



FRÜHJAHR PROGRAMM

JÄNNER 2026 – AUGUST 2026

WELS

Wels – Gunskirchen
Buchkirchen
Lambach – Stadl-Paura
Marchtrenk



www.facebook.com/vhsooe.at



www.instagram.com/volkshochschuleoberoesterreich/

www.vhsooe.at



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH **DER ARBEITERKAMMER OÖ**





Herzlich willkommen **in der Volkshochschule der** **Arbeiterkammer Oberösterreich**

Liebe VHS-Besucherin, lieber VHS-Besucher!

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.

Andreas Stangl

AK-Präsident



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserem Frühjahrsprogramm 2026.

Mit neuen Kursen, spannenden Themen und bewährten Angeboten, laden wir Sie ein, Ihr Wissen zu erweitern, neue Fähigkeiten zu erlernen und Ihre Neigungen zu vertiefen.

Das neue Frühjahrsprogramm der VHS Oberösterreich ist da und wir hoffen sehr, dass Ihnen unsere vielfältigen Angebote gefallen und wir Sie oft in unseren zahlreichen Kursen vor Ort begrüßen dürfen.

Unsere Highlights:

Sprachkurse: Von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene – lernen Sie eine neue Sprache oder verbessern Sie Ihre Kenntnisse. Ob Englisch, Deutsch, Italienisch – wir haben den passenden Kurs für Sie!

Gesundheitskurse: Entspannung, Fitness und Wohlbefinden stehen im Fokus. Yoga, Piloxing, Aquagymnastik u.v.m. – finden Sie Ihre Balance und stärken Sie Körper und Geist.

Kreativkurse: Vom Töpfern auf der Scheibe bis zum Pfannenschmiedekurs – Kreativität kennt keine Grenzen.

Weiterbildung: Vom Digitalkurs bis zum NLP Kurs – erweitern Sie Ihre Kompetenzen.

Kochen und Genießen: Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit kulinarischen Köstlichkeiten.

Zusätzlich bieten wir eine Auswahl an Online-Kursen an, die ortsunabhängig gebucht werden können.

Wir bitten Sie, sich rechtzeitig bei den Kursen, die Sie besuchen wollen, anzumelden. Das sichert Ihren Platz und erleichtert uns und unseren Referent:innen die Planung. Am besten nutzen Sie die komfortable rund-um-die-Uhr Anmeldemöglichkeit auf unserer Website www.vhsooe.at. Gerne nehmen wir Ihre Buchung auch per E-Mail oder telefonisch entgegen bzw. stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Eine stornofreie Kursabmeldung ist für alle Kurse bis zum 7.Tag vor Kursbeginn möglich.

Nutzen Sie auch unseren Familienvorteil und denken Sie daran, dass ein Kursbesuch in vielen Fällen zusätzlich durch Förderungen (z. B. Bildungsbonus der Arbeiterkammer Oberösterreich, Bildungskonto des Landes Oberösterreich) gestützt werden kann.

Achtung: Bei Kinderkursen (ohne Elternbegleitung) wird das KIND als der/die TEILNEHMER:IN geführt.

Falls sich Ihre Kontaktdaten ändern sollten, geben Sie uns das bitte zeitnah bekannt, damit wir Sie im Falle von Kursänderungen auch sicher erreichen können – Ihre persönlichen Daten werden von uns nur für interne Zwecke auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen verwendet. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie am Ende des Kursbuches.

Wir wünschen Ihnen schöne, lustige, bereichernde und inspirierende Kurstage und freuen uns auf Sie!

Herzlichst Ihre Regionalleiterin & Team
Daniela Aleksiev



**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 Traditions Handwerk oder einem Kochkurs.

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

Norbert Höpolseder

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 eine Mitgliedsanmeldung anfordern.

Wels

**Lambach –
Stadl Paura**

Gunskirchen



Leitung:
Daniela Aleksiev



Leitung:
Ingrid Mair

**Anmeldung und Information Wels, Gunskirchen
und Lambach – Stadl Paura:**

unter www.vhsooe.at oder Tel. (07242) 211 100

Beratungszeiten:

Mo – Fr 09.00. – 12.00 Uhr

Mo und Do 13.00 – 16.00 Uhr


VHS der AK Wels

Stelzhamerstraße 4, 4600 Wels

Tel. (07242) 211 100

Fax: (07242) 211 100-30


E-Mail: wels@vhsooe.at

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

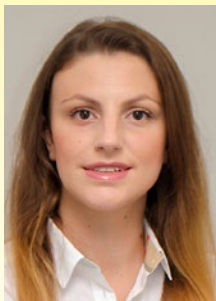
Spezielle Auskünfte betreffend VHS Gunskirchen:

Tel. (0676) 84 55 00 524

E-Mail: gunskirchen@vhsooe.at

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

Programme und Anmeldekarten
liegen im Marktgemeindeamt auf.



Mitarbeit:
Ilzana Zekiri


Buchkirchen

Leitung:

Manuela Borz

Tel. (0676) 84 55 00 522

E-Mail: buchkirchen@vhs00e.at

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




Marchtrenk

Leitung:

Nina Krämer

Tel. (0676) 84 55 00 526

E-Mail: marchtrenk@vhs00e.at

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



Info und Anmeldung bevorzugt per Mail; telefonische Auskünfte: Mo – Do 15.00 – 18.00 Uhr
Programme liegen am Stadtamt und in der Stadtbücherei Marchtrenk auf.
Anmeldekarten können Mo, Mi und Fr in der Stadtbücherei abgegeben werden.

Inhaltsverzeichnis

Wels – Gunskirchen	6
Gesellschaft – Politik – Kultur	6
Persönlichkeit – Erziehung – Schule	8
Sprachen	10
Computer – Medien – Technik	11
Gesundheit – Bewegung	11
Kreativität – Kunst – Freizeit	14
Wels	17
Deutsch lernen an der VHS OÖ	17
Buchkirchen	18
Lambach – Stadl Paura	26
Marchtrenk	28
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Ermäßigungen und Förderungen	36
Datenschutzerklärung	40
Auswahl aus unserem OÖ-weiten Onlineprogramm	Heftmitte



Wels – Gunskirchen

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 vertretenen Parteien.

Ablauf: 12.40 Uhr: Treffpunkt Planetenbrunnen im Arkadenhof des Landhauses. Begrüßung durch Fr. Mag.^a Griebel-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.^a Hildegard Griebel-Shehata**

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

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 / 3. April 2026 / Kosten pro Person: € 10,00 (bereits ermäßigt)

Anmeldung für alle Veranstaltungen: online unter www.vhs00e.at. Weitere Informationen unter office@vhs-verband-ooe.at

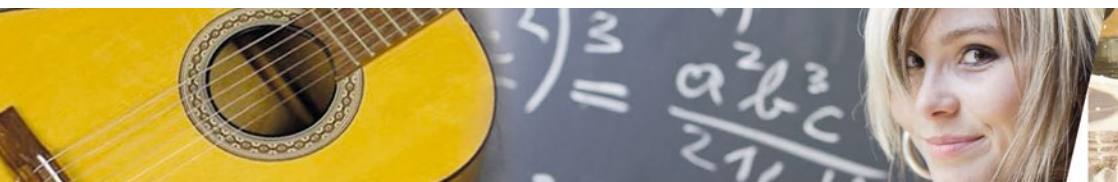
In Zusammenarbeit mit der VHS Linz und dem
Verband OÖ Volkshochschulen.
Gefördert von der Österreichischen Gesellschaft
für politische Bildung.



Verband
Oberösterreichischer
Volkshochschulen



österreichische gesellschaft
für politische bildung



Online Talkreihe

Zukunftsimpulse



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ



C. Michael Polt

Alexander Pollak

SOS Mitmensch

Menschenrechte - Safe in der Krise?

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

09.02.2026 – 19:00



C. Andi Brückner

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.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 eine:r an alles denkt – Strategien für mehr Leichtigkeit.
- 21.04.2026 Sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Beeinträchtigung oder Enthinderung der Sexualität
- 05.05.2026 Zuversichtlich bleiben in belastenden Situationen
- 19.05.2026 Selbstfürsorge im Alltag
- 09.06.2026 Warum wir ständig aneinander vorbeireden und wie wir das ändern können
- 23.06.2026 Was ist Persönlichkeit?
- 30.06.2026 Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?
- 07.07.2026 KI und Kinderschutz



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



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

**= Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung**



**VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**

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

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ



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-WEAA 2X20 01

Mo 09:30 - 14:30, 1 x / 26.01.2026 / Kostenlos!

Leitung: Dr.ⁱⁿ Martina Wieser, Bildungsberaterin der VHS OÖ / Ort: VHS der AK Wels, Wohlfühlraum R5

Sprachen

Englische Konversation



Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Konversation „speaking skills“ zu diversen, aktuellen Themen bzw. zu Themen, die die Teilnehmer:innen auf Englisch besprechen möchten (z.B. individuelle, berufsbezogene Themenbereiche). Course requirements: At least „Level B1“ according to the „Common European Framework of Reference for Languages“. Exkl. Lehrunterlagen. Kleingruppe – max. 8 Teilnehmer:innen.

2026-WEGK 3E07 01

Mi 18:00 - 19:30, 7 x / 04.02.2026 - 25.03.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Anita Budimir-Kljajic, B.A. / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

2026-WEGK 3E07 02

Mi 18:00 - 19:30, 7 x / 01.04.2026 - 20.05.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Anita Budimir-Kljajic, B.A. / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Italienisch für leicht Fortgeschrittene - A2



Dialoge zu Alltagssituationen, Anwendungen der erlernten Basisgrammatik in Übungen und Gesprächssituationen. Erweiterung des Wortschatzes. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Grammatik (Präsens und Vergangenheit), Basiswortschatz. Exkl. Lehrunterlagen. Kleingruppe – max. 6 Teilnehmer:innen.

