



VHS AK-Bildungszentrum

Programm 2020/21

Die Volkshochschule.

Eine Bildungseinrichtung der steirischen Arbeiterkammer.



So kommen Sie zu Ihrem VHS-Kurs

Für alle, die sich weiterbilden oder ihre Freizeit interessanter gestalten möchten: Die Volkshochschule Steiermark hat den passenden Kurs.



Von der Idee zum VHS-Kurs – gleich online stöbern und anmelden.



Mit dem AK-Bildungsscheck im Wert von 60 Euro kann dabei auch noch Geld gespart werden. Das Kursprogramm gibt's ab 4. September erstmals in digitaler Form auf www.vhsstmk.at.



www.vhsstmk.at



VHS-Programm heuer nur online!

Überblick über alle Kurse
im Online-Pdf



Ab 7. September kann man sich anmelden.



online, dazu einfach die
Kursnummer eingeben



telefonisch



persönlich

Die VHS freut sich, ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon bald wieder begrüßen zu dürfen!





Martin Bauer

Josef Pessler

Christine Sudy

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Die Volkshochschule Steiermark beschreitet neue Wege: Ab sofort ist die Bildungseinrichtung digital. Erstmals liegt das Kursprogramm nicht mehr in gedruckter Form vor, sondern ist online abrufbar.

Bedingt durch die Corona-Krise und die damit einhergehenden Herausforderungen zur Einhaltung aller Schutzmaßnahmen, die kurzfristig auftauchen können, könnte ein gedrucktes Kursbuch kurz nach Erscheinen schon wieder überholt sein.

Immer aktuell

Mit dem neuen, digitalen Kursprogramm sind Sie stets auf dem aktuellsten Stand. Mit ein paar Klicks tauchen Sie ganz unkompliziert in mehr als 8.000 Kurse ein. An 220 Standorten in der gesamten Steiermark werden Themen wie Bewegung, Gesundheit, Kreativität, Elternbildung, Sprachen, Naturwissenschaften und vieles mehr behandelt – unser Programm bietet für nahezu jeden Geschmack und Wunsch einen Kurs.

Achtung, weitersagen!

Die AK als Trägerin der Volkshochschule ist auch dieses Jahr wieder stolz darauf, ihre Mitglieder mit dem 60-Euro-Bildungsscheck zu fördern. Dieser wird zweimal pro Jahr zugestellt und ist bei nahezu allen Kursen einlösbar.

Wir freuen uns, Sie auch dieses Jahr wieder als Teilnehmerin bzw. Teilnehmer begrüßen zu dürfen, und halten Sie nicht davon ab, jedem davon zu erzählen, dass das neue Programm ONLINE ist und der Bildungsscheck darauf wartet, genutzt zu werden!

A blue ink signature of Martin Bauer, consisting of a stylized 'M' followed by a cursive 'Bauer'.

Martin Bauer

Geschäftsführer VHS Steiermark

A blue ink signature of Josef Pessler, featuring a large, stylized 'J' and 'P'.

Josef Pessler

AK-Präsident

A blue ink signature of Christine Sudy, with a cursive 'S' and 'Sudy'.

Christine Sudy

Geschäftsführerin VHS Steiermark

PROGRAMM 2020/2021

VHS AK-BILDUNGSZENTRUM

AGB VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

Volkshochschule Steiermark (VHS), Köflacher Gasse 7, 8020 Graz, Registrierter Verein, Zentrales Vereinsregister (ZVR) 3360 17 361

Kontakt: vhs@akstmk.at, Telefonnummer: +43(0)57799-0

1. Anmeldung

Zu Veranstaltungen der VHS können Sie sich über die Online-Plattform der VHS oder persönlich am Sitz der jeweiligen VHS Zweigstelle (www.vhsstmk.at/volkshochschulen/) anmelden. Die Anmeldezeiten finden Sie entweder online unter www.vhsstmk.at oder in unseren Veranstaltungs- sowie Programminformationen. Anmeldungen sind verbindlich.

2. Teilnahmebeitrag

Den Teilnahmebeitrag können Sie dem Kursprogramm bzw. der Veranstaltungs- und Programminformation entnehmen. Veranstaltungen, die aus mehreren Modulen (Einheiten) bestehen, bilden eine untrennbare Einheit, der Teilnahmebeitrag gilt für alle Module (Einheiten) und ist bei der Anmeldung zu bezahlen. Der Teilnahmebeitrag kann auf das angegebene Konto der VHS per Onlinebanking über eps (Electronic Payment Standard) oder per Kreditkarte (Visa, MasterCard und Maestro) bezahlt werden. Bei der persönlichen Anmeldung vor Ort kann entsprechend der Ausstattung der jeweiligen VHS-Zweigstelle in bar, per Erlagschein oder mit Bankomatkarte gezahlt werden. Eine Teilnahme ist nur nach Einzahlung des gesamten Teilnahmebeitrages möglich. Im Teilnahmebeitrag sind, sofern die Veranstaltungs- und Programminformationen nicht ausdrücklich anderes vorsehen, die Veranstaltungsunterlagen nicht inbegriffen. Kurse und andere Veranstaltungen sind gem § 6 Abs 1 Z 12 UStG von der Umsatzsteuer befreit, diese wird daher auf Rechnungen nicht ausgewiesen.

3. Einlösen des Bildungsschecks/Rabatte

Den Bildungsscheck der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark (AK) können Sie für alle Kurse, die in Veranstaltungs- und Programminformationen als „bildungsscheckfähig“ bezeichnet sind, verwenden.

4. Bedingungen für den Bildungsscheck:

Der Bildungsscheck muss gleichzeitig mit der Anmeldung eingelöst werden. Die Einlösung erfolgt bei Onlinebestellung durch Eingabe der Kennnummer des Bildungsschecks, bei persönlicher Anmeldung durch Vorlage des Bildungsschecks. Der Bildungsscheck kann nur für einen Kurs im jeweiligen, am Bildungsscheck ausgewiesenen Semester, eingelöst werden. Eine Übertragung in das nächste Semester oder eine Aufteilung auf mehrere Personen ist nicht möglich. Bei Kursabsage erfolgt keine Rückerstattung in bar. Bei einer Rückabwicklung des Vertrages wird der Bildungsscheck für das angegebene Semester wieder gültig. Der Bildungsscheck kann an EhegattInnen, eingetragene PartnerInnen, LebensgefährtnInnen und an Kin-

der ab dem vollendeten 14. Lebensjahr, für die Familienbeihilfe bezogen wird, übertragen werden. Bei TeilnehmerInnen, die vor dem Verlust des Arbeitsplatzes arbeiterkammerzugehörig waren und eine Leistung aus der Arbeitslosenversicherung beziehen, ersetzt der Bescheid des Arbeitsmarktservices den Bildungsscheck. Wird ein Bildungsscheck eingelöst, kann für diese Anmeldung kein Rabatt gewährt werden.

Einen Rabatt iHv 20 % des Teilnahmebeitrages erhalten:

- Arbeiterkammermitglieder,
- deren mitversicherte Angehörige und deren nicht erwerbstätige LebensgefährtnInnen, BezieherInnen von Leistungen aus der Arbeitslosenversicherung und
- ASVG-PensionistInnen, die vor der Pensionierung Arbeiterkammermitglieder waren.

Ein Rabatt kann nur bei der Anmeldung berücksichtigt werden.

5. Kursbedingungen

Eine Unterrichtseinheit (UE) dauert 50 Minuten. Die VHS behält sich Änderungen bei Terminen, Veranstaltungsorten und/oder ReferentInnen vor. Die VHS behält sich weiters vor, einen Kurs bzw. eine Veranstaltung vor Beginn ohne Angabe von Gründen abzusagen. Sie werden davon unverzüglich verständigt und Sie erhalten den bezahlten Teilnahmebeitrag vollständig rückerstattet. Ausfälle von einzelnen Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit an einem Termin ohne zusätzliche Gebühr nachgeholt. Kann kein Ersatztermin angeboten werden, oder können Sie an diesem Termin nicht teilnehmen, werden Ihnen die von Ihnen bezahlten Teilnahmebeiträge aliquot im Verhältnis der entfallenen Unterrichtseinheiten zu den gesamten Unterrichtseinheiten rückerstattet. Wird der Kurs dadurch für Sie wertlos, können Sie vom gesamten Vertrag zurücktreten.

Die Rückzahlung erfolgt jenes Zahlungsmittel, mit dem der Kurs/die Veranstaltung bezahlt wurde. Bei Barzahlung geben Sie uns für die Rückerstattung bitte eine Kontoverbindung (IBAN, BIC bei ausländischer Bankverbindung) bekannt.

6. Rücktrittsrecht (Widerrufsrecht) nach FAGG

Wenn Sie sich online angemeldet haben, haben Sie das Recht binnen 14 Tagen ab Vertragsabschluss ohne Angabe von Gründen von diesem Vertrag zurück zu treten. Die Frist beginnt mit Vertragsabschluss, spätestens jedoch mit Erhalt der Rücktrittsbelehrung auf einem festen Datenträger zu laufen.

Um Ihr Rücktrittsrecht auszuüben, müssen Sie die VHS, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz,

E-Mail: vhs@akstmk.at, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. per Brief oder per Mail) über Ihren Entschluss, vom Vertrag zurück zu treten, informieren. Sie können dafür das Widerrufsformular www.vhsstmk.at/widerruf verwenden. Zur Wahrung der Rücktrittsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Rücktrittsrechts (Widerrufsrechts) am letzten Tag der Rücktrittsfrist absenden. Erfolgt die Anmeldung erst innerhalb von 14 Tagen vor dem Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung, erklären Sie ausdrücklich, dass mit der Dienstleistung vor Ablauf der Rücktrittsfrist begonnen werden soll und Sie auf das Rücktrittsrecht verzichten. Kein Rücktrittsrecht besteht, wenn die VHS aufgrund Ihres ausdrücklichen Verlangens bereits vor dem Ende der Rücktrittsfrist mit der Erfüllung des Vertrags begonnen hat und Sie auf den gleichzeitigen Verlust Ihres Rücktrittsrechtes hingewiesen wurden.

7. Folgen des Rücktritts (Widerrufs)

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, erhalten Sie alle Zahlungen, die Sie bereits geleistet haben, innerhalb von 14 Tagen ab dem Tag zurück, ab dem die Mitteilung über den Rücktritt (Widerruf) bei der VHS eingegangen ist. Die Rückzahlung erfolgt über jenes Zahlungsmittel, das Sie bei der Bezahlung des Teilnahmebeitrages verwendet haben, wenn mit Ihnen nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde. Für Sie fallen durch die Rückzahlung keine Kosten an. Bei Barzahlung geben Sie uns für die Rückzahlung bitte eine Kontoverbindung (IBAN, BIC bei ausländischer Bankverbindung) bekannt.

8. Stornobedingungen

Wenn Sie den Vertrag nicht nach FAGG widerrufen, kann die Anmeldung zu einem Kurs bzw. einer Veranstaltung bis 22 Tage vor dem Beginn kostenlos storniert werden. Danach fallen Stornogebühren iHv 50 % des Teilnahmebeitrages an. Ab 14 Tagen vor dem Beginn des Kurses bzw. der Veranstaltung ist keine Stornierung mehr möglich. Die Stornogebühr entfällt, wenn Sie uns vor Kurs- bzw. Veranstaltungsbeginn eine/n andere/n ErsatzteilnehmerIn nennen oder aber ein/e TeilnehmerIn von der Warteliste nachrückt und der Teilnahmebeitrag von diesem/dieser TeilnehmerIn zur Gänze bezahlt wurde.

9. Seminarunterlagen, Urheberrecht/Leistungsschutz

Die im Rahmen eines Kurses bzw. einer Veranstaltung ausgehändigten Seminarunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen weder vervielfältigt noch gewerblich genutzt werden. Die Aufnahme von Veranstaltungen mittels Bild- oder Tonträger ist untersagt.

10. Haftungsbeschränkungen

Die VHS haftet nicht für Verluste oder Beschädigung von Ihnen mitgebrachten Gegenständen und Wertsachen, es sei denn, der Verlust oder die Beschädigung ist auf grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verhalten von MitarbeiterInnen der VHS bzw. ReferentInnen zurückzuführen. Vertragsinhalt zwischen Ihnen und der VHS ist nur die Organisation des jeweiligen Kurses bzw. der jeweiligen Veranstaltung. Für Ihren persönlichen Trainings- bzw. Lernerfolg, wie auch die Lehrinhalte wird von der VHS keine Haftung übernommen. Die VHS Kurs- bzw. VeranstaltungsleiterInnen sind keine Erfüllungsgehilfen der VHS. Bitte halten Sie sich an die jeweils am Veranstaltungsort geltende Hausordnung und an Anweisungen der Kurs- bzw. VeranstaltungsleiterInnen. Bei Ausfall einer Veranstaltung, beschränkt sich die Haftung auf die Höhe der (aliquoten) von Ihnen für die entfallene(n) Unterrichtseinheit(en) bezahlten Teilnahmegebühr, ausgenommen, der Kurs/die Veranstaltung wird dadurch für Sie zur Gänze wertlos.

11. Datenschutz

Für Informationen über die Verarbeitung der personenbezogenen Daten von KundInnen verweisen wir auf die Datenschutzinformation der Volkshochschule Steiermark: <https://www.vhsstmk.at/datenschutz/>

Für Informationen über die Verarbeitung der personenbezogenen Daten von KundInnen durch von uns herangezogene ZahlungsdienstleisterInnen verweisen wir auf deren jeweilige Datenschutzinformationen.

Mit der Anmeldung zu einem Kurs oder einer Veranstaltung stimmen Sie den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS und dieser Datenschutzerklärung zu und erteilen sohin Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Anmeldung erforderlicher personenbezogener Daten:

➔ Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Geschlecht, Wohnadresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse

Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von TeilnehmerInnen bei den von der VHS angebotenen Kursen/Veranstaltungen und dient ausschließlich dem Betriebszweck der VHS. Ihre im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung und Anmeldung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und so lange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist.

Mit der Anmeldung stimmen Sie einer Weitergabe von Vor- und Zunamen, Telefonnummer, E-Mail-Adresse an den/die jeweilige/n KursleiterIn zu. Bei geförderten Projekten oder Veranstaltungen können diese Daten auf Nachfrage des Fördergebers/der Fördergeberin weitergegeben werden.

Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüber hinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt. Diese Einwilligung kann jederzeit bei der VHS, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz, E-Mail: vhs@akstmk.at widerrufen werden. Durch den Widerruf wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

12. Alternative Streitbeilegung, Information gem. § 19 Abs. 3 ASiG (Alternative-Streitbeilegung-Gesetz)

Gemäß § 19 Abs. 3 ASiG erklärt die VHS, dass sie bei Streitigkeiten aus einem Vertragsabschluss mit VerbraucherInnen an einem Verfahren zur alternativen Streitbeilegung (AS-Stelle) teilnimmt. Die für die VHS vorgesehene AS-Stelle ist die Schlichtung für Verbrauchergeschäfte <https://www.verbraucherschlichtung.at/>. Beschwerden können Sie auch direkt bei der VHS bei folgender Adresse einbringen: vhs@akstmk.at; VHS, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz.

13. Online-Angebote

Die Nutzung digital angebotener Kurse oder Veranstaltungen ist mit der jeweiligen im Online-Kursprogramm (www.vhsstmk.at) veröffentlichten Kurs- oder Veranstaltungsdauer zeitlich begrenzt. Die Nutzung darf nur durch Sie selbst erfolgen und ist nicht übertragbar. Die VHS stellt Ihnen bei Anmeldung zu einem digital/online angebotenen Kurs oder einer Veranstaltung BenutzerInnendaten für den digitalen/online Zugang zur Verfügung.

Sie sind selbst für die Bereitstellung eines Internetzugangs und sonstiger notwendiger technischer Einrichtungen und Software auf eigene Kosten und eigenes Risiko verantwortlich. Im Fall der Verwendung von Software, Videokonferenzsystemen oder webbasierten Lernplattformen sind Sie für die Bereitstellung der technischen Voraussetzungen, insbesondere der Sicherstel-

lung der Erfüllung von Systemanforderungen durch Ihren Computer, verantwortlich.

Die VHS betreibt zurzeit die Videokonferenzsysteme ZOOM und Microsoft Teams zum Wissenstransfer und Austausch digitaler Kursinhalte. Die VHS übernimmt keine Garantie für die Verfügbarkeit und den unterbrechungsfreien Betrieb sowie die angebotenen Inhalte. Infolge von Wartungsarbeiten oder aus sonstigen Gründen kann es zu Einschränkungen in der Verfügbarkeit und Nutzbarkeit der digital/online angebotenen Kurse oder Veranstaltungen kommen. Die VHS kann nicht garantieren, dass BenutzerInnen-Konten und die dazugehörigen, durch die TeilnehmerInnen selbst veröffentlichten Informationen zeitlich unbeschränkt und fortlaufend geschützt sind und unberechtigte Dritte nicht in der Lage sind, die gesetzten Sicherheitsmaßnahmen zu umgehen. Insbesondere bei der Verwendung von webbasierten Lernplattformen und Videokonferenzsystemen von DrittanbieterInnen kann die VHS nur eingeschränkt Einfluss auf die Sicherheit der Daten von BenutzerInnen-Konten nehmen und liegt diese oft im ausschließlichen Einflussbereich der jeweiligen DrittanbieterInnen.

Sie sind zu Ihrem eigenen Schutz und zur Verhinderung von Schäden durch Viren und Schadsoftware verpflichtet, für eine angemessene Schutzvorkehrung zu sorgen. Zugangsdaten zu BenutzerInnen-Konten dürfen Sie keinesfalls an Dritte weitergeben.

Für Schäden an Hardware, Software oder für Schäden, welche Ihnen durch die Nutzung von digitalen/online Angeboten entstehen, übernimmt die VHS keine Haftung. Für den Fall, dass bei einem digitalen Angebot Software, Videokonferenzsysteme oder webbasierte Lernplattformen von DrittanbieterInnen zum Einsatz kommen, stimmen Sie der Weitergabe von personenbezogenen Daten an diese DrittanbieterInnen und der Verarbeitung im dienstleistungsrelevanten Ausmaß durch diese DrittanbieterInnen zu. Mit Abschluss eines Vertrags über ein digitales Angebot stimmen Sie auch den Datenschutzbestimmungen dieser DrittanbieterInnen zu.

KURZ ERKLÄRT

Kurse mit diesem Logo sind barrierefrei zugänglich.
(Genauere Informationen in Ihrer VHS)



Kurse mit diesem Logo sind AK-bildungsscheckfähig.



AK-Kurse zum Thema Digitalisierung
Elternbildungsgutschein



Kurse mit diesem Logo sind neu im Programm.

NEU!

Kurse konzipiert für die Zielgruppe „Frauen“.



Kurse konzipiert für die Zielgruppe „Männer“.



community education



Die Nutzung unserer Seite ist ohne eine Angabe von personenbezogenen Daten möglich. Inhaberin und Betreiberin dieser Seite ist die **Volkshochschule Steiermark, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz** eingetragen im Vereinsregister unter ZVR: 33 60 17 361 (im Folgenden kurz „**VHS Stmk.**“).

Die Nutzung einzelner Services unserer Seite können sich abweichende Regelungen ergeben, die in diesem Falle nachstehend gesondert erläutert werden. Ihre personenbezogenen Daten (z. B. Name, Anschrift, E-Mail, Telefonnummer) werden von uns nur gemäß den Bestimmungen des österreichischen und europäischen Datenschutzrechts verarbeitet. Daten sind dann personenbezogen, wenn sie eindeutig einer bestimmten natürlichen Person zugeordnet werden können. Automatisiert werden keine personenbezogenen Daten erhoben. Nachstehende Regelungen informieren Sie insoweit über die Art, den Umfang und Zweck der Erhebung, die Nutzung und die Verarbeitung von personenbezogenen Daten durch:

1. Veranstaltungsbuchungen

1.1. Jede einzelne Buchung von Kongressen, Events, Bildungsprogrammen, Bildungsveranstaltungen, Seminaren, Kursen, Kurzlehrgängen, Lehrgängen und/oder Kooperationslehrgängen (in der Folge: „Veranstaltungen“) stellt einen Vertragsabschluss dar. Mit der Buchung einer Veranstaltung stimmen Sie den jeweils gültigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Stmk. sowie der vorliegenden Datenschutzerklärung zu. Bei der Veranstaltungsbuchung für eine dritte Person bestätigen Sie von dieser dritten Person beauftragt und bevollmächtigt worden zu sein, die Anmeldung, die Weitergabe der Daten an, sowie die Verarbeitung der Daten durch die VHS Stmk. durchzuführen und zu ermöglichen. Weiters bestätigen Sie, dass alle Angaben korrekt sind und akzeptieren, dass sich die VHS Stmk. bei fehlerhafter, unvollständiger oder missbräuchlicher Datenweitergabe vollständig schad- und klaglos halten wird. Sie erteilen somit Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten:

- Vor- und Zuname, Titel, Geschlecht, Wohnadresse, Geburtsdatum
- Telefonnummer, E-Mail-Adresse bei Buchungen über unsere Website
- AK-Zugehörigkeit bzw. ACard-Nummer, Beruf

1.2. Die Erhebung der Daten erfolgt zum ausschließlichen Zweck der Anmeldung und Verwaltung von VeranstaltungsteilnehmerInnen bei den von der VHS Stmk. angebotenen Veranstaltungen und dienen ausschließlich dem Betriebszweck der VHS Stmk. Die im Rahmen der Veranstaltungsanmeldung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und nur in dem für die TeilnehmerInnenverwaltung unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS Stmk. erforderlich ist, maximal jedoch 10 (zehn) Jahre. Sie werden frühestens nach 7 (sieben) Jahren gelöscht (steuerliche Aufbewahrungspflicht). Ausnahmen gelten für andere gesetzliche längere Aufbewahrungspflichten sowie für Veranstaltungen, deren erfolgreicher Abschluss mit einem Zertifikat, Diplom oder Zeugnis bestätigt wird.

1.3. Mit einer Veranstaltungsbuchung stimmen Sie einer Weitergabe Ihrer erhobenen personenbezogenen Daten an die/den jeweilige(n) VeranstaltungsleiterIn(nen) zu und der Zusendung von Informationen der von Ihnen gebuchten Veranstaltung. Ohne weitere Zustimmung erfolgt keine darüberhinausgehende Weitergabe Ihrer Daten und werden keine personenbezogenen Auswertungen erstellt.

1.4. Für die Sicherung Ihrer Daten ist die VHS Stmk. verantwortlich. Sie arbeitet dabei mit der IT-Abteilung der Arbeiterkammer Steiermark zusammen.

2. Cookies

2.1 Um unsere Website benutzerfreundlich zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen, verwenden wir auf unserer Website sogenannte Cookies. Hierbei handelt es sich um kleine Textdateien, die auf Ihrem Endgerät gespeichert werden, und die bestimmte Einstellungen und Daten zum Austausch mit unserem System über Ihren Browser speichern.

2.2 Wir verwenden für unsere Website sowohl Cookies, die nach Ende einer Browser-Sitzung, wieder gelöscht werden (Session Cookies) sowie Cookies, welche auf Ihrem Endgerät gespeichert werden und uns ermöglichen Ihren Browser beim nächsten Besuch wiederzuerkennen (Persistent Cookies).

2.3 Bitte beachten Sie, dass bestimmte Cookies bereits gesetzt werden, sobald Sie unsere Webseite betreten und Cookies auch personenbezogene Daten enthalten können. Mit der Bestätigung des Ihnen im Zuge Ihres ersten Besuchs auf unserer Website angezeigten Cookie-Hinweis stimmen Sie der Verwendung und Verarbeitung von Cookies gemäß dieser Vereinbarung zu.

2.4 Sie können Ihren Browser so einstellen, dass Sie über das Setzen von Cookies informiert werden und einzeln über deren Annahme entscheiden oder die Annahme von Cookies für bestimmte Fälle oder generell ausschließen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, auch über Ihren Browser die gespeicherten Cookies zu löschen. Festgehalten wird, dass bei der Nichtannahme von Cookies die Funktionalität unserer Website eingeschränkt sein kann.

2.5 Nachfolgend finden Sie Informationen zu den von uns eingesetzten Cookies

- **Notwendige Cookies:** Diese sind für den Betrieb unserer Website zwingend erforderlich (z.B.: Cookies, die es Ihnen ermöglichen, auf unserer Website Kurse zu buchen).
- **Analytische Cookies / Leistungs-Cookies:** Mit diesen Cookies haben wir die Möglichkeit, anonymisierte Daten über das Nutzungsverhalten der Besucher unserer Website zu sammeln. Diese dienen ausschließlich der Verbesserung der Funktionalität der Website.
- **Funktional Cookies:** Diese Cookies werden für bestimmte Funktionalitäten unserer Webseite verwendet, z.B. um einen besseren Navigationsfluss auf unsere Webseite vorzuschlagen, Ihnen personalisierte und relevante Informationen aufzuzeigen (bspw. „interessensbasierte Werbeanzeigen“).
- **Targeting Cookies:** Diese Cookies erfassen Ihren Besuch auf unserer Website, die Seiten, die Sie besucht haben, und die Links, die Sie ausgeführt haben. Wir werden diese Informationen benutzen, um unsere Website und die Werbung, die Sie angezeigt bekommen, auf Ihre Interessen zuzuschneiden.

3. Benachrichtigungen durch E-Mail

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit an, durch E-Mails und SMS über unser Veranstaltungsangebot in unregelmäßigen Abständen informiert zu werden. Um unsere Informations-E-Mails oder SMS empfangen zu können müssen Sie zustimmen. Weiters benötigen Sie dafür eine gültige E-Mail-Adresse und/oder Mobiltelefonnummer. Wir werden Ihre E-Mail-Adresse und/oder Mobiltelefonnummer speichern. Die Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Ein Abgleich der so erhobenen Daten mit Daten, die möglicherweise durch andere Komponenten unserer Seite erhoben werden, erfolgt ebenfalls nicht. Die E-Mail und SMS-Benachrichtigung können Sie jeder Zeit schriftlich beenden.

4. Recht auf Berichtigung oder Löschung personenbezogener Daten

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten entsprechend den gesetzlichen Vorgaben gemäß Art. 21 DSGVO jederzeit widersprechen können. Der Widerspruch kann insbesondere gegen die Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung erfolgen. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen. Weiters haben Sie ein Auskunftsrecht über Ihre von der VHS verarbeiteten Daten. Sämtliche Rechte können uns gegenüber schriftlich (per Brief oder E-Mail) an die unter Punkt 6 angegebene Kontaktadresse geltend gemacht werden.

5. Google-Analytics (mit Anonymisierungsfunktion)

5.1. Wir setzen auf unserer Seite Google-Analytics, einen Webanalysedienst der Firma Google Inc., 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, CA 94043 USA, (im Folgenden kurz „Google“) ein. Google-Analytics verwendet „Cookies“; die durch Cookies erzeugten Informationen, beispielsweise Zeit, Ort und Häufigkeit Ihres Webseiten-Besuchs einschließlich Ihrer IP-Adresse, werden an Google in den USA übertragen und dort gespeichert.

5.2. Wir verwenden auf unserer Website Google-Analytics mit einer IP-Anonymisierungsfunktion. Ihre IP-Adresse wird in diesem Fall von Google schon innerhalb von Mitgliedstaaten der Europäischen Union oder in anderen Vertragsstaaten des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum gekürzt und dadurch anonymisiert. Google wird diese Informationen benutzen, um Ihre Nutzung unserer Seite auszuwerten, um Reports über die Websiteaktivitäten für uns zusammenzustellen und um weitere mit der Websitenutzung und der Internetnutzung verbundene Dienstleistungen zu erbringen. Auch wird Google diese Informationen gegebenenfalls an Dritte übertragen, sofern dies gesetzlich vorgeschrieben oder soweit Dritte diese Daten im Auftrag von Google verarbeiten.

5.3. Google wird, nach eigenen Angaben, in keinem Fall Ihre IP-Adresse mit anderen Daten von Google in Verbindung bringen. Sie können die Installation der Cookies durch eine entsprechende Einstellung Ihrer Browser-Software verhindern; wir weisen Sie jedoch darauf hin, dass Sie in diesem Fall gegebenenfalls nicht sämtliche Funktionen unserer Website vollumfänglich nutzen können.

5.4. Des Weiteren bietet Google für die gängigsten Browser eine Deaktivierungsoption an, welche Ihnen mehr Kontrolle darüber gibt, welche Daten von Google erfasst und verarbeitet werden. Sollten Sie diese Option aktivieren, werden keine Informationen zum Website-Besuch an Google Analytics übermittelt. Die Aktivierung verhindert aber nicht, dass Informationen an uns oder an andere von uns gegebenenfalls eingesetzte Webanalyse-Services übermittelt werden. Weitere Informationen zu der von Google bereitgestellten Deaktivierungsoption sowie zu der Aktivierung dieser Option, erhalten Sie über nachfolgenden Link: <https://tools.google.com/dlpage/gaoptout?hl=de>

5.5. Mit der Nutzung unserer Website stimmen Sie der Nutzung von Google-Analytics und der unter diesem Punkt 4 beschriebenen Verwendung Ihrer Daten ausdrücklich zu.

6. Kontakt: Volkshochschule Steiermark

Büros/Kursräume: Köflacher Gasse 7, 8020 Graz
E-Mailadresse: vhs-datenschutz@akstmk.at

LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

IDENTITÄT/WERTE

Die Volkshochschule ist eine Erwachsenenbildungseinrichtung, die Bildungsanlässe durch öffentliche Angebote organisierten Lernens setzt, Bildungsprogramme professionell in Gang bringt, unterstützt und begleitet. Sie versteht sich als eine der Demokratie und dem Humanismus verpflichtete, weltanschaulich an die Menschenrechte gebundene, von politischen Parteien unabhängige, überkonfessionelle Bildungseinrichtung. Zu ihrem Selbstverständnis gehört es daher, keine antidemokratischen, rassistischen, antisemitischen, frauenfeindlichen und andere Menschengruppen diskriminierenden Inhalte und Verhaltensweisen in ihren Einrichtungen zuzulassen. Ihre Tätigkeit ist gemeinnützig.

AUFTRAG/AUFGABEN

Das Angebot der Volkshochschulen muss sich auf dem Bildungsmarkt bewähren, kann aber nicht nur marktorientiert sein. Auftrag der Volkshochschule ist es daher, bedarfs- und bedürfnisorientierte ebenso wie bedarfs- und bedürfnisweckende Bildungsprogramme für die Bevölkerung anzubieten, weiterzuentwickeln und zu evaluieren. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, gehören das Beobachten und die Analyse gesellschaftlicher Vorgänge und Entwicklungen zu den Aufgaben von Bildungsverantwortlichen an der Volkshochschule.

BILDUNGSVERSTÄNDNIS/ALLGEMEINE ZIELE

Vielfach wird heute allgemeine und berufliche Bildung streng getrennt. Aber nur ein Zusammenwirken beruflicher und allgemeiner Bildung kann dem Großteil gegenwärtiger Qualifikationsanforderungen gerecht werden – Stichwort Schlüsselqualifikationen. In der Volkshochschule versteht man unter Bildung einen lebensbegleitenden Lernprozess, der den kognitiven, affektiven und psychomotorischen Bereich – also den ganzen Menschen – umfasst. In diesem Sinne ist Bildung der Erwerb, die Verarbeitung, verantwortliche Anwendung und Reflexion von Wissensinhalten, die Herausbildung und kritische Überprüfung von Einstellungen und Haltungen, die

Entfaltung von Fähigkeiten sowie die Aneignung und Weiterentwicklung von Fertigkeiten.

Volkshochschulen sind auch eine Plattform für Begegnung, Diskussion und kontroverse Auseinandersetzung mit aktuellen und gesellschaftspolitisch relevanten Fragen.

Ziel der Volkshochschule war und ist somit die ganzheitliche Sicht, die ganzheitliche Entwicklung des Menschen.

DEFINITION GELUNGENEN LERNENS

Wir wollen Lernprozesse initiieren, die eigene Stärken und Schwächen bewusst werden lassen, die anregen, Neues auszuprobieren, die die persönliche, soziale und berufliche Handlungsfähigkeit in Gang setzen bzw. erweitern, das (Alltags)Leben erleichtern, Gesundheit, Wohlbefinden fördern und/oder schlicht Anregungen geben, einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung nachzugehen.

LEISTUNGEN/FÄHIGKEITEN/KUNDEN

Durch unsere inhaltliche Breite, unsere Vielfalt und Differenzierung im Angebot, unsere Kostengünstigkeit, die landesweite Flächendeckung bzw. Ortsungebundenheit und „Nahversorgung“ (Kurse können bei Erreichen der MindestteilnehmerInnenzahl auch an anderen als den im Kursprogramm angegebenen Kursorten in den betreuten Gemeinden abgehalten werden) sowie unserer organisatorischen Flexibilität (Eingehen auf Wünsche der KursteilnehmerInnen bzw. der Bevölkerung bei der Programmplanung, bei entsprechender Nachfrage ist eine Umsetzung von Kurswünschen auch außerhalb des Kursprogramms möglich) wollen wir auch bildungsbenachteiligten (immobilien, mit beschränkten finanziellen Mitteln ausgestatteten,...) Bevölkerungsgruppen Weiterbildung ermöglichen. Volkshochschulen leisten somit emanzipatorische Bildungsarbeit und bieten auch vielfältige Angebotsformen für bildungspolitisch benachteiligte Gruppen und Regionen.

