerobic Instruktorin

Ort: Volksschule Luftenberg

## **Step Aerobic Classic - Sommerkurs**

„Step is back!“ und hat's in sich – Klassische Step Aerobic Stunde für all jene, die noch keine oder wenig Erfahrung mit den höhenverstellbaren Stepboards haben. Leicht nachvollziehbare Grundschritte mit einfacher Choreografie zu rhythmischer, moderner Musik, bei der man ordentlich den Stoffwechsel erhöht und trotz der Einfachheit der Choreografie wirklich ins Schwitzen kommt. Die Stepeinheit wird mit Dehnungsübungen beendet. Dieses Training fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Der Körper wird gestrafft, geformt und es werden viele Kalorien verbrannt. Für Step-Anfänger:innen geeignet.

2026-PEST 4G18 04

Di 18:00 - 18:50, 6 x / 07.04.2026 - 12.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, Dipl. Aerobic Instruktorin

Ort: Volksschule Luftenberg



## Step Aerobic für Damen und Herren

In dieser Step Coreo Stunde für alle, ob Einsteiger:innen oder Fortgeschrittene, wird ein abwechslungsreiches und differenziertes Ausdauertraining auf den höhenverstellbaren Stepboards angeboten. Leichte Grundschritte werden zu einfachen Choreografien gemixt und mit rhythmischer, moderner Musik werden diese im Laufe des Kurses zu wahren „Wunderwerken“. Wenn Sie Freude und Spaß an Bewegung zur Musik mitbringen, sind Sie hier genau richtig.

2026-PEST 4G18 05

Do 18:30 - 19:30, 10 x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30

Leitung: Claudia Ecker-Kosgei, Aerobic-, Fitness- und Personaltrainerin / Ort: MS Luftenberg

---

## Body Mix - Faszien Flow & Relax

Alles fließt! In dieser kurzweiligen Stunde werden mit fließenden, aufbauenden Bewegungsabläufen und Flexibilisationsübungen unsere Muskeln geschmeidig gehalten und unsere Gelenke mobilisiert. Faszien werden durch dynamische Bewegungen wie federn, wippen, schwingen, sowie langgezogene und drehende, streckende Übungen gezielt trainiert. Wer in Zukunft geschmeidig, fit und dabei auch beweglich bleiben will, für den ist diese Stunde ein absolutes MUSS. Abgerundet wird diese Einheit durch verschiedene Dehnungs- oder Entspannungssequenzen. Auch die Faszienrolle – Blackroll® kommt zum Einsatz.

2026-PEST 4G99 01

Di 19:00 - 19:50, 6 x / 27.01.2026 - 10.03.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

2026-PEST 4G99 02

Di 19:00 - 19:50, 6 x / 17.03.2026 - 28.04.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin / Ort: Volksschule Luftenberg

---

## Pilates und Wirbelsäulentraining für Damen und Herren

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur (Core), bei dem die Kräftigung und gleichzeitige Dehnung den Körper nicht nur stärker, sondern auch flexibler machen soll. Die spezielle Pilates Atemtechnik hilft bei der korrekten Ausführung der Übungen, stets mit Konzentration auf unser Körperzentrum. Gleichgewicht und Koordinationsübungen, auch als Sturzprophylaxe, sind ebenso Inhalt der Stunde, wie das Üben mit Zusatzgeräten. Für erhöhte Körperbeherrschung, mehr Balance und Beweglichkeit, vor allem aber weniger Rückenprobleme.

2026-PEST 4G11 05

Do 19:35 - 20:35, 10 x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 97,00 / AK-Preis € 87,30

Leitung: Claudia Ecker-Kosgei, Fitness- und Personaltrainerin, Pilatestrainerin / Ort: MS Luftenberg

---

## Pilates und Wirbelsäulentraining für Damen und Herren - Sommerkurs OUTDOOR

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur (Core), bei dem die Kräftigung und gleichzeitige Dehnung den Körper nicht nur stärker, sondern auch flexibler machen soll. Die spezielle Pilates Atemtechnik hilft bei der korrekten Ausführung der Übungen, stets mit Konzentration auf unser Körperzentrum. Gleichgewicht und Koordinationsübungen, auch als Sturzprophylaxe, sind ebenso Inhalt der Stunde, wie das Üben mit Zusatzgeräten. Für erhöhte Körperbeherrschung, mehr Balance und Beweglichkeit, vor allem aber weniger Rückenprobleme. Outdoor Training bietet auf jeden Fall ein Gefühl von Freiheit, Entspannen und Loslassen bei frischer Luft. Bei Schlechtwetter findet die Einheit indoor statt.

2026-PEST 4G11 06

Do 19:35 - 20:35, 5 x / 23.04.2026 - 28.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Claudia Ecker-Kosgei, Fitness-, Aerobic- und Personaltrainerin, Pilatestrainerin / Ort: MS Luftenberg



## **smovey® FIT - Walk & Workout in-/outdoor**

smovey® steht für positive Bewegung. smovey® ist ein Schwingringsystem und das Prinzip ist ganz einfach. Beim Schwingen werden die im Schlauch befindlichen Stahl-Kugeln in Bewegung gesetzt, wodurch Vibrationen entstehen. Es stärkt die Muskeln, stabilisiert die Gelenke, aktiviert und entspannt. Dies fördert die natürliche Aufrichtung unseres gesamten Bewegungsapparates und die Koordination rechts/links. Die smovey® Schwingringe können bei der Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr geliehen werden. Bei dieser smovey® FIT walk & workout Einheit besteht die Möglichkeit sowohl indoor als auch outdoor zu trainieren, jedoch findet der Kurs bei guter Wetterlage immer draußen statt. Diese Einheit findet bei jeder Wetterlage statt, da wir auf Anfrage auch die Möglichkeit haben indoor zu trainieren.