2026-WEGK 3I07 01

Fr 14:15 - 15:45, 8 x / 16.01.2026 - 13.03.2026 / € 128,00 / AK-Preis € 115,20

Leitung: Petra Schönberger / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Italienisch für Fortgeschrittene - B1



Dialoge zu Alltagssituationen, Anwendungen der erlernten Basisgrammatik in Übungen und Gesprächssituationen. Erweiterung des Wortschatzes. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Grammatik (Präsens und Vergangenheit), Basiswortschatz. Exkl. Lehrunterlagen. Kleingruppe – max. 6 Teilnehmer:innen.

2026-WEGK 3I09 01

Fr 16:00 - 17:30, 8 x / 16.01.2026 - 13.03.2026 / € 128,00 / AK-Preis € 115,20

Leitung: Petra Schönberger / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4



Computer – Medien – Technik

Digitale Kompetenzoffensive

KOSTENLOS

Workshopreihen „Digital Überall PLUS“

Im Rahmen von Digital Überall PLUS werden österreichweit 1.000 kostenlose Workshopreihen für digitale Einsteiger:innen durchgeführt. Dieses Kursangebot wird im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive durch das Bundeskanzleramt finanziert und durch die Geschäftsstelle für Digitale Kompetenzen im OeAD abgewickelt.

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ -


Sichere und kreative Verwendung digitaler Bilder

In diesem 4-teiligen Workshop widmen wir uns den Themen Bildnutzung, Bildbearbeitung und Design. Kenntnisse über Urheberrecht und Lizenzen für eigene und fremde Bilder werden ebenso vermittelt, wie die Grundlagen der Bildbearbeitung mit kostenlosen Programmen und die Bildübertragung und Cloud-Speicherung. Weiters werden die optimalen Bildformate und Auflösungen für die verschiedenen (sozialen) Medien erläutert. Im letzten Workshopteil wird das Gelernte in einer praktischen Gestaltungsphase umgesetzt. Eigene Geräte wie Smartphone und Laptop sind erforderlich, um direkt zu üben. Workshoptermine: 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.26.

2026-WEAA 7X30 01

Di 09:30 - 12:00, 4x / 24.02.2026 - 17.03.2026 / Kostenlos! / Anmeldung erforderlich!

Leitung: Christian Danzmair / Ort: VHS der AK Wels

 Digital Austria

 **oead** digitale kompetenzen

Gesundheit – Bewegung

Selbstverteidigung für Erwachsene

In diesem Selbstverteidigungskurs für Erwachsene erlernen Sie in wenigen Stunden sehr einfache und leicht zu merkende Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen zu können. Neben den Abwehr- und Befreiungsgriffen werden auch Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins im Training eingebaut. Da sich die Techniken immer wiederholen, können die Teilnehmer:innen Inhalte sehr rasch aufnehmen und dann auch zu Hause trainieren. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2026-WEGK 4D15 01

Do 18:45 - 20:25, 3 x / 05.03.2026 - 19.03.2026 / € 59,00 / AK-Preis € 53,10

Leitung: Richard Royda, Selbstverteidigungstrainer

Ort: Haus Kirchengasse, Gunskirchen, Gymnastikraum 1. Stock



Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren

Dieser Selbstverteidigungskurs ist speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt. Die Teilnehmer:innen erlernen einfache und funktionelle Verteidigungstechniken. Mit dem Wissen dieser Techniken erhöhen sich die Chancen, sich im Ernstfall entsprechend verteidigen zu können. Auch der Umgang mit Angst in besonderen Situationen sowie die entsprechende Verhaltensweise wird im Kurs besprochen. Durch das erlangte Wissen soll das eigene Selbstvertrauen gestärkt und das Selbstbewusstsein verbessert werden. Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

2026-WEGK 4D16 01

Do 17:00 - 18:40, 3 x / 05.03.2026 - 19.03.2026 / € 54,00

Leitung: Richard Royda, Selbstverteidigungstrainer / Ort: Haus Kirchengasse, Gunskirchen, Gymnastikraum 1.Stock

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme.

2026-WEGK 4G11 01

Mi 17:00 - 18:00, 12 x / 28.01.2026 - 29.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Marion Harrer, Pilatestrainerin, Dipl. Body- und Vitaltrainerin

Ort: Haus Kirchengasse, Gunskirchen, Gymnastikraum 1.Stock

2026-WEGK 4G11 02

Mi 18:00 - 19:00, 12 x / 28.01.2026 - 29.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Marion Harrer, Pilatestrainerin, Dipl. Body- und Vitaltrainerin

Ort: Haus Kirchengasse, Gunskirchen, Gymnastikraum 1.Stock

Yogalates

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

2026-WEGK 4G58 01

Mi 19:00 - 20:00, 12 x / 28.01.2026 - 29.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Marion Harrer, Dipl. Body- und Vitaltrainerin, Yogalatestrainerin

Ort: Haus Kirchengasse, Gunskirchen, Gymnastikraum 1.Stock

„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!



Kinderschwimmen (3 bis 6 Jahre)

Inhalt: Wassergewöhnung, -bewältigung, Wasserspiele, Grundlagen zum Schwimmenlernen schaffen, Rückenschwimmen. Voraussetzung: Keine. Der Kurs findet grundsätzlich ohne Elternbegleitung statt (bei Bedarf kann ein Elternteil vom Beckenrand oder von außen zusehen). Bitte bei der Kursanmeldung beachten: Bei diesem Kurs wird das KIND als TEILNEHMER:IN geführt.

2026-WEGK 4S10 01

Fr 14:00 - 14:45, 9 x / 16.01.2026 - 20.03.2026 / € 81,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

2026-WEGK 4S10 02

Fr 14:45 - 15:30, 9 x / 16.01.2026 - 20.03.2026 / € 81,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

2026-WEGK 4S10 03

Fr 15:30 - 16:15, 9 x / 16.01.2026 - 20.03.2026 / € 81,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4



Leichter leben!

Mit der ÖGK zu Ihrem gesunden Lebensstil

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

- für Personen ab 18 Jahren
- mit persönlicher Ernährungsberatung

Information und Anmeldung:

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

In Wels starten im Frühjahr folgende Kurse:

Leichter leben!

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

20.01.2026 – 21.04.2026, Di 17:00 – 18:30

28.04.2026 – 14.07.2026, Di 17:00 – 18:30, Do 18:00 – 19:30

Leitung: Lara Katharina Hofer, Lisa Hofer MSc

Ort: ÖGK Kundenservice Wels



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



Kinderschwimmen - Training ab 6 Jahren

Inhalt: Wasserbewältigung, Wasserspiele, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen. Voraussetzung: Die Kinder sollen sich mindestens 5 Meter im tiefen Becken über Wasser halten können und mindestens eine kleine Strecke im tiefen Wasser tauchen können. Der Kurs findet grundsätzlich ohne Elternbegleitung statt (bei Bedarf kann ein Elternteil vom Beckenrand oder von außen zusehen).

2026-WEGK 4S10 04

Fr 16:15 - 17:15, 9 x / 16.01.2026 - 20.03.2026 / € 86,00

Leitung: Schwimmtrainer:in / Ort: Schwimmhalle Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Kreativität – Kunst – Freizeit

Töpfern nach Herzenslust

Das faszinierende Material Ton kennenlernen und mit den eigenen Händen Kunstwerke aus einem Stück Natur zaubern. Kneten, rollen, drücken, stampeln – ganz so, wie es Ihnen gefällt. Mit einfachen Techniken gestalten Sie Müslischalen, Becher, Vasen, Schüsseln, Teller, Türschilder oder Dekoobjekte – für sich selbst oder als liebevolles Geschenk. Material- und Brennkosten extra: € 30,00. Am 20.05.2026 wird getöpft und am 03.06.2026 glasiert. Die fertigen Werkstücke können am Freitag 26.06.2026 zwischen 16:00 und 17:00 Uhr abgeholt werden.

2026-WEGK 5A67 01

Mi 18:00 - 20:00, 2 x / 20.05.2026 - 03.06.2026 / € 49,00 / AK-Preis € 44,10

Leitung: Veronika Strasser / Ort: veronikawerkstatt, Schubertstr. 11, Wels

Töpfern für Kinder (8 - 14 Jahre)

In diesem Kurs erfährst du, wie du mit deinen eigenen Händen dein Lieblingstier, eine Tasse oder ein Schüsselr aus Ton formen und farbig glasieren kannst. Material- und Brennkosten extra: € 20,00. Am 20.05.2026 wird getöpft und am 03.06.2026 glasiert. Die fertigen Werkstücke können am Freitag 26.06.2026 zwischen 16:00 und 17:00 Uhr abgeholt werden.