Reale TeilnehmerInnen: Bildungswillige Personen aus allen sozialen, Alters- und Berufsgruppen nehmen die Bildungsangebote der Volkshochschule wahr.

Aufgrund besonderer Förderungsmaßnahmen für DienstnehmerInnen, die der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark angehören, stellt diese Gruppe das Hauptkontingent der HörerInnen in der Volkshochschule Steiermark.

RESSOURCEN/FÄHIGKEITEN

Personalressourcen: in der VHS engagieren sich motivierte und qualifizierte MitarbeiterInnen, FachbereichsordinatorInnen und KursleiterInnen. Ständige Fortbildung – interne Fortbildung, Weiterbildungsmaßnahmen des Verbandes Österreichischer Volkshochschulen, Dozentenakademie des Landesverbandes Steirischer Volkshochschulen, Fachbereichstreffen und Dienstbesprechungen – gewährleisten eine fortlaufend hohe pädagogische Qualität.

Materielle Ressourcen / Räumlichkeiten: die Volkshochschulen verfügen teils über eigene, erwachsenenbildungsgerecht ausgestattete Kursräume und/oder greifen auf angemietete Kursräume in großteils öffentlichen Einrichtungen (Schulen etc.) zurück.

Finanzielle Ressourcen: die Volkshochschule verfügt über Eigeneinnahmen (Kursbeiträge), erhält großzügige Zuwendungen ihrer Trägerin, der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, und bekommt eine finanzielle Unterstützung vom Land Steiermark.

TRÄGERSCHAFT UND RECHTSFORM DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

Die Volkshochschule Steiermark ist ein von der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark getragener Verein. Eingetragen ist der Verein Volkshochschule Steiermark bei der zuständigen Vereinsbehörde, der Bundespolizeidirektion Graz.

DIE VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK IST LQW-TESTIERT.

LQW ist die Abkürzung für „Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung“.

Was bringt das den KursteilnehmerInnen?

Die Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung garantiert allen VolkshochschulkundInnen, dass die Kurse, Vorträge und sonstige Veranstaltungen der VHS von der Abwicklung über Inhalte bis zur Wissensvermittlung höchstem europäischen Standard entsprechen.

Bildung ist ein besonderes „Produkt“, denn man kann sie nicht verkaufen und nicht kaufen. Bilden kann sich jedes Individuum nur selbst! Bildungsorganisationen können den Bildungsprozess allerdings durch ihre

Dienstleistungen maßgeblich unterstützen. Für das Ergebnis des Bildungsprozesses, den Lernerfolg, sind aber die Lernenden in einem besonderen Maße selbst verantwortlich; die Bildungsorganisationen gestalten hierfür den Ermöglichungsraum.

Weil dies so ist, hat sich die VHS Steiermark dem LQW-Testungsverfahren unterzogen, das sich aus dem Bildungsprozess heraus begründet.

Die Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung ist das einzige aus der Weiterbildung für die Weiterbildung entwickelte Qualitätsentwick-

lungsverfahren, bei dem die Lernenden im Mittelpunkt stehen.

Das heißt: Die gesamte Qualität der Organisation wird auf die Lernenden ausgerichtet.

Und es ist ein anerkanntes Qualitätsmanagementsystem mit externer Testierung.

Das heißt: Die Qualität der Organisation wird in einem anerkannten Verfahren überprüft und neutral bestätigt.

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Volkshochschule Steiermark der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark

Für den Inhalt verantwortlich: MMag. Dr. Martin Bauer

Layout und Produktion: Wolfgang Reiterer

Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

AK-VORTRAGSREIHE

AK MODUL 01 „FINANZPRODUKTE UND KOSTEN IM BANKENBEREICH“	
Kursnr. 3000	24
AK MODUL 01 „FINANZPRODUKTE UND KOSTEN IM BANKENBEREICH“	
Kursnr. 3000	24
AK MODUL 02 „SPORTRECHT“	
Kursnr. 3001	24
AK MODUL 03 „HEREINSPAZIERT“	
Kursnr. 3002	24
AK MODUL 04 „KONSUMENTEN-SCHUTZ - WOHNEN IN MIETE“	
Kursnr. 3003	24
AK MODUL 05 „DAS ÖSTERREICHISCHE BILDUNGSSYSTEM - WEGE AUS DEM BILDUNGSDSCHUNDEL“	
Kursnr. 3004	24
AK MODUL 06 „ARBEITSRECHT“	
Kursnr. 3005	24
AK MODUL 07 „UMGANG MIT FINANZEN“	
Kursnr. 3006	24
AK MODUL 08 „MACHTPOLITIK IN ZEITEN DER KRISE“	
Kursnr. 3007	25
AK MODUL 09 „GESETZLICHES PENSIONSRECHT“	
Kursnr. 3008	25
AK MODUL 10 „PFLEGELANDSCHAFT STEIERMARK“	
Kursnr. 3009	25
AK MODUL 11 „STEUERRECHT“	
Kursnr. 3010	25
AK MODUL 12 „KARENZ/ELTERNTEIL-ZEIT - KINDERBETREUUNGSGELD“	
Kursnr. 3011	25
AK MODUL 13 „DER PRIVAT-KONKURS“	
Kursnr. 3012	25
AK MODUL 14 „ERFOLGREICH BEWERBEN“	
Kursnr. 3013	25
AK MODUL 15 „INTERNET & SOCIAL MEDIA - UMGANG MIT DER NEUEN DIGITALEN WELT“	
Kursnr. 3014	26
AK MODUL 16 „DIE UNTERNEHMENSINSOLVENZ“	
Kursnr. 3015	26

POLITISCHE BILDUNG

WIE FUNKTIONIERT POLITIK IN ÖSTERREICH?	
Kursnr. 3016	26

MIKROSEMINARE

WELCHES HEER BRAUCHT ÖSTERREICH?	
Kursnr. 3017	26
ATTAC, GREENPEACE U.A.: WELCHE ROLLE SPIELEN NICHTREGIERUNGSORGANISATIONEN IN DER POLITIK?	
Kursnr. 3018	26
CHINAS WIRTSCHAFTLICHE UND POLITISCHE ROLLE IN DER WELT	
Kursnr. 3019	27
DIE AKTUELLE POLITISCHE SITUATION AUF DEM BALKAN	
Kursnr. 3020	27

Lernkompetenz inklusive Basis- & Grundbildung

SELBSTMANAGEMENT

KOMPAKTKURS: SICHER AUFTRETEN UND WIRKUNGSVOLL PRÄSENTIEREN	
Kursnr. 3021	29
KOMPAKTKURS: LEICHTER LERNEN, MEHR BEHALTEN	
Kursnr. 3022	29
KOMPAKTKURS: MERKTOOLS FÜR KOPFWERKENDE - MERKEN UND ABRUFEN LEICHT GEMACHT!	
Kursnr. 3023	29
ZIELERREICHUNG DURCH FOKUS & STRUKTUR	
Kursnr. 3027	29
ZIELERREICHUNG DURCH FOKUS & STRUKTUR	
Kursnr. 3028	29
STÄRKUNG DES ICHS - POSITIVES SELBSTBILD	
Kursnr. 3029	29
STÄRKUNG DES ICHS - POSITIVES SELBSTBILD	
Kursnr. 3030	29
MIT KONFLIKTEN UND EMOTIONEN BEWUSST UMGEHEN	
Kursnr. 3031	29
GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION - ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS	
Kursnr. 3032	30
GRAUE ZELLEN - SCHLAUE ZELLEN	
Kursnr. 3033	30
NEUAUSRICHTUNGEN IM LEBEN – RICHTUNGSWECHSEL	
Kursnr. 3034	30
VON A WIE ANSCHREIBEN, BIS Z WIE ZUSAGE - DER WEG ZUM ERFOLG IM BEWERBUNGSDSCHUNDEL	
Kursnr. 3035	30
ES GEHT AUCH ANDERS, ERLEICHTERUNG FÜR IHREN PFLEGEALLTAG	
Kursnr. 3037	30

WEG MIT STRESS - HIN ZU MEHR ENTSPANNUNG	
Kursnr. 3038	30
STRESSMANAGEMENT	
Kursnr. 3039	30
WIE WAR NOCH MAL DER NAME?	
Kursnr. 3040	30
ACHTSAMKEIT IM BERUF UND ALLTAG	
Kursnr. 3041	30
NIE WIEDER SPRACHLOS SEIN	
Kursnr. 3042	31
SYSTEMISCHES DENKEN UND GANZHEITLICHES HANDELN	
Kursnr. 3043	31
SCHNELLER LESEN, BESSER MERKEN UND ABRUFEN!	
Kursnr. 3044	31
REDEN IST SILBER, ZUHÖREN IST GOLD!	
Kursnr. 3045	31
RESILIENZ STÄRKEN - DIE EMOTIONALE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT ERHÖHEN	
Kursnr. 3046	31
GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION - ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS	
Kursnr. 3047	31
„KEINE ZEIT“ - SICH ZEIT NEHMEN	
Kursnr. 3048	31
„KEINE ZEIT“ - SICH ZEIT NEHMEN	
Kursnr. 3049	31
„BEWUSST GEWUSST!“ – KONZENTRATIONSTRaining	
Kursnr. 3050	31
ZAHLN MERKEN - KEINE HEXEREI	
Kursnr. 3051	32
VOM SINGLE ZUR LANGSPIELPLATTE	
Kursnr. 3052	32
SICHER AUFTRETEN UND WIRKUNGSVOLL PRÄSENTIEREN	
Kursnr. 3053	32
SCHMINKEN LEICHT GEMACHT	
Kursnr. 3054	32
SCHMINKEN LEICHT GEMACHT	
Kursnr. 3055	32
SCHMINKEN LEICHT GEMACHT	
Kursnr. 3056	32

BASISBILDUNG FÜR JUGENDLICHE

BASISBILDUNG FÜR JUGENDLICHE (AB 16 JAHRE) UND ERWACHSENE	
Kursnr. 3057	32

Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

DIE WELT ERKLÄREN

Kursnr. 3058 35

FAKE NEWS - KLEINE GESCHICHTE DER LÜGE

Kursnr. 3059 35

GRUNDLAGEN DER ELEKTROTECHNIK

Kursnr. 3061 35

VERTIEFUNG DER ELEKTROTECHNIK

Kursnr. 3062 35

NATÜRLICH & SELBST GEMACHT

VEGANE ERNÄHRUNG - MIT TIPPS UND TRICKS ZUM GESUNDEN ABNEHMEN

Kursnr. 3063 35

DIE ROSSKASTANIE

Kursnr. 3064 35

NATÜRLICHE PFLEGE - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3065 35

NATÜRLICHE PFLEGE - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3066 35

NATURKOSMETIK - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3067 35

NATURKOSMETIK - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3068 36

PUTZEN UND WASCHEN OHNE CHEMIE

Kursnr. 3069 36

KRÄUTERKUNDE FÜR FRAUEN

Kursnr. 3070 36

WINTERAPOTHEKE

Kursnr. 3071 36

VEGANE KOSMETIK

Kursnr. 3072 36

VEGANE KOSMETIK

Kursnr. 3073 36

SEIFEN SIEDEN - FÜR EINSTEIGER/ INNEN

Kursnr. 3074 36

NATÜRLICHE ZAHNPFLEGE - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3075 36

ALTBEWÄHRTE HAUSMITTEL - WICKEL, ZWIEBELSOCKEN & CO.

Kursnr. 3076 36

ALTBEWÄHRTE HAUSMITTEL - WICKEL, ZWIEBELSOCKEN & CO.

Kursnr. 3077 37

NATUR-DEOS SELBST GEMACHT

Kursnr. 3078 37

ESSBARE BLÜTEN AUS GARTEN UND WIESE

Kursnr. 4000 37

ECO PRINT - PFLANZENDRUCK AUF PAPIER

Kursnr. 4001 37

KRÄUTERSALZE UND BLÜTENZUCKER SELBST HERSTELLEN!

Kursnr. 4002 37

ELTERN-KIND-RÜHRTREFFEN - HEILSALBEN

Kursnr. 3079 37

ELTERN-KIND-RÜHRTREFFEN - KÖRPERPFLEGE

Kursnr. 3080 37

ELTERN-KIND-RÜHRTREFFEN - HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

Kursnr. 3081 37

SANFTE BABYPFLEGE SELBST GEMACHT

Kursnr. 3082 38

NATÜRLICHE BABYPFLEGE VON ANFANG AN

Kursnr. 3083 38

4011 NACHHALTIGKEIT - STOFFWINDELBERATUNG

Kursnr. 4011 38

Elternakademie (Eltern & Kind)

VORTRÄGE & WORKSHOPS

WORKSHOP: TRENNUNG/SCHIEDUNG: GEHEN ODER BLEIBEN? BEDÜRFNISSE VON ELTERN UND KINDERN

Kursnr. 3084 40

WORKSHOP: ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE, BABYS & KLEINKINDER

Kursnr. 3085 40

WORKSHOP: MAMA-BABY-YOGA (1 BIS 12 MONATE)

Kursnr. 3086 40

WORKSHOP: BEWEGUNGSWORKSHOP (ELTERN-BABY)

Kursnr. 4007 40

WORKSHOP: ENTSPANNUNGSWORK- SHOP (ELTERN-BABY)

Kursnr. 4008 40

PHILOZWERGE (8 MONATE BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3087 40

KINDER STARK MACHEN FÜR DAS LEBEN

Kursnr. 3088 40

KINDERSCHLAF - WAS STECKT HINTER KINDLICHEN SCHLAFPROBLEMEN?

Kursnr. 3089 40

CHILD'SPACE (0 BIS 5 MONATE)

Kursnr. 3090 41

CHILD'SPACE (6 BIS 11 MONATE)

Kursnr. 3091 41

BABYS UND KLEINKINDER IN IHRER ENTWICKLUNG GUT BEGLEITEN

Kursnr. 3092 41

BEI KINDERN GRENZEN SETZEN

Kursnr. 3094 41

FRÜH FÖRDERN & STÄRKEN - ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG

Kursnr. 3095 41

NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

Kursnr. 4004 41

WIR SIND SCHWANGER!

Kursnr. 4005 41

DER SPAGAT ZWISCHEN PARTNERR SCHAFT UND ELTERN-SEIN

Kursnr. 4006 41

KOMMUNIKATION MIT BABYS UND KLEINKINDERN

Kursnr. 4009 41

ACHTSAMKEITSTRAINING

Kursnr. 4010 42

SPIEL, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

GYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Kursnr. 3097 42

PILATES FÜR SCHWANGERE

Kursnr. 3098 42

SOMATISCHE BEWEGUNG & KÖRPER- BEWUSSTSEIN IN DER SCHWANGER- SCHAFT

Kursnr. 3099 42

BABY-MOVES BASIC (0 BIS 4 MONATE)

Kursnr. 3100 42

BABY-MOVES BASIC (3 BIS 6 MONATE)

Kursnr. 3101 42

ELTERN-KIND-TURNEN (8 BIS 15 MONATE)

Kursnr. 3107 42

ELTERN-KIND-TURNEN (10 MONATE BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3108 42

ELTERN-KIND-TURNEN (10 MONATE BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3109 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1 BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3110 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1 BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3111 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3112 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3113 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3114 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3115 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3116 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3117 43

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3118 44

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3119 44

ELTERN-KIND-TURNEN (2 BIS 4 JAHRE)

Kursnr. 3120 44

ELTERN-KIND-TURNEN (2 BIS 5 JAHRE)	
Kursnr. 3121	44
ELTERN-KIND-TURNEN (3 BIS 5 JAHRE)	
Kursnr. 3122	44
ELTERN-KIND-TURNEN (4 BIS 6 JAHRE)	
Kursnr. 3125	44
ELTERN-KIND-TURNEN (5 BIS 6 JAHRE)	
Kursnr. 3126	44
ELTERN-KIND-YOGA (4 BIS 8 JAHRE)	
Kursnr. 3127	44
ELTERN-KIND-YOGA (6 BIS 9 JAHRE)	
Kursnr. 3128	44
ELTERN-KIND-YOGA (6 BIS 9 JAHRE)	
Kursnr. 3129	45

Sprachen

ENGLISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3130	48

WORKSHOPS

WORKSHOP: A1/A2 ENGLISCH EXPRESS – GRAMMAR	
Kursnr. 3131	48
WORKSHOP: A2 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB	
Kursnr. 3132	48
WORKSHOP: B1/B2 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3133	48
WORKSHOP: B1 ENGLISCH - GRAMMATIK AM WOCHENENDE	
Kursnr. 3134	48
WORKSHOP: B1 ENGLISCH - PROFESSIONAL ENGLISH EXPRESS	
Kursnr. 3135	48

REFRESHER

A2 ENGLISCH REFRESHER	
Kursnr. 3136	48
A2 ENGLISCH REFRESHER	
Kursnr. 3137	48
A2 ENGLISCH REFRESHER	
Kursnr. 3139	48
B1 ENGLISCH REFRESHER	
Kursnr. 3140	49
B2 ENGLISCH REFRESHER	
Kursnr. 3141	49

STUFENKURSE

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3142	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3143	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3144	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3145	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1 +	
Kursnr. 3146	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1 +	
Kursnr. 3147	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3148	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 4003	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3149	49
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3150	50
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3151	50
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3152	50
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2+	
Kursnr. 3153	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3154	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3155	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3156	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4	
Kursnr. 3157	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4	
Kursnr. 3158	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4	
Kursnr. 3159	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4	
Kursnr. 3160	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4+	
Kursnr. 3161	50
A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4+	
Kursnr. 3162	51
B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3163	51
B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3164	51
B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3165	51
B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 2	
Kursnr. 3166	51

KONVERSATIONSKURSE

A2 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3167	51
B1 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3169	51
B1 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3170	51
B1 ENGLISCH: PRACTICAL ENGLISH	
Kursnr. 3171	51

B1 ENGLISCH: BUSINESS CONVERSATION BASICS

Kursnr. 3172	52
B1 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3173	52
B1 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3174	52
B1 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3175	52
B1/B2 ENGLISCHE KONVERSATION „50 PLUS“	
Kursnr. 3176	52
B2 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3177	52
B2 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3178	52
B2 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3179	52
B2 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3180	52
B2 ENGLISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3181	52

THEMENKURSE

A1 ENGLISCH: RELAX & LEARN ENGLISH	
Kursnr. 3182	52
A2/B1 ENGLISCH - BODY & MIND FITNESS	
Kursnr. 3183	53
A1 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3184	53
B1 ENGLISCH FÜR DEN BERUF - PROFESSIONAL ENGLISH	
Kursnr. 3185	53
B1 SPIELEABEND AUF ENGLISCH	
Kursnr. 3186	53
ENGLISH LEARNING BY DOING: ENGLISH IN THE KITCHEN	
Kursnr. 3188	53
ELTERN-KIND-SPRACHKURS ENGLISCH-KINDERGARTEN	
Kursnr. 3189	53
ELTERN-KIND-SPRACHKURS ENGLISCH-VOLKSSCHULE	
Kursnr. 3190	53
ENGLISCH FÜR DIE SCHULE	
Kursnr. 3191	53

FRANZÖSISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3192	54

STUFENKURSE

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3193	54
A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3194	54

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3195	54
A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3196	54
A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3+	
Kursnr. 3197	54
B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3198	54
B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1+	
Kursnr. 3199	54
B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 2	
Kursnr. 3200	54
B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 2	
Kursnr. 3201	54

KONVERSATIONSKURSE

B2 FRANZÖSISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3202	54
B2 FRANZÖSISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3203	54
C1 FRANZÖSISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3204	55

THEMENKURSE

DÉCOUVRONS LA LITTÉRATURE!	
Kursnr. 3205	55
A1 FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB	
Kursnr. 3206	55

ITALIENISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3207	55
KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3208	55
KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3209	55

STUFENKURSE

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3210	55
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3211	55
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3212	55
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1+	
Kursnr. 3213	55
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1+	
Kursnr. 3214	55
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1+	
Kursnr. 3215	56
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3216	56
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3217	56

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3218	56
A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2+	
Kursnr. 3219	56
A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3220	56
A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3221	56
A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3222	56
A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3+	
Kursnr. 3223	56
A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3+	
Kursnr. 3224	56
A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 4	
Kursnr. 3225	56
B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2+	
Kursnr. 3226	56
B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1 (AUSSPRACHE, KONVERSATION UND KULTUR)	
Kursnr. 3227	57
B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3228	57
B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3229	57
B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3230	57
B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1+	
Kursnr. 3231	57
B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2	
Kursnr. 3232	57

KONVERSATIONSKURSE

A2 ITALIENISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3233	57
B1 ITALIENISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3234	57
B1 ITALIENISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3235	57
B2 ITALIENISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3236	57
B2 ITALIENISCHE KONVERSATION UND KULTUR	
Kursnr. 3237	57
B2 ITALIENISCHE KONVERSATION	
Kursnr. 3238	58

THEMENKURSE

„LE MUSICA ITALIANA“: EINE TOUR DURCH DIE ITALIENISCHE KULTUR	
Kursnr. 3239	58
„LE CITTÀ ITALIANE“: EINE VIRTUELLE TOUR DER ITALIENISCHEN PENINSULA	
Kursnr. 3240	58

SPANISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3241	58
KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3242	58
KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1 - VAMOS DE VACACIONES	
Kursnr. 3243	58

STUFENKURSE

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1 (FÜR DEN URLAUB)	
Kursnr. 3244	58
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3245	58
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3246	58
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3247	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3248	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3249	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3250	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3251	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1+	
Kursnr. 3252	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1+	
Kursnr. 3253	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3254	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1+	
Kursnr. 3255	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2+	
Kursnr. 3256	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3257	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2+	
Kursnr. 3258	59
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2+	
Kursnr. 3259	60
A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3260	60
A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3+	
Kursnr. 3261	60
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 3262	60
A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3263	60
A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 4+	
Kursnr. 3264	60
B1 SPANISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3265	60
B1 SPANISCH MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3266	60

B1 SPANISCH MITTELSTUFE 2+

Kursnr. 3267 60

B1 SPANISCH MITTELSTUFE 2+

Kursnr. 3268 60

KONVERSATIONSKURSE

A2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3269 60

B2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3270 60

B2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3271 61

B2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3272 61

B2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3273 61

THEMENKURSE

UN VIAJE DE RECUERDOS A LOS RECUERDOS DE VIAJE: REISEERINNERUNGEN

Kursnr. 3274 61

KROATISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3275 61

KOMPAKTKURS: A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3276 61

STUFENKURSE

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3277 61

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3278 61

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3279 61

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1+

Kursnr. 3280 61

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3281 62

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3282 62

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3283 62

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3284 62

B1 KROATISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3285 62

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1 –

BUSINESS

Kursnr. 3286 62

SLOWENISCH

A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3287 62

A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1+

Kursnr. 3288 62

A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3289 62

A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3290 62

UNGARISCH

A1 UNGARISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3291 62

B1 UNGARISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3293 63

A1 UNGARISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3294 63

KOCHWORKSHOP AUF UNGARISCH

Kursnr. 3295 63

RUSSISCH

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3296 63

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3297 63

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3298 63

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1+

Kursnr. 3299 63

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3300 63

GRIECHISCH

A1 GRIECHISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3301 63

A1 GRIECHISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3302 63

B1 GRIECHISCH MITTELSTUFE 1+

Kursnr. 3303 63

B1 GRIECHISCH LESE- UND KONVERSATIONSKURS

Kursnr. 3304 64

B1 GRIECHISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3305 64

LATEIN

A1 LATEIN - EIN STREIFZUG DURCH DIE RÖMISCHE WELT (KULTUR, GEOGRAPHIE, GESCHICHTE, ETC.)

Kursnr. 3306 64

ARABISCH

A1 ARABISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3309 64

A1 SYRISCH-ARABISCH (FÜR DIE LEVANTE) GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3310 64

A1 ARABISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3311 64

A2 ARABISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 3312 64

CHINESISCH

A1 CHINESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3313 65

A1 CHINESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3314 65

TÜRKISCH

A1 TÜRKISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3315 65

A1 TÜRKISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3316 65

PORTUGIESISCH

A1 BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3317 65

A1 BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3318 65

A1 BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3319 65

B1 EUROPÄISCHES PORTUGIESISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3320 65

ÖSTERREICHISCHE GEBÄRDENSPRACHE

ÖSTERREICHISCHE GEBÄRDENSPRACHE GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3321 65

ÖSTERREICHISCHE GEBÄRDENSPRACHE GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3322 65

RUMÄNISCH

A1 RUMÄNISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3323 65

A1 RUMÄNISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3324 65

JAPANISCH

A1 JAPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3325 66

A1 JAPANISCH GRUNDSTUFE 1+

Kursnr. 3326 66

Deutsch & Integration

STUFENKURSE

A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3329	69
A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 3330	69
A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1+	
Kursnr. 3331	69
A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3332	70
A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 3333	70
B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3334	70
B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3335	70
B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1	
Kursnr. 3336	70
B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 2	
Kursnr. 3337	70
B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3	
Kursnr. 3338	70
B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3+	
Kursnr. 3339	70
B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 4	
Kursnr. 3340	71
C1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE PERFEKTIONSKURS	
Kursnr. 3341	71
C1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE PERFEKTIONSKURS	
Kursnr. 3342	71
C2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE PERFEKTIONSKURS	
Kursnr. 3343	71
SCHREIBEN	
B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – SCHREIBTRAINING	
Kursnr. 3344	71
C1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MIT SPRACHSPIELEN	
Kursnr. 3345	71

SPRECHEN & AUSSPRACHE

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – WORTSCHATZTRAINING	
Kursnr. 3347	71
B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE KONVERSATIONSKURS	
Kursnr. 3348	72
B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – WORTSCHATZTRAINING UND KONVERSATION	
Kursnr. 3349	72
B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – WORTSCHATZTRAINING UND KONVERSATION	
Kursnr. 3350	72

GRAMMATIK

A2/B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – GRAMMATIK- UND KONVERSATIONSTRaining	
Kursnr. 3352	72
B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRAMMATIKKURS	
Kursnr. 3353	72
B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRAMMATIKKURS	
Kursnr. 3354	72

THEMENKURSE

C1 DEUTSCH LERNEN MIT VIDEOS UND AKTUELLEN THEMEN	
Kursnr. 3355	73
DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE IN DER KÜCHE: KOCHEN, BACKEN, DEUTSCH	
Kursnr. 3356	73

Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: DAS INTERNET KENNENLERNEN	
Kursnr. 3357	75
KOMPAKTKURS: ANDROID SMARTPHONE FÜR FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 3359	75
KOMPAKTKURS: WHATSAPP FÜR ALLE	
Kursnr. 3360	75
KOMPAKTKURS: FOTOS AM PC – GLÄNZEND UND GEORDNET	
Kursnr. 3361	75
KOMPAKTKURS: SMARTPHONE ALS FOTOSTUDIO	
Kursnr. 3362	75

COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE

DER COMPUTER FÜR EINSTEIGER/ INNEN UND SENIOR/INNEN	
Kursnr. 3363	75
WINDOWS 10	
Kursnr. 3364	76
PC-AUFBAUKURS	
Kursnr. 3368	76
PC-AUFBAUKURS	
Kursnr. 3369	76
10-FINGERSYSTEM – LEICHT UND SCHNELL ERLERNT MIT DER EMOLEARN-METHODE	
Kursnr. 3370	76
10-FINGERSYSTEM – LEICHT UND SCHNELL ERLERNT MIT DER EMOLEARN-METHODE	
Kursnr. 3371	76
10-FINGERSYSTEM – LEICHT UND SCHNELL ERLERNT MIT DER EMOLEARN-METHODE	
Kursnr. 3372	76

Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

THEATER

POETRY SLAM UND SLAM-POESIE	
Kursnr. 3382	78
THEATER 60+	
Kursnr. 3383	78
WORKSHOP – KABARETT	
Kursnr. 3384	78
THEATER SPIEL UND SPASS INKLUSIVE	
Kursnr. 3385	78

SCHREIBEN UND LITERATUR

KREATIV SCHREIBEN – SCHREIBWERKSTATT	
Kursnr. 3386	78
GRUNDLAGEN DES HANDLETTERINGS FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3387	78
GRUNDLAGEN DES HANDLETTERINGS FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3388	78

ZEICHNEN, MALEN & NÄHEN

ACRYL, AQUARELL ODER MISCHTECHNIK	
Kursnr. 3390	78
MALEN MIT ÖLFARBEN	
Kursnr. 3391	79
MANGA, COMIC UND FANTASY-ILLUSTRATION	
Kursnr. 3392	79
ABSTRAKTE KOMPOSITION – ACRYL EXPERIMENTELL	
Kursnr. 3393	79

ABSTRAKTE KOMPOSITION - ACRYL EXPERIMENTELL

Kursnr. 3394 79

AQUARELLIEREN

Kursnr. 3395 79

RE-FASHION/UPCYCLING/ ÄNDERUNGSNÄHEN

Kursnr. 3399 79

UPCYCLING – NÄHKURS

Kursnr. 3401 79

FILZ TUT GUT

Kursnr. 3402 80

BÄNDER-KNÜPF-KURS

Kursnr. 3403 80

COSPLAY - KOSTÜMBILD ABSEITS DER NÄHMASCHINE

Kursnr. 3405 80

COSPLAY - KOSTÜMBILD ABSEITS DER NÄHMASCHINE

Kursnr. 4012 80

STEMPELDRUCK

Kursnr. 3406 80

FASCHINGSKOSTÜME NÄHEN

Kursnr. 3409 80

BABYBEKLEIDUNG – NÄHKURS

Kursnr. 3410 80

NÄHKURS – PATCHWORKTECHNIKEN

Kursnr. 3412 80

KREATIVWERKSTATT

ARBEITEN MIT TON

Kursnr. 3413 80

ARBEITEN MIT TON

Kursnr. 3414 81

KERAMIK-SCHÜSSELN

Kursnr. 3415 81

KERAMIK-SCHÜSSELN

Kursnr. 3416 81

KERAMIK-TEEKANNE

Kursnr. 3417 81

KERAMIK-TEEKANNE

Kursnr. 3418 81

ALVAR AALTO - NORDLICHTER ZUM HINSTELLEN

Kursnr. 3419 81

CONSTRUCTIVE-LINES

Kursnr. 3420 81

GRUNDLAGEN DER INNENEINRICHTUNG

Kursnr. 3421 81

GRUNDLAGEN DES MÖBELDESIGNS

Kursnr. 3422 82

NEUER GLANZ FÜR ALTE (MÖBEL)-STÜCKE

Kursnr. 3423 82

GITARRE

BLUES- UND ROCKGITARRE

Kursnr. 3427 82

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3428 82

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3429 82

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3430 82

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3431 82

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 4017 82

E-GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3432 83

E-GITARRE FÜR (LEICHT)

FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3433 83

GITARRE FÜR MÄSSIG

FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3434 83

GITARRE FÜR MÄSSIG

FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3435 83

GITARRE FÜR MÄSSIG

FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3436 83

GITARRE FÜR MÄSSIG

FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3437 83

GITARRE FÜR MÄSSIG

FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 4018 83

UKULELE

UKULELE – EINFÜHRUNGSKURS

Kursnr. 3438 83

UKULELE FÜR YOGIS

Kursnr. 3439 83

GENUSSWERKSTATT

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Kursnr. 3440 85

MIT LIEBE NACH GRUNDREZEPTEN

Kursnr. 3441 85

Kursnr. 3441 85

Kursnr. 3441 85

Kursnr. 3442 85

Kursnr. 3443 85

Kursnr. 3444 85

Kursnr. 3445 85

Kursnr. 3446 85

Kursnr. 3447 85

Kursnr. 3448 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

Kursnr. 3449 85

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN MIT SPINAT, ENDIVIEN & ROHNEN

Kursnr. 3450 86

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN - EIN FESTESSEN ZUR FREUDE DER SINNE IN ROT

Kursnr. 3451 86

DIE HERBSTLICHE KÜCHE

Kursnr. 3453 86

SCHNELLE, SCHLANKE KÜCHE FÜR JUNG UND ALT - FOKUS GEWICHTSREDUKTION

Kursnr. 3456 86

FEIERABENDKÜCHE: VEGANE

GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 3457 86

KOCHEN BEI HISTAMININTOLERANZ

Kursnr. 3458 86

GRUNDLAGEN DER PFLANZLICH- VOLLWERTIGEN KÜCHE

Kursnr. 3459 86

ABWECHSLUNGSREICHE PFLANZLICH- VOLLWERTIGE KÜCHE

Kursnr. 3460 86

BROT UND AUFSTRICHE SELBST GEMACHT

Kursnr. 3461 86

SÜSSES AUS DER NATUR

Kursnr. 3462 87

KOCHEN MIT SOJA

Kursnr. 3463 87

SPANISCHE KÜCHE

Kursnr. 3464 87

KÖSTLICHES FRÜHSTÜCK FÜR

GROSS UND KLEIN

Kursnr. 3465 87

SPANISCHE KÜCHE

Kursnr. 3466 87

FEIERABENDKÜCHE: VEGANE

GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 3467 87

DIE BUNTE FRÜHJAHRSKÜCHE -

KOCHEN MIT BLÜTEN UND KRÄUTERN

Kursnr. 3468 87

DIE BUNTE VIELFALT DER SALATE

Kursnr. 3469 87

Kursnr. 3469 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

Kursnr. 3470 87

WORKSHOPS

WORKSHOP: YOGA, STABILE WIRBELSÄULE UND KRAFTVOLLER RÜCKEN

Kursnr. 3471 88

WORKSHOP: ARBEITS- ALLTAGS-AUSGLEICH(BEWEGUNG)

Kursnr. 3472 88

WORKSHOP: ARBEITS- ALLTAGS-AUSGLEICH(BEWEGUNG)

Kursnr. 3473 88

BEWEGUNGSKURSE

RUMPFSTABILITÄT IN FORM EINES ZIRKELTRAININGS

Kursnr. 3474 88

BODYWORKOUT MIT BALLSPORT

Kursnr. 3475 88

MOBI GYM

Kursnr. 3476 88

MOVE MIT FITBALL

Kursnr. 3477 89

H.I.T.