2026-PEST 4G30 01

**Mi 17:00 - 17:50, 10 x / 14.01.2026 - 18.03.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50**

Leitung: Kornelia Leitenmüller-Siegl, Dipl. Bewegungstrainerin, smovey® Instruktorin / Ort: Gemeindeamt Luftenberg

## **Kangoo Jumps®**

Kangoo Jumps® ist ein intensives Cardiotraining. Dieses motivierende und energische Intervalltraining wird in den passenden Kangoo Jumps® Rebound Schuhen abgehalten, an deren Sohle eine Art Federn angebracht sind.

Kangoo Jumps® bietet ein effektives Ausdauertraining und vermindert gleichzeitig deutlich die Belastung der Gelenke. Ein Training mit den Springschuhen macht Spaß und hilft sowohl beim Abnehmen als auch beim Muskelaufbau. Die Koordinationsfähigkeit und die Körperhaltung werden verbessert sowie die Muskelkraft erhöht. Kangoo Jumps® Rebound Schuhe werden von der Kursleiterin bei Bedarf zur Verfügung gestellt (Leihgebühr € 3,00/Einheit).

2026-PEST 4G53 01

**Mi 18:30 - 19:30, 5 x / 25.02.2026 - 25.03.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Anela Landl, Kangoo Jumps® Instruktorin / Ort: MS Luftenberg

2026-PEST 4G53 02

**Mi 18:30 - 19:30, 5 x / 08.04.2026 - 06.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20**

Leitung: Anela Landl, Kangoo Jumps® Instruktorin / Ort: MS Luftenberg

## **Functional Training mit Pilates Elementen in-/outdoor**

Die geniale Mischung aus Mobilitäts-, Stabilitätstraining und Kraftübungen zeichnet diese Einheit aus.

Ein gezieltes Fitnessprogramm zur Kräftigung der Muskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Ausdauer und Koordination. Wer sich darunter noch nichts vorstellen kann, der denkt einfach an Pilates-Übungen in fließender Abfolge und schnuppert rein in die Functional Fitness Welt. An Schönwettertagen besteht die Möglichkeit, die Einheit outdoor abzuhalten.

2026-PEST 4G55 02

**Di 18:00 - 19:00, 5 x / 28.04.2026 - 26.05.2026 / € 66,00 / AK-Preis € 59,40**

Leitung: Yvonne Maserie, Dipl. Aerobictrainerin / Ort: MS Luftenberg

Weitere Bewegungskurse finden im Trainingsraum Hanl, Statzinger Straße 9, 4225 Luftenberg und im Kindergarten Luftenberg statt. Diese werden von der Nebenstelle St. Georgen betreut. Sie finden die Angebote ab Seite 57 in diesem Programm.



**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.<br/> <b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern oder in Katalogen.<br/> <b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen<br/> <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.<br/> <b>Lesen:</b> einfache Texte, z. B. Fahrpläne, Speisekarten, verstehen<br/> <b>Sprechen:</b> einfache Alltagsgespräche führen.<br/> <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.<br/> <b>Lesen:</b> Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen.<br/> <b>Sprechen:</b> an Gesprächen über Reisen, Arbeit, Familie oder aktuellen Ereignissen teilnehmen.<br/> <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.<br/> <b>Lesen:</b> Artikel und Berichte lesen und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.<br/> <b>Sprechen:</b> sich mit Muttersprachlern verständigen und an Diskussionen beteiligen.<br/> <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.<br/> <b>Lesen:</b> komplexe Texte, Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen.<br/> <b>Sprechen:</b> sich spontan, fließend und präzise ausdrücken.<br/> <b>Schreiben:</b> in Berichten, Aufsätzen und Briefen über komplexe Sachverhalte schreiben.</p>                |
|                                   | C2   | <p><b>Hören:</b> praktisch alles mühelos verstehen.<br/> <b>Lesen:</b> jede Art von Texten mühelos lesen.<br/> <b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Diskussionen und Gesprächen beteiligen.<br/> <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.vhssooe.at](http://www.vhssooe.at) oder in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle per Mail, schriftlich mittels Anmeldekarre 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 Erziehungsberechtigen 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
- Info: +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

- ▶ Info: +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:  
a) Über die Homepage der VHS OÖ: bei Vorhandensein eines Benutzerkontos können Sie in „Mein Profil“ diese Einstellungen ändern.  
b) Formlos: per E-Mail an: [service@vhsooe.at](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 Kontaktdaten:

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“ erachte 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“ erachte 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

BRAGNAU –  
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

BRAGNAU – MATTIGHOFEN  
Salzburger Straße 29  
5280 Bragnau



## VOLKSHOCHSCHULE

BRAGNAU –  
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

BRAGNAU – MATTIGHOFEN  
Salzburger Straße 29  
5280 Bragnau

# 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)