2026-WEGK 5A66 01

Mi 15:30 - 17:30, 2 x / 20.05.2026 - 03.06.2026 / € 45,00

Leitung: Veronika Strasser / Ort: veronikawerkstatt, Schubertstr. 11, Wels

Maltechniken - Enkaustik-Workshop: Dialog in Farbe

Enkaustik als Ausdrucksmittel für Gefühle und Phantasie. Zum Kennenlernen mit „WAX & MALEISEN“: Enkaustik, eine Maltechnik mit Tradition. Schon in der Antike wurden wunderschöne Bildkompositionen in Holz eingebrannt, mit Bienenwachs, Farbpigmenten und im Feuer erhitzten Spachteln aufgetragen. Mit dem Maleisen ist Enkaustik ideal für zu Hause mit wenig Platzbedarf. Die Leuchtkraft der Farben inspiriert zu immer neuen Kombinationen. Gemalt wird frei, ohne jegliche Vorlagen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir malen in Kleingruppen, max. 6 Teilnehmer:innen (=INTENSIV-KURS), auch Kinder ab 10 Jahren sind willkommen. 10% Ermäßigung für Schüler:innen. Bitte Malschürze oder Malbekleidung mitnehmen. Wer möchte, kann kleine Rahmen für seine Bilder mitnehmen, eckig (10x15 cm, 13x18 cm) oder rund. Wir können das Format vor Ort zuschneiden. Falls jemand bereits Enkaustik- Malzubehör hat, bitte mitnehmen, ansonsten Materialkosten: € 9,00 für Maleisen, Malkarten DIN A6 und DIN A5 und Stockmar Wachsmalstifte. Für einen ersten Eindruck in die Enkaustik-Kunst werfen Sie bitte einen Blick auf folgende Homepage www.wax-wort-harmonien.at.

2026-WEGK 5C01 01

Fr 15:00 - 18:00, 1 x / 22.05.2026 / € 32,00 / AK-Preis € 28,80

Leitung: Angela Hopf, Künstlerin, Malerin, Mitglied im Kunstforum Palette OÖ

Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4



Gitarrenkurse – Information für Teilnehmer:innen

Unsere Gitarrenkurse sind aufbauend und werden daher idealerweise hintereinander besucht. Grundsätzlich können bereits fortgeschrittene Gitarrenspieler, ihren Kenntnissen entsprechend, in einen Folgekurs einsteigen. Voraussetzung: Funktionsfähige Gitarre und Notenständer. Die Kurse eignen sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. 10 % Ermäßigung für Schüler:innen. ACHTUNG: Kein Kurs an schulfreien Tagen! Bitte eigene Gitarre mitnehmen! Inklusive Liederheft.

Gitarre für totale Anfänger:innen - Teil 1 - Gruppe 1

Liedbegleitung, Rhythustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude, Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik.

2026-WEKG 5M08 01

Di 17:20 - 18:50, 6 x / 13.01.2026 - 24.02.2026 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Gitarre für totale Anfänger:innen - Teil 1 - Gruppe 2

Liedbegleitung, Rhythustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude, Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik.

2026-WEKG 5M08 02

Di 19:00 - 20:30, 6 x / 13.01.2026 - 24.02.2026 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Gitarre Teil 2 - Gruppe 1

Liedbegleitung, Rhythustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude, Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik.

2026-WEKG 5M08 03

Di 17:20 - 18:50, 6 x / 03.03.2026 - 14.04.2026 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Gitarre Teil 2 - Gruppe 2

Liedbegleitung, Rhythustraining, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude, Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik.

2026-WEKG 5M08 04

Di 19:00 - 20:30, 6 x / 03.03.2026 - 14.04.2026 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4



Gitarre Teil 3 - Gruppe 1

Liedbegleitung, Rhythmus training, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude, Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik.

2026-WEGK 5M08 05

Di 17:20 - 18:50, 6 x / 21.04.2026 - 26.05.2026 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

Gitarre Teil 3 - Gruppe 2

Liedbegleitung, Rhythmus training, Zupfmuster, Singen etc. ohne Noten. Alles, was wir benötigen, um mit Kindern, Freunden oder einfach zur eigenen Freude, Gitarre zu spielen. Gemeinsam spielen wir Lieder aus Pop, Rock, Folk und Countrymusik.

2026-WEGK 5M08 06

Di 19:00 - 20:30, 6 x / 21.04.2026 - 26.05.2026 / € 129,00 / AK-Preis € 116,10

Leitung: Stefan Fleischanderl / Ort: MS Gunskirchen, Lambacherstr. 4

SPARKASSE 
Oberösterreich

#glaubandich

Weniger fürs Konto bezahlen!

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

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

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



www.sparkasse-ooe.at



Deutsch lernen an der VHS OÖ

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:

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr, Mo und Do 13.00 – 16.00 Uhr; Terminvereinbarung unter Tel. (07242) 211 100

Die nächsten Kursstarts (Alpha/A1/A2/B1/B2/C1) finden Sie tagesaktuell auf unserer Website unter 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



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 Prüfungsniveau:

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



Gefördert aus Mitteln von:



Buchkirchen

Gesellschaft – Politik – Kultur

Theaterfahrt - Gräfin Mariza

Gräfin Mariza – Operette von Emmerich Kálmán – der Titel alleine verspricht musikalischen Hochgenuss, Sentiment und herzhaften Humor mit einer wohl dosierten Prise ungarischen Flairs. Um ihren aufdringlichen Verehrern zu entgehen, flüchtet Gräfin Mariza auf ihr Landgut nach Ungarn und in eine Verlobung mit dem erfundenen Grafen Zsupán. Als der fiktive Heiratskandidat plötzlich sehr real auftaucht und die Angebetete fröhlich nach Varasdin entführen will, nimmt das heiter-emotionale Chaos seinen Lauf. Ein verarmter, geheimnisvoller Gutsverwalter, ebenfalls verliebt in die Gräfin, bringt dann das ruhige ungarische Landleben endgültig aus den Fugen. Zu dieser urkomischen und zugleich tiefberührenden Handlung gesellt sich Kálmáns fabelhafte Musik, ein wahres Feuerwerk an rasantem Csárdás, unvergesslichen Evergreens und flotten Schlägern kurzum ein ganz großer Operetten-Klassiker in rot-weiß-grün. Preis ist abhängig von der Kartenkategorie.

2026-WEBK 1K20 01

So 12:00 - 21:10, 1 x / 26.07.2026 / € 74,00

Leitung: Manuela Borz / Ort: Buchkirchen, Info folgt

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - A1



In entspannter Atmosphäre werden ohne Druck die Grundlagen der englischen Sprache erarbeitet und gefestigt. In diesem Kurs herrscht ein gemütliches Lerntempo, häufige Wiederholungen prägen den Arbeitsstil. Die Konversation steht im Vordergrund, aber auch Lesen, Hören und Schreiben werden trainiert und vertieft.

2026-WEBK 3E03 01

Mo 16:30 - 18:00, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Anita Budimir-Kljajic, B.A. / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

Englisch für leicht Fortgeschrittene - A2



Sie haben Vorkenntnisse in Englisch? Bei diesem Kurs erwerben Sie weitere Grundkenntnisse der Grammatik und des Wortschatzes mit Schwerpunkt Reise, Alltag und Beruf. Quereinsteiger:innen sind herzlich willkommen.

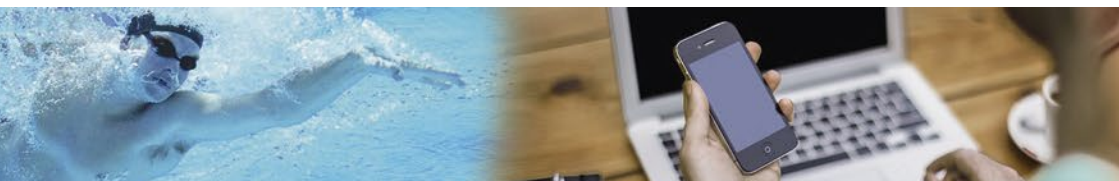
2026-WEBK 3E04 01

Mo 18:10 - 19:40, 10 x / 26.01.2026 - 20.04.2026 / € 124,00 / AK-Preis € 111,60

Leitung: Anita Budimir-Kljajic, B.A. / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum



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.vhs00e.at



Italienisch für Anfänger:innen - A1 Starter

Schwerpunkt ist die Konversation für Reise, Alltag und Beruf. Sie lernen vorerst die wichtigsten Alltagssituationen, machen u.a. Rollenspiel-Übungen und Gruppenarbeit. – Das macht Spaß! Lehrbuch wird am 1. Kursabend mit der Kursleiterin besprochen. Buch ist nicht im Kursbeitrag enthalten.

2026-WEBK 3I02 01

Fr 14:00 - 15:30, 10 x / 30.01.2026 - 17.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Mag.^a Daniela Minudel, Native Speaker / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

AK

Gesundheit – Bewegung

Informationsabend - Atemtechnik für das Wohlbefinden - Breathwork

Erfahren Sie, wie Sie durch spezialisierte Atemtechniken (Breathwork) Ihre Selbstwahrnehmung verbessern können. Erfahren Sie, welche negativen Auswirkungen unser moderner Lebensstil auf Ihre Atmung hat und was eine gesunde Atmung ausmacht. Lernen Sie alle Bereiche Ihrer Lunge zu nutzen und über Tiefe, Frequenz und Pausen in der Atmung Einfluss auf Ihr autonomes Nervensystem zu nehmen, um aktiv Stress zu reduzieren, Ihr Energielevel zu steuern und viele weitere positive Effekte der Atmung zu nutzen. Damit steigern Sie Ihre Selbstwirksamkeit und können langfristig eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität erreichen. Kostenlos! Um Anmeldung wird gebeten.

2026-WEBK 4V03 01

Fr 18:00 - 19:30, 1 x / 06.02.2026 / Kostenlos!