Kursnr. 3479 89

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

Kursnr. 3481 89

SMOVEY® FIT'N DANCE

Kursnr. 3483 89

SMOVEY® HAPPY GOLDEN

Kursnr. 3484 89

FUNKTIONELLES KRÄFTIGUNG-STRAINING SPEZIELL FÜR LÄUFER/INNEN UND TRIATHLET/INNEN

Kursnr. 3486 89

FUNKTIONSGERECHTES KÖRPERTRAINING

Kursnr. 3487 89

BODYART®

Kursnr. 3488 89

BODYART®

Kursnr. 3489 90

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3490 90

BRASILIAN BUTT LIFT - GLUTEUS WORKOUT

Kursnr. 3491 90

GANZKÖRPERTRAINING 50+

Kursnr. 3492 90

AKROBATIK FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3495 90

FIT & FUN AEROBIC

Kursnr. 3496 90

FIT & FUN AEROBIC

Kursnr. 3497 90

BAUCH & RÜCKEN

Kursnr. 3498 90

KRAFT & KOORDINATION

Kursnr. 3499 90

BALANCE UND SPANNUNG

Kursnr. 3500 90

FULL BODY WORKOUT

Kursnr. 3502 91

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3504 91

BOOTCAMP

Kursnr. 3506 91

FIT- UND GESUNDHEITSSPORT

Kursnr. 3507 91

SIXPACK UND GLUTEUS-TRAINING

Kursnr. 3510 91

FITNESS INTENSIV

Kursnr. 3512 91

STRETCHING ADVANCED

Kursnr. 3513 91

FUNKTIONELLES

GANZKÖRPERTRAINING - WIRBELSÄULE - PILATES

Kursnr. 3514 91

BADMINTON FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 4015 91

BADMINTON FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 4016 91

ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG, WIRBELSÄULE, PILATES & QIGONG

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & MOBILISATION

Kursnr. 3517 92

ACHTSAMKEITS- UND ENTSPANNUNGSTRaining

Kursnr. 3518 92

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & MOBILISATION

Kursnr. 3519 92

MOBILITY TRAINING

Kursnr. 3521 92

FITNESS FÜR DIE WIRBELSÄULE

Kursnr. 3522 92

WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE-VORBEUGETRAINING

Kursnr. 3523 92

WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE-VORBEUGETRAINING

Kursnr. 3524 92

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 3525 92

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 3526 92

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 3527 93

AUTOGENES TRAINING

Kursnr. 3528 93

STRETCHING, DEHNEN, BEWEGLICHKEIT, FLEXIBILITÄT

Kursnr. 3529 93

ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Kursnr. 3530 93

ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Kursnr. 3531 93

ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Kursnr. 3532 93

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Kursnr. 3533 93

ENTSPANNUNG ERFAHREN

Kursnr. 3534 93

SLOW MOTION TRAINING

Kursnr. 3536 93

AUSGLEICHSBEWEGUNG - ARBEIT & ALLTAG

Kursnr. 3537 94

AUSGLEICHSBEWEGUNG - ARBEIT & ALLTAG

Kursnr. 3538 94

FELDENKRAIS® - KOPF & KIEFER

Kursnr. 3539 94

FELDENKRAIS® - DAS HÜFTGELENK

Kursnr. 3540 94

PILATES

Kursnr. 3541 94

PILATES

Kursnr. 3544 94

PILATES

Kursnr. 3545 94

PILATES & RÜCKENFIT

Kursnr. 3548 94

PILATES - BODY CONTROL

Kursnr. 3549 94

PILATES-CALLANETICS®-STRETCHINGS

Kursnr. 3550 95

PILATES-CALLANETICS®-STRETCHINGS

Kursnr. 3551 95

PILATES FLOW

Kursnr. 3552 95

PILATES-BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3553 95

PILATES-BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3554 95

PILATES-POWER

Kursnr. 3555 95

PILOXING® SSP

Kursnr. 3556 95

PILATES-DANCING

Kursnr. 3557 95

PILATES-QUALITY

Kursnr. 3558 96

PILATES MIT BALL

Kursnr. 3559 96

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT PILATESELEMENTEN

Kursnr. 3560 96

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT PILATESELEMENTEN

Kursnr. 3561 96

WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND YOGA

Kursnr. 3563 96

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT YIN-YOGA-ELEMENTEN

Kursnr. 3564 96

QIGONG ZUR LEBENS PFLEGE

Kursnr. 3565 96

QIGONG BASISKURS	
Kursnr. 3566	96
QIGONG FÜR DIE WIRBELSÄULE	
Kursnr. 3567	96
QIGONG ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS	
Kursnr. 3568	97
QIGONG	
Kursnr. 3569	97
QIGONG	
Kursnr. 3570	97
QIGONG-SPIRALÜBUNGEN	
Kursnr. 3571	97
QIGONG - LEICHTER DURCH DEN TAG	
Kursnr. 3572	97
QIGONG 50+	
Kursnr. 3573	97
QIGONG ZUR LEBENS PFLEGE	
Kursnr. 3574	97

TANZ

BRAZIL MOVES	
Kursnr. 3575	97
BALLETONING	
Kursnr. 3576	97
BALLETONING	
Kursnr. 3577	98
CAPOEIRA – AEROBIC	
Kursnr. 3578	98
CON-POP-DANCE	
Kursnr. 3579	98
DANCE IT OFF - TANZ DICH FREI	
Kursnr. 3580	98
DANCE IT UP	
Kursnr. 3581	98
DANCE FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3582	98
DANCE IT OFF - TANZ DICH FREI	
Kursnr. 3583	98
URBAN DANCE	
Kursnr. 3584	98
BALLET FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3585	98
AUSDRUCKSTANZ	
Kursnr. 3586	98
ORIENTALISCHE RHYTHMEN FÜR FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 3587	99
HULA - TRADITIONELLER TANZ AUS HAWAII FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 3588	99
HULA - TRADITIONELLER TANZ AUS HAWAII FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 3589	99

ZUMBA

ZUMBA®	
Kursnr. 3590	99
ZUMBA®	
Kursnr. 3591	99

ZUMBA®	
Kursnr. 3592	99
ZUMBA®	
Kursnr. 3593	99
ZUMBA®	
Kursnr. 3594	99
ZUMBA®	
Kursnr. 3595	99
ZUMBA®	
Kursnr. 3596	99
ZUMBA®	
Kursnr. 3597	99
ZUMBA®	
Kursnr. 3598	100
ZUMBA®	
Kursnr. 3599	100
ZUMBA®	
Kursnr. 3600	100
ZUMBA®	
Kursnr. 3601	100
ZUMBA®	
Kursnr. 4036	100
ZUMBA® STRONG	
Kursnr. 3602	100
ZUMBA® STRONG	
Kursnr. 3603	100
ZUMBA® STRONG	
Kursnr. 3604	100

YOGA

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3605	100
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3606	100
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3607	100
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3608	100
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3609	101
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3610	101
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3611	101
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN	
Kursnr. 3612	101
YOGA FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 3613	101
YOGA - GESCHMEIDIGER MONTAG-MORGEN-FLOW	
Kursnr. 3614	101
YOGA - DIE ZEIT FÜR MICH	
Kursnr. 3615	101
GESUNDHEITSYOGA	
Kursnr. 3616	101
GESUNDHEITSYOGA	
Kursnr. 3617	101
YOGA - MORGEN-ROUTINE	
Kursnr. 3618	102
GUTEN MORGEN – YOGA	
Kursnr. 3619	102
GUTEN MORGEN – YOGA	
Kursnr. 3620	102

GUTEN MORGEN - YOGA (FORTGESCHRITTENE)	
Kursnr. 3621	102
YOGA - „WAKE UP“ - GUT GELAUNT IN DEN TAG	
Kursnr. 3622	102
YOGA - AFTER WORK	
Kursnr. 3623	102
YOGA - AFTER-WORK	
Kursnr. 3624	102
YOGA FÜR KLETTER/INNEN	
Kursnr. 3625	102
YOGA - FLIESSEN, LOSLASSEN UND KRAFT TANKEN – FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 3626	102
YOGA - FLIESSEN, LOSLASSEN UND WOHLFÜHLEN	
Kursnr. 3627	103
YOGA - ICH RICHTE MICH AUF	
Kursnr. 3628	103
YOGA - STABILITÄT UND LEICHTIGKEIT	
Kursnr. 3629	103
YOGA – NIDRA	
Kursnr. 3630	103
YOGA REGENERATIV	
Kursnr. 3631	103
YOGA AUS DER GOLDENEN MITTE	
Kursnr. 3632	103
YOGA - HATHA VINYASA	
Kursnr. 3633	103
YOGA GEGEN STRESS	
Kursnr. 3634	103
POWER-YOGA	
Kursnr. 3635	103
YOGA SOFT - FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	
Kursnr. 3636	104
YOGA-MOBILISIERUNG FÜR SENIOR/INNEN	
Kursnr. 3638	104
YOGA-MOBILISIERUNG FÜR SENIOR/INNEN	
Kursnr. 3639	104
YOGA & BEWUSSTSEINSTRAINING	
Kursnr. 3640	104
YOGA-FLOW FÜR ALLE	
Kursnr. 3641	104
YOGA & BEWUSSTSEINSTRAINING	
Kursnr. 3642	104
YOGA - BAUCH-BEINE-PO - MACHEN SIE EINE GUTE FIGUR	
Kursnr. 3643	104
YOGA FÜR DIE WIRBELSÄULE	
Kursnr. 3644	104
KOMPAKTKURS: MÄNNER KOCHEN	
Kursnr. 4037	104
BIERVIELFALT IN ÖSTERREICH - BI-ERKULTURKURS MIT VERKOSTUNG	
Kursnr. 4038	104

Wochenendkurse an der VHS AK-Bildungszentrum	
WORKSHOPS	
WORKSHOP: GESUNDER RÜCKEN Kursnr. 3651 106	
WORKSHOP SERIE 1-4: BODY-MIND CENTERING® SOMATISCHE BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN Kursnr. 3652 106	
WORKSHOP SERIE 5-8: BODY-MIND CENTERING® SOMATISCHE BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN Kursnr. 3653 106	
WORKSHOP: ERNÄHRUNG & SPORTERNÄHRUNG Kursnr. 3654 106	
WORKSHOP: AFRIKANISCH TROMMELN FÜR ANFÄNGER/INNEN Kursnr. 3655 106	
WORKSHOP: AFRIKANISCH TROMMELN FÜR ANFÄNGER/INNEN Kursnr. 3656 106	
WORKSHOP: KORBWICKELN Kursnr. 3657 106	
WORKSHOP: THEATER Kursnr. 3658 107	
WORKSHOP: SPRECHTRAINING MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ Kursnr. 3659 107	
WORKSHOP: POETRY SLAM Kursnr. 3660 107	
WORKSHOP: TIBETISCHE GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSLEHRE Kursnr. 3661 107	
WORKSHOP: „GUT DURCH'S JAHR“ Kursnr. 3662 107	
SELBSTMANAGEMENT	
ICH BIN ICH SELBST - ICH BIN SICHER! Kursnr. 3663 107	
ERFOLGSFAKTOR KÖRPERSPRACHE Kursnr. 3664 107	
VOM KREATIVEN TEXT ZUM ULTIMATIVEN VORTRAG Kursnr. 3665 107	
EIN GELUNGENES BEWERBUNGSVIDEO GESTALTEN Kursnr. 3666 108	
SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN! Kursnr. 3667 108	
SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN! Kursnr. 3668 108	
SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN! Kursnr. 3669 108	
MEIN KIND - ANGEBORENE POTENTIALE FRÜHZEITIG ERKENNEN UND FÖRDERN Kursnr. 3670 108	
SCHLAGFERTIGKEIT UND	

KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ	
Kursnr. 3671	108
DEN ALLTAG UND KRISENSITUATIONEN GUT MEISTERN Kursnr. 3672 108	
RESILIENZ STÄRKEN - DIE EMOTIONALE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT ERHÖHEN Kursnr. 3674 109	
KRISENSICHER MIT RESILIENZ Kursnr. 3675 109	
EMOTIONALE KLARHEIT Kursnr. 3676 109	
EMOTIONEN IM ALLTAG UND UNSERE GESUNDHEIT Kursnr. 3677 109	
TROTZ STRESS FIT IM ALLTAG UND JOB Kursnr. 3678 109	
WEBMEETINGS UND WEBINARE PROFESSIONELL LEITEN Kursnr. 3679 109	
WEBMEETINGS UND WEBINARE PROFESSIONELL LEITEN Kursnr. 3680 110	
EMOTIONALE KLARHEIT Kursnr. 3681 110	
RICHTIG MÜLLTRENNEN - WARUM NICHT? Kursnr. 3682 110	
RUNTER MIT DEN BETRIEBSKOSTEN! Kursnr. 3683 110	
STRESS- UND ZEITMANAGEMENT Kursnr. 3684 110	

KUNST & KREATIVITÄT, THEATER	
JEDE/R KANN ZEICHNEN LERNEN! Kursnr. 3685 110	
HOLZMALEREI Kursnr. 3686 110	
AIRBRUSH Kursnr. 3687 111	
INDIVIDUELLER ECHTER SILBERSCHMUCK AUS ART CLAY Kursnr. 3688 111	
EINFACHE REPARATURARBEITEN AM FAHRRAD Kursnr. 3689 111	
TYPGERECHTES MAKE-UP FÜR JEDEN TAG Kursnr. 3690 111	
ERNÄHRUNG ALS „LEBENS“ MITTEL - TIBETISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE Kursnr. 3691 111	
NEUE MÄNNER BRAUCHT DAS LAND Kursnr. 3696 111	
THEATER UNTER FRAUEN Kursnr. 3697 111	

GENUSSWERKSTATT	
TEIGE UND MASSEN Kursnr. 3698 112	
TEIGE UND MASSEN Kursnr. 3699 112	
BROT BACKEN - GANZ EINFACH Kursnr. 3700 112	
BACKEN MIT KRÄUTERN Kursnr. 3701 112	

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG	
FASZIEN TRAINING Kursnr. 3704 112	
TRAINING MIT KLEINGERÄTEN Kursnr. 3706 112	
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR KÖRPER UND GEIST Kursnr. 3707 112	
GESUND DURCH DEN ALLTAG FÜR FRAUEN Kursnr. 3708 112	
YOGA UND ATMUNG Kursnr. 3710 112	
EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE GESUNDHEITSLEHRE Kursnr. 3711 113	
ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE Kursnr. 3712 113	
STRESSABBAU - DEHNUNG - ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN Kursnr. 3713 113	
YOGA – DETOX Kursnr. 3714 113	
YOGA - HATHA YOGA Kursnr. 3715 113	
YOGA FÜR STRESSABBAU UND BESSEREN SCHLAF Kursnr. 3716 113	
YOGA FÜR FRAUEN Kursnr. 3717 113	

Ferienkurse an der VHS AK-Bildungszentrum	
WEIHNACHTEN	
KERAMIKDEKO FÜR WEIHNACHTEN Kursnr. 3718 115	
GESCHENKE KREATIV MIT STOFF VERPACKEN Kursnr. 3719 115	
GESUNDE WEIHNACHTSBÄCKEREI Kursnr. 3720 115	
GESUNDE WEIHNACHTSBÄCKEREI Kursnr. 3721 115	
GESCHENKE AUS DER AROMAKÜCHE Kursnr. 3722 115	

WEIHNACHTS-WERKSTATT

Kursnr. 3723 115

ELFEN AUS MÄRCHENWOLLE

Kursnr. 3724 115

GESCHENKE - WERTVOLLES SELBST GEMACHT

Kursnr. 3725 115

OSTERN (KURSANMELDUNG AB 7.1.2021 MÖGLICH)

OSTER- UND FRÜHLINGSDEKORATION AUS KERAMIK

Kursnr. 3726 115

GESCHENKE - WERTVOLLES SELBST GEMACHT

Kursnr. 3727 115

OSTERNESTERLN BACKEN (ELTERN-KIND-KURS)

Kursnr. 3728 116

WORKSHOP: KORBWICKELN

Kursnr. 3729 116

HASENPOLSTER NÄHEN - FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHRE

Kursnr. 3730 116

SOMMER (KURSANMELDUNG AB 7.1.2021 MÖGLICH)

SPRACHE

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3731 116

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3732 116

KOMPAKTKURS: A1 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3733 116

KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3734 116

SIESTA, SALSA, SANGRÍA - URLAUBS-SPANISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3735 116

A1/A2 ALLTAGSTAUGLICHES FRANZÖSISCH LEICHT GEMACHT

Kursnr. 3736 116

A1/A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE

Kursnr. 3737 117

B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3738 117

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3739 117

A2 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3740 117

„LE CITTÀ ITALIANE“: EINE VIRTUELLE TOUR DER ITALIENISCHEN PENINSULA

Kursnr. 3741 117

„LA MUSICA ITALIANA“: EINE TOUR ITALIENISCHEN MUSIK

Kursnr. 3742 117

EDV & SMARTPHONE

DER SOMMER, MEIN LAPTOP UND ICH

Kursnr. 3743 117

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU WINDOWS 10

Kursnr. 3744 117

ANDROID SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER/INNEN UND SENIOR/INNEN

Kursnr. 3745 118

KUNST & KREATIVITÄT

COSPLAY - KOSTÜMBILD ABSEITS DER NÄHMASCHINE

Kursnr. 3746 118

UKULELE – EINFÜHRUNGSKURS

Kursnr. 3747 118

NATÜRLICHE BABYPFLEGE VON ANFANG AN

Kursnr. 3748 118

WORKSHOP – KORBWICKELN

Kursnr. 3749 118

SEIFEN SIEDEN - FÜR EINSTEIGER/INNEN

Kursnr. 3750 118

SOMMERLICHER KERAMIKKURS

Kursnr. 3751 118

SOMMERLICHE GENUSSWERKSTATT

SOMMERLICHE BOWLS & SCHICHTSALATE

Kursnr. 3752 118

DER GESCHMACK DES SOMMERS: SMOOTHIES & SHAKES

Kursnr. 3753 119

SPANNENDE GRILLERLEBNISSE IN DER VEGANEN KÜCHE

Kursnr. 3754 119

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Kursnr. 3755 119

WILDKRÄUTERKÜCHE

Kursnr. 3756 119

ELTERN-KIND-BEWEGUNG

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 2,5 JAHRE)

Kursnr. 3757 119

ELTERN-KIND-ABENTEUERTURNEN (2 BIS 4 JAHRE)

Kursnr. 3758 119

ELTERN-KIND-ABENTEUERTURNEN (3 BIS 6 JAHRE)

Kursnr. 3759 119

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3760 119

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3761 119

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3762 120

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3763 120

FIT & AKTIV DURCH DEN SOMMER

HULA ABOVE - TRADITIONELLER TANZ AUS HAWAII MIT BLICK ÜBER GRAZ

Kursnr. 3766 120

AFTER WORK BIKINI WORKOUT - TRAINIEREN IN DER ABENDSONNE ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ!

Kursnr. 3768 120

AFTER WORK BIKINI WORKOUT - TRAINIEREN IN DER ABENDSONNE ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ!

Kursnr. 3769 120

DEEP BODY WORKOUT - SUNSET WORKOUT ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3770 120

DEEP BODY WORKOUT - SUNSET WORKOUT ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3771 120

CROSS TRAINING

Kursnr. 3773 120

FUNCTIONAL FITNESS DAMEN

Kursnr. 3774 121

SUNRISE, WAKE UP PILATES ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3775 121

SUNRISE, WAKE UP PILATES ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3776 121

YOGA FÜR STRESSABBAU UND BESSEREN SCHLAF

Kursnr. 3777 121

YOGA – OUTDOOR

Kursnr. 3778 121

YOGA FÜR FRAUEN

Kursnr. 3779 121

SIVANANDA YOGA

Kursnr. 3780 121

DANCEWORKOUT

Kursnr. 3781 121

DANCEWORKOUT

Kursnr. 3782 121

AUSGLEICHSWORKOUT MIT MUSIK

Kursnr. 3783 122

AUSGLEICHSWORKOUT MIT MUSIK

Kursnr. 3784 122

ÜBERSICHT NACH

KOMPETENZBEREICHEN 123

VERZEICHNIS DER LEHRENDEN 134

VHS AK-BILDUNGSZENTRUM KÖFLACHER GASSE

Leitung

Programmplanung:

Mag.ª Lisa Schindlmeier
lisa.schindlmeier@
akstmk.at



Herzlich willkommen im VHS-Kursjahr 2020/21!

Es freut mich, dass Sie sich für einen Kursbesuch an der Volkshochschule interessieren! In diesem Kursprogramm finden Sie alle Kurse, die in der **VHS AK-Bildungszentrum** in der Köflacher Gasse 7, 8020 Graz stattfinden.

NEU: Auf unserer Homepage www.vhsstmk.at wird das Programm 2020/21 in PDF-Format laufend aktualisiert. Es werden zudem auch während des Kursjahres immer neue Kurse angeboten und etwaige Änderungen vermerkt.

Die **EINSCHREIBUNG** bzw. **ANMELDUNG** zu den Kursen ist das ganze Kursjahr ab **7.9.2020** für die Herbstsemesterkurse bzw. für Kurse des Frühjahrssemesters ab **7.1.2021** möglich.

Sie können sich wie folgt bei der **VHS AK-Bildungszentrum** zu Kursen anmelden:

- **Internet:** www.vhsstmk.at
- **Telefon:** 057799 5000
- **persönlich:** VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

ACHTUNG! WICHTIGE HINWEISE:

Ihren „**EURO-60-Bildungsscheck**“ können Sie bei einer Onlineanmeldung über die Homepage direkt einlösen oder gerne telefonisch oder per E-Mail bekannt geben. Es ist nicht mehr notwendig, uns den Original-AK-Bildungsscheck per Post zu übermitteln.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Kursplatz nur bei Bezahlung des Kursbeitrags vor Kursbeginn gesichert ist!

Ummeldungen oder Stornierungen sind nur persönlich in der VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz oder schriftlich vor Kursstart möglich.

Nur bei **Kursabsage oder Änderung der Kursdaten** erhalten Sie eine schriftliche Verständigung (per Email, SMS oder postalisch). Ihr Kurs findet in der Regel einmal in der Woche zum angeführten Wochentag und zur angegebenen Uhrzeit statt. Bei Abweichungen sind die Kurszeiten in der Kurslegende vermerkt.

Der Kursbeginn ist bei den Kursinformationen angeführt.

KURSFREIE TAGE: Laufende Kurse entfallen während der Weihnachts-, Semester-, Oster- sowie Pfingstferien und an den gesetzlichen Feiertagen. Zusätzlich entfallen auch die Kurse am Faschingsdienstag und am Josefitag. Informationen dazu erhalten Sie von Ihrer Kursleiterin/von Ihrem Kursleiter.
NEU: Das abwechslungsreiche und spannende Ferienprogramm der **VHS AK-Bildungszentrum** – Infos unter www.vhsstmk.at.

Ausstellung des **Karenzbildungskontos:** Montag – Donnerstag von 8:15 und 12:15 Uhr

Bürozeiten: Montag – Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr
Freitag von 08:00 – 13:00 Uhr

Gerne können Sie sich jederzeit mit Wünschen, Fragen oder Anliegen an mich wenden. Ich wünsche Ihnen bei der Auswahl der Kurse viel Vergnügen und freue mich darauf, Sie in der VHS AK-Bildungszentrum begrüßen und durch das neue Kursjahr begleiten zu dürfen!

Mag.ª Lisa Schindlmeier

INKLUSIVE ERWACHSENENBILDUNG

Das Programm Inklusive Erwachsenenbildung ist die Öffnung von regulären Kursen an der VHS AK-Bildungszentrum für Frauen und Männer mit Beeinträchtigungen. Zur Sicherung des persönlichen Lernerfolges steht eine individuelle und kostenlose Lernassistenz zur Verfügung. Die Lernassistenz bietet Unterstützung bei der Kurswahl und der Anmeldung, dem Kursbesuch bis hin zur Wiederholung des Lernstoffes zwischen den Kurseinheiten. Diese besondere Serviceleistung wird von der VHS AK-Bildungszentrum zusammen mit der Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH angeboten.

Weitere Informationen:

Lebenshilfe Soziale Dienste GmbH, Monika Freißling Tel.: 0316 82 15 47 821



ANGEBOTE FÜR GEMEINDEN & COMMUNITIES



Community Education

Community Education unterstützt Gemeinden bzw. Communities dabei, ihre konkreten Themen zu behandeln und Herausforderungen durch gemeinsames Handeln und gemeinwesenorientiertes Lernen zu meistern. Die **Volkshochschule Steiermark** begleitet solche Lernprozesse und stellt Strukturen sowie Know-how zur Verfügung, das die Menschen in den Gemeinden für sich nutzen können.

Beispiele für mögliche Projekte in diesem Bereich:

- Bürgerschaft und aktive Teilhabe (Partizipation) an Gesellschaft und Politik
- Kommunikation und Konfliktlösung/Methoden des Zusammenlebens und Zusammenarbeitens
- EDV-Kurse, Buchhaltungskurse, Office-Management etc.
- Sprachkurse, Sprachkurse für Ehrenamtliche, diverse Berufsgruppen, Kommundolmetschen
- Angebote im Bereich Freiwilligenarbeit
- Nachhaltigkeit, Umweltbildung, Ökologie, Ressourcenmanagement, soziale Entwicklung
- Gemeinwohl und Solidarität, Gemeinschaft gestalten, Integration
- Diverses: Grundkurs Baum- und Strauchschnitt etc.
- Kulturelle Angebote, Freizeitangebote, Sportangebote

Gerne konzipieren wir mit Ihnen gemeinsam oder für Sie maßgeschneiderte Angebote, welche die spezifischen, regionalen Bedürfnisse und Gegebenheiten in der Gemeinde berücksichtigen.

Kontakt: Mag.ª Lisa Schindlmeier



Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

AK-VORTAGSREIHE

Treten Sie den neuen Herausforderungen der Arbeitswelt entgegen. Zeigen Sie Kompetenz in den Bereichen Arbeits-, Steuer- und KonsumentInnenrecht, machen Sie sich fit in Sachen Kinderbetreuungsgeld, informieren Sie sich, wie es mit Ihrer Altersvorsorge aussieht. Namhafte ExpertInnen der Arbeiterkammer liefern Ihnen die Grundlagen dazu.

Durch eine Stiftung der Steirischen Arbeiterkammer sind diese Kurse kostenlos!

AK MODUL 01 „FINANZPRODUKTE UND KOSTEN IM BANKENBEREICH“

Kursnr. 3000

Nahezu jede/r hat ein Konto, fast jede/r einen Bausparer und vielleicht eine Pensionsvorsorge, Sparbücher und Fonds. Oft benötigt man einen Kredit - für all das braucht man Banken und Finanzdienstleistungsunternehmen und die wollen bzw. müssen etwas verdienen. KundInnen wissen gerade im Banken- und Geldbereich oft nicht über Risiko und Kosten der angebotenen Produkte Bescheid. Im Vortrag werden einerseits die unterschiedlichen Anlageformen (Spareinlagen, Anleihen, Aktien, Fonds, Lebensversicherungen usw.) behandelt und andererseits die anfallenden Kosten basierend auf realen Erhebungen dargestellt.

MMag. Josef Kaufmann

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 02 „SPORTRECHT“

Kursnr. 3001

Ob beim Laufen, Biken oder im Tischtennisverein: Oft passiert etwas, manchmal kommt es zu Meinungsverschiedenheiten oder Rechtsfragen rund um den Sport. Man sollte vorher wissen, worauf man sich einlässt. Es werden von vereinsrechtlichen bis zu schadenersatzrechtlichen Fragen alle Punkte einführend behandelt, die sich im Sport- und Vereinsleben stellen können. Insbesondere wird den Fragen nachgegangen, ob und wo sportliche Aktivitäten ausgeübt werden können, wer für Verletzungen von MitspielerInnen und einen etwaigen Schaden an Sachen anderer haftet und wer die Behandlungskosten trägt. Augenmerk wird weiters auf sozialversicherungs- und arbeitsrechtliche Implikationen und Obliegenheiten gelegt. Ebenso soll aus praktischen Gründen Versicherungsfragen nachgegangen werden. Zielgruppe: Alle, die entweder im Verein oder alleine Sport betreiben und wissen möchten, was im Falle des Falls rechtens ist.

MMag. Josef Kaufmann

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 19.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 03 „HEREINSPAZIERT“

Kursnr. 3002

Vor 100 Jahren, am 26. Februar 1920, wurde das Gesetz, mit dem die Kammer für Arbeiter und Angestellte ins Leben gerufen wurde, beschlossen. 1921 fanden die ersten Kammerwahlen in der Steiermark statt. Ein Grund zu feiern! Kommen Sie anlässlich dieser Jubiläen mit auf einen historischen Rundgang durch das Gebäude der Arbeiterkammer. Lassen Sie sich von dessen Geschichte begeistern und tauchen Sie ein in die Vergangenheit.

Anja Grabuschnig, BA MA

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 18.5.2021-16:00

Kursort: AK-Haupteingang, Hans-Resel-Gasse 8, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 04 „KONSUMENTENSCHUTZ - WOHNEN IN MIETE“

Kursnr. 3003

Tipps für Wohnungssuche, Umgang mit MaklerInnen, ab wann gilt das Mietrechtsgesetz und wann nicht? Wir besprechen Mietverträge im Alt- und Neubau, Rücktrittsmöglichkeiten, Miethöhe, Betriebskosten, Heizkosten, Ablöse, Kautions, Kündigung, Befristung von Mietverträgen und Miete von „Genossenschaftswohnungen“.

Mag. Herbert Erhart

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 21.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 05 „DAS ÖSTERREICHISCHE BILDUNGSSYSTEM - WEGE AUS DEM BILDUNGSDSCHUNGEL“

Kursnr. 3004

Wie kann es gelingen, die passende Schule, Lehre, Ausbildung oder Hochschule zu finden? Falls der Entscheidungsprozess schwerfällt, kann Ihnen das Seminar eine Hilfestellung bieten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, einen Interessententest zu machen.

Mag. Thomas Hrabá

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 06 „ARBEITSRECHT“

Kursnr. 3005

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Vermittlung eines allgemeinen und gerafften Überblicks zum Mittelpunkt dieses Seminars steht die Vermittlung eines allgemeinen und gerafften Überblicks zum österreichischen Arbeitsrecht. Um den Anforderungen der Praxis besser gerecht werden zu können, wird eine am Inhalt des Dienstzettels ausgerichtete Darstellungsweise gewählt. Es werden Themen wie ArbeitnehmerInnengruppen, Rechtsgrundlagen im Arbeitsrecht (Kollektivverträge, arbeitsrechtliche Gesetze und Arbeitsverträge), Probezeit, Befristung, Auflösung des Arbeitsvertrages, Dienort und Urlaub ebenso besprochen wie beispielsweise die betriebliche MitarbeiterInnenvorsorge (Abfertigung neu). Dieses Seminar ist sowohl für Berufsnachwuchsstellen als auch für Personen, die sich bereits im Berufsleben befinden, von großem Interesse.

Dr.in Barbara Tieber

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 11.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 6.5.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 07 „UMGANG MIT FINANZEN“

Kursnr. 3006

Oft sind es schwerwiegende private Probleme wie Scheidungen oder ein Todesfall, die dazu führen, dass nicht nur das Leben, sondern auch die Finanzen aus dem Ruder laufen - oft sind es aber auch kurzsichtige Anlagen und Schulden, die quasi von Anfang an bestehen und etwa mit Handyabrechnungen und dem Kauf eines Mopeds auf Raten beginnen und zumindest in diesen Fällen zu vermeiden gewesen wären. Dieser Kurs bietet grundsätzliche Anmerkungen zu Finanzplänen für private Investitionen, Risikoversorgen sowie den Umgang mit Finanzplänen und Schulden.

MMag. Josef Kaufmann

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 9.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 08 „MACHPOLITIK IN ZEITEN DER KRISE“

Kursnr. 3007

Die Coronakrise hat die Politik am falschen Fuß erwisch und das Match „Finanzmärkte versus Zentralbanken“ in eine neue Liga katapultiert. Mario Matzer zeigt in diesem Vortrag eingänglich auf, wie die Machtpolitik hinter den Vorhängen funktioniert, woran nachhaltige Lösungen der Krise scheitern und was getan werden muss, um eine menschengerechte Zukunft für uns alle zu ermöglichen.

Mag. Mario Matzer

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 22.4.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 09 „GESETZLICHES PENSIONSRECHT“

Kursnr. 3008

Die gesetzliche Altersvorsorge ist eine wesentliche Säule des Systems, der sozialen Sicherheit und des sozialen Friedens in Österreich. Aufgrund immer komplizierter werdender rechtlicher Bestimmungen im Pensionsrecht ist es für Nicht-JuristInnen aber so gut wie unmöglich geworden, sich im reinen Gesetzestext selbstständig zurechtzufinden. Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die wichtigsten Inhalte der Materie.

Mag. Klaus Dobaj

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 17.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 15.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 10 „PFLEGELANDSCHAFT STEIERMARK“

Kursnr. 3009

Mit dem Thema Pflege müssen sich die meisten Menschen früher oder später auseinandersetzen. Ob es die eigene Pflege betrifft oder die oft sehr kurzfristig notwendige Pflege von Angehörigen: Um für eine solche Situation gewappnet zu sein, ist es sehr sinnvoll, sich bereits vorab über die verschiedenen Pflegevarianten und finanziellen Unterstützungen zu informieren. Das Seminar bietet einen Überblick über die wichtigsten rechtlichen Aspekte zu Pflege Themen wie beispielsweise 24-Stunden-Betreuung, Pflegeheim, Ersatzpflege, Pflegekarenz und vieles mehr.

Mag.a Anika Tauschmann

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 19.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 29.4.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 11 „STEUERRECHT“

Kursnr. 3010

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Vermittlung eines allgemeinen und gerafften Überblicks über das Steuerrecht. Es gibt Tipps und wichtige Informationen zum richtigen Abfassen und Ausfüllen von Steuererklärungen (insbesondere ArbeitnehmerInnenveranlagungen) sowie Neuerungen in Gesetzgebung und Rechtsprechung. Was kann ich als DienstnehmerIn geltend machen? Besprochen werden Steuerprogression, Freibeträge und Freigrenzen, Werbungskosten, Sonderausgaben sowie außergewöhnliche Belastungen.

Dr. Bernhard Koller

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 24.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 13.4.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 12 „KARENZ/ELTERNZEIT - KINDERBETREUUNGSGELD“

Kursnr. 3011

Mutterschutz, Papamonat, Elternkarenz - worauf habe ich Anspruch? Darf ich während der Karenz arbeiten? Kinderbetreuungsgeld-Konto oder einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld - was passt für uns? Habe ich Anspruch auf Elternzeit und welche Meldefristen sind einzuhalten? Partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung - welche Möglichkeiten gibt es? Auch Kindererziehungszeiten in der Pensionsversicherung und Krankenversicherung während der Karenz werden behandelt.

Mag.a Bernadette Pöcheim

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 14.4.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 13 „DER PRIVATKONKURS“

Kursnr. 3012

Der Vortrag bietet einen umfassenden Überblick über die Sonderbestimmungen für das Insolvenzverfahren von natürlichen Personen („Der Privatkonkurs“). Behandelt werden sollten dabei die Zuständigkeit, die Insolvenz Voraussetzungen, insbesondere auch die Insolvenzeröffnung, der Ablauf des Verfahrens, Auswirkungen der Konkursöffnung auf die Wohnung des Schuldners/der Schuldnerin, sein/ihr Bankkonto auf Unterhaltungspflichten. Weiters die Zulässigkeitsvoraussetzungen des Zahlungsplans, Inhaltserfordernisse sowie Nichtigkeit und Unwirksamkeitserklärungen, aber auch die Problematik nachträglich angemeldeter Forderungen oder die Behandlung nicht angemeldeter Forderungen. Beim Abschöpfungsverfahren die Obliegenheiten einschließlich der Auskunftspflicht, die Quotenberechnung sowie die Restschuldbefreiung nach Billigkeit sowie die Kosten des Verfahrens.

Mag. Gernot-Franz Lasnik

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 1.12.2020-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 14 „ERFOLGREICH BEWERBEN“

Kursnr. 3013

Ob Bildungsweg oder berufliche Neuorientierung. Dieses Seminar hilft Ihnen bei Standortbestimmung, zielgerichteter Stellensuche, Erstellung Ihrer Bewerbungsunterlagen sowie bei der Vorbereitung auf Ihr Bewerbungsgespräch.

Eno Zajic

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 9.12.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 15 „INTERNET & SOCIAL MEDIA - UMGANG MIT DER NEUEN DIGITALEN WELT“

Kursnr. 3014

Überblick über Social Media Angebote; Mechanismen im Internet - wo landen meine Daten? Vernetzung total - vom Smartphone zum «smart home»; Schutz der Privatsphäre; Trends von morgen. Wir beschäftigen uns mit den Online-Angeboten zum Thema Social Media und darüber hinaus behandeln wir die Frage, welche Auswirkungen die stetig steigende Verwendung internetbasierter Dienste auf unseren Alltag hat. Die TeilnehmerInnen erhalten einen Überblick über die Vielfalt an Social Media Diensten und bekommen ein Gefühl für die Notwendigkeit von Datenbewusstsein und Datenschutz.

Klaus Breuss

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 14.12.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 26.4.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

AK MODUL 16 „DIE UNTERNEHMENS-INSOLVENZ“

Kursnr. 3015

Der Vortrag bietet einen Überblick über die Unternehmensinsolvenz, nämlich Voraussetzungen für die Insolvenzeröffnung, Pflicht zur Antragstellung, Herausarbeiten der unterschiedlichen Verfahrensarten, Sanierungsverfahren mit und ohne Eigenverwaltung, Konkursverfahren, Möglichkeiten der Entschuldung, Auswirkung der Verfahrenseröffnung auf den/die SchuldnerIn sowie Probleme der Entgeltsicherung.

Mag. Gernot-Franz Lasnik

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Montag, 10.5.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

POLITISCHE BILDUNG

Haben Sie sich nicht auch schon öfters gefragt, was der Bundeskanzler darf und was nicht, wie sich die steirische Landesregierung eigentlich zusammensetzt, warum manche politischen Parteien miteinander so gar nicht „können“ und was die Europäische Union mit all dem zu tun hat? Immer wieder ertappen wir uns dabei, dass wir uns für politische Zusammenhänge, die schließlich unser aller Leben wesentlich beeinflussen, zwar interessieren, aber doch zu wenig wissen, um uns eine selbst zufriedenstellende Meinung bilden oder ganz einfach nur „mitreden“ zu können. Die Volkshochschule greift diesen Umstand nun auf und bietet einen Schwerpunkt „Politische Bildung“ an, der aus unterschiedlichen Kursen besteht. Neben diesen Kursen gibt es eine Reihe von Mikroseminaren, in denen jeweils an einem Abend ein spannendes und aktuelles Thema aus dem Bereich der Politik unter Mitwirkung der Teilnehmenden diskutiert wird.

WIE FUNKTIONIERT POLITIK IN ÖSTERREICH?

Kursnr. 3016

Nachdem wir uns im ersten Teil einen Einblick in die österreichische politische Landschaft verschafft und auch einzelne Parteien und ihre Programme kennengelernt haben, wollen wir nun wichtige aktuelle Politikfelder und Entwicklungen diskutieren. Der Einfluss von Printmedien und insbesondere der sozialen Medien auf die Politik hat in Österreich kontinuierlich zugenommen. Soziale Medien bieten die Möglichkeit, Druck auf die Politik auszuüben und diese zu beeinflussen. Die Umweltbewegung hat das eindrucksvoll gezeigt, denn ihre Anliegen haben Eingang in die politischen Programme vieler in Österreich tretender Parteien gefunden. Das Coronavirus hat neue Aspekte von Politik hervorgekehrt. Wie wird die Zukunft der österreichischen Politik aussehen? Auch das wollen wir gemeinsam besprechen und nehmen dabei gerne auch ihre Beiträge und Fragen dazu auf. Herzlich willkommen sind auch Personen, die beim ersten Teil nicht anwesend waren.

René Lessner, BA



8 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MIKROSEMINARE

In den Mikroseminaren wird jeweils ein aktuelles politisches Thema an einem Abend behandelt. Im Unterschied zum „Vortrag“ besteht dieses Format aus einem Einleitungsstatement und einer darauffolgenden intensiven und langen Diskussion. Die Teilnehmenden können sich mit mehreren Fragen und eigenen Statements einbringen, was den „Seminarcharakter“ dieses Formates ausmacht.

WELCHES HEER BRAUCHT ÖSTERREICH?

Kursnr. 3017

Im Rahmen der „Politischen Bildung“ in der Volkshochschule Steiermark findet die nächste Veranstaltung zum brandaktuellen Thema „Welches Heer braucht Österreich?“ mit Dr. Marco Büchl (Historiker, Buchautor, Mitarbeiter bei wirberichten.at) am Donnerstag, den 15. Oktober 2020, um 18:00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Volkshochschule Graz, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich!

Dr. Marco Büchl

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

ATTAC, GREENPEACE U.A.: WELCHE ROLLE SPIELEN NICHTREGIERUNGS-ORGANISATIONEN IN DER POLITIK?

Kursnr. 3018

Im Rahmen der „Politischen Bildung“ in der Volkshochschule Steiermark findet die nächste Veranstaltung zum brandaktuellen Thema „Attac, Greenpeace u.a.: Welche Rolle spielen Nichtregierungsorganisationen in der Politik?“ mit Mag.a Alexandra Strickner (Attac Österreich, Wirtschaftsuniversität Wien) am Mittwoch, den 18. November 2020, um 18:00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Volkshochschule Graz, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich!

Mag.a Alexandra Strickner

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

CHINAS WIRTSCHAFTLICHE UND POLITISCHE ROLLE IN DER WELT

Kursnr. 3019

Im Rahmen der „Politischen Bildung“ in der Volkshochschule Steiermark findet die nächste Veranstaltung zum brandaktuellen Thema „Chinas wirtschaftliche und politische Rolle in der Welt“ mit Univ.-Prof.in Dr.in Susanne Weigelin-Schwiedrzik (Universität Wien) am Dienstag, den 23. Februar 2021, um 18:00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Volkshochschule Graz, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich!

Univ.-Prof. Dr.in Susanne Weigelin-Schwiedrzik

2 UE / 1 Tag

NEU!

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

DIE AKTUELLE POLITISCHE SITUATION AUF DEM BALKAN

Kursnr. 3020

Im Rahmen der „Politischen Bildung“ in der Volkshochschule Steiermark findet die nächste Veranstaltung zum brandaktuellen Thema „Die aktuelle politische Situation auf dem Balkan“ mit Dr. Vedran Dzihic (Österreichisches Institut für Internationale Politik) am Mittwoch, den 5. Mai 2021, um 18:00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Volkshochschule Graz, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich!

Dr. Vedran Dzihic

2 UE / 1 Tag

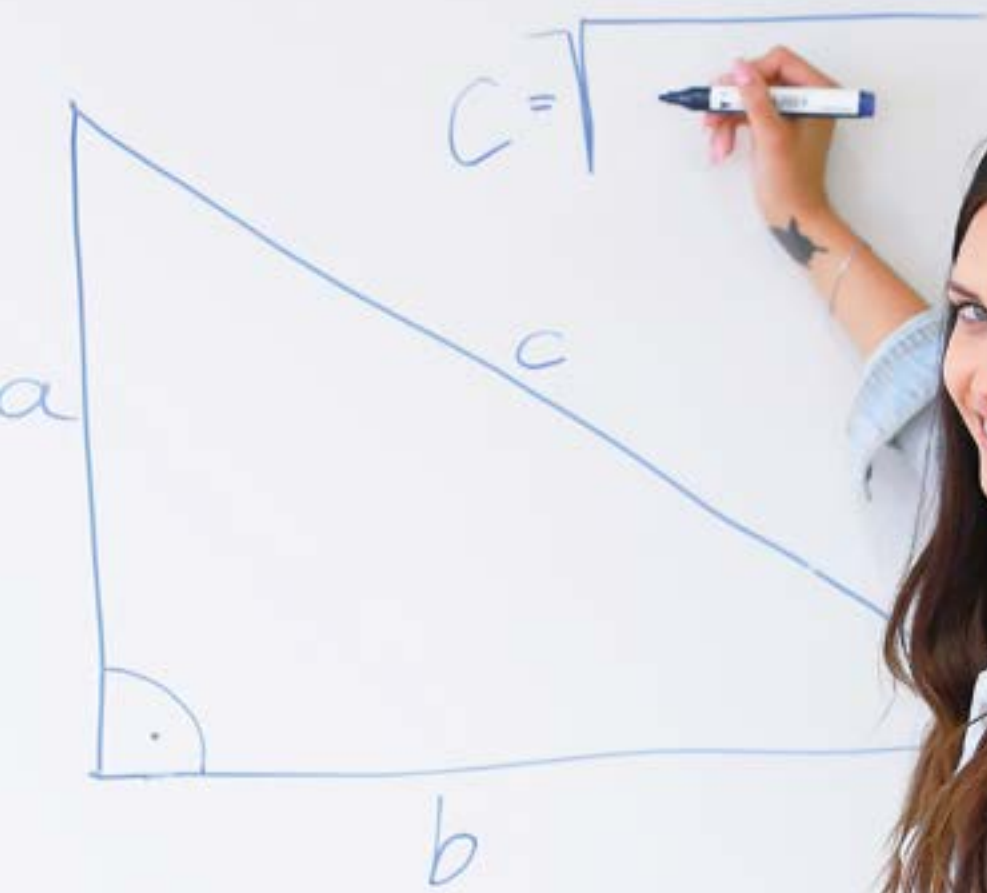
NEU!

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-



**Lernkompetenz,
inklusive
Basis- & Grundbildung**

KOMPAKTKURS: SICHER AUFTRETEN UND WIRKUNGSVOLL PRÄSENTIEREN

Kursnr. 3021

Gewinnen Sie in Zukunft Ihr Gegenüber für Ihre Ideen, Interessen bzw. Inhalte - ernten Sie privat sowie beruflich Erfolge! Nutzen Sie beim Präsentieren Ihre persönlichen Stärken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Inhalte auf den Punkt bringen, eine ansprechende, verständliche Sprache sprechen und Ihre Körpersprache sowie Stimme gezielt einsetzen können. Außerdem lernen Sie geeignete Strukturen für Ihre Botschaften kennen und hören Tipps, wie Sie mit Lampenfieber umgehen können. Termine: 5.10., 6.10., 7.10. und 8.10.2020, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr.

Mag.a Ingrid Raffl-Peinsith

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**KOMPAKTKURS: LEICHTER LERNEN, MEHR BEHALTEN**

Kursnr. 3022

Das Erlernen und Weiterlernen für Schule, Studium und Beruf stellt für uns oft eine große Herausforderung dar. In diesem Kurs lernen Sie Lern-, Denk- und Merktechniken kennen, erhalten wichtige Lerntipps und Lerntechniken und erfahren, wie Sie dadurch beim Lernen mehr Freude und Spaß haben können. Und Sie werden feststellen, dass Sie dabei mit den richtigen Techniken und Strategien viel Zeit und Energie einsparen können. Die richtige Planung der Lernphasen und der Pausen ist dabei besonders wichtig. Durch eine optimierte Vorbereitung werden Sie Prüfungen in Zukunft besser bestehen. Prüfungsangst war gestern! Heute lernen Sie mit Know-how und Freude - für mehr Erfolg im Leben! Im Kurs inkludiert sind Informations- und Trainingsblätter und der kostenfreie Zugang zum Online-Gedächtnistrainingsprogramm „memofit“ für drei Monate. Termine: 8.2., 9.2., 10.2., 11.2. und 12.2.2021, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr.

VHS-Doz.in Edith Reiter

15 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

**KOMPAKTKURS: MERKTOOLS FÜR KOPFWERKENDE - MERKEN UND ABRUFEN LEICHT GEMACHT!**

Kursnr. 3023

Für alle, die sich Wissenswertes und Notwendiges im Alltag, Studium und Beruf leichter und besser merken wollen, ist das genau der richtige Kurs! Sie erfahren, wie Informationen aufgenommen und verarbeitet werden, wie Sie gehirngerecht Informationen notieren, wie Sie sich Namen, Personen, Zahlen besser merken und mit welchen Lern-, Denk-, Merktechniken, Tipps, Tricks und Abrufstrategien das alles möglich ist. Dieser Kurs beinhaltet viele Mitmach-Experimente mit Selbsterfahrung, Informations-, Arbeits- und Trainingsblättern und das „memofit“-Online-Gedächtnistraining für zu Hause (kostenfreier Zugang für drei Monate). Keine Vorkenntnisse notwendig. Termine: 14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021, jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr.

VHS-Doz.in Edith Reiter

15 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

**ZIELERREICHUNG DURCH FOKUS & STRUKTUR**

Kursnr. 3027

Sie erarbeiten sich Techniken, um Ihr primäres Ziel zu erkennen. Durch das Erarbeiten eines strukturierten Vorgehens und eine zielgerichtete Fokussierung werden sich Ihre Wünsche erfüllen, denn jeder Mensch hat das Potenzial, realistische Ziele zu erreichen.

Michael Leitner

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

**ZIELERREICHUNG DURCH FOKUS & STRUKTUR**

Kursnr. 3028

Sie erarbeiten sich Techniken, um Ihr primäres Ziel zu erkennen. Durch das Erarbeiten eines strukturierten Vorgehens und eine zielgerichtete Fokussierung werden sich Ihre Wünsche erfüllen, denn jeder Mensch hat das Potenzial, realistische Ziele zu erreichen.

Michael Leitner

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

**STÄRKUNG DES ICHS - POSITIVES SELBSTBILD**

Kursnr. 3029

Sie erarbeiten sich Techniken, um das „Ich“ zu stärken und ein positives Selbstbild zu entwickeln bzw. zu verbessern. Durch Ihre wiedergewonnene positive Stärke erhalten Sie mehr Selbstvertrauen für Ihren Alltag.

Michael Leitner

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

**STÄRKUNG DES ICHS - POSITIVES SELBSTBILD**

Kursnr. 3030

Sie erarbeiten sich Techniken, um das „Ich“ zu stärken und ein positives Selbstbild zu entwickeln bzw. zu verbessern. Durch Ihre wiedergewonnene positive Stärke erhalten Sie mehr Selbstvertrauen für Ihren Alltag.

Michael Leitner

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 15.6.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

**MIT KONFLIKTEN UND EMOTIONEN BEWUSST UMGEHEN**

Kursnr. 3031

Mit Konflikten und Emotionen bewusst umgehen, heißt, für die Zukunft wieder Kraftreserven zu haben und Lebensfreude zurückzugewinnen. Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl. Erfahren Sie, wie Sie negative Emotionen neutralisieren und Konfliktgespräche konstruktiv führen können. Sie werden Konfliktursachen und Methoden zur Lösung von Konflikten kennenlernen und erhalten Tipps, wie Sie mit der Sprache umgehen und höflich, aber bestimmt „nein“ sagen können.

Mag.a Ingrid Raffl-Peinsith

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION - ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS

Kursnr. 3032

In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf ein sehr komplexes Konstrukt namens Kommunikation. Dies soll uns dazu dienen, ein besseres Verständnis zu entwickeln, welche Informationen bewusst und unbewusst weitergegeben werden - mit dem Fokus auf uns selbst.

NEU!

Sieglinde Dapont



4 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

GRAUE ZELLEN - SCHLAUE ZELLEN

Kursnr. 3033

Dieses Modul ist eine Einführung ins Gedächtnistraining und für Menschen, die wissen wollen, wie Denken und Merken funktionieren. Eine gute Gedächtnisleistung ist die Grundlage, um den steigenden Anforderungen und Erwartungen der Gesellschaft (beruflich oder privat) ebenso wie sich selbst gegenüber kompetent zu begegnen. Sie erfahren, wie Informationen aufgenommen und verarbeitet werden, lernen Methoden, Strategien, Tipps und Tricks kennen, um die eigenen Leistungen zu optimieren, und erleben viele Mitmach-Experimente mit Selbsterfahrung. Inklusive Info- und Trainingsmaterial und zusätzlich steht Ihnen für 2 Monate das Online-Gedächtnistrainingsprogramm „memofit“ kostenfrei zur Verfügung!

VHS-Doz.in Edith Reiter

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEUAUSRICHTUNGEN IM LEBEN - RICHTUNGSWECHSEL

Kursnr. 3034

Der Alltag, die Gesellschaft, unsere finanzielle Situation und sonstige Umstände hemmen uns dabei, eine Richtungsveränderung vorzunehmen, die vielleicht schon längst überfällig wäre. Was mit uns passiert, wenn wir uns zu wenig Zeit nehmen, die eigene Natur zu ergründen, und längere Zeit gegen individuelle Bedürfnisse unseren Alltag leben, eine Typenanalyse gemäß tibetischer Typenlehre und Tipps zu „Wie gehe ich es an“ sind Themen dieses Kurses.

AK

Manfred Papst

NEU!

6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 12.5.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

VON A WIE ANSCHREIBEN, BIS Z WIE ZUSAGE - DER WEG ZUM ERFOLG IM BEWERBUNGSDSCHUNDEL

Kursnr. 3035

Themen in diesem Kurs sind eigene Stärken und Potenziale kennenlernen, Erarbeitung von persönlichen und beruflichen Zielen, Kennenlernen von relevanten Kanälen im Rahmen der Jobsuche und Suche nach Jobs, die den eigenen Stärken, Potenzialen und Zielen entsprechen, Erstellung von Bewerbungsunterlagen für den gewünschten Job (Motivationsschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse usw.), Vorbereitungstraining für Bewerbungsgespräche und Simulation eines Bewerbungsgesprächs sowie Nachbesprechung.

AK

Tamara Gabardi, MA MSc

NEU!

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ES GEHT AUCH ANDERS, ERLEICHTERUNG FÜR IHREN PFLEGEALLTAG

Kursnr. 3037

Dieser Kurs ist für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen, die sich eine Veränderung in der Pflegesituation wünschen. Ziel des Kurses ist es, eine Erleichterung der Pflegesituation herbeizuführen und einen Erfahrungsaustausch zwischen Gleichgesinnten zu ermöglichen. Sie lernen die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg kennen und welchen Einfluss Bedürfnisse auf Ihren Pflegealltag haben. In diesem Kurs sind auch Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen für Sie enthalten, damit Sie Ihre Kraft bewahren.

Marion Rößmann, MSc

AK

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-11:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-11:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

NEU!

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WEG MIT STRESS - HIN ZU MEHR ENTSPANNUNG

Kursnr. 3038

In unserer schnelllebigsten, leistungsorientierten Zeit ist es umso wichtiger, sich Momente des Krafttakens und der Entspannung zu schaffen, um einer Überlastung vorzubeugen. Mit verschiedenen Methoden erlangen Sie ein Repertoire, um sich sogar in stressigen Situationen entspannen zu können. Auch theoretisches Wissen werden Sie sich in diesem Kurs aneignen.

AK

Marion Rößmann, MSc

NEU!

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STRESSMANAGEMENT

Kursnr. 3039

Stress ist eine chemische Reaktion unseres Körpers. Eine chronische Stressbelastung führt zu zahlreichen körperlichen Beschwerden. Deshalb ist es wichtig, Methoden zum Stressabbau zu kennen. Welche helfen können, probieren wir gemeinsam. Praktische Beispiele und kurzes Handout.

Ing. Kurt Bergles, MSc

AK

NEU!

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WIE WAR NOCH MAL DER NAME?

Kursnr. 3040

Sie gehören auch zu den Menschen, die sich Namen und/oder Personen schlecht merken? Dann kommen Sie in diesen Kurs! Hier erfahren Sie, welche Methoden, Techniken, Tipps und Tricks Sie anwenden können, damit das Rätseln bald der Vergangenheit angehört. Mit Spaß und Humor werden das Merken und Zuordnen für Sie schon bald ganz einfach sein. Sie erhalten im Kurs Informations- und Trainingsmaterial und für zwei Monate den kostenlosen Zugang zum Online-Trainingsprogramm „memofit“. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig!

VHS-Doz.in Edith Reiter

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

ACHTSAMKEIT IM BERUF UND ALLTAG

Kursnr. 3041

Was ist Achtsamkeit? Wie finde ich mich im Beruf und im Alltag zurecht und wie grenze ich mich ab? Achtsam in der Gegenwart leben und der aufmerksame Umgang mit mir selbst. Praktische Beispiele und kurzes Handout.

AK

Ing. Kurt Bergles, MSc

NEU!

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NIE WIEDER SPRACHLOS SEIN

Kursnr. 3042

Die richtigen Worte zum richtigen Zeitpunkt. Plötzlich ist es da, das Gefühl: „Jetzt müsste ich einen ganz bestimmten Satz loswerden.“ Doch Ihnen fällt nichts ein. Jetzt kann Ihnen Schlagfertigkeit helfen. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Sie mit unangenehmen Situationen fertig werden, trainieren Schlagfertigkeitstechniken und hören Tipps, wie Sie reagieren können, wenn der Gesprächsfaden gerissen ist.

Mag.a Ingrid Raffl-Peinsith



9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SYSTEMISCHES DENKEN UND GANZHEITLICHES HANDELN

Kursnr. 3043

Was sind Systeme? Grundüberlegungen der Systemtheorie. Wir leben alle in Systemen und unterliegen deren Dynamiken. Wir lernen die Spielregeln von Systemen kennen. Praktische Beispiele und kurzes Handout.

Ing. Kurt Bergles, MSc



6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SCHNELLER LESEN, BESSER MERKEN UND ABRUFEN!

Kursnr. 3044

DAS Konzentrationstraining für Schule, Studium, Beruf ... In diesem Kurs erfahren und erleben Sie, wie Sie die enorme Informationsflut durch schnelle und strukturierte Wissensaufnahme bewältigen, beherrschen und Ihre Konzentrationsleistung steigern können. Schneller lesen, Schlüsselwörter finden, visualisieren, merken und abrufen. Keine Vorkenntnisse notwendig! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs drei bis vier Bücher mit.

VHS-Doz.in Edith Reiter



9 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

REDEN IST SILBER, ZUHÖREN IST GOLD!

Kursnr. 3045

Egal ob in Beruf, Familie oder Freundschaften: gute ZuhörerInnen werden geschätzt und bauen leichter Beziehungen auf. Das Zuhören ist die oft unterschätzte Seite der Kommunikation. Dabei kann diese Kompetenz ebenso erlernt werden wie beispielsweise Rhetorik! Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie einfühlsames Zuhören gelingen kann, was es dazu braucht und warum das Gehörte nicht automatisch das Gesagte ist.

Bettina Tropper



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



RESILIENZ STÄRKEN - DIE EMOTIONALE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT ERHÖHEN

Kursnr. 3046

Die sogenannten „Stehaufmännchen“-Qualitäten eines Menschen, herausfordernde Lebenssituationen zu meistern, bezeichnet man als Resilienz. Stress- und Burnout-Prävention betrifft sowohl das private wie auch das berufliche Umfeld. Welche Faktoren mitspielen, wie es um Ihre Widerstandsfähigkeit steht und was Sie tun können, um diese zu stärken, erfahren Sie in diesem Kurs. Denn Resilienz ist nicht angeboren, Resilienz kann man lernen! Termine Herbst: 13.11. und 20.11.2020, jeweils von 17:00 bis 21:00. Frühjahr: 9.4. und 16.4.2021, jeweils von 17:00 bis 21:00.

Tamara D'Alonzo



8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 13.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION - ZUM BESSEREN VERSTÄNDNIS

Kursnr. 3047

In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf ein sehr komplexes Konstrukt namens Kommunikation. Es sollte uns dazu dienen, ein besseres Verständnis zu entwickeln, welche Informationen bewusst und unbewusst weitergegeben werden, mit dem Fokus auf uns selbst.

Sieglinde Dapont



4 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 17.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 6.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



„KEINE ZEIT“ - SICH ZEIT NEHMEN

Kursnr. 3048

Wir leben in einer Periode, in der fehlende Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens vielfach Ursache für Entwicklungen im zwischenmenschlichen, privaten wie auch im betrieblichen Bereich sein kann. Ziel dieses Kurses ist es, den Risiken fehlender Zeit mit neuen Ansätzen für mehr Zeit sowie der Bedeutung für das persönliche Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die eigene Gesundheit anhand von Alltagsbeispielen bewusst nachzugehen.

Manfred Papst

6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 24.11.2020-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



„KEINE ZEIT“ - SICH ZEIT NEHMEN

Kursnr. 3049

Wir leben in einer Periode, in der fehlende Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens vielfach Ursache für Entwicklungen im zwischenmenschlichen, privaten wie auch im betrieblichen Bereich sein kann. Ziel dieses Kurses ist es, den Risiken fehlender Zeit mit neuen Ansätzen für mehr Zeit sowie der Bedeutung für das persönliche Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die eigene Gesundheit anhand von Alltagsbeispielen bewusst nachzugehen. Termine: 26.2. und 26.3.2021, jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.

Manfred Papst



6 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



„BEWUSST GEWUSST!“ – KONZENTRATIONSTRAINING

Kursnr. 3050

Wer sich besser konzentrieren kann, hat die Nase vorn! Sie haben mehr Erfolg in Ihrem Leben - egal ob Schule, Studium, Beruf oder Privatleben. Wie Sie durch gezieltes Training, Strategien, Tipps und Tricks aufmerksamer, konzentrierter, leistungsfähiger und ausgeglichener werden können, erfahren und erleben Sie in diesem Seminar. Es erwarten Sie viele Mitmach-Experimente und Sie erhalten Informations- und Trainingsblätter sowie einen kostenfreien Zugang zum Online-Gedächtnistrainingsprogramm „memofit“ für zwei Monate.

VHS-Doz.in Edith Reiter



5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 1.12.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 4.5.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

ZAHLEN MERKEN - KEINE HEXEREI

Kursnr. 3051

Im Zeitalter der Digitalisierung brauchen wir uns doch keine Zahlen mehr zu merken, oder? Was meinen Sie? Haben Sie schon einmal Ihr Handy zu Hause vergessen oder es sogar verloren und wollten jemanden anrufen? Gerade in dieser, unserer Zeit ist es besonders wichtig, sich Zahlen gut merken zu können, denn sie begleiten uns ständig: Pincodes, Geburts- und Hochzeitstage, Jahreszahlen, Informationen und Abläufe in der richtigen Reihenfolge und vieles mehr. Wenn Sie Ihr Zahlengedächtnis in Schwung bringen und optimieren wollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier erfahren Sie, welche Methoden, Techniken, Tipps und Tricks Sie anwenden können, damit das Zahlenmerken ganz einfach wird. Spaß, Humor und viele Mitmach-Experimente erwarten Sie. Sie erhalten im Kurs Informations- und Trainingsmaterial und für zwei Monate den kostenfreien Zugang zum Online-Gedächtnistrainingsprogramm „memofit“. Keine Vorkenntnisse notwendig.

VHS-Doz.in Edith Reiter

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 3.12.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 6.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

VOM SINGLE ZUR LANGSPIELPLATTE

Kursnr. 3052

Jeder Mensch ist schön. Diese Überzeugung leitet uns durch diesen Kurs, in dem wir das Schönste aus den TeilnehmerInnen herauskitzeln und für jedermann und jederfrau sichtbar machen lernen. Ganz nach dem Motto: Selbst-Wert gibt Mann/Frau sich selbst - und das ist erlernbar! Termine: 5.2., 12.2. und 26.2.2021, jeweils von 15:00 bis 19:00 Uhr.

Julia Muchwitsch

AK

NEU!

12 UE / 3 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SICHER AUFTRETEN UND WIRKUNGSVOLL PRÄSENTIEREN

Kursnr. 3053

Gewinnen Sie in Zukunft Ihr Gegenüber für Ihre Ideen, Interessen bzw. Inhalte - ernten Sie privat sowie beruflich Erfolg! Nutzen Sie beim Präsentieren Ihre persönlichen Stärken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Inhalte auf den Punkt bringen, eine ansprechende, verständliche Sprache sprechen und Ihre Körpersprache sowie Stimme gezielt einsetzen können. Außerdem lernen Sie geeignete Strukturen für Ihre Botschaften kennen und hören Tipps, wie Sie mit Lampenfieber umgehen können.

Mag.a Ingrid Raffl-Peinsith

AK

CE

12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 19.4.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SCHMINKEN LEICHT GEMACHT

Kursnr. 3054

In diesem Kurs lernen Sie die fünf Geheimnisse für ein schnelles, unkompliziertes Make-up kennen. Schminken bedeutet, jemanden gepflegt und natürlich erscheinen zu lassen. Wir beschäftigen uns mit dezentem Tages-Make-up für den Alltag. Die Materialkosten von € 15,- inklusive Kursunterlagen sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Monika Plank

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

SCHMINKEN LEICHT GEMACHT

Kursnr. 3055

In diesem Kurs lernen Sie die fünf Geheimnisse für ein schnelles, unkompliziertes Make-up kennen. Schminken bedeutet, jemanden gepflegt und natürlich erscheinen zu lassen. Wir beschäftigen uns mit dezentem Tages-Make-up für den Alltag. Die Materialkosten von € 15,- inklusive Kursunterlagen sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Monika Plank

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 13.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

SCHMINKEN LEICHT GEMACHT

Kursnr. 3056

In diesem Kurs lernen Sie die fünf Geheimnisse für ein schnelles, unkompliziertes Make-up kennen. Schminken bedeutet, jemanden gepflegt und natürlich erscheinen zu lassen. Wir beschäftigen uns mit dezentem Tages-Make-up für den Alltag. Die Materialkosten von € 15,- inklusive Kursunterlagen sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Monika Plank

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 8.1.2021-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

BASISBILDUNG FÜR JUGENDLICHE (AB 16 JAHRE) UND ERWACHSENE

Kursnr. 3057

ACHTUNG: Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Donnerstag, statt; jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr. Ein Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich!

Krisztina Grabnerné Györkösi, Bakk.