Leitung: Michael Untersteiner, Breathwork Trainer / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Atemtechnik für das Wohlbefinden - Breathwork

Erfahren Sie, wie Sie durch spezialisierte Atemtechniken (Breathwork) Ihre Selbstwahrnehmung verbessern können. Erfahren Sie, welche negativen Auswirkungen unser moderner Lebensstil auf Ihre Atmung hat und was eine gesunde Atmung ausmacht. Lernen Sie alle Bereiche Ihrer Lunge zu nutzen und über Tiefe, Frequenz und Pausen in der Atmung Einfluss auf Ihr autonomes Nervensystem zu nehmen, um aktiv Stress zu reduzieren, Ihr Energielevel zu steuern und viele weitere positive Effekte der Atmung zu nutzen. Damit steigern Sie Ihre Selbstwirksamkeit und können langfristig eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität erreichen.

2026-WEBK 4C05 01

Di 19:00 - 20:30, 4 x / 03.03.2026 - 24.03.2026 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Michael Untersteiner, Breathwork Trainer / Ort: MS Buchkirchen, Aula

AK

Yoga

Es erwartet Sie eine umfassende Yoga Einheit mit kräftigenden, mobilisierenden, dehnenden Übungen und fließenden Abläufen, natürlich sind auch Atemübungen, kurze Meditationen und die Endentspannung mit dabei. Dies dient der Verbesserung der körperlichen Gesundheit und der Beweglichkeit, dem Zur-Ruhe-Kommen des Geistes, schafft Vitalität und Elan, bringt viel Lebensenergie und fördert den Optimismus sowie die Konzentration. Jeden 1. Mittwoch im Monat startet der Kurs um 19.15 Uhr.

2026-WEBK 4D01 03

Mi 19:00 - 20:15, 7 x / 14.01.2026 - 04.03.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4D01 04

Mi 19:00 - 20:15, 7 x / 11.03.2026 - 29.04.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4D01 09

Mi 19:00 - 20:15, 7 x / 06.05.2026 - 17.06.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula



Yoga auf dem Sessel

Hier erwartet Sie eine schonende und effektive Sesselyogaeinheit um Spannungen zu lösen, mehr an Beweglichkeit zu erlangen, Kraft zu schöpfen, für frischen Schwung, Freude und Vitalität. Die Übungen sind einfach und können, auch wenn gewisse Einschränkungen vorliegen, praktiziert werden. Auch für Interessierte geeignet, die in eine weitere Facette der Yogawelt eintauchen wollen.

2026-WEBK 4D01 06

Di 18:45 - 20:00, 5 x / 13.01.2026 - 10.02.2026 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4D01 07

Di 18:45 - 20:00, 5 x / 07.04.2026 - 05.05.2026 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Yoga sanft

Hier erwartet Sie eine Yoga Einheit mit dehnenden, mobilisierenden und behutsam kräftigenden Übungen. Es sind sanfte, fließende Abläufe, Asanas mit ruhiger Atmung, Meditationen und die Endentspannung, die hier mit dabei sind. Dies dient der Verbesserung der körperlichen Gesundheit, der Beweglichkeit und der Konzentration. Yoga bringt Harmonie, Entspannung, fördert die Achtsamkeit, schafft viel Lebendigkeit, Harmonie und Lebensfreude.

2026-WEBK 4D01 01

Mi 17:30 - 18:45, 7 x / 14.01.2026 - 04.03.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4D01 02

Mi 17:30 - 18:45, 7 x / 11.03.2026 - 29.04.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4D01 08

Mi 17:30 - 18:45, 7 x / 06.05.2026 - 17.06.2026 / € 85,00 / AK-Preis € 76,50

Leitung: Sandra Propreter, Yogalehrerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Gesunder Rücken

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen trainieren wir in schonender Art den Bewegungsapparat und beugen somit den sogenannten „Alltagsbeschwerden“ vor.

2026-WEBK 4F12 01

Mo 18:40 - 19:40, 7 x / 12.01.2026 - 02.03.2026 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4F12 03

Mo 18:40 - 19:40, 7 x / 09.03.2026 - 04.05.2026 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: MS Buchkirchen, Aula



Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

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

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

Geldanlage - Finanzen & Beziehung - Klarheit in jeder Lebenslage

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

Mentales Training „Selbstvertrauen lernen und erleben“

AK

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

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

Mentales Training für Anfänger:innen

AK

2026-UUGR 2P41 01 Mo 18:30 - 20:00 / 26.01.2026 / KL: Mag.^a Jasmin Walter / gramastetten@vhsooe.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@vhsooe.at

Gedächtnistraining - Superhirn - Namen und Gesichter merken

AK

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

Gedächtnistraining - Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

AK

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

Workshop Schüler:innen - Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

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

Vortrag - Verhaltensschwierigkeiten erkennen und auflösen

GUTSCHEIN

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

Vortrag Easy Learning - Unser Gehirn und die Lust am Lernen

GUTSCHEIN

2026-VBSS 2S41 01 Do 19:00 - 20:40 / 26.02.2026 / KL: Mag.^a Michaela Öhlinger / region-voecklabruck@vhsooe.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.^a 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.^a 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

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-LLAA 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-UUGR 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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.^a 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

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

AK

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

Stress lass nach - Nervensystem beruhigen und entspannter werden

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

AK

Resilienz „Stark durch Entspannung - Wie Erholung Resilienz stärkt“

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

AK

Resilienz - „Warum Nichtstun manchmal das Klügste ist“

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

AK

Meditation am Abend

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

KL: Petra Bergant / laakirchen@vhsooe.at

AK

Meditation am Morgen

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

KL: Petra Bergant / laakirchen@vhsooe.at

AK

Achtsamkeitstraining - Wie bleibe ich emotional geschmeidig und zuversichtlich?

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

AK

Tai Chi - Entspannung

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

Fitness - Ausdauertraining - aber richtig

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

Fitness - Krafttraining - aber richtig

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

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

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

KL: Michaela Schinkinger / ottensheim@vhsooe.at

AK

Auswahl aus unserem ONLINE-KURSANGEBOT

Pilates @home

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

2026-FRAA 4G11 05 Sa 09:00 - 10:00, 5x / 28.02.2026 - 28.03.2026 / KL: Diana Maria Zadarojsni 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

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



Deutsch-Onlinekurse

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

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

AK

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

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

AK

Deutsch Spezial „Fit in Grammatik A2“

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

AK

Deutsch Spezial „Fit in Grammatik B1 / B2“

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

AK

Deutsch Spezial „I versteh di ned“ Oberösterreichisch leicht gemacht

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

AK

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

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

AK

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

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

AK

Deutsch Spezial „Schreiben leicht gemacht“ - A2

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

AK

Deutsch Spezial „Schreiben leicht gemacht“ - B1

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

AK

Prüfungsvorbereitung ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch A2

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

AK

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

Prüfungsvorbereitung ÖIF-Integrationsprüfung Deutsch B1

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

AK

Die nächsten Online-Deutschkurse finden Sie tagesaktuell
auf unserer Website unter www.vhsooe.at



High Intensity Training (HIT)

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. HIT ist eine schnelle und effektive Methode für mehr Muskelmasse und eine intensivere Fettverbrennung. Sowohl für Damen und Herren geeignet. Grundaushalter von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig. Hier kurbeln Sie ordentlich Ihre Fettverbrennung an und straffen Ihren Körper. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Raus aus der Routine – rein ins Training!

2026-WEBK 4G48 01

Mo 19:50 - 20:30, 7 x / 12.01.2026 - 02.03.2026 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4G48 02

Mo 19:50 - 20:30, 7 x / 09.03.2026 - 04.05.2026 / € 62,00 / AK-Preis € 55,80

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Faszien Training - Dehnung, Mobilisation und Flexibilität

AK

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

2026-WEBK 4G56 01

Mo 17:30 - 18:30, 7 x / 12.01.2026 - 02.03.2026 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4G56 02

Mo 17:30 - 18:30, 7 x / 09.03.2026 - 04.05.2026 / € 67,00 / AK-Preis € 60,30

Leitung: wird bekanntgegeben / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der die Muskeln von innen nach außen gekräftigt werden, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik. Ein kräftiges Körperzentrum wird aufgebaut, Koordination und Haltung werden verbessert, Körper und Geist in Einklang gebracht. Für mehr Körperbeherrschung, Balance und Beweglichkeit, verringert Rückenprobleme.

2026-WEBK 4G11 01

Do 18:45 - 19:45, 12 x / 15.01.2026 - 16.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Marion Harrer, Pilatetrainerin, Dipl. Body- und Vitaltrainerin / Ort: MS Buchkirchen, Aula



Ihr bequemster Weg zur Anmeldung: www.vhsooe.at



Piloxing® - Muskeln stärken, Kalorien verbrennen

Piloxing® verbindet effektive Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout speziell für Frauen. Piloxing® ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente beim Piloxing® fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing® auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Um den Muskelaufbau-Effekt von Piloxing® speziell für die Arme noch zu verstärken, kann man beim Piloxing® Handschuhe tragen, die als Gewicht dienen (selbst mitzubringen).

2026-WEBK 4G97 01

Di 17:30 - 18:30, 7 x / 13.01.2026 - 03.03.2026 / € 91,00 / AK-Preis € 81,90

Leitung: Cornelia Zak, Piloxing® Instruktorin / Ort: MS Buchkirchen, Turnsaal

2026-WEBK 4G97 02

Di 17:30 - 18:30, 6 x / 10.03.2026 - 05.05.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Cornelia Zak, Piloxing® Instruktorin / Ort: MS Buchkirchen, Turnsaal

Line Dance für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie gerne mehr für Ihre Gesundheit tun und gleichzeitig viel Lebensfreude spüren? Dann kommen sie zum Line Dance Kurs und tanzen Sie mit! Getanzt wird in der Gruppe in Reihen vor- und nebeneinander zu unterschiedlichen Musikrichtungen (Country, Rock, Pop). Sie werden verschiedene Tanzschritte und Choreografien lernen. Am 15.5.26 findet kein Kurs statt.