Monika Hajek

60 UE / 30 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 0,-

BASISBILDUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE (ab 16 Jahren)

Der Basisbildungskurs ist ein kostenloses Angebot für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren, die Kenntnisse in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechnen und Englisch sowie den Umgang mit dem Computer auffrischen, verbessern oder neu erlernen möchten. Der Kurs fördert die Freude am Lernen und ermöglicht die Festigung und Erweiterung von Kompetenzen, die für die eigenständige Gestaltung des Lebens und das aktive Handeln in unserer Gesellschaft notwendig sind. Basisbildung bietet die Möglichkeit, Neues zu lernen, bereits erworbene Kompetenzen zu festigen und Verpasstes nachzuholen. In der Eingangsphase wird mit den Teilnehmenden ein individueller Lehrplan erstellt. In kleinen Gruppen (max. 6 Personen) werden Basiskenntnisse in Deutsch, Mathematik und Englisch vermittelt. Außerdem üben die Teilnehmenden, den Computer für das Lernen und verschiedenste Vorhaben zu nutzen. Der Unterricht findet zweimal wöchentlich statt. Begleitend zu den Kursen steht allen Teilnehmenden ein Beratungsangebot zur Verfügung.

Inhalte:

1. Deutsch: Lesen und Hören, Texte verstehen (Briefe, Mitteilungen, Anleitungen, Rezepte, Beipackzettel, SMS, Stadtpläne, Zeitungen, Bücher, Stellenanzeigen ...); Sprechen und Schreiben: Rechtschreibung und Grammatik (Briefe, For-

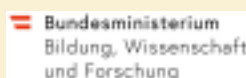
mulare, Bewerbungen, Überweisungen, Texte, E-Mails ...) Erlernen und Festigen sprachlicher Grundkenntnisse für Personen mit nicht-deutscher Muttersprache

2. Mathematik: Grundrechnungsarten; Prozentrechnen; Bruchrechnen; Gleichungen; Maße und Gewichte; Umgang mit Geld

3. Englisch: Sprechen, Schreiben, Lesen ... Grundkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf

4. EDV-Grundkenntnisse: erste Schritte (Hochfahren, Maus und Tastatur); Word und Excel; PowerPoint-Präsentation; Internet; Online-Formulare; E-Mails usw.

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds sowie aus Mitteln des Landes Steiermark und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung.





Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

DIE WELT ERKLÄREN

Kursnr. 3058

Warum leuchtet ein Regenbogen? Wie funktionieren Blitze? Was ist Zeit? Und welche Farbe hat eigentlich ein Spiegel? Diese und noch viele andere Fragen stellt sich die Physik, jedoch oftmals in einem sehr komplexen Rahmen. Dieser Kurs richtet sich daher an alle Interessierten, die in lockerer Umgebung und verständlich aufbereitet mehr über unseren Platz in der Welt, diverse Naturphänomene, aktuelle Forschung und wohin diese gehen könnte, erfahren und philosophieren möchten. Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Felix Pressler

12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

FAKE NEWS - KLEINE GESCHICHTE DER LÜGE

Kursnr. 3059

Von der Schlacht von Kadesh (1274 v.Chr.) über religiöse Propaganda in der Neuzeit bis zu Donald Trump soll anhand einiger Beispiele gezeigt werden, dass Fake News keine Erfindung des 21. Jahrhunderts sind und wie damit umgegangen werden kann.

Mag. Theol. Martin W.A. Wildberger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

GRUNDLAGEN DER ELEKTROTECHNIK

Kursnr. 3061

Was sind Strom, Spannung und Leistung? Wie funktioniert ein Schalter und was ist ein Taster? Wie funktioniert eine Wechselschaltung? Was ist ein LS und was ein RCD? Wir bauen eine Wechselschaltung. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Ing. Kurt Bergles, MSc

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 27.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



VERTIEFUNG DER ELEKTROTECHNIK

Kursnr. 3062

Schutzmaßnahmen und Gebäudeerdung. Wir bauen ein Verlängerungskabel und eine FI/RCD Schaltung und reparieren eine Lampe. Vorkenntnisse erforderlich.

Ing. Kurt Bergles, MSc

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 4.12.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NATÜRLICH & SELBST GEMACHT

VEGANE ERNÄHRUNG - MIT TIPPS UND TRICKS ZUM GESUNDEN ABNEHMEN

Kursnr. 3063

Ein Vortrag über Ernährungstrends unserer Zeit. In diesem Kurs wird die vegane Ernährungsform vorgestellt und ihr Gesundheitsgehalt mit ihren Wirkungsweisen auf Körper und Seele beleuchtet. Es werden Chancen und Risiken besprochen und die Frage, wer von dieser Ernährungsweise profitiert, erörtert. Weiters berichtet die Kursleiterin über ihre persönlichen Erfahrungswerte und gibt nützliche Tipps und Tricks, die Ihnen ein gesundes Abnehmen erleichtern.

Mag.a Birgit Posch

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

NEU!

DIE ROSSKASTANIE

Kursnr. 3064

Die Rosskastanie, unsere heimische Waschnuss und eine wertvolle Pflanze. Lernen wir sie gemeinsam besser kennen. Wir werden ein Waschmittel, eine Salbe und eine Tinktur aus der braunen Frucht herstellen. Materialkosten von € 14,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Susanne Kovacec

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

NATÜRLICHE PFLEGE - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3065

Wir haben immer die Wahl! Entscheidungen machen uns zu dem, was wir sind. Kosmetik selbst zu machen bedeutet zu wissen, was drin ist. In diesem Basiskurs lernen Sie hochwertige Naturkosmetik selbst herzustellen. Nach dem Motto: „weniger ist mehr“ kommt Selbstgemachtes ohne Silikone, Erdöle und andere bedenkliche Stoffe aus. Wir stellen selbst eine Pflegelinie her und nehmen diese mit nach Hause. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

NATÜRLICHE PFLEGE - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3066

Wir haben immer die Wahl! Entscheidungen machen uns zu dem, was wir sind. Kosmetik selbst zu machen bedeutet zu wissen, was drin ist. In diesem Basiskurs lernen Sie hochwertige Naturkosmetik selbst herzustellen. Nach dem Motto: „weniger ist mehr“ kommt Selbstgemachtes ohne Silikone, Erdöle und andere bedenkliche Stoffe aus. Wir stellen selbst eine Pflegelinie her und nehmen diese mit nach Hause. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

NATURKOSMETIK - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3067

Ob natürliche Körperbutter, Gesichtsbutter oder Deo-Creme - die Vorteile der selbst gemachten Kosmetik liegen auf der Hand: Produkte ohne tierische Inhaltsstoffe, frisch und biologisch, individuell, flexibel und vielseitig, schnell und einfach, günstig und bereichernd. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 19.11.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

NATURKOSMETIK - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3068

Ob natürliche Körperbutter, Gesichtsbutter oder Deo-Creme - die Vorteile der selbst gemachten Kosmetik liegen auf der Hand: Produkte ohne tierische Inhaltsstoffe, frisch und biologisch, individuell, flexibel und vielseitig, schnell und einfach, günstig und bereichernd. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 23.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

PUTZEN UND WASCHEN OHNE CHEMIE

Kursnr. 3069

Der Markt bietet eine große Auswahl an Reinigungs- und Waschmitteln und die Werbung suggeriert uns, dass Putzen und Waschen ohne „Chemiekeulen“ nicht möglich sind. Doch das ist falsch! In diesem Kurs stellen wir Reinigungsmittel her, welche in keinem Haushalt fehlen dürfen und frei von unnötigen Zusätzen sind. Das schont die Umwelt und auch die Geldbörse. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 28.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

KRÄUTERKUNDE FÜR FRAUEN

Kursnr. 3070

Es gibt viele pflanzliche Begleiter, die uns Frauen gut durch die verschiedenen Lebensphasen führen. Lernen Sie die Welt der Kräuter kennen. Mit anschließender Herstellung von drei verschiedenen Produkten für die Frau. Die Materialkosten von € 14,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Susanne Kovacec

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



WINTERAPOTHEKE

Kursnr. 3071

Eine Reise zu den Kräutern, um fit durch die kalte und dunkle Jahreszeit zu kommen. Gemeinsam stellen wir drei pflanzliche Produkte, speziell für die winterliche Zeit, her. Die Materialkosten sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Susanne Kovacec

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

VEGANE KOSMETIK

Kursnr. 3072

Die Kraft der Natur zunutze machen. Die Vorteile der selbst gemachten Kosmetik liegen auf der Hand: Produkte ohne tierische Inhaltsstoffe, frisch und biologisch, individuell, flexibel und vielseitig, schnell und einfach, günstig und bereichernd. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 7.1.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

VEGANE KOSMETIK

Kursnr. 3073

Die Kraft der Natur zunutze machen. Die Vorteile der selbst gemachten Kosmetik liegen auf der Hand: Produkte ohne tierische Inhaltsstoffe, frisch und biologisch, individuell, flexibel und vielseitig, schnell und einfach, günstig und bereichernd. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 10.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

SEIFEN SIEDEN - FÜR EINSTEIGER/INNEN

Kursnr. 3074

Sie haben sich bereits öfter gefragt, ob Sie diese Naturseifen nicht auch selbst herstellen könnten, sind jedoch vor Spezialzutaten und teuren Ölen zurückgeschreckt? In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Vorgehensweise der Seifenherstellung in der eigenen Küche erklärt. Dabei werden nur Zutaten aus dem Supermarkt verwendet und spezielles Arbeitsgerät ist auch nicht notwendig. So halten Sie schon bald Ihre erste Seife in den Händen! Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 30.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NATÜRLICHE ZAHNPFLEGE - SELBST GEMACHT

Kursnr. 3075

Das regelmäßige Grundreinigen der Zähne ist für deren Grunderhaltung unerlässlich, das weiß heute bereits jedes Kind. Doch was genau ist zu tun, um Zähne und Zahnfleisch frei von gefährlichen Bakterien zu halten? In diesem Kurs werden verschiedene natürliche Zahnpflegeprodukte für die ganze Familie hergestellt. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 4.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

ALTBEWÄHRTE HAUSMITTEL - WICKEL, ZWIEBELSOCKEN & CO.

Kursnr. 3076

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie man sich durch die Anwendungen von altbewährten Hausmitteln bei vielen Wehwehchen im Alltag selbst helfen kann. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

ALTBEWÄHRTE HAUSMITTEL - WICKEL, ZWIEBELSOCKEN & CO.

Kursnr. 3077

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie man sich durch die Anwendungen von altbewährten Hausmitteln bei vielen Wehwechen im Alltag selbst helfen kann. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 1.7.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

NATUR-DEOS SELBST GEMACHT

Kursnr. 3078

Natürliche Deos sind aktueller denn je! Die kontroversen Diskussionen um die Inhaltsstoffe bewegen immer mehr Menschen dazu, nach alternativen Produkten zu suchen. Deos selber machen ist kinderleicht. Sie sind sanft, für empfindliche Haut geeignet und wirksam. In diesem Kurs stellen wir unterschiedliche Varianten von Deos her. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 18.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

ESSBARE BLÜTEN AUS GARTEN UND WIESE

Kursnr. 4000

Bestimmte Blüten können genauso wie Obst und Gemüse auf vielerlei Arten hilfreich für Gesundheit und Wohlbefinden sein. Oder man verwendet Blüten als wunderschöne Dekoration in verschiedensten Gerichten wie z.B. in Salaten, Suppen, Hauptspeisen, auf Broten sowie in Süßspeisen. Es werden regional wachsende, essbare Blüten aus Wiese und Garten vorgestellt und ich werde Ihnen mein Wissen als Kräuterpädagogin weitergeben. Gemeinsam werden wir uns durch süß, scharf, herb und bitter schmeckende Blüten durchkosten während Sie erfahren wie man sie in Speisen und Getränken verwenden kann. Neben der Blütenverkostung und diversen Tipps zur Verwendung bekommt jeder ein Skriptum, inklusive Rezepte mit nach Hause. Die Materialkosten von € 8,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Doris Reinbacher

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

ECO PRINT - PFLANZENDRUCK AUF PAPIER

Kursnr. 4001

Eco Printing ist eine Technik, die aus der natürlichen Färbemethode mit Naturmaterialien kommt. Es werden Pflanzenteile auf Papier gepresst und z.B. in Essig, Eisen und Wasser gekocht bzw. gedämpft. Die Pflanze überträgt ihre Farbe aufs Papier. Es entstehen wunderschöne Pflanzencollagen. Auch Zitronensäure, Calcium oder Magnesium können die Pflanzenfarbe beeinflussen. Jede Pflanze gibt ihre Farbe unterschiedlich auf das Papier ab. Wir werden uns auch mit den verschiedensten Pflanzen und ihrer Pflanzenfarbe sowie ihrer Struktur beschäftigen. Zum Schluss wird jeder mindestens ein wunderschönes Pflanzendruckbild mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten von € 8,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Doris Reinbacher

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

KRÄUTERSALZE UND BLÜTENZUCKER SELBST HERSTELLEN!

Kursnr. 4002

Kräutersalz und Blütenzucker lassen sich perfekt zum Verfeinern von Speisen verwenden! Das sieht nicht nur sehr schön aus, sondern ist auch noch gesünder. In diesem Kurs erfahren Sie welche Kräuter und welche Blüten sich am besten eignen und es werden auch selbst Kräutersalze und Blütenzucker herstellen! Unter anderem wird auf folgende Fragen eingegangen: welche Salz- und Zuckervarianten bzw. welchen Salz- und Zuckersatz kann man verwenden. Sie erhalten zudem auch ein paar Rezepte zum Ausprobieren! Inklusive Skript und selbst hergestelltem Blütenzucker und Kräutersalz. Die Materialkosten von € 10,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Doris Reinbacher

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 12.12.2020-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

ELTERN-KIND-RÜHRTREFFEN - HEILSALBEN

Kursnr. 3079

Ein Workshop für Eltern und Kinder (ab 6 Jahren) - denn gemeinsam macht das Rühren doppelt Spaß! Spitzwegerich-/Ringelblumensalbe oder Hustenbalsam. Gemeinsam besprechen wir die Pflanzen und Zutaten, die wir anschließend zu Heilsalben verarbeiten. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 30,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

ELTERN-KIND-RÜHRTREFFEN - KÖRPERPFLEGE

Kursnr. 3080

Ein Workshop für Eltern und Kinder (ab 6 Jahren) - denn gemeinsam macht das Rühren doppelt Spaß! Vor allem für die Baby- und Kinderpflege ist eine besonders gute Hautverträglichkeit von kosmetischen Produkten von hoher Bedeutung. Ich zeige euch, wie einfach es ist, Pflegeprodukte selbst herzustellen. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 30,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 13.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

ELTERN-KIND-RÜHRTREFFEN - HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

Kursnr. 3081

Ein Workshop für Eltern und Kinder (ab 6 Jahren) - denn gemeinsam macht das Rühren doppelt Spaß! Engelwurzsalbe & Co. - wir verarbeiten natürliche Rohstoffe, um Erkältungen auf natürlichem Weg den Kampf anzusagen. Zusätzlich eignen wir uns viele Tipps und Tricks an. Alle Produkte, die im Kurs hergestellt werden, können mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten von € 30,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Astrid Gutleben

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 18.12.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

SANFTE BABYPFLEGE SELBST GEMACHT

Kursnr. 3082

Ihre Haut und ihre Sinne sind wesentlich empfindlicher und sensibler, als die der Erwachsenen. Sie kommen zur Welt und viele verschiedene Eindrücke fließen auf sie ein, die Ernährung verändert sich, der geschützte Raum im Mutterleib fehlt. In diesem Workshop werden gemeinsam Produkte hergestellt, die ein „Erste-Hilfe-Paket“ für diese Zeit sind. Sanfte Babypflege aus der Pflanzenwelt, damit sich das Kind rundum wohl fühlt. Materialkosten sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Susanne Kovacec

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NATÜRLICHE BABYPFLEGE VON ANFANG AN

Kursnr. 3083

Babypflegeprodukte werden oft als „sicher & sanft“ bezeichnet, aber viele sind es in Wirklichkeit nicht. Handelsübliche Shampoos, Seifen, Tücher und Öle für Babys enthalten oft unnatürliche, teilweise bedenkliche Inhaltsstoffe. Wenn Sie diese selbst machen, können Sie kontrollieren, was auf die Haut Ihres Kindes kommt. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 14.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NACHHALTIGKEIT - STOFFWINDEL- BERATUNG

Kursnr. 4011

In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für einen nachhaltigen Alltag mit Ihrem Baby.

Michaela Mayerhofer

NEU!

4 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 19.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-



Elternakademie (Eltern & Kind)

ELTERNBILDUNG

„Die Erziehung ist das größte Problem und das schwierigste, was dem Menschen kann aufgegeben werden.“ (Immanuel Kant, deutscher Philosoph)
Widerlegen Sie Kant und besuchen Sie die VHS-Kurse zum Thema Elternbildung!

Neben informativen Vorträgen zum Thema „Erziehung“ bietet Ihnen die VHS AK-Bildungszentrum auch Ernährungstipps von Anfang an und ermöglicht Ihnen in diversen Eltern-Kind-Kursen spannende Momente mit Ihren Kleinen.

VORTRÄGE & WORKSHOPS

WORKSHOP: TRENNUNG/SCHIEDUNG: GEHEN ODER BLEIBEN? BEDÜRFNISSE VON ELTERN UND KINDERN

Kursnr. 3084

In diesem Workshop soll es die Möglichkeit geben, sich gemeinsam über Bedürfnisse, Gefühle und Konflikte der Kinder im Rahmen einer Trennung oder Scheidung auszutauschen.

Claudia Hofbauer-Krug

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

WORKSHOP: ERNÄHRUNG FÜR SCHWANGERE, BABYS & KLEINKINDER

Kursnr. 3085

Die ersten 1000 Tage der frühkindlichen Ernährung haben lebenslange Effekte. In dieser Zeit gilt es also, möglichst viel richtig zu machen! Aber was ist erlaubt und was sollte man vermeiden? In diesem Workshop gibt es Ernährungswissen, Tipps und Tricks kompakt verpackt.

Claudia Wiegele, BSc

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 8.1.2021-9:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-9:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

WORKSHOP: MAMA-BABY-YOGA (1 BIS 12 MONATE)

Kursnr. 3086

In diesem Kurs fördern wir die Mama-Baby-Bindung und unterstützen gleichzeitig die Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt. Wir tanken Kraft, Ruhe und Energie, um in turbulenten Zeiten in unserer Mitte zu bleiben. Bitte halten Sie vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem zuständigen Arzt/Ihrer zuständigen Ärztin. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und einen Elternteil!

Claudia Wiegele, BSc

6 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 13.1.2021-9:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-9:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WORKSHOP: BEWEGUNGSWORKSHOP (ELTERN-BABY)

Kursnr. 4007

Gemeinsam lernen Sie die Hand-Augen-Koordination, die Grob- und Feinmotorik, die Flexibilität, das Gleichgewicht etc. Ihres Kindes kennen. Neben einem theoretischen Input werden verschiedene Übungen in diesem Workshop vorgestellt und praktiziert. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich.

Eleni Deligianni

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WORKSHOP: ENTSPANNUNGSWORKSHOP (ELTERN-BABY)

Kursnr. 4008

Zusammen mit Ihrem Kind arbeiten Sie in diesem Kurs mit Aromaölen und Klangschalen. Wir lernen Yogaübungen und verschiedene Entspannungstechniken kennen und hören gemeinsam Entspannungsmusik. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich.

Michaela Mayerhofer

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PHILOZWERGE (8 MONATE BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3087

In diesem Kurs steht das freie Spielen im Vordergrund. Die Kinder werden mit interessanten Spielmaterialien und Spielsituationen zum Entdecken angeregt und zum kreativen Spielen motiviert. Für Krabbel- und Kleinkinder im Alter von 8 Monaten bis 3 Jahren mit ihren Eltern. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und einen Elternteil!

MMag.a Dr.in Sonja Maria Bachhiesl

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KINDER STARK MACHEN FÜR DAS LEBEN

Kursnr. 3088

Persönlichkeitsbildung im Kindesalter. Wie kann ich meinem Kind Selbstwertgefühl vermitteln und das Selbstvertrauen stärken, damit es Sicherheit für sein Leben entwickelt? Wie man Kinder bestmöglich fördern und sie für die Anforderungen des Lebens stark machen kann, soll in diesem vierteiligen Eltern-Aktiv-Seminar für Eltern, Großeltern und alle Interessierten erarbeitet werden. ACHTUNG: Es ist möglich, Kinder mitzubringen. Bitte bringen Sie daher zu diesem Kurs ein Lieblingsspielzeug, eine Jause, Getränke und eine Decke für die Kleinsten mit.

Claudia Hofbauer-Krug

12 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KINDERSCHLAF - WAS STECKT HINTER KINDLICHEN SCHLAFPROBLEMEN?

Kursnr. 3089

Warum wachen Kinder nachts häufig auf? Wieso fällt es meinem Kind so schwer, einzuschlafen? Wann können Kinder alleine einschlafen? Mein Kind wacht oft auf und schreit, was hat es damit auf sich? Dieser Vortrag bietet Informationen rund ums Schlafen und Schlafprobleme von Kindern im Kindergarten- und Vorschulalter sowie Tipps und Tricks, um Kinder gut in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.

Mag.a Sabine Rühl

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-



CHILD'SPACE (0 BIS 5 MONATE)

Kursnr. 3090

Entwicklungsbegleitung für Säuglinge, Kleinkinder und ihre Eltern. Der Child'Space-Ansatz verwendet sanfte Berührung sowie Bewegung und Stimme. Er dient der Erleichterung des Lernens und des Entwicklungsprozesses von Säuglingen und Kleinkindern. Im ersten Lebensjahr lernt ein Kind so viel und so leicht wie nie wieder danach. Bewegung und Berührung sind die wichtigsten Wege, wie Ihr Baby lernt. Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo. Sie können lernen, Ihr Baby in der Entwicklung zu unterstützen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Decke mit.

Erika Triebel

NEU!

5 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

CHILD'SPACE (6 BIS 11 MONATE)

Kursnr. 3091

Entwicklungsbegleitung für Säuglinge, Kleinkinder und ihre Eltern. Der Child'Space-Ansatz verwendet sanfte Berührung sowie Bewegung und Stimme. Er dient der Erleichterung des Lernens und des Entwicklungsprozesses von Säuglingen und Kleinkindern. Im ersten Lebensjahr lernt ein Kind so viel und so leicht wie nie wieder danach. Bewegung und Berührung sind die wichtigsten Wege, wie Ihr Baby lernt. Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo. Sie können lernen, Ihr Baby in der Entwicklung zu unterstützen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Decke mit.

Erika Triebel

NEU!

5 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

BABYS UND KLEINKINDER IN IHRER ENTWICKLUNG GUT BEGLEITEN

Kursnr. 3092

Vom ersten Atemzug über die ersten Schritte und Worte bis hin zum ersten „Nein“ und mitten in die Trotzphase hinein. Dieser Vormittag bietet einen Überblick über wichtige Entwicklungsschritte in den ersten 3 Lebensjahren. Jedes Kind entwickelt sich einzigartig in seinem eigenen Tempo. Wie können wir als Eltern unser Kind in seiner Entwicklung individuell unterstützen, begleiten und somit auch angemessen fördern? Was brauchen Kinder, um zu lernen, mit Frustrationen und anderen heftigen Gefühlen besser umzugehen? Wann werden Kinder sauber? Babys und Kleinkinder sind im Kurs herzlich willkommen.

Mag.a Sabine Rühl

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

BEI KINDERN GRENZEN SETZEN

Kursnr. 3094

Eine Erziehungshilfe. Eine der großen Herausforderungen in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen ist es, richtig und bewusst Grenzen zu setzen. Warum sollte man Grenzen setzen? Was ist dabei wichtig bzw. sollte beachtet werden? Diese und andere Fragen zu diesem Thema werden in diesem Kurs behandelt.

Mag.a Karoline Hubner

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 19.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.3.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

FRÜH FÖRDERN & STÄRKEN – ENTWICKLUNGSFÖRDERUNG

Kursnr. 3095

An diesem Abend geht es um frühe Förderung und Stärkung Ihres Kindes und des Zusammenspiels aller Sinne, was für eine gute Entwicklung eines Kindes unbedingt notwendig ist. Für Eltern, Großeltern und alle Interessierten, die schon die Kleinsten optimal fördern und stärken möchten.

Claudia Hofbauer-Krug

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

Kursnr. 4004

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem historischen Wandel des Familienbildes und der Entwicklung der natürlichen Familienplanung. Es werden ausgewählte Methoden vorgestellt, besprochen und verglichen. Zentrales Thema ist die natürliche Familienplanung zwischen Autonomie und Automatisierung.

Michaela Mayerhofer

8 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIR SIND SCHWANGER!

Kursnr. 4005

In diesem Kurs beschäftigen wir uns aktiv mit der Schwangerschaft ab dem ersten Moment. Interessante Themen wie das Couvade Syndrom, die Pränataldiagnostik und verschiedene Begriffserklärungen bilden den thematischen Schwerpunkt des Kurses.

Michaela Mayerhofer

8 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 17.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DER SPAGAT ZWISCHEN PARTNERSCHAFT UND ELTERN-SEIN

Kursnr. 4006

Wie wichtig ist die Kommunikation in einer Beziehung? Was ist das DISG-Verhaltensprofil? Welche Paar- und Reflexionsübungen können zusammen erlebt werden? Diese Themen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Anmeldung zum Kurs ist für eine/n Erwachsene/n gültig.

Eleni Deligianni

8 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KOMMUNIKATION MIT BABYS UND KLEINKINDERN

Kursnr. 4009

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene entwicklungspsychologische Elemente kennen: Sprache und Sprachförderung, Sinnesförderung, Kommunikation - Bindung, Kommunikation durch die Haut, Rhythmus, Musik und melodische Rituale für Ihre Kleinsten, Spiegelneurone, Babysigns.

Eleni Deligianni

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 16.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

ACHTSAMKEITSTRAINING

Kursnr. 4010

In diesem steht das Kennenlernen von Übungen zur Sinneswahrnehmung, Entschleunigung und zur eigenen Körperwahrnehmung während der Zeit mit einem Baby im Vordergrund. Entspannende, im Alltag leicht anzuwendende Atemübungen runden die Inhalte der Kurseinheit ab.

Eleni Deligianni

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SPIEL, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

GYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Kursnr. 3097

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die während der Schwangerschaft fit und beweglich bleiben wollen. Mit gezielten Bewegungs-, Atmungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen bereiten wir uns speziell auf die Geburt vor. Bitte halten Sie vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem zuständigen Arzt/Ihrer zuständigen Ärztin. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Wasserflasche mit.

Mag.a Katharina Maria Schwarz-Mrak, MA

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



PILATES FÜR SCHWANGERE

Kursnr. 3098

Bei Pilates handelt es sich um ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Stärkung der Haltung und Förderung der Beweglichkeit. In diesem Kurs wird Pilates-Training auf der Matte angeboten, das auf die spezifischen Bedürfnisse Schwangerer ausgerichtet ist. Arme, Rücken, Gesäß und Beine werden gekräftigt, die seitliche und quer verlaufende Bauchmuskulatur gestärkt und gemäßiges Dehnen für optimale Beweglichkeit angeleitet. Alle Übungen werden mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten, so dass Pilates-Einsteigerinnen ebenso vom Training profitieren wie Pilates-Erfahrene. Die Teilnahme an diesem Kurs ist nach Rücksprache mit Ihrem zuständigen Arzt/Ihrer zuständigen Ärztin möglich.

Mag.a (FH) Gabriella Dokter

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SOMATISCHE BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Kursnr. 3099

Dieser Kurs begleitet Sie während der Schwangerschaft im bewussten Prozess der Einstimmung auf Sie und Ihr Baby. Basierend auf Prinzipien des Body-Mind-Centering® zur frühkindlichen Bewegungsentwicklung und Embryologie arbeiten wir auf sanfte Weise mit bewusster Atmung und somatischer/spürender Bewegung. Die Bewegungen der sich fortlaufend verändernden Zellen, Flüssigkeiten, Hohlräume und des Gewebes in der körperlichen Entwicklung des Embryos, die Bewegungen des wachsenden Babys im Mutterleib sowie die Bewegungen der Mutter informieren und formen Mutter und Kind gegenseitig. Der Schwerpunkt des Kurses liegt darin, während der vielen Veränderungen im Laufe der Schwangerschaft Wohlbefinden immer wieder neu zu finden und zu unterstützen. Dies unterstützt die Entwicklung einer tiefen Verbindung zum Baby und begleitet die innere Vorbereitung auf die Geburt.

Roya Isis Schwemmlin

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 19.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 12.4.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BABY-MOVES BASIC (0 BIS 4 MONATE)

Kursnr. 3100

Basierend auf Body-Mind-Centering® begleiten wir mittels Berührung und Bewegung die frühkindliche Entwicklung der Babys. Dieser Kurs dient der Unterstützung von Babys und Eltern in den ersten Monaten nach der Geburt. Mit Achtsamkeit begegnen wir den Babys genau da, wo sie sind. Abwechselnd ruhen und bewegen wir uns gemeinsam mit ihnen am Boden - in Bauch-, Rücken- und Seitenlage, rollend, robbend und krabbelnd. Wir passen unser Tempo ihrer sich entwickelnden Sinneswahrnehmung an. Liebevoller Berührung unterstützt die Babys im Erspüren des eigenen Körpers, in der natürlichen Entfaltung ihrer Fähigkeiten und im Durchlaufen aller essenziellen Bewegungsentwicklungs-Sequenzen. So vertiefen wir Bindung, verkörpertes Verständnis, Mitgefühl für die Entwicklung unserer Babys und innere Sicherheit in Erziehungsfragen. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und einen Elternteil!

Roya Isis Schwemmlin

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-13:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 6.4.2021-13:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



BABY-MOVES BASIC (3 BIS 6 MONATE)

Kursnr. 3101

Basierend auf Body-Mind-Centering® begleiten wir mittels Berührung und Bewegung die frühkindliche Entwicklung der Babys. Dieser Kurs dient der Unterstützung von Babys und Eltern in den ersten Monaten nach der Geburt. Mit Achtsamkeit begegnen wir den Babys genau da, wo sie sind. Abwechselnd ruhen und bewegen wir uns gemeinsam mit ihnen am Boden - in Bauch-, Rücken- und Seitenlage, rollend, robbend und krabbelnd. Wir passen unser Tempo ihrer sich entwickelnden Sinneswahrnehmung an. Liebevoller Berührung unterstützt die Babys im Erspüren des eigenen Körpers, in der natürlichen Entfaltung ihrer Fähigkeiten und im Durchlaufen aller essenziellen Bewegungsentwicklungs-Sequenzen. So vertiefen wir Bindung, verkörpertes Verständnis, Mitgefühl für die Entwicklung unserer Babys und innere Sicherheit in Erziehungsfragen. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und einen Elternteil!

Roya Isis Schwemmlin

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 6.4.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



ELTERN-KIND-TURNEN (8 BIS 15 MONATE)

Kursnr. 3107

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs rutschfeste Socken und Gymnastikpat-schen mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Simone Lenz, MA BSc

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (10 MONATE BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3108

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs rutschfeste Socken und Gymnastikpat-schen mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Simone Lenz, MA BSc

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (10 MONATE BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3109

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs rutschfeste Socken und Gymnastikpat-schen mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine ange-meldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Simone Lenz, MA BSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1 BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3110

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu die-sem Kurs rutschfeste Socken und Gymnastikpat-schen mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine ange-meldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Simone Lenz, MA BSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1 BIS 2 JAHRE)

Kursnr. 3111

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu die-sem Kurs rutschfeste Socken und Gymnastikpat-schen mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine ange-meldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Simone Lenz, MA BSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3112

Gemeinsam mit Mama oder Papa werden in die-sen Einheiten erste Bewegungsaufgaben erprobt. Verschiedene Kleingeräte, wie Bälle, Tücher, Reifen oder Seile, werden bereitgestellt, um den Kindern neue Materialerfahrungen zu ermöglichen. Bewe-gungslandschaften, die aufgebaut werden, laden zum Springen, Schaukeln, Rutschen und Balancie-ren ein. Durch das Zusammenkommen mehrerer Kinder wird die soziale Kompetenz zusätzlich ge-stärkt. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Hannah Schober, BEd



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-8:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3113

Gemeinsam mit Mama oder Papa werden in die-sen Einheiten erste Bewegungsaufgaben erprobt. Verschiedene Kleingeräte, wie Bälle, Tücher, Reifen oder Seile, werden bereitgestellt, um den Kindern neue Materialerfahrungen zu ermöglichen. Bewe-gungslandschaften, die aufgebaut werden, laden zum Springen, Schaukeln, Rutschen und Balancie-ren ein. Durch das Zusammenkommen mehrerer Kinder wird die soziale Kompetenz zusätzlich ge-stärkt. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Hannah Schober, BEd



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3114

In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewe-gung und das Kennenlernen der ersten Tänze und Spiele im Vordergrund. Durch abwechslungs-reiche Gerätelandschaften haben Kinder die Mög-lichkeit, verschiedene Bewegungsabläufe zu erler-nen. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Annika Lehofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3115

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu die-sem Kurs rutschfeste Socken und Gymnastikpat-schen mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine ange-meldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Simone Lenz, MA BSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3116

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu die-sem Kurs rutschfeste Socken mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitper-son erforderlich!

Lena Nöst



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-8:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3117

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu die-sem Kurs rutschfeste Socken mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitper-son erforderlich!

Lena Nöst



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3118

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs rutschfeste Socken mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Lena Nöst



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 BIS 3 JAHRE)

Kursnr. 3119

Singen, springen und klettern für Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs rutschfeste Socken mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Lena Nöst



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-11:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-11:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ELTERN-KIND-TURNEN (2 BIS 4 JAHRE)

Kursnr. 3120

In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewegung und das Kennenlernen der ersten Tänze und Spiele im Vordergrund. Durch abwechslungsreiche Gerätelandschaften haben Kinder die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsabläufe zu erlernen. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Annika Lehofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (2 BIS 5 JAHRE)

Kursnr. 3121

Gemeinsam mit Mama oder Papa werden in diesen Einheiten Bewegungslandschaften erforscht. Es wird gerutscht, geklettert, geschwungen und balanciert. Eingebettet in einen kindgerechten Kontext werden die koordinativen Fähigkeiten geschult und durch das Zusammensein in der Gruppe die sozialen Kompetenzen gestärkt. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Hannah Schober, BEd



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (3 BIS 5 JAHRE)

Kursnr. 3122

In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewegung und das Kennenlernen der ersten Tänze und Spiele im Vordergrund. Durch abwechslungsreiche Gerätelandschaften haben die Kinder die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsabläufe zu erlernen. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Annika Lehofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (4 BIS 6 JAHRE)

Kursnr. 3125

In diesen Einheiten werden Sie sich zu verschiedenen Themen bewegen. Einmal befinden wir uns im Dschungel und müssen uns mit Lianen über einen Fluss schwingen, dann sind wir PiratInnen, die auf hoher See unterwegs sind, oder wir bauen Bewegungswelten zum Thema Bauernhof und Co. Spiele, Übungen und das freie Turnen an Geräten wechseln sich dabei ab, um das Erproben div. Bewegungsaufgaben zu ermöglichen. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Hannah Schober, BEd



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (5 BIS 6 JAHRE)

Kursnr. 3126

In diesem Kurs stehen die Freude an der Bewegung und das Kennenlernen der ersten Tänze und Spiele im Vordergrund. Durch abwechslungsreiche Gerätelandschaften haben Kinder die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsabläufe zu erlernen. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Annika Lehofer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-YOGA (4 BIS 8 JAHRE)

Kursnr. 3127

Kinderyoga besteht aus vielen unterschiedlichen Elementen. Hauptteil sind fantasievolle Yogageschichten, in denen wir gemeinsam spielerisch in die Bewegung gehen, sowie yogaorientierte Bewegungslieder, Spiele, Achtsamkeits- und Atemübungen. Ebenso Teil der Stunden sind Entspannungsphasen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Mag.a Ronja Bauer



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-14:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ELTERN-KIND-YOGA (6 BIS 9 JAHRE)

Kursnr. 3128

Sie möchten die Beziehung zu Ihrem Kind nachhaltig stärken und eine Yogastunde voller Spaß verbringen (ohne Handy und Alltagsstress), dann kommen und erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einzigartige Abenteuer auf der Yogamatte. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Mag.a Corinna Bürger-Mader



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-15:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-YOGA (6 BIS 9 JAHRE)

Kursnr. 3129

Sie möchten die Beziehung zu Ihrem Kind nachhaltig stärken und eine Yogastunde voller Spaß verbringen (ohne Handy und Alltagsstress), dann kommen und erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einzigartige Abenteuer auf der Yogamatte. Bitte bring zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Mag.a Corinna Bürger-Mader



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

Abbiamo (impiegare)
o impiegato) quasi tre

APPLICARE, su una tavola
di legno
quadro / cornice

Quanto tempo ha impiegato
a completare il puzzle?
Neanche da piccolo?

UN ECCEZIONE



(INDOLE CARATTERIALE)
CARATTERE)

preferite la puntualità?

o è ok 10 minuti di ritardo!

Anticipo

Qual'è la parola nascosta?
(nascondere)

Sprachen

In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

NIVEAU A1: GRUNDSTUFE 1–2

HÖREN: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

SPRECHEN: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

LESEN: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

SCHREIBEN: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

NIVEAU A2: GRUNDSTUFE 3–4

HÖREN: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

SPRECHEN: kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

LESEN: kurze, einfache Texte, z.B.

Anzeigen, Speisekarten, verstehen

SCHREIBEN: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

NIVEAU B1: MITTELSTUFE 1–2

HÖREN: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird

SPRECHEN: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

LESEN: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

SCHREIBEN: persönliche Briefe schreiben

NIVEAU B2: MITTELSTUFE 3–4

HÖREN: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen

SPRECHEN: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten

LESEN: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

SCHREIBEN: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

NIVEAU C1: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen, auch anspruchsvollen Inhalts, relativ mühelos verstehen

SPRECHEN: sich spontan und fließend ausdrücken

LESEN: Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

SCHREIBEN: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken, auch über komplexe Sachverhalte

NIVEAU C2: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

SPRECHEN: sich sicher und angemessen an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen

LESEN: jede Art geschriebenen Textes mühelos verstehen

SCHREIBEN: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

SPRACHKURSE

Jede neue Sprache öffnet das Tor zu einer neuen Welt. Als größter Sprachenanbieter der Steiermark bietet Ihnen die Volkshochschule eine Vielzahl von Kursen in unterschiedlichen Sprachen an.

In all unseren Sprachkursen erwartet Sie ein qualitativ hochwertiger kommunikativer Unterricht mit zeitgemäßen, erwachsenengerechten Lernmethoden und -materialien. Unsere KursleiterInnen sind um jede/n Einzelne/n bemüht und passen das Lerntempo der jeweiligen Gruppe an.

Das gesamte Sprachkursangebot der Volkshochschule ist in Kompetenzbereiche eingeteilt, die

sich an den Sprachniveaus des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GERS) des Europarates orientieren. Bitte orientieren Sie sich bei Ihrer Kursauswahl am Überblicksraster des Referenzrahmens. Die Kurse führen jeweils in Richtung des angegebenen Niveaus. Die genaue Beschreibung der Kompetenzbereiche (A1 – C2) entnehmen Sie bitte dem Überblicksraster oder besuchen Sie www.europaeischer-referenzrahmen.de. Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Grundlage dieser Beschreibungen ein oder führen Sie einen Selbsteinschätzungstest auf www.vhsstmk.at durch

und wählen Sie das für Sie passende Sprachniveau. Wir unterstützen Sie gerne auch persönlich bei der Wahl des für Sie geeigneten Kurses!

Die VHS bietet Ihnen heuer wieder eine Fülle verschiedener Kursformate. Neben unterschiedlich lange dauernden Stufenkursen gibt es Konversationskurse und Sprachkurse zu den unterschiedlichsten Themen. Entscheiden Sie sich für das Ihren Bedürfnissen entsprechende Format. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Sprachenlernen an der Volkshochschule!

ENGLISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3130

An introduction to English basic communication, practice and fun! Reactivate your skills and learn something new. Termine Herbstsemester: 5.10., 6.10., 7.10., 8.10. und 9.10.2020; Frühjahrssemester: 14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr.

Mag.a Julia Elisabeth Mayr



15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

WORKSHOPS

WORKSHOP: A1/A2 ENGLISCH EXPRESS – GRAMMAR

Kursnr. 3131

Erleben Sie, wie wir Grammatikinhalt im leicht fortgeschrittenen Niveau an einem Kursabend in entspannter Atmosphäre wiederholen, um in der Kommunikation sicherer zu werden. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Herbstse-
mester statt!

Mag.a Ulrike Eustacchio



4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

WORKSHOP: A2 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3132

Sprachenfit für den Urlaub! In diesem Kurz-Workshop erarbeiten wir die wichtigsten Phrasen, die Sie für Ihren Urlaub benötigen werden. Mit verschiedenen praktischen Übungen lernen Sie, den neuen Wortschatz auch sofort anzuwenden. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrs-
semester statt!

Mag.a Ulrike Eustacchio



4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 8.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

WORKSHOP: B1/B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3133

News, interesting topics, Videoclips and some texts expect you. Let's meet and talk in a relaxed way. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

Mag.a Annelies Hotter



15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



WORKSHOP: B1 ENGLISCH - GRAMMATIK AM WOCHENENDE

Kursnr. 3134

Sie haben bereits Vorkenntnisse, möchten die Grundgrammatik jedoch zügig und abwechslungsreich wiederholen? Dieser kommunikative Wochenendkurs bietet Ihnen die Gelegenheit dazu. Termine: 7.5., 8.5., 14.5. und 15.5.2021, Freitag von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 12:00 Uhr. Achtung: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

Manuela Neuwirth



12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WORKSHOP: B1 ENGLISCH - PROFESSIONAL ENGLISH EXPRESS

Kursnr. 3135

Dieser Kurs behandelt folgende Themen: Business Trips - making reservations, Telephoning, Presentations, Writing E-Mails! Termine Herbstsemester: 23.10., 13.11., 11.12. und 8.1.2021; Termine Frühjahrssemester: 5.3., 9.4., 7.5. und 11.6.2021, jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr.

Mag.a Ingrid Fierlinger-Jurman



16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



REFRESHER

A2 ENGLISCH REFRESHER

Kursnr. 3136

Lehrbuch: „Let's Enjoy English A2 Review“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Manuela Neuwirth

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH REFRESHER

Kursnr. 3137

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse auf A2-Niveau auffrischen oder verbessern? Wir erweitern den Wortschatz, wiederholen und fertigen die Grammatik und verbessern die Kommunikationsfähigkeit. Join in! Lehrbuch: „A New Start Refresher A2 - New Edition“ (Cornelsen Verlag). Herbstseme-
ster: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

VHS-Doz.in Renate Kuttner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH REFRESHER

Kursnr. 3139

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse auf A2-Niveau auffrischen oder verbessern? Wir erweitern den Wortschatz, wiederholen und fertigen die Grammatik und verbessern die Kommunikationsfähigkeit. Join in! Lehrbuch: „A New Start Refresher A2 - New Edition“ (Cornelsen Verlag). Herbstseme-
ster: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

VHS-Doz.in Renate Kuttner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH REFRESHER

Kursnr. 3140

Sie haben bereits Englisch auf B1-Niveau gelernt, aber vieles vergessen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Lassen Sie uns gemeinsam die Grammatik wiederholen und fertigen, den Wortschatz reaktivieren und erweitern und die Kommunikationsfähigkeit verbessern! Lehrbuch: „Refresh Now B1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Renate Kuttner

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

B2 ENGLISCH REFRESHER

Kursnr. 3141

Sie haben in Englisch maturiert und vieles wieder vergessen? Sie möchten Ihr Englisch wieder aktivieren, die Grammatik wiederholen, den Wortschatz erweitern und die Kommunikationsfähigkeit verbessern? Then join in! Lehrbuch: „A New Start Refresher B2 - New Edition“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Renate Kuttner

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

STUFENKURSE

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3142

Lehrbuch: „Network Now A1 Starter“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Barbara Schweighofer

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3143

Lehrbuch: „Great! A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Alexandra Hierzberger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3144

Lehrbuch: „Network Now A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

Oliver Peball

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3145

Lehrbuch: „Network Now A1 Starter“ (Klett-Verlag); ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

Mag.a Natascha Morgenfurt

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3146

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Verena Buchberger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3147

Lehrbuch: „Network Now A1 Starter“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 2.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Annelies Hotter

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3148

Dieser Kurs ist ein „blended learning“ Kurs, in dem vermehrt digitale Medien zum Einsatz kommen werden. Lehrbuch: „Network Now A1 Starter“ und „Network Now A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: „Network Now A1 Starter“ ab Lektion 4; Frühjahrssemester: „Network Now A1“ ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Alexander Lehner, BEd

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 4003

Lehrbuch: „Great! A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Christina Bernögger, MA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3149

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Ingrid Fierlinger-Jurman

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3150

Lehrbuch: „Network Now A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Verena Buchberger



NEU!

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3151

Lehrbuch: „Network Now A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 2.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Heidi Baumgartner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3152

Lehrbuch: „Network Now A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

KursleiterIn wird bekannt gegeben



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3153

Lehrbuch: „Network Now A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Heidi Baumgartner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3154

Lehrbuch: „Network Now A2.1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 2.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Verena Buchberger



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3155

Lehrbuch: „Network Now A2.1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Oliver Peball



NEU!

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3156

Lehrbuch: „English Network Now A2.1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Renate Kuttner



NEU!

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 3157

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dipl.-Päd.in Maria Hierzer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 3158

Lehrbuch: „Go for it! A2“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dr. Bernhard Sommer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 3159

Lehrbuch: „English Next A2.2“ (aktualisierte Ausgabe/Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Renate Kuttner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 3160

Lehrbuch: „Network Now A2.2“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Barbora Orlická



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4+

Kursnr. 3161

Lehrbuch: „Network Now A2.2“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Manuela Neuwirth



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 4+

Kursnr. 3162

Lehrbuch: „Go for it! B1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dipl.-Päd.in Maria Hierzer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3163

Lehrbuch: „Go for it! B1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 2.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Christina Hochstrasser



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3164

Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Marion Wippel



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3165

Lehrbuch: „English Network Now B1.1“ (Klett Verlag); ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

KursleiterIn wird bekannt gegeben



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3166

Lehrbuch: „English Network Now B1.2“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 2.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Renate Kuttner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

KONVERSATIONSKURSE

A2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3167

Sie möchten sich in alltäglichen Situationen auf Englisch unterhalten? Dieser Konversationskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen in einer geselligen Runde anzuwenden und mit neuen Phrasen und Vokabeln Ihren Wortschatz zu verbessern. Lehrbuch: „Let's talk now A2“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Barbara Schweighofer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3169

Practice and improve your English speaking skills and become more fluent learning from a native English teacher. We will cover a different topic each week with themes ranging from current events to philosophy. Lets chat and have fun!

Allison Geissler, BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3170

Es gibt beinahe kein Thema, das in dieser engagierten und fröhlichen Englischgruppe am Dienstagmorgen nicht angesprochen wird. Die Kommunikation in einer entspannten Atmosphäre, inklusive einer kurzen Kaffeepause zum Energie aufladen, macht den Kurs zu etwas ganz Besonderem.

Mag.a Ulrike Eustachio



18 UE / 9 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH: PRACTICAL ENGLISH

Kursnr. 3171

Get ready for the real world! Do you want to communicate with people, watch films, read news, or learn new things? Then you need English! And the best place to train and practice your skills is right here in our friendly and enthusiastic group. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich! ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Barbora Orlická



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCH: BUSINESS CONVERSATION BASICS

Kursnr. 3172

Do you need English for work? Do you want to improve your speaking and listening skills? In this course you will get the chance to communicate in English and practice basic business conversation for meetings, presentations, telephoning etc. Lehrbuch: „Real Business English B1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 9.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Manuela Neuwirth



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3173

Ein gemütlicher Donnerstagmorgen mit vielen interessanten und bewegenden Diskussionsthemen im Kreise einer sehr sympathischen und kreativen Englischgruppe zu einer Tasse Kaffee oder Tee - das ist eine kurze Beschreibung dieses erfolgreichen Konversationskurses, der noch viel mehr zu bieten hat.

Mag.a Ulrike Eustacchio



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3174

In einem freundlichen Ambiente wird mit neuen Bekanntschaften über bewegende und interessante Themen gesprochen und diskutiert. Kommunikative Spiele und Rollenspiele lockern den Unterricht auf. Die Themen werden mit den TeilnehmerInnen gemeinsam im Kurs vereinbart.

Kerstin Knapp, BEd



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3175

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse in stressfreier Atmosphäre anwenden und verbessern, dann sind Sie in diesem Konversationskurs genau richtig!

Barbara Schweighofer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1/B2 ENGLISCHE KONVERSATION

„50 PLUS“

Kursnr. 3176

Dieser Kurs ist für junggebliebene SeniorInnen. Kommen Sie zu Gesprächsstunden auf Englisch in entspannter Atmosphäre. Aktuelle Themen und Texte, ein paar Songs und fallweise Grammatik werden angeboten. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

Mag.a Annelies Hotter



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3177

In this course, participants will have the opportunity to talk about various topics, which will be discussed and fixed in the first lesson, and practice and improve their pronunciation, vocabulary, and oral presentation skills. By means of fun and engaging topics, discussions of English songs and short video clips (e.g. TED talks), this course offers diverse lessons with the aim of enhancing the speaking skills of the participants in a relaxed atmosphere.

Oliver Peball



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3178

Discuss interesting topics and learn new words and phrases. Join this friendly group and have fun.

Mag.a Edith Schreiner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3179

In this course, we will read and listen to texts and music and enjoy conversation in English on a variety of topics. In a relaxed atmosphere, we will also have a closer look at vocabulary and grammar where necessary. Come in and join us - English conversation is fun!

Mag.a Eva Simone Leick



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3180

Improve your English conversation skills and enjoy participating in lively discussions! We will work on a variety of topics, expand our vocabulary and have a closer look at grammar where necessary.

Verena Buchberger



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3181

In this class, we'll do a little bit of everything. We'll have discussions, play games, talk about the news and current affairs and learn about the English speaking world. We'll also improve our grammar skills and expand our vocabulary. In addition, we'll use and explore online resources for learning English.

Dr. Bernhard Sommer



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

THEMENKURSE

A1 ENGLISCH: RELAX & LEARN ENGLISH

Kursnr. 3182

In entspannter Atmosphäre lernen wir Englisch und aktivieren Gehirn und Körper durch einfache Bewegungsabläufe. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Mag.a Ingrid Fierlinger-Jurman



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2/B1 ENGLISCH - BODY & MIND FITNESS

Kursnr. 3183

You speak English and you like to work out? Let's do both in this course. Einfache Übungen für Kräftigung, Koordination und Ausdauer werden kombiniert mit Entspannung und Spaß. Kurssprache: Englisch.

Mag.a Ingrid Fierlinger-Jurman

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

A1 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3184

Dieser Kurs ist für HörerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Zu den Themen Urlaub und Reisen werden einfache Gespräche, der Wortschatz und die Grammatik erlernt und geübt. Lehrbuch: „Englisch für den Urlaub“ (Klett-Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Annelies Hotter

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



B1 ENGLISCH FÜR DEN BERUF - PROFESSIONAL ENGLISH

Kursnr. 3185

Sie möchten auf Englisch mit KollegInnen und KundInnen kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Business Themen, Social English, Small Talk, E-Mail schreiben, Telefonieren und Ähnlichem. Dieser Kurs ist ein „blended learning“ Kurs, in dem vermehrt digitalen Medien zum Einsatz kommen werden. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Mag.a Ingrid Fierlinger-Jurman

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



B1 SPIELEABEND AUF ENGLISCH

Kursnr. 3186

Have you ever wanted to play board games in English but couldn't find people to join in the fun? In this group, we will play language and speaking games along with well-known board games in English, playfully improving our vocabulary and fluency.

Manuela Neuwirth

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

ENGLISH LEARNING BY DOING: ENGLISH IN THE KITCHEN

Kursnr. 3188

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie gesünder kochen und backen können - und ganz nebenbei verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse! Wir werden besprechen, wie man die gesündesten Zutaten auf verschiedenste Weise verwenden kann, wir werden gemeinsam hinterfragen und ausprobieren, ob man zum Beispiel auch ohne Zucker leckere Kuchen backen kann und worauf wir beim Einkaufen achten könnten. Ziel ist es, dass TeilnehmerInnen am Ende des Kurses sich selbstsicher auf Englisch über all die Kursthemen unterhalten können. Fremdsprachenkenntnisse werden auf spielerische Art und Weise in einem praktischen Kontext verbessert. Alle Sprachniveaus willkommen. Zusatzkosten für Zutatenbeschaffung werden in der ersten Einheit besprochen.

Dr.in phil. Silke Jandl

21 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



ELTERN-KIND-SPRACHKURS ENGLISCH-KINDERGARTEN

Kursnr. 3189

Storybooks and playing games make learning fun for everyone! Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mit ihren Kindern im Kindergartenalter gerne Englisch lernen möchten. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und einen Elternteil!

Allison Geissler, BA

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-SPRACHKURS ENGLISCH-VOLKSSCHULE

Kursnr. 3190

This English course for children (ages 6 to 9) is an exciting and enjoyable way to start learning English. The story-based approach presents a playful and imaginative method of learning to encourage children to actively participate. Children's interests are captured with exciting stories, lively songs and craft activities. Allison from New York will be welcoming the group. Die Materialkosten von € 5,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und einen Elternteil!

Allison Geissler, BA

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ENGLISCH FÜR DIE SCHULE

Kursnr. 3191

The course is intended to prepare students for their A-levels. In the upcoming sessions, students will be provided with typical Zentral-Maturaformate and will, therefore, practise both, their receptive as well as productive skills.

Raphael Eder, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



NEU!

FRANZÖSISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3192

Leichte Konversation! Für diesen Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich. Termine: 14.6., 15.6., 16.6. und 17.6.2021, jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr.

VHS-Doz.in Mag.a Catherine Castellani-Bigorre
8 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-17:30
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STUFENKURSE

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3193

Lehrbuch: „Voyages Neu A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Felicitas Bauer

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3194

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

Raphael Eder, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3195

Lehrbuch: „Voyages Neu A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 6.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Felicitas Bauer

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3196

Lehrbuch: „Voyages neu A2“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 7.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Isabelle Marty-Brunner

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3+

Kursnr. 3197

Lehrbuch: „On y va! A2“ (aktualisierte Ausgabe/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Felicitas Bauer

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3198

Lehrbuch: „On y va! B1“ (aktualisierte Ausgabe/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 3.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Mag.a Catherine Castellani-Bigorre

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1+

Kursnr. 3199

Lehrbuch: „On y va! B1“ (aktualisierte Ausgabe/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 6.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Irene Maria Unger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3200

Lehrbuch: „On y va! B1“ (aktualisierte Ausgabe/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Mag.a Catherine Castellani-Bigorre

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3201

Lehrbuch: „On y va! B1“ (aktualisierte Ausgabe/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Mag.a Catherine Castellani-Bigorre

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-8:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

KONVERSATIONSKURSE

B2 FRANZÖSISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3202

L'œil sur l'actu! On passe en revue les événements qui ont marqué l'actualité. Schwerpunkt: Konversation, Diskussion über aktuelle Ereignisse und Themen, die Sie interessieren.

VHS-Doz.in Mag.a Catherine Castellani-Bigorre

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 FRANZÖSISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3203

Schwerpunkt: Französische Kunst und Kultur, Landeskunde, Lieder und Wiederholung der Grammatik. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Mag.a Irene Maria Unger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

C1 FRANZÖSISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3204

Cela se discute! Conversation à base d'articles de journaux actuels au cours de laquelle on parle de tout! Dans ce petit groupe de huit personnes, vous pourrez faire des progrès rapides. C'est l'idéal pour un cours de conversation de haut niveau.

Isabelle Marty-Brunner

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



THEMENKURSE

DÉCOUVREONS LA LITTÉRATURE!

Kursnr. 3205

Ce cours s'adresse aux personnes désirant découvrir quelques oeuvres de la littérature française. Un cours interactif offrant de nouvelles perspectives sur les oeuvres français. Dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Raphael Eder, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3206

Entfliehen Sie dem Alltag und tauchen Sie in die magischen Künstlerwelten von Monet, Cézanne, Chagall und anderen französischen KünstlerInnen ein: Neben hilfreichen Reisevokabular lernen Sie schon jetzt die facettenreiche Kunst- und Kulturwelt Frankreichs kennen, was Ihren bevorstehenden Urlaub zu einem außergewöhnlichen Erlebnis macht! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Mag.a Irene Maria Unger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



ITALIENISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3207

Termine: 8.2., 9.2., 10.2., 11.2. und 12.2.2021,
jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Dott.ssa VHS-Doz.in Serena Mucci

15 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3208

Termine: 14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021,
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr.

Mag.a Concetta Costa

15 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3209

Termine: 14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021,
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr.

Dott.ssa VHS-Doz.in Serena Mucci

15 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



STUFENKURSE

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3210

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Mag. Nico Konstantin

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3211

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!
ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrs-
semester statt!

Mag.a Concetta Costa

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3212

Lehrbuch: „Chiaro A1“ (Hueber Verlag); ab Lek-
tion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrs-
semester statt!

Mag.a Alexandra Binder

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3213

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Mag.a Concetta Costa

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-8:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3214

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Dr.in Cristiana M. L. Di Giuro

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3215

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 3.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Dr.in Cristiana M. L. Di Giuro



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3216

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 6.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

DDr.in Deianira Lumbau-Plozner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3217

Lehrbuch: „Chiario A1“ (Hueber Verlag). Herbst-
semester: ab Lektion 7.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Dipl.-Päd. Werner Wolf



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3218

Lehrbuch: „Chiario A1“ (Hueber Verlag). Herbst-
semester: ab Lektion 7.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Mag.a Valeria Calafiore



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2 +

Kursnr. 3219

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

DDr.in Deianira Lumbau-Plozner



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3220

Lehrbuch: „Chiario A1“ (Hueber Verlag). Herbst-
semester: ab Lektion 9.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Dipl.-Päd. Werner Wolf



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3221

Lehrbuch: „Con piacere A2“ (Klett Verlag). Herbst-
semester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Oliver Peball



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3222

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrs-
semester statt!

Mag. Nico Konstantin



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3 +

Kursnr. 3223

Lehrbuch: „Chiario A2“ (Hueber Verlag). Herbst-
semester: ab Lektion 6.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Mag.a Alexandra Binder



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3 +

Kursnr. 3224

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Elisabeth Graif-Zaunschirm



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 3225

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 2“ (Hueber Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Davide Quinci



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:45

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:45

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2 +

Kursnr. 3226

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Dr.in Cristiana M. L. Di Giuro



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1 (AUSSPRACHE, KONVERSATION UND KULTUR)

Kursnr. 3227

In diesem Kurs üben wir die italienische Aussprache und wir beschäftigen uns mit italienischer Kultur, Landeskunde, Musik und Kunst. Der Fokus liegt auf der Konversation. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Romina Denaro

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3228

Lehrbuch: „Chiaro B1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 7.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Valeria Calafiore

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3229

Lehrbuch: „Chiaro B1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 2.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Valeria Calafiore

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3230

Lehrbuch: „Chiaro B1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Valeria Calafiore

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 1+

Kursnr. 3231

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Beatrice Baglioni-Greilberger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3232

Lehrbuch: „Nuovo Espresso 3“ (Hueber Verlag).

Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Davide Quinci

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-8:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

KONVERSATIONSKURSE

A2 ITALIENISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3233

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Gesprächen, Lektüren von Artikeln, Liedern und einer Auffrischung der Grammatik in entspannter Atmosphäre. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Mag.a Concetta Costa

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3234

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Gesprächen, Lektüren von Artikeln, Liedern und einer Auffrischung der wichtigsten Grammatik in entspannter Atmosphäre.

Elisabeth Graif-Zaunschirm

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-8:45

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-8:45

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 ITALIENISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3235

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Gesprächen, Lektüren von Artikeln, Liedern und einer Auffrischung der wichtigsten Grammatik in entspannter Atmosphäre.

Elisabeth Graif-Zaunschirm

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-10:45

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-10:45

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ITALIENISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3236

Ein Kurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen, die Spaß an einfacher Konversation haben! In vertrauter Atmosphäre beteiligen Sie sich aktiv an Diskussionen über aktuelle Ereignisse und über Themen, die Sie interessieren wie zum Beispiel neue Trends, Hobbys, Reisen, Arbeit, Kunst und Grammatik. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

Dr.in Cristiana M. L. Di Giuro

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ITALIENISCHE KONVERSATION UND KULTUR

Kursnr. 3237

Ciao ragazzi. Siete amanti dell'Italia e della sua cultura? Avete tanta voglia di praticare le vostre conoscenze dell'italiano e di fare due chiacchiere? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der italienischen Kultur, Landeskunde, Musik, Film und Kunst - und dies in der schönsten Sprache der Welt. Dabei werden wir unseren Wortschatz erweitern, unsere Grammatikkenntnisse stärken und vor allem: parleremo molto.

Vanesa Begovic

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 ITALIENISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3238

Schwerpunkte: Italienische Kultur, Landeskunde, Lieder, Konversation und Wiederholung der Grammatik. Für diesen Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

KursleiterIn wird bekannt gegeben



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

THEMENKURSE

„LE MUSICA ITALIANA“: EINE TOUR DURCH DIE ITALIENISCHE KULTUR

Kursnr. 3239

Interessieren Sie sich für Musik, aber auch für die italienische Kultur? Wir werden die Möglichkeit haben, einen Einblick in die italienische Kultur zu bekommen, indem wir neue und alte italienische Lieder mit Audios, Videos und authentischen Texten (Niveau B1/B2) erkunden. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich! ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!



Dott.ssa Elisa Borella



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

„LE CITTÀ ITALIANE“: EINE VIRTUELLE TOUR DER ITALIENISCHEN PENINSULA

Kursnr. 3240

Sie haben nicht die Möglichkeit, in diesem Jahr in Italien Urlaub zu machen? Keine Sorge, wir werden eine virtuelle Tour durch einige italienische Städte zwischen Geschichte, Kultur, Kunst und Gastronomie mit Audios, Videos und authentischen Texten (Niveau B1/B2) machen. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich! ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!



Dott.ssa Elisa Borella



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

SPANISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3241

Termine: 25., 26., 27., 28. und 29.01.2021, je-
weils von 9:00 bis 12:00 Uhr. Lehrbuch "Con gusto
A1 Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag).

Mag.ª Lisa Abraham



15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 25.1.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH GRUND- STUFE 1

Kursnr. 3242

Termine: 14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021,
jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr. Bei diesem Kurs
ist kein Lehrbuch erforderlich!



VHS-Doz.in Adriana Massl

15 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1 - VAMOS DE VACACIONES

Kursnr. 3243

Ein kommunikativer Kurs für alle, die Interesse an
der Sprache und Kultur spanischsprachiger Länder
haben und sich in kurzer Zeit ein Basiswissen ane-
ignen möchten. Bereits bei Ihrer nächsten Reise
nach Spanien, Zentral- oder Lateinamerika wer-
den Sie sich in einfachen Alltags- und Urlaubssi-
tuationen verständigen können. Grammatikali-
sche Grundkenntnisse sowie ein Basiswortschatz
werden anhand verschiedener Themen und lan-
deskundlicher Informationen vermittelt. Termine:
14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021, jeweils
von 17:00 bis 20:00 Uhr.

Verena Urschler, BEd

15 UE / 5 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

STUFENKURSE

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1 (FÜR DEN URLAUB)

Kursnr. 3244

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sich
mit ersten kommunikativen Ausdrücken, der Aus-
sprache sowie den Grundzügen der Grammatik
des Spanisch vertraut machen wollen. Durch ver-
schiedene Methoden sollen vor allem Ausdrücke
und Vokabular für einen zukünftigen Spanienur-
laub erlernt werden, damit einfache Situationen
im Urlaub in spanischsprachigen Ländern auf
Spanisch bewältigt werden können. Für die Teil-
nahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse
notwendig! Lehrbuch: „Impresiones A1 Kurs- und
Arbeitsbuch Spanisch“ (Hueber Verlag). Herbstse-
mester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!



Mag. Martin Passiny



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3245

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!



Lic. Rosa Talker-Prada



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3246

Lehrbuch: „Caminos hoy A1“ (Klett Verlag). Herbst-
semester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!



Mag. Martin Passiny

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3247

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

VHS-Doz.in Adriana Massl



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3248

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3249

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Mag. Nico Konstantin



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3250

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A1“ (Cornelsen Ver-
lag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Lic. Romina Espinal Borrell



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3251

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett Verlag);
ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrs-
semester statt!

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 23.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3252

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A1“ (Cornelsen Ver-
lag). Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Mag.a Eva-Maria Hütter



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3253

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3254

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A1“ (Cornelsen Ver-
lag). Herbstsemester: ab Lektion 6.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Lic. Romina Espinal Borrell



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3255

Lehrbuch: „Caminos A1“ (Klett Verlag). Herbstse-
mester: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Lic. Romina Espinal Borrell



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-8:15

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-8:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2 +

Kursnr. 3256

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A1“ und „Perspectivas
Ya! A2“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: „Per-
spectivas Ya! A1“ ab Lektion 13; Frühjahrssemes-
ter: „Perspectivas Ya! A2“ ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Eduardo Haunold



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3257

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A1“ (Cornelsen Ver-
lag). Herbstsemester: ab Lektion 7.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2 +

Kursnr. 3258

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A1“ und „Perspectivas
Ya! A2“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: „Per-
spectivas Ya! A1“ ab Lektion 13; Frühjahrssemes-
ter: „Perspectivas Ya! A2“ ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester
weiterführend!

Eduardo Haunold



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3259

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A1“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 13.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3260

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A2“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Eva-Maria Hütter



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3+

Kursnr. 3261

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 3.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Lic. Rosa Talker-Prada



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3262

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 7.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Sabrina Groinig, MA BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3263

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A2“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 4+

Kursnr. 3264

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! A2“ und „Perspectivas Ya! B1“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: „Perspectivas Ya! A2“ ab Lektion 13; Frühjahrssemester: „Perspectivas Ya! B1“ ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Eduardo Haunold



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 SPANISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3265

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! B1“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Katharina Mitter



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 SPANISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3266

Lehrbuch: „Perspectivas Ya! B1“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 SPANISCH MITTELSTUFE 2+

Kursnr. 3267

Lehrbuch: „El curso en vivo B1“ (Klett Verlag); ab Lektion 9. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Lic. Rosa Talker-Prada



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 SPANISCH MITTELSTUFE 2+

Kursnr. 3268

Lehrbuch: „Con gusto nuevo B1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Eduardo Haunold



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

KONVERSATIONSKURSE

A2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3269

Sie mögen die temperamentvolle, spanische Sprache und wollen Aussprache, wichtige Phrasen und Grundkenntnisse der Grammatik erwerben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Kursgestaltung verläuft locker und abwechslungsreich, damit das Lernen Spaß macht. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig!