2026-WEBK 4T06 01

Fr 14:30 - 15:30, 6 x / 10.04.2026 - 29.05.2026 / € 58,00 / AK-Preis € 52,20

Leitung: Mag.^a Marion Stix, Tanzpädagogin, Kursleiterin für Line Dance (ACWDA) / Ort: MS Buchkirchen, Aula

Bauchtanz - Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt den Kursteilnehmerinnen einen neuen Zugang zu Sinnlichkeit, Schönheit und Weiblichkeit. Für jede Frau, egal welchen Alters, Größe oder Gewichts geeignet!

2026-WEBK 4T08 01

Do 19:00 - 20:00, 6 x / 15.01.2026 - 26.02.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Petra Kowatsch / Ort: VHS der AK Wels, Wohlfühlraum R5

Bauchtanz - Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper und vermittelt den Kursteilnehmerinnen einen neuen Zugang zu Sinnlichkeit, Schönheit und Weiblichkeit. Für jede Frau, egal welchen Alters, Größe oder Gewichts geeignet!

2026-WEBK 4T08 03

Do 17:30 - 18:30, 6 x / 15.01.2026 - 26.02.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Petra Kowatsch / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4T08 04

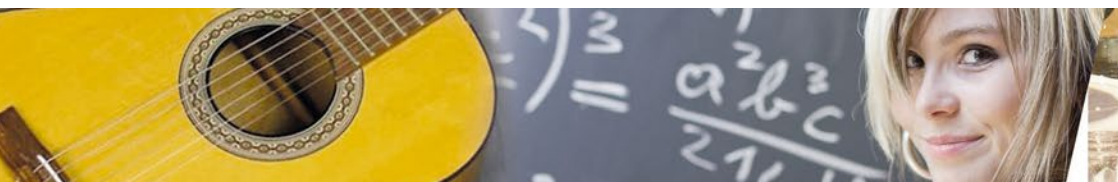
Do 17:30 - 18:30, 6 x / 05.03.2026 - 16.04.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Petra Kowatsch / Ort: MS Buchkirchen, Aula

2026-WEBK 4T08 05

Do 17:30 - 18:30, 6 x / 23.04.2026 - 11.06.2026 / € 56,00 / AK-Preis € 50,40

Leitung: Petra Kowatsch / Ort: MS Buchkirchen, Aula



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Upcycling mit Nespresso-Kapseln - Blumen und Blüten

In diesem Workshop lernen Sie, aus gebrauchten Nespresso-Kapseln etwas Einzigartiges und Persönliches zu gestalten. In liebevoller Handarbeit erstellen Sie Ihre eigenen Unikate. Inkl. Material. Mitzubringen sind kreative Gedanken und gute Laune.

2026-WEBK 5A03 02

Mi 18:30 - 21:00, 1 x / 22.04.2026 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Cora Zehetner / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

2026-WEBK 5A03 01

Di 18:30 - 21:00, 1 x / 05.05.2026 / € 36,00 / AK-Preis € 32,40

Leitung: Cora Zehetner / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

Korbflechten - „Mein Korb“ - selbst geflochten!

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. 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 – Dirndl Tasche – Flaschenkorb usw. Das Material (zusätzliche Kosten ca. € 30,00) muss selbst (spätestens 10 Tage vor Kursbeginn) beim Kursleiter bestellt werden und dieser Kostenbeitrag wird direkt vor Ort eingehoben. Infos dazu erhalten Sie auf Ihrer Kurseinladung.

2026-WEBK 5A27 01

Do 18:30 - 21:00 1 x / 26.02.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Erich Bendl, Korbmacher / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum

Klöppeln ist „Spitze“

Einstieg in die Spitzenherstellung nach überlieferten Mustern. Erlernen der Schläge für Borten, Einsätze, Deckerl und Tischdeckerl. Klöppeln ist ein altes Kunsthandwerk (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. Der Kurs findet an den Freitagen 17.4.+24.4.+ 22.5.+29.5.26 statt.

2026-WEBK 5H12 02

Fr 17:30 - 20:25, 4 x / 17.04.2026 - 29.05.2026 / € 154,00 / AK-Preis € 138,60

Leitung: Irene Hofer / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum



Ihr verlässlicher
Partner mit **sozialer
Verantwortung.**

www.team-work.at



Besser
zusammen
arbeiten.



Kulinarik – Lebensraum

Philippinische Küche mit Fleisch

Sie lieben die exotische Küche und wollten schon immer einmal zu Hause kochen, was Sie sonst nur im Restaurant essen?! Sehen Sie, wie einfach es sein kann, die philippinische Küche zu Hause selbst zuzubereiten. Von mild bis extra scharf ist alles dabei. Nach dem gemeinsamen Zubereiten der Speisen setzen wir uns gemütlich zusammen, um die „Früchte“ unserer Kochkünste mit unseren Gaumen zu erleben. Lebensmittelkosten extra. In diesem Kurs werden tierische Produkte verarbeitet! Gekocht wird das Menü 2 (Nähere Informationen auf Anfrage).

2026-WEBK 6L16 01

Di 18:00 - 21:30, 1 x / 17.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Cora Zehetner / Ort: MS Buchkirchen, Schulküche

Philippinische Küche mit Tofu - Vegan

Ein kulinarischer Ausflug auf einen anderen Kontinent. Lebensmittelkunde – alles über die pflanzliche Eiweißquelle Tofu. Ein Kochkurs für all jene, die eine Reise in die fernöstliche, pflanzlich vollwertige Küche machen wollen. Mit ein paar wissenswerten Tipps, Gewürzen und Produkten lassen sich außergewöhnliche Geschmäcker einfach und schnell kreieren. Nach dem gemeinsamen Zubereiten der Speisen setzen wir uns gemütlich zusammen, um die „Früchte“ unserer Kochkünste mit unseren Gaumen zu erleben. Lebensmittelkosten extra. Wir kochen eine Vielfalt veganer Köstlichkeiten. Gekocht wird das Menü 2 (Nähere Informationen auf Anfrage).

2026-WEBK 6L16 02

Di 18:00 - 21:30, 1 x / 21.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Cora Zehetner / Ort: MS Buchkirchen, Schulküche

Kräuter - Wildkräuter in der Küche

Sammeln und Kennenlernen der „frühlingswilden“ Putzerpflanzen – lernen Sie Pflanzen kennen und benennen, und vieles über die Verarbeitungsmöglichkeiten. Anschließend Zubereitung von Kräuteraufstrich und Kräutersalz mit Verkostung. Kräuter und Wildgemüse sind Vitaminbomben aus der Natur! Es gibt Wildkräutersalz zum Mitnehmen! Probieren Sie Kräutersalz, Tee, Tinkturen zu Hause selber aus! Bitte mitbringen: Körberl oder Papiersackerl zum Sammeln der Kräuter, kleines Glas mit Schraubverschluss. Ein kleiner Unkostenbeitrag für Skripten und Lebensmittel ist an die Kursleiterin zu zahlen. Mind. 8 Personen.

2026-WEBK 6P10 01

Fr 15:30 - 18:25, 1 x / 17.04.2026 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Regina Gollmayer / Ort: Treffp. Tischlerei Gollmayer, Buchkirchen

Obstbaumschnitt - Mein Garten

Sie erfahren u.a., wie und wann Ihr Obstbaum geschnitten werden soll – mit praktischer Vorführung im Obstgarten. Sie erhalten Tipps für den richtigen Baumschnitt und Schädlingsbekämpfung. Auch wenn Sie andere Fragen bezüglich Obstgärten haben, erhalten Sie Auskunft. Bitte warm anziehen.

2026-WEBK 6P16 01

Sa 14:00 - 15:40, 1 x / 31.01.2026 / € 25,00 / AK-Preis € 22,50

Leitung: Johannes Schiefermüller / Ort: Obsthof Schiefermüller, Spengenedt



Rund ums Wohnen - Die größten Fallen beim Immobilienkauf bzw. -verkauf

Nutzen Sie dieses Praxisseminar, damit Ihr Traum von der eigenen Immobilie nicht zum Alptraum wird. Lernen Sie vom Profi und profitieren Sie von wertvollen Tipps, wie Sie Immobilien bestmöglich verkaufen bzw. auch ankaufen können. Erfahren Sie, welche Fehler und Problemfelder sich beim Immobilienverkauf sowie -ankauf ergeben können. Weiters werden Themen rund um Kaufanbot, Grundbuch, Kaufvertrag sowie Kosten erläutert.

2026-WEBK 6A16 02

Fr 17:00 - 20:00, 1 x / 06.03.2026 / € 31,00 / AK-Preis € 27,90

Leitung: Ing. Christoph Eiber MBA, Akademischer Immobilienmanager / Ort: MS Buchkirchen, Werkraum



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

Für Kurse des
AK-Bildungs-
programmes.



AK
Oberösterreich



Lambach – Stadl Paura

Gesundheit – Bewegung

Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit - Body Power

Sie wollen gefordert werden? Dann kommen Sie zur Body-Power-Einheit! Das Programm für Bewegungshungrige, für Einsteiger:innen und Trainierte. Ein Mix aus Kraft und Ausdauer führt zum optimierten und ganzheitlichen Training. Kein Muskel bleibt verschont, aber auch das anschließende Dehnen gehört dazu.

2026-WELA 4G47 01

Fr 17:30 - 18:20, 10 x / 16.01.2026 - 27.03.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Stift Lambach, Turnsaal

2026-WELA 4G47 02

Fr 17:30 - 18:20, 8 x / 10.04.2026 - 05.06.2026 / € 84,00 / AK-Preis € 75,60

Leitung: Michael Thallinger / Ort: Stift Lambach, Turnsaal

Kraft - Ausdauer und Beweglichkeit - Fit durch Sport für sie und ihn

Ein bunt gemischtes POWER-Programm für den ganzen Körper! Ihre Ausdauer wird gefordert, Ihre Muskeln gekräftigt, Ihr Gleichgewicht aktiviert, die Koordination gestärkt. Wenn Sie mit Spaß an der Bewegung und gezieltem Training fitter werden wollen, dann machen Sie mit!

2026-WELA 4G47 03

Mo 18:00 - 18:50, 10 x / 12.01.2026 - 23.03.2026 / € 117,00 / AK-Preis € 105,30

Leitung: Isabella Hummelbrunner / Ort: Stift Lambach, Turnsaal

Zumba®

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

2026-WELA 4G75 01

Di 17:30 - 18:20, 10 x / 13.01.2026 - 24.03.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Stift Lambach, Turnsaal

2026-WELA 4G75 02

Di 17:30 - 18:20, 10 x / 07.04.2026 - 09.06.2026 / € 105,00 / AK-Preis € 94,50

Leitung: Michael Thallinger, Zumba® Trainer / Ort: Stift Lambach, Turnsaal



Kreativität – Kunst – Freizeit

Kreativwerkstatt - Messerschmiedekurs

In diesem Kurs schmieden Sie unter fachlicher Anleitung ein Jausenmesser aus einer alten Autofeder. Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit Feuer, Amboss und Hammer, ganz ohne Vorkenntnisse. Sie nehmen am Ende nicht nur ein funktionales Messer mit nach Hause, sondern auch Einblicke in ein traditionsreiches Handwerk. Materialkosten sind im Kurspreis enthalten. Bitte warme, strapazierfähige Kleidung tragen, der Kurs findet in der Werkstatt statt. Kostenlose Parkmöglichkeit am Firmenparkplatz gegenüber der Werkschule.

2026-WELA 5A03 01

Sa 10:00 - 15:00, 1 x / 17.01.2026 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach

Kreativwerkstatt - Pfannenschmiedekurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Schmiedens, den Umgang mit Werkzeugen sowie das Formen, Härten und Fertigstellen der Pfanne. Arbeitserfolg und beste Bratkartoffeln garantiert! Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten. Bitte warme Kleidung anziehen. Kostenlose Parkmöglichkeit am Firmenparkplatz gegenüber der Werkschule.

2026-WELA 5A03 02

Sa 10:00 - 15:00, 1 x / 07.03.2026 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach

Töpfern auf der Scheibe

„Töpfern“ heißt Töpfe machen, Töpfe sind rund und am schönsten werden sie, wenn man sie auf der Scheibe macht. Das ist freilich nicht ganz einfach, aber auch erlernbar. Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene. Glasur-Termin nach Vereinbarung. Material- und Brennkosten sind im Kurspreis enthalten. Bitte warme Kleidung anziehen. Kostenlose Parkmöglichkeit am Firmenparkplatz gegenüber der Werkschule.

2026-WELA 5A67 01

Sa 10:00 - 15:00, 1 x / 21.03.2026 / € 150,00 / AK-Preis € 135,00

Leitung: Werkschule Lambach / Ort: Werkschule Neumühle, Lambach

Kulinarik – Lebensraum

Obstbaumschnitt

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des richtigen Obstbaumschnittes kennen: Wuchsgesetze, richtige Schnittzeitpunkte, Unterlagenwahl, Sortenwahl, Pflanz- und Aufbauschnitt, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt. Sie bekommen auch Informationen über das richtige Schnittwerkzeug und Hilfsmittel. Der richtige Obstbaumschnitt gehört zur Pflege der Bäume und erhöht die Ernte bzw. Qualität des Obstes. Der Kurs findet im Freien statt, d.h. auf richtige Kleidung achten! Treffpunkt vor der MS in Lambach.

2026-WELA 6P16 01

Fr 13:00 - 16:20, 1 x / 13.03.2026 / € 44,00 / AK-Preis € 39,60

Leitung: Simon Kristl / Ort: MS Lambach



Persönlichkeit – Erziehung – Schule

NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - Der Turbo für persönliches Wachstum



In diesem Seminar erhalten Sie einen ersten Einblick in die Welt des NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren. Diese Methode liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools für eine effektivere zwischenmenschliche Kommunikation. Zudem erkennen Sie, wie hilfreich es ist, Ihre persönliche Kraftquelle und Ihre erlernten Glaubenssätze zu kennen und lernen, wie Sie Ihre persönlichen Ziele planen, hinterfragen und umsetzen können. INTENSIVKURS in der Kleingruppe!

2026-WEMA 2P15 01

Di 17:30 - 20:50, 1 x / 03.03.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, NLP-Master

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Workshop „Die Kunst der Leichtigkeit“ - Finde deinen Flow



Leicht, gelassen, unbeschwert – locker lassen anstatt fest zu halten – und Neues, Positives darf kommen. Leichtigkeit leicht erreichen können, loslassen, sich befreien von unliebsamen Dingen / Kilos / Gedanken. Sorgenfrei und beschwingt – manchmal kann es leicht sein, kann es leicht gehen, leicht erreichbar sein. Mit einfachen Techniken können Sie Ihren persönlichen Flow für Ihre Leichtigkeit finden. INTENSIVKURS in der Kleingruppe!

2026-WEMA 2P47 02

Di 17:30 - 20:50, 1 x / 24.02.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Workshop - Ich und mein persönlicher „innerer Schweinehund“



In diesem Workshop geht es um Wünsche und Ziel und um gute Vorsätze. Und dann kommt der „innere Schweinehund“, der uns einen Strich durch die Rechnung macht. Wir können lernen, wie wir diesen (unliebsamen?) Lebensbegleiter einerseits schätzen lernen (welche Vorteile haben wir dadurch?), ihn aber dann letztlich – wenn erwünscht – besiegen und somit die eigenen Bedürfnisse durchsetzen können. Der gute Vorsatz, das Ziel, der Wunsch darf sich verwirklichen. INTENSIVKURS in der Kleingruppe!

2026-WEMA 2P47 01

Di 17:30 - 20:50, 1 x / 17.03.2026 / € 41,00 / AK-Preis € 36,90

Leitung: Mag.^a Silvia Hackl, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



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.vhs00e.at



Fit fürs Lernen - Lernen für hochsensible Kinder - Kleingruppe

Hochsensible Kinder, rebellische Kinder, strikte NEIN-Sager und Kinder, die nur nach Harmonie streben, gibt es immer häufiger. Dies führt manchmal zu Irritationen in der Umgebung. Der Abend soll einen Einblick geben, die verschiedenen Energiekindertypen besser zu verstehen. Tipps aus der Praxis sollen den Eltern helfen, mit den Herausforderungen, die diese Kinder stellen, besser umgehen zu können. Und es wird auch aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, das Schulleben einfacher für Kind und Eltern zu gestalten. Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.

2026-WEMA 2S19 01

Fr 19:00 - 20:40, 1 x / 06.03.2026 / € 22,00 / AK-Preis € 19,80

Leitung: Mag.^a Michaela Öhlinger, Lernberaterin / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Sprachen

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen - A1

AK

Mit Hör-, Lese- und Redeübungen die Sprache lernen. Kurze Videos sollen das Sprachverständnis stärken und kleine Übungen die Grammatik festigen. Voraussetzungen für den Kursbesuch: A1 – geringe Vorkenntnisse. Von den Teilnehmer:innen zum Kurs mitzubringen: Kursbuch Easy English Upgrade A1.2 (Book 2) von Cornelsen Verlag ISBN: 978-3-06-122701-2.

2026-WEMA 3E20 01

Mi 16:00 - 17:20, 10 x / 28.01.2026 - 08.04.2026 / € 143,00 / AK-Preis € 128,70

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Englisch Grammatik wiederholen und festigen - A1

AK

Die gelernte Grammatik nochmal wiederholen und festigen, um mehr Sicherheit zu bekommen. Kurze Dialoge führen. Kein Kursbuch – Unterlagen werden von der Kursleiterin bereitgestellt. Voraussetzungen für den Kursbesuch: Niveau A1.

2026-WEMA 3E20 02

Mi 16:00 - 17:20, 6 x / 06.05.2026 - 17.06.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Englische Konversation und Redewendungen - A2

AK

In diesem Kurs werden allgemeine Themen durchgegangen und besprochen, um eventuelle Sprachblockaden abzubauen. Kein Kursbuch – Unterlagen werden von der Kursleiterin bereitgestellt.

2026-WEMA 3E07 01

Mi 17:30 - 19:10, 6 x / 13.05.2026 - 17.06.2026 / € 96,00 / AK-Preis € 86,40

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Englisch für die Reise - All about travelling and holidays - A2 - ONLINE

AK

Einüben spezieller Redewendungen, Konversation und Dialoge mit Schwerpunkt Reisetematik. Kein Kursbuch – Unterlagen werden vom Trainer bereitgestellt. INTENSIVKURS in der Kleingruppe! Voraussetzungen für den Kursbesuch: A2.