Mag.a Eva-Maria Hütter



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3270

Konversationskurs mit einem Native Speaker! Con métodos motivadores y en un ambiente agradable: leemos, escuchamos, discutimos, hacemos presentaciones y escribimos temas de interés sobre Latinoamérica y España. Repasamos también la gramática.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Lic. Rosa Talker-Prada



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3271

Este curso se dirige a personas que ya conocen la gramática pero desean repasar y afinar sus conocimientos a través de conversación. Trataremos temas de interés común, de forma distendida y agradable.

VHS-Doz.in Monika Posadas



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 SPANISCHE KONVERSATION UND KULTUR

Kursnr. 3272

Hola. Quieres practicar tu español y profundizar tus conocimientos de la cultura española y latinoamericana? Entonces, quédate con nosotros. In diesem Kurs werden wir uns mit den spanischen und lateinamerikanischen kulturellen Aspekten wie Landeskunde, Musik und Traditionen beschäftigen. Dabei werden wir unseren Wortschatz erweitern, die Grammatikkenntnisse stärken und vor allem: hablaremos mucho.



Vanesa Begovic



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B2 SPANISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3273

En un ambiente agradable leemos, discutimos, escuchamos,...disfrutamos de la lengua española. Repasamos también la gramática.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

Katharina Mitter



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 22.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

THEMENKURSE

UN VIAJE DE RECUERDOS A LOS RECUERDOS DE VIAJE: REISEERINNERUNGEN

Kursnr. 3274

Eine Erinnerungsreise zu den Reiseerinnerungen! Erinnern Sie sich noch an Ihre Reise(n) in ein spanischsprachiges Land? Sie waren im Urlaub dort, beruflich, oder aus anderen Gründen. Sie verbrachten ein paar Tage, Wochen, Monate, vielleicht sogar Jahre dort. Was geblieben ist, sind die Erinnerungen, oder auch die Dinge, die diese Erinnerung hin und wieder beleben, los recuerdos. Gemeinsam möchte ich mit Ihnen auf eine Reise zu diesen Erinnerungen gehen, um in ihnen zu schwelgen, sie aufzufrischen. Auf Deutsch, gerne auch auf Spanisch, mit dem, was Sie in Ihrer Erinnerung berührt und wer weiß, vielleicht werden die nächsten Reisepläne bereits geschmiedet... ¡¡¡ vamos! Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich! ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!



Petra Klimant



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KROATISCH

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3275

Dobro došli! In diesem kommunikativen Kompaktkurs können Sie sich sprachlich auf Ihren nächsten Urlaub in Kroatien vorbereiten. Termine: 14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr.



Mag.a Natasa Hampel-Bozek



15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 14.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

KOMPAKTKURS: A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3276

Termine: 14.6., 15.6., 16.6., 17.6. und 18.6.2021, jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr.



Andrea Jerkovic, BA



15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 14.6.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

STUFENKURSE

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3277

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben! ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!



Mag.a Natasa Hampel-Bozek



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3278

Lehrbuch: „Kroatisch Lernen? Nema Problema! - Band 1“ (Joachim Hubig Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Andrea Jerkovic, BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3279

Lehrbuch: „Hrvatski za pocetnike 1“ (Croaticum-Zagreb Verlag); ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

KursleiterIn wird bekannt gegeben



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 3280

Lehrbuch: „Hrvatski za pocetnike 1“ (Croaticum-Zagreb Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 4.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

KursleiterIn wird bekannt gegeben



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3281

Lehrbuch: „Kroatisch Lernen? Nema Problema! - Band 1“ (Joachim Hubig Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 9.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Andrea Jerkovic, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3282

Lehrbuch: „Hrvatski za početnike 1“ (Croaticum-Zagreb Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 7.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

KursleiterIn wird bekannt gegeben

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3283

Lehrbuch: „Hrvatski za početnike 1“ (Croaticum-Zagreb Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Haris Fatic

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3284

Lehrbuch: „Hrvatski za početnike 1“ (Croaticum-Zagreb Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

KursleiterIn wird bekannt gegeben

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



B1 KROATISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3285

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Natasa Hampel-Bozek

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1 – BUSINESS

Kursnr. 3286

Dieser Kurs ist für Firmen und Personen, die für berufliche Kooperationen mit den Ländern Kroatien, Serbien und Montenegro Sprachkenntnisse erwerben möchten. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich!

MMag.a Nina Zavašnik

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



SLOWENISCH

A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3287

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

MMag.a Nina Zavašnik

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1+

Kursnr. 3288

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

MMag.a Nina Zavašnik

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3289

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

MMag.a Nina Zavašnik

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3290

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

MMag.a Nina Zavašnik

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



UNGARISCH

A1 UNGARISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3291

Lehrbuch: „Situaciok“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Edit Csapó, MSc

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



B1 UNGARISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3293

Lehrbuch: „Sztuaciok“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 11.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Edit Csapó, MSc

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 UNGARISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3294

Erfolgreich Ungarisch lernen, damit Sie mühelos den Alltag in Ihrem Urlaub meistern können. Die Übungen stellen die Kommunikation und die richtige Aussprache in den Mittelpunkt. Neben den sprachlichen Nuancen können Sie Ungarn und seine Kultur kennen lernen. Lehrbuch: „Szóbeszéd A1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Edit Csapó, MSc

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



KOCHWORKSHOP AUF UNGARISCH

Kursnr. 3295

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der ungarischen Sprache notwendig. Mögen Sie es scharf oder süß? Haben Sie einen Bezug zu Ihrem Nachbarland Ungarn? Vielleicht haben Sie bereits den Geschmack des Gulaschs von Ihrem letzten Besuch in Ungarn vergessen? Dann ist die Möglichkeit für Sie da, gemeinsam mit einer Native Speakerin und Hobbyköchin ungarische Spezialitäten wie Gulasch, Hortobagyer Fleischpalatschinken, Somlauer Nockerl und Co. auf den Tisch zu zaubern. Auch Ihre Sprachkenntnisse können Sie während dieses lockeren Beisammenseins auffrischen und über Land und Leute plaudern - sowohl während der Zubereitung der Gerichte, als auch beim gemeinsamen Genießen des Selbstgekokchten. Jó étvágyat! Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Krisztina Grabner Györkösi, Bakk.

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-



RUSSISCH

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3296

Lehrbuch: „Moc 1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Iryna Breuss, Bakk.

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3297

Lehrbuch: „Moc 1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Irene Reiter

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3298

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

Natalia Gerasimova

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1+

Kursnr. 3299

Lehrbuch: „Moc 1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 3.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Irene Reiter

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 3300

Lehrbuch: „Moc 1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Irene Reiter

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



GRIECHISCH

A1 GRIECHISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3301

Lehrbuch: „Pame! A1“ (Lehr- und Arbeitsbuch/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Aikaterini Leoudi, MSc. MEd.

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 GRIECHISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3302

Lehrbuch: „Pame! A1“ (Lehr- und Arbeitsbuch/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Aikaterini Leoudi, MSc. MEd.

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



B1 GRIECHISCH MITTELSTUFE 1+

Kursnr. 3303

Lehrbuch: „Pame! A2“ (Lehr- und Arbeitsbuch/ Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 10.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Aikaterini Leoudi, MSc. MEd.

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



B1 GRIECHISCH LESE- UND KONVERSATIONSKURS

Kursnr. 3304

In freundlicher, entspannter Atmosphäre lesen Sie griechische Lektüren, vertiefen Sie Ihre Kenntnisse nicht nur über die Grammatik und den Wortschatz, sondern auch über die Kultur, die Tradition, die Bräuche und Sitten Griechenlands. Beteiligen Sie sich an Diskussionen mit der Unterstützung einer qualifizierten Kursleiterin. Lehrbuch: „Kanali 35“ (Deltos Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

Dimitra Katri



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 GRIECHISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3305

Lehrbuch: „Klik sta Ellinika B1“ (Center for the greek language). Herbstsemester: ab Lektion 4. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!



Dimitra Katri



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

LATEIN

A1 LATEIN - EIN STREIFZUG DURCH DIE RÖMISCHE WELT (KULTUR, GEOGRAPHIE, GESCHICHTE, ETC.)

Kursnr. 3306

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sich erste Grundkenntnisse der lateinischen Grammatik und somit wesentliche Voraussetzungen für die spätere Lektüre lateinischer Texte erwerben möchten. In diesem Kurs werden leicht verständliche Texte gelesen, wobei ein Schwerpunkt auch auf Hintergrundinformationen wie z. B. der römisch-griechischen Zivilisation, dem Alltagsleben in der Antike oder der Literatur liegt. Diese Hintergrundinformationen zeigen nämlich oft, dass die römische Kultur auch heute noch sichtbare Spuren in unserer Kultur hinterlassen hat. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig! Lehrbuch: „Ex libris. Latein-Grundkurs (Wien: oebv 2018)“. Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag. Martin Passiny



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

ARABISCH

A1 ARABISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3309

Lehrbuch: „Sprachkurs Arabisch. Schnell & Intensiv“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!



Ghalia Jaber, BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 SYRISCH-ARABISCH (FÜR DIE LEVANTE) GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3310

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, aber von Vorteil. Einblicke in die populäre Dialektgruppe des Levantinisch-Arabischen (verbreitet in Syrien, dem Libanon, Jordanien, Palästina und teilweise in der Türkei) unter Berücksichtigung des Damaszener Stadtdialekts. Erlernung der Umgangssprache in Transkription. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben! ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Alexandra Marics



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 ARABISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3311

Lehrbuch: „Sprachkurs Arabisch. Schnell & Intensiv“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 3. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Ghalia Jaber, BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A2 ARABISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 3312

Lehrbuch: „Sprachkurs Arabisch. Schnell & Intensiv.“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 4. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Ghalia Jaber, BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

CHINESISCH

A1 CHINESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3313

Lehrbuch: „Kaishi! A1“ (Kursbuch mit Audios/ Klett Verlag).

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Ni Uhl-Zhang

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 CHINESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3314

Lehrbuch: „Kaishi! A1“ (Kursbuch mit Audios/ Klett Verlag).

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrs- semester statt!

Ni Uhl-Zhang

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



TÜRKISCH

A1 TÜRKISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3315

Lehrbuch: „Kolay Gelsin A1-A2“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 3.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Esrarur Ünlü Kaya

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 TÜRKISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3316

Lehrbuch: „Kolay Gelsin A1-A2“ (Klett Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Esrarur Ünlü Kaya

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



PORTUGIESISCH

A1 BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3317

Lehrbuch: „Oi, Brasil! aktuell A1“ (Hueber Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Marion Gringinger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3318

Lehrbuch: „Oi, Brasil! aktuell A1“ (Hueber Ver- lag); ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrs- semester statt!

Mag.a Marion Gringinger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3319

Lehrbuch: „Oi, Brasil! aktuell A2“ (Hueber Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 9.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Marion Gringinger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



B1 EUROPÄISCHES PORTUGIESISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3320

Lehrbuch: „Português em foco 2“ (LIDEL Verlag).
Herbstsemester: ab Lektion 2.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Marion Gringinger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



ÖSTERREICHISCHE GEBÄRDENSPRACHE

ÖSTERREICHISCHE GEBÄRDEN- SPRACHE GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3321

Internationales Fingeralphabet, NVK, Vokabeln und ein wenig Gehörlosenkultur.

Mag.a Ilona Seidel

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



ÖSTERREICHISCHE GEBÄRDEN- SPRACHE GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3322

Grammatik, Vertiefung des Gelernten und neue Vokabeln.

Mag.a Ilona Seidel

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



RUMÄNISCH

A1 RUMÄNISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3323

Lehrbuch: „Power-Sprachtraining Rumänisch“ (Pons Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dr.in Diana Ingridt Biltog

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 RUMÄNISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 3324

Lehrbuch: „Power-Sprachtraining Rumänisch“ (Pons Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 10.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dr.in Diana Ingridt Biltog

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas- se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



A1 JAPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 3325

Lehrbuch: „Japanisch im Sauseschritt 1 - Blaue Ausgabe“ (Doitsu Center Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Michiko Echigoya



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 JAPANISCH GRUNDSTUFE 1+

Kursnr. 3326

Lehrbuch: „Japanisch im Sauseschritt 1 - Blaue Ausgabe“ (Doitsu Center Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 3.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Michiko Echigoya



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A photograph of a woman with curly brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a light grey cardigan over a white top. In the background, two other women are seated at a desk, looking towards the left. The setting appears to be a classroom or a meeting room with a whiteboard visible in the background. A pink rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Deutsch & Integration'.

Deutsch & Integration

KURSE IN DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

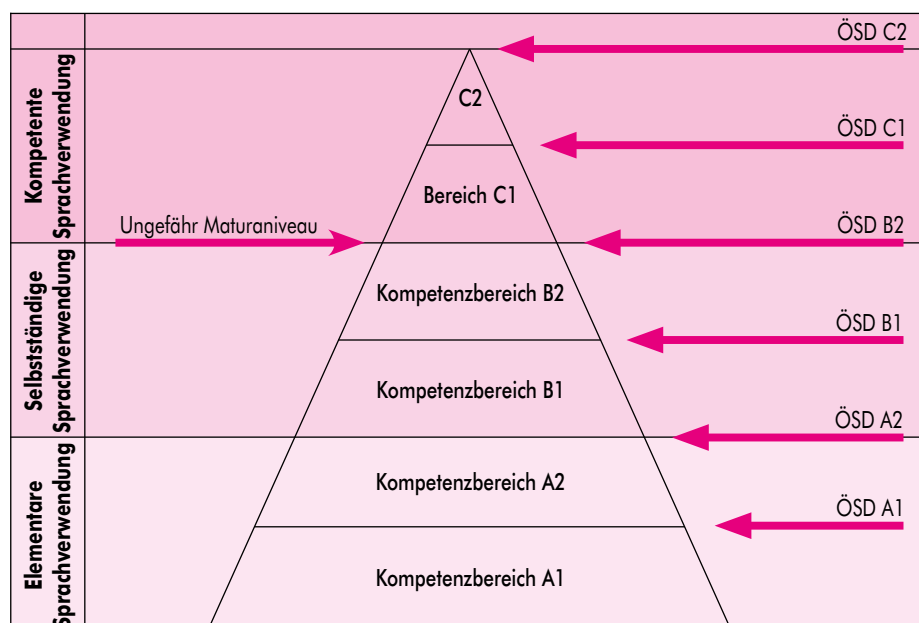
Das Beherrschen der deutschen Sprache ist eine Grundvoraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft in Österreich. Es erleichtert die Kommunikation im Alltag und vergrößert die Chancen bei der (Weiter-)Bildung und am Arbeitsmarkt.

Die Deutsch-als-Zweitsprache-Kurse der VHS Steiermark unterstützen Sie beim Erwerb der

deutschen Sprache oder bei der Perfektionierung Ihrer Deutschkenntnisse. Unsere Kurse orientieren sich an den europäischen Referenzniveaus. Die Kurse führen jeweils in Richtung des angegebenen Niveaus. Für nähere Informationen dazu lesen Sie bitte den Überblicksraster auf S.68 oder besuchen www.europaeischer-referenzrahmen.de. Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Grundlage dieser Beschreibungen ein oder

führen Sie einen Selbsteinschätzungstest auf www.vhsstmk.at durch und wählen Sie das für Sie passende Sprachniveau.

Unsere Deutsch-als-Zweitsprache-Kurse bereiten auf die ÖSD-Prüfung vor, wir bieten zur Zeit aber keine Prüfungen an. Bitte informieren Sie sich bezüglich Prüfungen unter www.oesd.at. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Sprachenlernen an der Volkshochschule Graz!



In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

NIVEAU A1: GRUNDSTUFE 1–2

HÖREN: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

SPRECHEN: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

LESEN: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

SCHREIBEN: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

NIVEAU A2: GRUNDSTUFE 3–4

HÖREN: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

SPRECHEN: kurze, einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

LESEN: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

SCHREIBEN: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

NIVEAU B1: MITTELSTUFE 1–2

HÖREN: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird

SPRECHEN: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

LESEN: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

SCHREIBEN: persönliche Briefe schreiben

NIVEAU B2: MITTELSTUFE 3–4

HÖREN: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen

SPRECHEN: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten

LESEN: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

SCHREIBEN: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

NIVEAU C1: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen, auch anspruchsvollen Inhalts, relativ mühelos verstehen

SPRECHEN: sich spontan und fließend ausdrücken

LESEN: Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

SCHREIBEN: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken, auch über komplexe Sachverhalte

NIVEAU C2: PERFEKTIONSSTUFE

HÖREN: ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen

SPRECHEN: sich sicher und angemessen an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen

LESEN: jede Art geschriebenen Textes mühelos verstehen

SCHREIBEN: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

STUFENKURSE

**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE
GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 3329

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs werden die Grundlagen in Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören vermittelt. Alltagsthemen wie Essen, Wohnen, Einkaufen, Arztbesuche etc. werden behandelt. Lehrbuch: „Pluspunkt Deutsch Österreich A1“ (Cornelsen Verlag); ab Lektion 1. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Liselotte Primschitz, BEd

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE
GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 3330

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Pluspunkt Deutsch Österreich A1“ (Cornelsen Verlag); ab Lektion 1. ACHTUNG: Dieser Kurs findet nur im Frühjahrssemester statt!

Sabina Hamzabegovic, BA

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE
GRUNDSTUFE 1 +**

Kursnr. 3331

Für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen. Erlernen von sprachlichen Grundfertigkeiten, wie Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen. Zurechtfinden in Alltagssituationen (Einkaufen, Wohnen, Arztbesuche, Ämter und Behörden). Lehrbuch: „Schritte plus Neu 1“ (Österreich-Ausgabe, Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 5.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend und findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt!

Herwig Turba

48 UE / 24 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-



A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3332

In diesem Kurs werden die Bereiche Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen geübt und gefestigt. Kurz zusammengefasst ein kommunikationsorientierter Kurs mit vielen praktischen Beispielen zur österreichischen Kultur. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Maria Stadlhofer



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3333

Nach diesem Kurs besteht die Möglichkeit, die Prüfung A2 des ÖSD (Österr. Sprachdiplom Deutsch) oder die Integrationsprüfung A2 des ÖIF (Österr. Integrationsfonds) abzulegen. Lehrbuch: „Pluspunkt Deutsch Österreich A2“ (Cornelsen Verlag); ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist nur im Frühjahrssemester und findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt.

Sabina Hamzabegovic, BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3334

In diesem Kurs wiederholen und festigen Sie die Grundkenntnisse der deutschen Sprache in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Nach diesem Kurs besteht die Möglichkeit, die Prüfung B1 „Zertifikat Deutsch“ des ÖSD (Österr. Sprachdiplom Deutsch) abzulegen. Lehrbuch: „Schritte plus Österreich B1.1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend und findet zweimal wöchentlich, Montag und Freitag, statt!

Sabina Hamzabegovic, BA



48 UE / 24 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3335

Sie leben schon länger in Österreich und verwenden in Ihrem Alltag Deutsch, haben aber noch Probleme mit der Grammatik? In unserem Kurs wiederholen wir gemeinsam die Grundlagen der deutschen Grammatik und üben konkrete Alltagssituationen. Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich auf die Prüfung B1 „Zertifikat Deutsch“ des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) vorzubereiten. Lehrbuch: „B1 Pluspunkt Deutsch Österreich“ (Cornelsen, ISBN 978-3-06-120539-3). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Ursula Schöffmann



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1

Kursnr. 3336

In diesem Kurs vertiefen wir die Kenntnisse in den Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und lüften Geheimnisse des österreichischen Deutsch. Wir wiederholen die Grundlagen der Grammatik und erweitern unseren Wortschatz. Informative Inputs und kommunikative Übungen wechseln sich ab. Nach diesem Kurs besteht die Möglichkeit, die Prüfung B1 „Zertifikat Deutsch“ des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) abzulegen.

Lehrbuch: „Pluspunkt Deutsch Österreich B1“ (Cornelsen Verlag). Herbstsemester: Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend und findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt!

Mag.a Gitte Cerjak



48 UE / 24 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 2

Kursnr. 3337

In diesem Kurs wiederholen und festigen Sie die Grundkenntnisse der deutschen Sprache in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Nach diesem Kurs besteht die Möglichkeit, die Prüfung B1 „Zertifikat Deutsch“ des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) abzulegen. Lehrbuch: „Schritte plus Österreich B1.1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend und findet zweimal wöchentlich, Montag und Freitag, statt!

Mag.a Maria Stadlhofer



48 UE / 24 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-

B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3

Kursnr. 3338

Ein Kurs für sehr fortgeschrittene LernerInnen, die ihre Deutschkenntnisse weiter vertiefen und grammatikalische Strukturen wiederholen und festigen möchten. Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich auf die Prüfung B2 „Zertifikat Deutsch“ des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) vorzubereiten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Ursula Schöffmann



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3+

Kursnr. 3339

Ein Kurs für TeilnehmerInnen, die das Lernniveau B2 anstreben und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Spannende Textarbeit und die Wiederholung grammatikalischer Strukturen, sowie kontinuierliche Arbeit am Ausdruck, erlauben die Sprachkenntnisse zu verbessern. Lehrbuch: "Aspekte Neu B2" (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dr.in Elisa Rieger



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 4

Kursnr. 3340

Ein Kurs für sehr Fortgeschrittene, die bereits das B2-Niveau erreicht haben und ihre Sprachkenntnisse (Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen) weiter verbessern wollen. Nach diesem Kurs besteht die Möglichkeit, die Prüfung B2 „Mittelstufe Deutsch“ des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) abzulegen. Lehrbuch: „Sicher! B2.1; Kurs- und Arbeitsbuch mit CD-ROM zum Arbeitsbuch“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend und findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt!

Herwig Turba



24 UE / 24 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-

C1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE PERFEKTIONSKURS

Kursnr. 3341

Für TeilnehmerInnen mit sehr fortgeschrittenen Kenntnissen, die ihre Fertigkeiten (Schreiben, Sprechen, Hören und Lesen) perfektionieren wollen. Dieser Kurs eignet sich als zusätzliche Übungsmöglichkeit für jene, die eine ÖSD-Prüfung (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) ablegen möchten. Lehrbuch: „Sicher! C1.1; Kurs- und Arbeitsbuch mit CD-ROM zum Arbeitsbuch“, „Sicher! C1.2; Kurs- und Arbeitsbuch mit CD-ROM zum Arbeitsbuch“ und „Sicher! Übungsgrammatik; „B1+/C1“-Niveau“ (Hueber Verlag). Herbstsemester „Sicher! C1.1; Kurs- und Arbeitsbuch mit CD-ROM zum Arbeitsbuch“ ab Lektion 1 und „Sicher! Übungsgrammatik; „B1+/C1“-Niveau“; Frühjahrssemester „Sicher! C1.2; Kurs- und Arbeitsbuch mit CD-ROM zum Arbeitsbuch“ ab Lektion 7 und „Sicher! Übungsgrammatik; „B1+/C1“-Niveau“. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Andrea Kraus



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

C1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE PERFEKTIONSKURS

Kursnr. 3342

Ein Kurs für sehr fortgeschrittene TeilnehmerInnen, die das Lernniveau C1 erreichen möchten. Wir üben Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen und erarbeiten schriftlich neue Textarten. Lehrbuch: „Aspekte neu C1“ (Klett-Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 8.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dr.in Elisa Rieger



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-8:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

C2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE PERFEKTIONSKURS

Kursnr. 3343

Für HörerInnen mit sehr fortgeschrittenen Kenntnissen, die ihre Kommunikation (Schreiben, Sprechen, Hören und Lesen) perfektionieren wollen. Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich auf die C1-Prüfung des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) wie auch die C2 Wirtschaftssprache Deutsch vorzubereiten.

Andrea Osterer



NEU!

24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

SCHREIBEN

B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – SCHREIBTRAINING

Kursnr. 3344

Durch unterschiedliche Impulse (Literatur, Filmsequenzen, kurze Texte) verfassen wir verschiedene Texte. Wir fokussieren dabei auf Orthografie und Grammatik und bereiten uns schreibend auf ÖSD-Zertifikatsanforderungen (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) vor. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dr.in Elisa Rieger



NEU!

24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

C1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MIT SPRACHSPIELEN

Kursnr. 3345

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Können mit Kreativität zu verknüpfen. Ausgehend von einem Text wollen wir daraus unterschiedliche Textsorten kreieren. So kann ein rein informativer Text in einen Leserbrief umgewandelt werden, einen poetischen Anstrich bekommen oder gar im Stile eines Kochrezeptes niedergeschrieben werden. Es ist ein Spiel mit der Sprache, das wir gemeinsam spielen wollen. Wortschatz und Stil erweitern Sie ganz nebenbei.

Mag.a Gabriele Nussbaumer



NEU!

24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

SPRECHEN & AUSSPRACHE

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE – WORTSCHATZTRAINING

Kursnr. 3347

In diesem Kurs erwerben Sie den Wortschatz der Niveaustufe B1. Anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag (z.B.: Arbeit, Telefongespräche, Termine, Einkaufen usw.) und in Form des Dialogs erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse in den Bereichen Sprechen, Schreiben und Lesen.

Liselotte Primschitz, BEd



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

B1/B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE KONVERSATIONSKURS

Kursnr. 3348

Sie möchten Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und Missverständnisse vermeiden bzw. auf sie entsprechend reagieren? Sie möchten ein positives Gesprächsklima herstellen können und sich besser ausdrücken lernen, um Ihre Gesprächsziele besser zu erreichen? In diesem Konversationskurs können Sie anhand ausgewählter Situationen in praxisnahen Gesprächseinheiten des Alltags- und Geschäftslebens neue Strukturen lernen und üben. Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich auf die Prüfung des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) vorzubereiten.

Andrea Osterer



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE - WORTSCHATZTRAINING UND KONVERSATION

Kursnr. 3349

In diesem Kurs erarbeiten und wiederholen wir den Lernwortschatz mit Schwerpunkt der Niveaustufe B1. Anhand unterschiedlicher Arbeits- und Alltagssituationen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse in Deutsch und erhalten einen guten Überblick über Österreichs Kultur, Kulinariik, Bräuche und Werte. Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich auf die Prüfungen des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) oder ÖIF (Österreichischer Integrationsfonds) vorzubereiten. Lehrbuch: „Deutsch intensiv Wortschatz B1“ (Klett Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dipl.-Päd.in Marion Koß, MA



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE - WORTSCHATZTRAINING UND KONVERSATION

Kursnr. 3350

In diesem Kurs können Sie den neuen Lernwortschatz der Niveaustufe B2 erlernen und festigen. Anhand authentischer Situationen aus dem Alltags- und Arbeitsleben erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse in Deutsch. Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich auf die Prüfung des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) vorzubereiten. Lehrbuch: „Deutsch üben Wortschatz und Grammatik B“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dipl.-Päd.in Marion Koß, MA



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

GRAMMATIK

A2/B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE - GRAMMATIK- UND KONVERSATIONS- TRAINING

Kursnr. 3352

Dieser Kurs eignet sich für WiedereinsteigerInnen und alle, die ihre Grundgrammatikkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Gemeinsam trainieren wir zudem, das Erlernte in einfachen Konversationsübungen anzuwenden und zu erweitern, damit der Übergang von der Grundstufe zur Mittelstufe reibungslos verläuft. Bei diesem Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich. ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Dr.in Elisa Rieger



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-



B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRAMMATIKKURS

Kursnr. 3353

Ein Kurs für all die KursteilnehmerInnen, die auf Deutsch schon sehr viel „sagen“ können und sich mit der deutschsprachigen Grammatik intensiv beschäftigen möchten. Durch ausgewählte Grammatikaufgaben werden einzelne Kapitel der Mittelstufengrammatik wiederholt und geübt.

Andrea Osterer



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRAMMATIKKURS

Kursnr. 3354

Ein Kurs für KursteilnehmerInnen, die ihre Grammatik noch verbessern möchten. Durch ausgewählte Grammatikaufgaben werden einzelne Kapitel der Mittelstufengrammatik wiederholt und geübt. Lehrbuch: „Schritte plus Neu B1.1“ (Hueber Verlag). Herbstsemester: ab Lektion 1.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend!

Mag.a Maria Stadlhofer



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

C1 DEUTSCH LERNEN MIT VIDEOS UND AKTUELLEN THEMEN

Kursnr. 3355

Für HörerInnen mit sehr fortgeschrittenen Kenntnissen, die sich anhand von kurzen Videos gerne mit den Unterschieden zwischen mündlichem und schriftlichem Deutsch beschäftigen wollen und danach trachten, ihre Fähigkeiten im Schreiben von deutschsprachigen Texten auszubauen. Dieser Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich intensiv auf den schriftlichen Teil der C1-Prüfung des ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom Deutsch) wie auch die C2 Wirtschaftssprache Deutsch vorzubereiten.

Andrea Osterer



24 UE / 12 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

NEU!

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE IN DER KÜCHE: KOCHEN, BACKEN, DEUTSCH

Kursnr. 3356

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie gesünder kochen und backen können und ganz nebenbei verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse! Wir werden besprechen, wie man die gesündesten Zutaten auf verschiedenste Weise verwenden kann, wir werden lokale Zutaten kennen lernen und ausprobieren und uns mit der österreichischen Küche und ihrer kulturellen Bedeutung befassen. Ziel ist es, dass Sie sich am Ende dieses Kurses selbstsicher auf Deutsch über all diese Themen unterhalten können, die Sie im Laufe des Kurses theoretisch erfahren und praktisch angewendet haben. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse auf spielerische Art und Weise in einem praktischen Kontext zu verbessern und es sind alle Sprachniveaus willkommen! Ein Lebensmittelbeitrag ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!



Dr.in phil. Silke Jandl

21 UE / 7 Tage

NEU!

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: Erdgeschoss, EG.04a

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



Digitale Kompetenz (Computer & Internet)



Der Digi-Bonus ist ein neues Förderinstrument der AK Steiermark und hilft den AK-Mitgliedern, sich für die digitale Gesellschaft der Zukunft zu rüsten. Pro Person können bis zu 150 bzw. bis zu 300 Euro pro Kalenderjahr für einen Kurs im Bereich Digitalisierung bei allen Bildungsanbietern eingesetzt werden. Die Förderhöhe orientiert sich an der Dauer und den Inhalten der Weiterbildung. Alle Kurse im Bereich der digitalen Kompetenz sind förderbar. Der 60-Euro-Bildungsscheck, der zweimal im Jahr ausgestellt wird, kann wie gewohnt eingelöst werden. Details erfahren Sie unter: www.akstmk.at/beihilfen

KOMPAKTKURSE

KOMPAKTKURS: DAS INTERNET KENNENLERNEN

Kursnr. 3357

Ein Kurs für alle, die mit dem PC das Internet mit seinen Möglichkeiten sicher nutzen möchten. Hier lernen Sie, wie man zu Gratis-Downloads (Musik, Videos, Bilder, Rezepte, Software usw.) kommt, wie man Informationen im Internet findet, einen Online-Kauf sicher abwickelt, sich vor betrügerischen Inhalten und gefährlicher Software schützen kann, an einem Social Network (Facebook usw.) teilnehmen kann und noch vieles mehr. Sie erhalten ein schriftliches Skriptum mit vielen Tipps, in dem die wesentlichen Fakten zusammengefasst sind. Ein Unkostenbeitrag von € 5,- für das Skriptum ist nicht im Kurspreis enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben. Termine: 5.10., 6.10., 7.10.2020, jeweils von 9:00 bis 11:30 Uhr.

Franz Distl

7,5 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KOMPAKTKURS: ANDROID SMARTPHONE FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3359

Ein Kurs für alle, die ihr Smartphone schon länger nutzen und sich nun mit fortgeschrittenen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen möchten. Kopieren, Einfügen, Apps gleichzeitig nutzen... Welche interessanten Apps gibt es? Wie funktioniert das mit der Spracheingabe? Welche Tipps und Tricks gibt es bei WhatsApp? Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihr eigenes Smartphone mit. Sie erhalten ein schriftliches Skriptum mit vielen Tipps, in dem die wesentlichen Fakten verständlich zusammengefasst sind. Ein Unkostenbeitrag von € 5,- für das Skriptum ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben. Termine: 8.2., 9.2., 10.2. und 11.2., jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Franz Distl

12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KOMPAKTKURS: WHATSAPP FÜR ALLE

Kursnr. 3360

WhatsApp ist ein Gratis-Programm, das seine Stärken auf jedem modernen Smartphone hervorragend ausspielen kann. Alle wichtigen Funktionen in einer einzigen App. Kostenlos. SMS empfangen und versenden, Fotos unkompliziert mit FreundInnen und Familie „teilen“. Telefonieren über das Internet ist „kostenlos“ und auch aus dem Ausland möglich. Sprachnachrichten und Videos, so einfach wie ein SMS. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone zum Kurs mit und lernen Sie die wichtigsten Funktionen von WhatsApp kennen. Profitieren Sie von den Tricks und Erfahrungen anderer. Dieser Kurs ist für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene geeignet. Termine: 8.2., 9.2., 10.2. und 11.2.2021, jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Franz Distl

8 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KOMPAKTKURS: FOTOS AM PC - GLÄNZEND UND GEORDNET

Kursnr. 3361

Ein Kurs für Fotobegeisterte. PC-Mindestkenntnisse werden vorausgesetzt. Die Arbeit mit Fotos auf dem Computer wird von Anfang an erklärt und geübt. Fotos von Kamera oder Smartphone richtig auf den PC übertragen, strukturiert einordnen und übersichtlich verwalten stehen im Mittelpunkt. Wir verbessern Bilder am PC (zuschneiden, rote Augen sowie Farb- und Kontrastkorrektur), erstellen Collagen, basteln eigene Grußkarten mit individuellen Texten und schönen Schriften. Dazu verwenden wir kostenlose und einfach zu bedienende Programme. Termine: 14.6., 15.6., 16.6. und 17.6.2021, jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Franz Distl

12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KOMPAKTKURS: SMARTPHONE ALS FOTOSTUDIO

Kursnr. 3362

Mit dem Smartphone ist der Umgang mit den eigenen Fotos und Bildern einfacher geworden. Die Foto-Aufnahme, die Korrektur und das Versenden per E-Mail oder WhatsApp an Kontakte gehen nun buchstäblich aus einer Hand. Im Kurs behandeln wir folgende Themen: Wie kann ich bessere Fotos mit dem Smartphone machen? Wie kann ich mit den Foto-Apps von Android arbeiten, um Fehler in meinen Fotos zu korrigieren bzw. um meine Fotos zu verschönern? Wie kann ich Fotos vom Smartphone auf den PC übertragen oder als E-Mail, WhatsApp usw. versenden. Termine: 14.6., 15.6., 16.6. und 17.6.2021, jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr.