2026-WEMA 3E05 01

Do 18:00 - 19:30, 5 x / 07.05.2026 - 18.06.2026 / € 80,00 / AK-Preis € 72,00

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online



Englisch für Fortgeschrittene - English Conversation - B1**AK**

In netter Atmosphäre allgemeine Konversation (Small Talk) führen, Artikel lesen und bearbeiten, Aussprache und Textverständnis verfeinern. Voraussetzungen für den Kursbesuch: Niveau A2. INTENSIVKURS in der Kleingruppe! Neues Kursbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

2026-WEMA 3E06 01

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

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Englisch für Fortgeschrittene - English Conversation - B1 - ONLINE**AK**

Texte und Dialoge werden behandelt. Leichte englische Unterhaltung wird geübt. Aussprache und Textverständnis wird mittels Hör-, und Leseübungen und Videofilmen verbessert. Ergänzend werden Grammatikübungen durchgenommen. Voraussetzungen für den Kursbesuch: Niveau A2. Von den Teilnehmer:innen zum Kurs mitzubringen: Easy English Upgrade coursebook B1.2 mit Audio und Video Übungen ISBN: 978-3-06-122723-4 (Book 6 B1.2).

2026-WEMA 3E06 02

Do 18:00 - 19:30, 10 x / 29.01.2026 - 16.04.2026 / € 160,00 / AK-Preis € 144,00

Leitung: Helga Wiesleitner, Native Speaker / Ort: Online

Gesundheit – Bewegung**Stress ade! - stressfrei in einer hektischen Welt****AK**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Stress und Überlastung in Ihrem Alltag überwinden können. Sie lernen effektive Strategien und Techniken kennen, um Ihre Zeit besser zu managen, Ihre Prioritäten zu setzen, um so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu steigern. INTENSIVKURS in der Kleingruppe!

2026-WEMA 4C12 01

Mi 18:30 - 21:00, 1 x / 04.03.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

Leitung: Lisa Grüner, BSc., Lebens- und Sozialberaterin / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Yoga - Hatha Yoga Flow

Yoga bringt Körper, Geist, und Seele in Einklang. Dieser Yogakurs folgt den 3 Aspekten der traditionellen Yogaphilosophie. Es werden Atemtechniken, Meditation und Yogahaltungen praktiziert. Unterschiedliche Asanas (Haltungen) werden zu einer fließenden harmonischen Bewegung aufgebaut. Wir spüren dabei zuerst jede Haltung bewusst über mehrere Atemzüge, um unseren Körper zu kräftigen und Achtsamkeit zu fördern. Anschließend synchronisieren wir die Bewegungen mit unserer Atmung und fließen durch die Yoga-Asanas. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet – setzt aber eine durchschnittliche körperliche Fitness voraus. Bitte bequeme Bekleidung mitnehmen. Trainingsmatten von der VHS stehen in ausreichender Zahl zur Verfügung, gerne kann aber eine eigene Yogamatte mitgenommen werden.

2026-WEMA 4D01 01

Di 19:00 - 20:15, 7 x / 24.02.2026 - 07.04.2026 / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Melanie Reisinger, MSc, Zert. Yogalehrerin, Meditationslehrerin
Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

2026-WEMA 4D01 02

Di 19:00 - 20:15, 7 x / 28.04.2026 - 09.06.2026 / € 82,00 / AK-Preis € 73,80

Leitung: Melanie Reisinger, MSc, Zert. Yogalehrerin, Meditationslehrerin
Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)



Gesundheitsgymnastik - Sesselgymnastik



Für alle, die Bewegung im Sitzen bevorzugen! Wir mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke, kräftigen und dehnen die Muskulatur. Zusätzliche Entspannung hält nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist fit. Also, packen Sie Ihre Sporttasche, nehmen Sie eine Trinkflasche und ein Handtuch mit. Wir freuen uns auf Sie!

2026-WEMA 4F20 01

Mi 16:00 - 16:50, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Sieglinde Dörr, Gymnastik- und Fitnesstrainerin

Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz

Bewegung und Gymnastik als Prävention



Osteoporose, die Rückbildung des Knochengewebes, ist eine der häufigsten Erkrankungen der Frau in den Wechseljahren. Durch gezielte Gymnastik können Sie dieser osteoporotischen Veränderung vorbeugen bzw. entgegentreten. Kursinhalte: Lösen von Verspannungen, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, Atem- und Entspannungsübungen. Mitbringen: Bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch und ev. kleines Kissen.

2026-WEMA 4F01 03

Mi 17:00 - 17:50, 10 x / 14.01.2026 - 25.03.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Sieglinde Dörr, Gymnastik- und Fitnesstrainerin

Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz

2026-WEMA 4F01 01

Do 08:00 - 08:50, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Sieglinde Dörr, Gymnastik- und Fitnesstrainerin

Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz

2026-WEMA 4F01 02

Do 09:00 - 09:50, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 78,00 / AK-Preis € 70,20

Leitung: Sieglinde Dörr, Gymnastik- und Fitnesstrainerin

Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz

Ismakogie - „Mein Gesicht“ - Harmonie durch sanftes Muskeltraining



Ismakogie-Facebuilding: Der Weg zu einer natürlichen Schönheit. Ismakogie ist eine naturgesetzliche Haltungs- und Bewegungslehre. Füße, Beckenboden, Wirbelsäule, Gesicht: alles ist mit allem verbunden. Trainiere ich einen Bereich, profitieren auch alle anderen davon, ganz besonders auch das Gesicht. Anne Seidel, Gründerin der Ismakogie, hat erkannt, dass das Gesicht immer von der Haltung des Körpers abhängig ist. INTENSIVKURS in der Kleingruppe! Übungen: Richtige Haltung, Füße, Beckenboden, Wirbelsäule, Hals-Kopf, Augen, Wangen, Nase, Zunge, Ohren, Kiefergelenke, Mund werden sanft trainiert.

2026-WEMA 4F21 01

Di 19:00 - 20:40, 1 x / 21.04.2026 / € 34,00 / AK-Preis € 30,60

Leitung: Ursula Imber, Dipl. Ismakogielehrerin / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Fit fürs Leben

Ein bunt gemischtes Power-Programm mit verschiedenen Handgeräten. Regenerieren und Beleben mit der Faszienrolle (BlackRoll) – wenn vorhanden, bitte mitnehmen.

2026-WEMA 4G01 01

Di 19:00 - 20:15, 8 x / 27.01.2026 - 24.03.2026 / € 93,00 / AK-Preis € 83,70

Leitung: Sieglinde Dörr, Gymnastik- und Fitnesstrainerin

Ort: alte Landesmusikschule, Linzerstr. 43, Eing. Parkplatz



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. INTENSIVKURS in der Kleingruppe!

2026-WEMA 4G11 01

Do 17:00 - 18:00, 12 x / 15.01.2026 - 16.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Marion Harrer, Pilatestrainerin, Dipl. Body- und Vitaltrainerin

Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Yogalates

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

2026-WEMA 4G58 01

Do 16:00 - 17:00, 12 x / 15.01.2026 - 16.04.2026 / € 112,00 / AK-Preis € 100,80

Leitung: Marion Harrer, Yogalatestrainerin, Dipl. Body- und Vitaltrainerin

Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Training im EG Full House, großer Saal! ACHTUNG: Traditionell können ab Mai (je nach Eröffnung der Badesaison) Kurse im Freibad (bei jedem Wetter, da unter Dach) stattfinden – wird jeweils bekannt gegeben!

2026-WEMA 4G75 01

Do 17:30 - 18:30, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Agata Avtanas, Zumba® Trainerin / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

2026-WEMA 4G75 02

Do 17:30 - 18:30, 10 x / 09.04.2026 - 25.06.2026 / € 87,00 / AK-Preis € 78,30

Leitung: Agata Avtanas, Zumba® Trainerin / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

Zumba® Kids

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba® Fans im Alter von 7 bis 11 Jahren. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen sollen lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und sie ausgelassen tanzen, als wären sie alleine! ACHTUNG: Traditionell können beim Folgekurs ab Mai (je nach Eröffnung der Badesaison) die Tanz-Einheiten im Freibad (bei jedem Wetter, da unter Dach) stattfinden – wird jeweils bekannt gegeben!

2026-WEMA 4G74 01

Do 16:30 - 17:15, 10 x / 15.01.2026 - 26.03.2026 / € 68,00

Leitung: Agata Avtanas, Zumba® Trainerin / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)

2026-WEMA 4G74 02

Do 16:30 - 17:15, 10 x / 09.04.2026 - 25.06.2026 / € 68,00

Leitung: Agata Avtanas, Zumba® Trainerin / Ort: Full House, Goethestr. 7, 4614 (altes Volkshaus)



Kreativität – Kunst – Freizeit

Styling und Stilcheck - Farbtyp- und Stilberatung für Frauen

Ein Tag, an dem das individuelle Styling im Mittelpunkt steht: Beginnend mit einer Farb- und Typberatung starten wir in den Kurs. Farben beeinflussen unser Lebensgefühl. Sie erfahren mehr darüber, welche Farben Ihnen stehen, Ihre Augen und Ihr Strahlen noch mehr hervorheben. Eine Farbtypberatung auf Basis der Jahreszeiten-Typen zeigt Ihnen, welche Farben Ihnen perfekt zu Gesicht stehen. Innerhalb Ihrer Farbfamilie kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Sollte es der Zeitrahmen zulassen, setzen wir die passenden Farben in einem schnellen Make-up um. Im Anschluss widmen wir uns Ihrem persönlichen Styling. Jede Frau kennt ihre Konfektionsgröße, es ist aber hilfreich, die eigene Silhouettenform zu kennen. Wir erarbeiten gemeinsam Ihre Silhouettenform, Gesichtsform und die verschiedenen Stilformen. So können Sie in Zukunft zielsicher zu den richtigen Formen und Schnitten puncto Ausschnitt, Brille, Haarschnitt, Muster, ... greifen, – Ihren eigenen, ganz persönlichen Stil entwickeln und Ihre Kurven gezielt in Szene setzen. Bitte bringen Sie mehrere verschiedene Outfits mit, so können wir die Theorie gleich in der Praxis erarbeiten. Exkl. Material- und Skriptkosten € 20,00. Gearbeitet wird in der kleinen Gruppe (5 bis 6 Frauen).

2026-WEMA 5K05 01

Fr 15:00 - 21:40, 1 x / 10.04.2026 / € 86,00 / AK-Preis € 77,40

Leitung: Yvonne Ranseder, Dipl. Visagistin, Stylistin, Farb- und Stilberaterin

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Schminken - gewusst wie? „Do it yourself“ Schminkworkshop - Kleingruppe

Für jeden Anlass das richtige Make-up – ob sportlich, elegant, feminin – Visagistin Petra Eisenherz verrät in diesem Workshop die Tipps und Tricks der Profis. Die persönlichen Vorzüge unterstreichen und das Gesicht zum „Strahlen“ zu bringen, ist ihr Ziel. Wenn auch Sie manchmal unsicher sind, was Ihnen steht oder wie Sie Ihre Vorzüge am besten unterstreichen können oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten, ist dieser Workshop richtig für Sie. Voraussetzung: keine bis wenig Vorkenntnisse und Utensilien nötig. Materialkosten € 10,00 je Teilnehmer:in.

2026-WEMA 5K10 01

Do 18:00 - 21:20, 1 x / 26.03.2026 / € 43,00 / AK-Preis € 38,70

Leitung: Petra Eisenherz, Visagistin / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Gitarre ohne Noten, für Anfänger:innen - Kleingruppe

Verwirklichen Sie Ihren Traum vom Gitarre spielen – ganz ohne Noten. Lernen Sie erste Akkorde, Rhythmen sowie Zupftechniken zur Liedbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf werden Leihgitarren zur Verfügung gestellt (Leihgebühr: € 2,00 pro Tag – Bedarf bitte bei Anmeldung bekannt geben). Kursunterlagen sind im Preis inkludiert. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. 10 % Ermäßigung für Schüler:innen. Nach Kursende kann das Gitarrenspiel im aufbauenden Fortgeschrittenkurs vertieft werden.

2026-WEMA 5M08 01

Do 18:00 - 19:40, 6 x / 26.02.2026 - 02.04.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40

Leitung: Daniel Reisinger, Gitarrenlehrer / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Gitarre ohne Noten, für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Verwirklichen Sie Ihren Traum vom Gitarre spielen – ganz ohne Noten. Aufbauend zum Anfänger:innenkurs vertiefen wir das Gitarrenspiel mit zusätzlichen Akkorden, Rhythmen und Zupftechniken zur Liedbegleitung. Bei Bedarf werden Leihgitarren zur Verfügung gestellt (Leihgebühr: € 2,00 pro Tag – Bedarf bitte bei Anmeldung bekannt geben). Kursunterlagen sind im Preis inkludiert. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren. 10 % Ermäßigung für Schüler:innen.

2026-WEMA 5M08 02

Do 18:00 - 19:40, 6 x / 16.04.2026 - 21.05.2026 / € 126,00 / AK-Preis € 113,40

Leitung: Daniel Reisinger, Gitarrenlehrer / Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614

Kulinarik – Lebensraum

Mein Garten - eine Naturoase! Wie der eigene Garten zum Paradies für Vielfalt wird

Um die Artenvielfalt vor unserer eigenen Haustür zu fördern, kann jeder Gartenbesitzer viele kleine Schritte setzen und damit für Tiere, Pflanzen und sich selbst kleine Oasen inmitten Agrar- und Kulturlandschaften schaffen. Wertvolle Gestaltungselemente und heimische Pflanzen, die unserer Tierwelt helfen, werden vorgestellt und viele Tipps zur Förderung der Biodiversität gegeben.

2026-WEMA 6P15 01

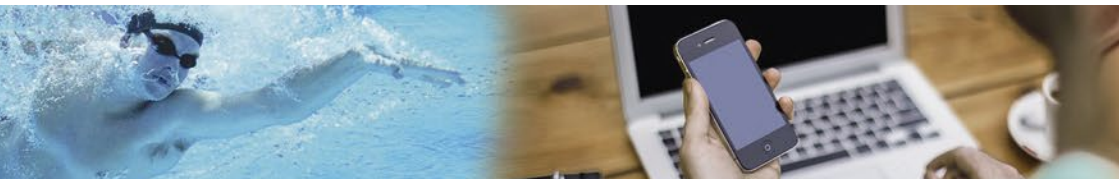
Do 18:30 - 21:00, 1x / 23.04.2026 / € 38,00 / AK-Preis € 34,20

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

Ort: MS(schule) Rückseite, Schnopfhagenstr. 1, 4614



Ihr bequemster Weg zur Anmeldung: www.vhsooe.at



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

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



Anmeldung

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule Oberösterreich (VHS OÖ) können Sie sich online unter www.vhsooe.at oder in der jeweiligen Regional- oder Nebenstelle per Mail, schriftlich mittels Anmeldekarte 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 Inkasso-Büro weitergeleitet. Die damit in Zusammenhang stehenden Kosten sind zur Gänze von den Teilnehmenden zu tragen.

Stornierung

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

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

AK-Leistungskarte

AK-Mitglieder mit gültiger AK-Leistungskarte zahlen bei eigenen Kursbesuchen den ausgewiesenen AK-Preis.

Hausordnung

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

Barrierefreiheit

Bei der Nutzung von Räumen, die nicht ausschließlich von der VHS OÖ genutzt werden, ist die VHS OÖ auf die örtlichen Gegebenheiten angewiesen und kann nicht immer Angaben zur Barrierefreiheit machen. Wenn Sie besondere Unterstützung brauchen, so teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.

Haftung

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

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

Hinweise für Gesundheits- und Bewegungskurse

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

Alle Teilnehmer:innen haben einerseits die Anleitungen und Hinweise der Kursleitung zu beachten, aber auch andererseits die Eigenverantwortung für die individuelle Gesundheit und Sicherheit wahrzunehmen.

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

Datenschutz

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

Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

Die Teilnehmer:innen erteilen ihre ausdrückliche Zustimmung, dass im Rahmen von VHS OÖ Kursen und Veranstaltungen Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden dürfen, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die Teilnehmer:innen und Erziehungsberechtigten teilnehmender Kinder erklären sich einverstanden, dass die von ihnen bzw. ihren Kindern während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote der VHS OÖ gemachten Aufnahmen entschädigungslos, ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung veröffentlicht werden dürfen. In manchen Kursen (Hybridkursen) können bei Bedarf angemeldete Teilnehmer:innen via Videokonferenzsystem zugeschaltet werden, wodurch es zu Ton- und Bildübertragungen des Kursgeschehens kommt.

In eigener Sache

Die VHS OÖ behält sich Änderungen im Programm vor und übernimmt keine Haftung für etwaige Druckfehler und fehlerhafte Angaben im Internet.

Begriffserklärung

AK-Preis Beitrag mit AK-Leistungskarte

AK Ermäßigung durch AK-Bildungsbonus

TN Teilnehmerinnen und Teilnehmer

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;
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 Umweltzeichens „Druckerzeugnisse“
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



Klimaneutral
Druckprodukt
[ClimatePartner.com/53401-2511-1026](https://climatepartner.com/53401-2511-1026)

FÖRDERUNGEN AUF EINEN BLICK

10 Prozent für AK-Mitglieder mit der AK-Leistungskarte

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

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

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

Bildungskonto des Landes OÖ

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

Weitere Fördermöglichkeiten

Infos unter +43 (0)50 6906-3:

- ▶ 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

Onlineberatung und Einzelchats

Videoberatung

Mehr Infos unter: ooe.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

ooe.arbeiterkammer.at



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



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

2. Kontakt per E-Mail

- 2.1. Wir fragen bei der Anmeldung, ob wir Ihnen Informationen zur Abwicklung des gebuchten Kurses per E-Mail zusenden dürfen. Wenn Sie diese Frage bejahen, erhalten Sie Informationen zum gebuchten Kurs wie Anmeldebestätigung, 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,
Brief an: Volkshochschule Oberösterreich, Bulgariplatz 12, 4020 Linz
oder telefonisch: Tel. (0732) 66 11 71

3. Ihre Rechte

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

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

Anmeldung zur Kursteilnahme

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

Anmeldung zur Kursteilnahme

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



VOLKSHOCHSCHULE

**BREASNAU –
MATTIGHOFEN**

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: **www.vhsooe.at**
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

BREASNAU – MATTIGHOFEN

**Stellhanger Straße 29
5280 Bunsau**



VOLKSHOCHSCHULE

**BREASNAU –
MATTIGHOFEN**

Der bequemste Weg zur Anmeldung:
online: **www.vhsooe.at**
per Mail oder ☎: Kontakte Seite 3 bis 6

Bitte
ausreichend
frankieren

An die



VOLKSHOCHSCHULE

BREASNAU – MATTIGHOFEN

**Stellhanger Straße 29
5280 Bunsau**

Komm in unser Team!

Werde VHS Kursleiter:in!



www.vhsooe.at | service | werden-sie-kursleiter-in-in-der-vhs-ooe



VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH

GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ

www.vhsooe.at