Franz Distl

8 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 14.6.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE

DER COMPUTER FÜR EINSTEIGER/INNEN UND SENIOR/INNEN

Kursnr. 3363

Ein Kurs für PC-EinsteigerInnen und Personen mit wenig bis gar keiner Computererfahrung. Langsam und Schritt für Schritt wird die Arbeit mit dem Computer erklärt und geübt. Schwerpunkte bilden die Arbeit mit Maus und Tastatur sowie das Kopieren, Verschieben und Löschen von Daten. Einfache Texte und E-Mails können richtig gespeichert und abgerufen werden. Ein Kurs für alle, die sich bisher nicht getraut haben und jetzt endlich den Schritt wagen wollen. Zu diesem Kurs wird kein eigener Computer benötigt. Ein Unkostenbeitrag von € 19,- für Skriptum und USB-Stick ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben.

Franz Distl

14 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: 4. Obergeschoss, OG4.03

Kursbeitrag: EUR 145,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 116,-

WINDOWS 10

Kursnr. 3364

Es gibt interessante neue Apps in Windows 10! Welche sind empfehlenswert? Lernen Sie den Funktionsumfang des neuen Internetbrowsers "Edge", den eingebauten Virenschutz, die "Foto"-App und vieles mehr (Kontakte, E-Mail, Kalender usw.) kennen. Wussten Sie, dass Windows 10 unnütze Apps und Spiele, Spionage- und Werbefunktionen in großem Umfang mitbringt? Lernen Sie, wie man aufräumt und mit welchen Einstellungen Sie Ihre Privatsphäre besser schützen können. Wie funktioniert das mit den Updates? Für Personen mit Basiskenntnissen und fortgeschrittene AnwenderInnen geeignet.

Franz Distl

10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: 4. Obergeschoss, OG4.03

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



PC-AUFBAUKURS

Kursnr. 3368

Ein Fortsetzungskurs für Personen, die ihre ersten Computererfahrungen erfolgreich hinter sich gebracht haben. Wir schauen uns an, was man mit dem Computer noch machen kann, und versuchen, sowohl etwas Neues dazu zu lernen als auch das vorhandene Computerwissen aufzufrischen. Wie schafft man Ordnung auf dem PC, wie schützt man den Computer und wie bewegt man sich im Internet. Viele Tipps und Tricks zum Umgang mit PC, Tablet und Smartphone.

Franz Distl

14 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: 4. Obergeschoss, OG4.03

Kursbeitrag: EUR 145,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 116,-



PC-AUFBAUKURS

Kursnr. 3369

Ein Fortsetzungskurs für Personen, die ihre ersten Computererfahrungen erfolgreich hinter sich gebracht haben. Wir schauen uns an, was man mit dem Computer noch machen kann, und versuchen, sowohl etwas Neues dazu zu lernen als auch das vorhandene Computerwissen aufzufrischen. Wie schafft man Ordnung auf dem PC, wie schützt man den Computer und wie bewegt man sich im Internet. Viele Tipps und Tricks zum Umgang mit PC, Tablet und Smartphone.

Franz Distl

14 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: 4. Obergeschoss, OG4.03

Kursbeitrag: EUR 145,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 116,-



10-FINGERSYSTEM - LEICHT UND SCHNELL ERLERNT MIT DER EMOLEARN-METHODE

Kursnr. 3370

In diesem Kurs können Sie in Rekordzeit das 10-Finger-Blindschreib-System auf der Tastatur erlernen. Mit dem (ent)spannenden und motivierenden Lernkonzept „Emo2Type“ verinnerlichen Sie intuitiv die Lage der Tasten mittels einer spannenden Geschichte. Mit dem modularen Online-Schreibtraining und dem Profitraining „Get professional!“ sichern wir Ihnen den Transfer der Fertigkeit in den Alltag. Sie können die Online-Trainingsprogramme auch nach Kursende weiterverwenden. Das Arbeits- und Lernheft mit den Online-Trainingsprogrammen (pro Person) ist im Kurs zum Preis von € 25,- erhältlich und für den Besuch des Kurses unerlässlich!

VHS-Doz.in Edith Reiter

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-15:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



10-FINGERSYSTEM - LEICHT UND SCHNELL ERLERNT MIT DER EMOLEARN-METHODE

Kursnr. 3371

In diesem Kurs können Sie in Rekordzeit das 10-Finger-Blindschreib-System auf der Tastatur erlernen. Mit dem (ent)spannenden und motivierenden Lernkonzept „Emo2Type“ verinnerlichen Sie intuitiv die Lage der Tasten mittels einer spannenden Geschichte. Mit dem modularen Online-Schreibtraining und dem Profitraining „Get professional!“ sichern wir Ihnen den Transfer der Fertigkeit in den Alltag. Sie können die Online-Trainingsprogramme auch nach Kursende weiterverwenden. Das Arbeits- und Lernheft mit den Online-Trainingsprogrammen (pro Person) ist im Kurs zum Preis von € 25,- erhältlich und für den Besuch des Kurses unerlässlich!

VHS-Doz.in Edith Reiter

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Montag, 9.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 13.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



10-FINGERSYSTEM - LEICHT UND SCHNELL ERLERNT MIT DER EMOLEARN-METHODE

Kursnr. 3372

In diesem Kurs können Sie in Rekordzeit das 10-Finger-Blindschreib-System auf der Tastatur erlernen. Mit dem (ent)spannenden und motivierenden Lernkonzept „Emo2Type“ verinnerlichen Sie intuitiv die Lage der Tasten mittels einer spannenden Geschichte. Mit dem modularen Online-Schreibtraining und dem Profitraining „Get professional!“ sichern wir Ihnen den Transfer der Fertigkeit in den Alltag. Sie können die Online-Trainingsprogramme auch nach Kursende weiterverwenden. Das Arbeits- und Lernheft mit den Online-Trainingsprogrammen (pro Person) ist im Kurs zum Preis von € 25,- erhältlich und für den Besuch des Kurses unerlässlich!

VHS-Doz.in Edith Reiter

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 4.12.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-15:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-





Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

THEATER

POETRY SLAM UND SLAM-POESIE

Kursnr. 3382

Was ist Poetry Slam? Schon mal von Slam-Poesie gehört? Diese immer populärere Kunstform ist nicht nur sehr unterhaltsam, sondern auch eine bedeutende Bewegung der heutigen Zeit. Am ersten Kurstag befassen wir uns mit der Theorie zu dem Thema. Am zweiten Kurstag gehen wir ans Schreiben und Performen - wer nicht will, darf zusehen, kommentieren und applaudieren! Termine: 15.4. und 17.4.2020, jeweils von 10:00 bis 14:00 Uhr.

Julia Muchwitsch

8 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 15.4.2021-10:00
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

THEATER 60+

Kursnr. 3383

Theaterpädagogische Übungen und kreative Spiele machen in jedem Alter Spaß! Theater hält durch die Motivation zu Bewegung und der geistigen, spielerischen Übung jung und fit. Der Theaterkurs für SeniorInnen stellt eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung sowie eine Möglichkeit zu sozialen Interaktionen dar.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend!

Mag. Stephan Kreuzer

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!

WORKSHOP – KABARETT

Kursnr. 3384

Kabarett fördert Witz, Schlagfertigkeit und Auftreten. Im Vordergrund dieses Workshops stehen aber Spaß und Spielfreude. Egal, ob Sie schon mit Ideen und Vorkenntnissen kommen oder nicht - der Kursleiter lässt Sie ein Stück tiefer in die Welt des Kabarets eintauchen.

Simon Pichler

24 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 180,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 144,-



NEU!

THEATER SPIEL UND SPASS INKLUSIVE

Kursnr. 3385

Für alle, die sich in einer Gruppe theatral ausprobieren möchten. In jeder Einheit widmen wir uns einem anderen Thema und erarbeiten so Grundkenntnisse zu Gruppe/Fokus, Bewegung, Körper, Stimme/Text, Improvisation sowie Raum. Gemeinsam werden wir Neues kennenlernen und ausprobieren, viel lachen, uns und andere überraschen und in der Gruppe Spaß haben. Schauspielerische Vorerfahrung ist dabei nicht nötig! Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Beeinträchtigung, geringen Deutsch-Kenntnissen u.Ä. geeignet.

Danijela Konrad-Koller

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-15:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-15:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



SCHREIBEN UND LITERATUR

KREATIV SCHREIBEN – SCHREIBWERKSTATT

Kursnr. 3386

In diesem Kurs können Sie Ihren eigenen Schreibstil finden und weiterentwickeln, sich mit Gleichgesinnten austauschen, Schreibblockaden überwinden, Texte entwerfen und strukturieren, neue Werkzeuge kennenlernen, und Ihre Kreativität anregen.

Mag.a Eva Schwinger

18 UE / 9 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



GRUNDLAGEN DES HANDLETTERINGS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3387

Handlettering ist das dekorative Malen von Buchstaben. Mit dieser Kreativtechnik können einzigartige Werke wie kunstvolle Grußkarten oder stylische Wandbilder geschaffen werden! Gemeinsam wird die Grundtechnik des modernen Handletterings erarbeitet und geübt. Anschließend wird ein Lettering wahlweise auf einer Grußkarte oder einer Geschenkbox gestaltet. Die Materialkosten von € 10,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Regina Wittine

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 19.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 12.4.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

GRUNDLAGEN DES HANDLETTERINGS FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3388

Handlettering ist das dekorative Malen von Buchstaben. Mit dieser Kreativtechnik können einzigartige Werke wie kunstvolle Grußkarten oder stylische Wandbilder geschaffen werden! Gemeinsam wird die Grundtechnik des modernen Handletterings erarbeitet und geübt. Anschließend wird ein Lettering wahlweise auf einer Grußkarte oder einer Geschenkbox gestaltet. Die Materialkosten von € 10,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Regina Wittine

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 7.12.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

ZEICHNEN, MALEN & NÄHEN

ACRYL, AQUARELL ODER MISCHTECHNIK

Kursnr. 3390

„Aus Alt mach Neu“. Malen mit Stimmungsmusik in entspannter Atmosphäre. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet. Experimente mit Acryl, Kreide, Aquarell, Kohle etc. Freie Motive individuell auf die Person abgestimmt. Material: Aquarellfarben, Pinsel Nr. 30, Linierer (hinten stärker, vorne ganz spitz), Deckweiß, Aquarellblock 300 g satiniert, Größe 40 x 50 cm oder größer, Wasserbecher, Küchenrolle oder saugfähiger Stoff. Mischtechnik: Papier: Fabriano satiniert 300 g, Aquarellfarben, Kohlestift, Kreidestift Conte (schwarz), eventuell Pigmente (Grundfarben), Kerze, Kreppband und weicher Lappen. Sonstige Materialien: Tusche, Acrylfarben und diverse Pinsel.

Heidemarie Bursch-Leeb

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



MALEN MIT ÖLFARBEN

Kursnr. 3391

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet. Einführung in die Technik der Ölmalerei und Anwendung auf verschiedenen Malgründen (Leinwand, Malkarton und Glas). Begonnen wird mit leichten Motiven wie Blumen und Landschaften. Anschließend können eigene Ideen und auch figurale Darstellungen zur Ausführung gelangen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eigene entsprechende Materialien, wie Pinsel und Ölfarben (Tuben), mit.

Prof. Sepp Steurer



30 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

MANGA, COMIC UND FANTASY-ILLUSTRATION

Kursnr. 3392

Im Herbst lernen wir die Grundlagen der Figur. Dabei gehen wir genau auf Proportionen, Kleidung, Bewegung und die emotionalen Ausdrücke ein. Zum Schluss erschaffen wir einen eigenen Charakter mit Charaktersheet! Im Frühjahr nehmen wir diese Charaktere und setzen sie in eine Szene. Somit erlernen wir dadurch Hintergründe. Dann wird diese Szene noch coloriert. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Bleistifte, Radiergummi und ein Skizzenpapier mit. Die restlichen Materialien und das Lehrbuch werden im Kurs bekannt gegeben.

Elisabeth Poniz



30 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

ABSTRAKTE KOMPOSITION - ACRYL EXPERIMENTELL

Kursnr. 3393

Es werden verschiedene Möglichkeiten der Acryltechnik aufgezeigt - experimentieren mit Farbe und anderen Materialien (Sand, Papier, Holz, Wellpappe, verschiedene Applikationen, Zeitungspapier, Fotos, Strukturstoffe usw.). Fundamentale Grundlagen von Komposition, Form, Valeur, Licht, Lichtkontrast, Farbkontrast, Harmoniewirkung von Bildelementen und diverse Kombinationen sind das Lernziel. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Keilrahmen, Leinen, einen flachen Pinsel (3 bis 6 cm breit), einen Acrylschlepperpinsel, eine Malspachtel, Spachtelmasse, verschiedene Farben (u.a. Zitronengelb, Indischgelb, Zinnoberrot, Krapplackrot, Ultramarinblau, Preußischblau, Coelinblau, Sienagebrannt und Weiß) und verschiedene Materialien für das Applizieren (Seidenpapier, Relieftapeten mit Struktur, verschiedene Netze, kleine Stücke aus Stoffgewebe, Sand, Muscheln usw.) mit.

Lalo Srkalovic



24 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

ABSTRAKTE KOMPOSITION - ACRYL EXPERIMENTELL

Kursnr. 3394

Es werden verschiedene Möglichkeiten der Acryltechnik aufgezeigt - experimentieren mit Farbe und anderen Materialien (Sand, Papier, Holz, Wellpappe, verschiedene Applikationen, Zeitungspapier, Fotos, Strukturstoffe usw.). Fundamentale Grundlagen von Komposition, Form, Valeur, Licht, Lichtkontrast, Farbkontrast, Harmoniewirkung von Bildelementen und diverse Kombinationen sind das Lernziel. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Keilrahmen, Leinen, einen flachen Pinsel (3 bis 6 cm breit), einen Acrylschlepperpinsel, eine Malspachtel, Spachtelmasse, verschiedene Farben (u.a. Zitronengelb, Indischgelb, Zinnoberrot, Krapplackrot, Ultramarinblau, Preußischblau, Coelinblau, Sienagebrannt und Weiß) und verschiedene Materialien für das Applizieren (Seidenpapier, Relieftapeten mit Struktur, verschiedene Netze, kleine Stücke aus Stoffgewebe, Sand, Muscheln usw.) mit.

Lalo Srkalovic



24 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

AQUARELLIEREN

Kursnr. 3395

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Aquarellieren von Blumen, Landschaften und Kompositionen.

Riki Metz



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

RE-FASHION/UPCYCLING/ÄNDERUNGSNÄHEN

Kursnr. 3399

Wir alle kennen das: Unzählige Teile hängen im Kleiderschrank und doch gibt es das eine Shirt und die perfekte Hose, die wir ständig tragen. Unsere Lieblingsstücke, oft über Jahre getragen, werden älter und teilweise auch unansehnlich. Aber sie sind viel zu schade für den Müll! Mit Unterstützung von Juanita Guerra Arellano entstehen in gemütlicher Atmosphäre aus deinen alten Lieblingsstücken trendige Originale! Und das auf Deutsch, Englisch, Spanisch oder auch Italienisch. Für den Kurs sind Vorkenntnisse erwünscht. Ein Unkostenbeitrag von € 28,50 für Schnittmuster, Material und Anleitung ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs alle Kleidungsstücke mit, die Sie bearbeiten möchten.

DI. in Juanita Guerra Arellano



12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-8:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

UPCYCLING - NÄHKURS

Kursnr. 3401

Aus ALT mach NEU! Haben Sie auch Kleidungsstücke, Taschen und Co zu Hause, denen einfach noch das gewisse Etwas fehlt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit einfachen Nähtechniken kann aus dem langweiligen Shirt oder dem zu langen Rock Ihr neues Lieblingsteil werden. Die Materialkosten von € 10,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Johanna Zöhner



2.5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

FILZ TUT GUT

Kursnr. 3402

Dieser Kurs beschäftigt sich mit den verschiedenen Gestaltungstechniken des Nassfilzens (Fläche, Hohlkörper, Oberflächengestaltung). Sie können kleine Werke wie Tischsets, Gefäße, Etuis, Lampenschirme etc. ausprobieren. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs zwei Handtücher, eine Schüssel, eine Seife und einen Wäschespritzer mit. Ein Unkostenbeitrag von € 7,- pro Kurstag ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Mag.a Beate Kopp-Kelter



16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-15:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BÄNDER-KNÜPF-KURS

Kursnr. 3403

Na, auch manchmal verzweifelt mit dem ganzen Knüpfbänder-Chaos? Vom einfachen Links-rechts-Knoten bis hin zu neuen ausgefallenen Knüpfkombinationen können Sie alles beim „Bänderknüpf-Workshop“ lernen. Lassen Sie Ihren kreativen Ideen freien Lauf und knüpfen Sie sich oder Ihren Liebsten ein kleines Kunstwerk.

Johanna Zöhrer



2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

COSPLAY - KOSTÜMBILD ABSEITS DER NÄHMASCHINE

Kursnr. 3405

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der aktuellen Thematik des Cosplay sowie zeitgenössischen Trends des Kostümbildes. Ausgehend von der Frage „Was ist Cosplay?“ wird ein Einblick in die Hintergründe der Subkultur gegeben, die sich mittlerweile zu einem Massenphänomen entwickelt hat. Auf eine Einführung folgt ein praktischer Block, der sich mit der Planung und Herstellung eines Werkstücks befasst. Der Fokus des Workshops liegt vor allem auf Techniken und Materialien abseits der Nähmaschine, die beide Geschlechter ansprechen. Die Materialkosten von ca. € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben! Termine Herbst: 28.1., 29.1. und 30.1.2021; Frühjahr: 24.6., 25.6. und 26.6.2021, jeweils von 09:00 bis 16:00 Uhr.



Lorenz Stelzl



21 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 28.1.2021-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 24.6.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

COSPLAY - KOSTÜMBILD ABSEITS DER NÄHMASCHINE

Kursnr. 4012

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der aktuellen Thematik des Cosplay sowie zeitgenössischen Trends des Kostümbildes. Ausgehend von der Frage „Was ist Cosplay?“ wird ein Einblick in die Hintergründe der Subkultur gegeben, die sich mittlerweile zu einem Massenphänomen entwickelt hat. Auf eine Einführung folgt ein praktischer Block, der sich mit der Planung und Herstellung eines Werkstücks befasst. Der Fokus des Workshops liegt vor allem auf Techniken und Materialien abseits der Nähmaschine, die beide Geschlechter ansprechen. Die Materialkosten von ca. € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben! Termine 29.10.2020 von 17:00 bis 20:00 Uhr, 30.10. von 14:00 bis 21:00 Uhr und 31.10. von 8:00 bis 18:00 Uhr.



Lorenz Stelzl

21 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 29.10.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

STEMPELDRUCK

Kursnr. 3406

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Arten des Stempeldrucks, mit deren Hilfe diverse Materialien gestaltet werden können. Vom persönlich designten Geschenkpapier bis hin zur bedruckten Einkaufstasche, die garantiert niemand sonst hat, sind der Kreativität keinerlei Grenzen gesetzt. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Skalpell oder ein schmales Stanley-Messer und kleine Keksstempel mit.



Mag.a Margret Breittuss

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

FASCHINGSKOSTÜME NÄHEN

Kursnr. 3409

Wollen Sie im Handumdrehen ein originelles und einzigartiges Faschingskostüm nähen? Dann kommen Sie zum Faschingskostüm-Nähkurs! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs alte Kleidungsstücke (die umgenäht werden können), Stoffreste und reichlich Ideen mit.

Johanna Zöhrer



3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 22.1.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

BABYBEKLEIDUNG – NÄHKURS

Kursnr. 3410

Babybodys, Mützen, Hosen, Kleider und vieles mehr. Verwöhnen Sie Ihre kleinen Schätze mit selbstgenähten Kunstwerken. Die Materialkosten von € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Johanna Zöhrer



2.5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NÄHKURS – PATCHWORKTECHNIKEN

Kursnr. 3412

Diese geniale Technik ist leider in den letzten Jahren etwas untergegangen, doch aus vielen kleinen bunten Stoffstücken kann man großartige Kunstwerke erschaffen. Von Taschen, Kleidungsstücken, kleinen Accessoires bis hin zu Kuscheltieren ist alles möglich. Die Materialkosten von € 10,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Johanna Zöhrer



2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 28.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

KREATIVWERKSTATT

ARBEITEN MIT TON

Kursnr. 3413

Wir lernen in diesem Kurs verschiedene Techniken kennen. Drehen auf der Töpferscheibe, Aufbautechniken (Plattentechnik, Streifentechnik) und modellieren von Figuren und Kleinplastiken. Teilweise werden wir die selbstgefertigten Stücke selbst glasieren, engobieren und brennen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Arbeitskleidung mit. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Sonja Scheer

30 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

ARBEITEN MIT TON

Kursnr. 3414

Wir lernen in diesem Kurs verschiedene Techniken kennen. Drehen auf der Töpferscheibe, Aufbautechniken (Plattentechnik, Streifentechnik) und modellieren von Figuren und Kleinplastiken. Teilweise werden wir die selbstgefertigten Stücke selbst glasieren, engobieren und brennen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Arbeitskleidung mit. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Sonja Scheer

30 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



KERAMIK-SCHÜSSELN

Kursnr. 3415

Durch die Herstellung einer Negativform aus Gips ist es möglich, das gewünschte „Positiv“ aus Ton in Serie zu produzieren. Es entstehen kleinere, exakte Schüsseln. Durch das Einritzen eigens kreierter Muster in die Gipsform entstehen reliefartige Ornamente, welche durch Abkratzen der Glasur besonders hervorgehoben werden. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Mag.a art. Katharina Spiß

18 UE / 6 Tage

Beginn Frühling: Freitag, 9.4.2021-13:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



NEU!

KERAMIK-SCHÜSSELN

Kursnr. 3416

Durch die Herstellung einer Negativform aus Gips ist es möglich, das gewünschte „Positiv“ aus Ton in Serie zu produzieren. Es entstehen kleinere, exakte Schüsseln. Durch das Einritzen eigens kreierter Muster in die Gipsform entstehen reliefartige Ornamente, welche durch Abkratzen der Glasur besonders hervorgehoben werden. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Mag.a art. Katharina Spiß

18 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-16:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



NEU!

KERAMIK-TEEKANNE

Kursnr. 3417

Kirschrot bauchig? Elegant geschwungen? Oder gar frech auf vier Füßchen? Gestalten Sie Ihre persönliche Teekanne und schaffen Sie sich damit einen treuen Begleiter durch die kalte Jahreszeit. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Mag.a art. Katharina Spiß

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-13:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



KERAMIK-TEEKANNE

Kursnr. 3418

Kirschrot bauchig? Elegant geschwungen? Oder gar frech auf vier Füßchen? Gestalten Sie Ihre persönliche Teekanne und schaffen Sie sich damit einen treuen Begleiter durch die kalte Jahreszeit. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Mag.a art. Katharina Spiß

18 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-16:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



ALVAR AALTO - NORDLICHTER ZUM HINSTELLEN

Kursnr. 3419

Über den Urvater des nordischen Designs, seine Quellen, seine Highlights, seine Follower. Alvar Aalto ist/war eindeutig mehr als der ideologische Chefdesigner von Ikea. Sein Zugang zur Natur, seine Wurzeln in Schweden und sein Bedürfnis, Orte für Menschen zu schaffen, an denen sie nicht nur sein müssen, sondern zu denen sie immer wieder gerne kommen, prägen den Stil dieses außergewöhnlichen Architekten und Designers. Erkunden Sie mit mir, welche Wurzeln und Inspirationsquellen Aalto hatte und wie er DesignerInnen bis heute beeinflusst. Kosten für Kursunterlagen € 16,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Bernhard Pressler-Seisser

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



CONSTRUCTIVE-LINES

Kursnr. 3420

Einführung in die Entwurfszeichnung und Fertigungsplanung von Gebäuden, Einrichtungskomponenten und Gebrauchsgegenständen. Vor dem Sessel kommt die Skizze! „Die Kontur“ ist kein Zeichenkurs im herkömmlichen Sinn. Schritt für Schritt werden die geometrischen Grundformen in der Ebene (2D) und ihre Entwicklung zu Volumenkörpern gemeinsam erarbeitet. Das Hauptaugenmerk dieses Lehrgangs liegt auf der Vorstellung und der Umsetzung von Gestaltungstechniken, dem Einsatz unterschiedlichster Stilmittel, der Erarbeitung des gestalterischen Vokabulars sowie einer kurzen Einführung in die Grundlagen normativer und gesetzlicher Bau-, Material-, Konstruktions- und Fertigungsvorschriften für unterschiedliche Nutzungsbereiche und Anwendungsfelder.

Bernhard Pressler-Seisser

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



NEU!

GRUNDLAGEN DER INNENEINRICHTUNG

Kursnr. 3421

Was braucht es, um sich in einem Raum richtig wohl zu fühlen bzw. darin gut arbeiten zu können? Das ist die zentrale Frage, der wir in diesem Kurs auf den Grund gehen. Von „Feng-Shui“-Techniken zur Bestimmung des besten Platzes zum Leben und Arbeiten bis zu den Begriffen Baustil, -technik, -physik und Haustechnik wird in logischen Schritten sowohl theoretisch als auch in zahlreichen praktischen Übungen gearbeitet. Farben, Formen, Texturen und Licht bestimmen den zweiten thematischen Schwerpunkt. Schritt für Schritt loten wir anhand vieler praktischer Beispiele die Vielfalt ihrer Kombinationsmöglichkeiten aus. In der zeitlichen wie thematischen Mitte des Kurses findet eine Exkursion statt.

Bernhard Pressler-Seisser

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



GRUNDLAGEN DES MÖBELDESIGNS

Kursnr. 3422

Konstruktion, Material, Stil (Kurs mit Werkstatt-einheiten). In diesem Kurs „entmystifizieren“ wir gemeinsam die Zauberformel DESIGN und erarbeiten in Praxiseinheiten beim Entwerfen/Planen und dann in der Werkstatt, wie man ein Möbelstück baut, wie es sich anfühlen, als Ganzes aussehen und wirken soll und wie schließlich ein Gesamtkunstwerk entsteht. Die Materialkosten € 30,- und Kosten für Kursunterlagen € 16,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.



Bernhard Pressler-Seisser

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

NEUER GLANZ FÜR ALTE (MÖBEL)-STÜCKE

Kursnr. 3423

Dieser Kurs beinhaltet fachgerechte Restaurierung, Revitalisierung, Modifizierung von alten/gebrauchten Möbeln, Lampen u.v.m. (Kurs mit Werkstatt-einheiten). Manche Einrichtungsgegenstände, wie z.B. ein Möbelstück oder eine Lampe, könnten so schön sein, wenn sie nicht in einem so miserablen Zustand wären. In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam eine Fülle an praktischen Techniken und Handgriffen, die einen marode wirkenden Wunschgegenstand wieder in ein sensationelles Einrichtungs-element verwandeln. Das gesammelte theoretische Wissen über Stil, Material, Fertigungstechniken und Handgriffe wird in Praxiseinheiten in der Werkstatt an Ihrem Lieblingsstück in die Tat umgesetzt - Sie werden mit Fragen und einem Relikt aus vergangenen Zeiten kommen und mit einer soliden Basis an Praxis und Fachwissen sowie einem neuen Schatz in der Hand gehen. Die Materialkosten € 30,- und Kosten für Kursunterlagen € 16,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.



Bernhard Pressler-Seisser

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

GITARRE

BLUES- UND ROCKGITARRE

Kursnr. 3427

Voraussetzung für diesen Kurs ist das Beherrschen der Griffe G und C. Beginnend beim technischen Beherrschen der Gitarre werden im Laufe des Kurses alle Voraussetzungen für Solodarbietungen bis zum Spielen in einer Band erarbeitet. Kursunterlagen sind beim Kursleiter um € 30,- erhältlich. Für Konzert-, Western- und E-Gitarre geeignet.

Richard Dopler

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3428

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Einstieg in die Liedbegleitung und dem Melodiespiel. Die Kursunterlagen „Der Gitarre-Anfänger“ (Buch und CD) sind um € 25,- im Kurs erhältlich. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre und ein Stimmgerät mit.

Richard Dopler

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3429

Ein Kurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse. Einfache Grundschläge, Zupfmuster und Akkorde werden anhand verschiedener Lieder einstudiert. Der Kurs bietet Ihnen den Einstieg in die Liedbegleitung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre und ein Stimmgerät mit. Kursunterlagen (Buch und CD) sind im Kurspreis nicht inkludiert und direkt im Kurs um € 25,- zu erwerben.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend!

Barbara Reisinger

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3430

Die KursteilnehmerInnen erlernen Grundkenntnisse an der Gitarre. Im Vordergrund steht die einfache Liedbegleitung mit Hilfe der Grund-Akkorde. Einfache Schlagmuster und das Zupfen der aufgelösten Akkorde werden ebenfalls erlernt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre mit.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend!

Mag.a Romina Denaro

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3431

Die KursteilnehmerInnen erlernen Grundkenntnisse an der Gitarre. Im Vordergrund steht die einfache Liedbegleitung mit Hilfe der Grund-Akkorde. Einfache Schlagmuster und das Zupfen der aufgelösten Akkorde werden ebenfalls erlernt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre mit.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend!

Mag.a Romina Denaro

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 4017

Dieser Kurs ist für EinsteigerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet. Wir widmen uns dem Stimmen des Instruments, den Saiten, der Begleitung für die rechte Hand und Griffen (Akkorden) für die linke Hand. Wir erarbeiten einfache Begleitungen für moderne Stücke in verschiedenen Stilen.

Oliver Podesser

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

E-GITARRE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3432

Es werden grundlegende Spieltechniken (Akkorde, Rhythmik ...) und Improvisation (Solo usw.) erklärt und erarbeitet. Alles anhand von Pop und Rock. Voraussetzung: Beherrschen von einfachen Akkorden (C, D, E, G, A, Am und Em). Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine E-Gitarre, Kabel und, wenn möglich, ein Stimmgerät mit.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend!

Christian Spanring



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

E-GITARRE FÜR (LEICHT) FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3433

Es werden Spieltechniken (Akkorde, Rhythmik) im Bereich des Pops, Rocks und Blues erklärt und erarbeitet. Zentrale Themengebiete sind die Improvisation (Solo usw.) und das Finden von Skalen. Voraussetzung: Beherrschen von Powerchords und einfachen Akkorden (C, D, E, G und A) und Kennen einer Skala zum Solieren. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine E-Gitarre, Kabel und, wenn möglich, ein Stimmgerät mit.

Christian Spanring



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GITARRE FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3434

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Liedbegleitung, Melodiespiel und bekannten Nummern aus Folk und Pop. Voraussetzung für diesen Kurs ist das Beherrschen der Griffen A, D und E. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre und ein Stimmgerät mit. Unterlagen (Broschüre und CD) sind beim Kursleiter für € 25,- erhältlich.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Richard Dopler



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

GITARRE FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3435

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Liedbegleitung, Melodiespiel und bekannten Liedern aus Folk und Pop. Voraussetzung für diesen Kurs ist das Beherrschen der Griffen A, D, E, Am und Em. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre, ein Stimmgerät und einen Kapodaster mit. Kursunterlagen sind im Kurspreis nicht inkludiert und direkt im Kurs um € 20,- zu erwerben.

Barbara Reisinger



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

GITARRE FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3436

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Liedbegleitung, Melodiespiel und bekannten Nummern aus Folk und Pop. Voraussetzung für diesen Kurs ist das Beherrschen der Griffen A, D und E. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre und ein Stimmgerät mit. Unterlagen (Broschüre und CD) sind beim Kursleiter für € 25,- erhältlich.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Richard Dopler



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

GITARRE FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3437

Ein Kurs für GitarristInnen mit geringen Grundkenntnissen, aber auch für Fortgeschrittene, die gerne Lieder begleiten und einfach Spaß und Freude am Musizieren haben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Gitarre und einen Notenständer mit.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend!

Mag.a Romina Denaro



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GITARRE FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 4018

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie selbst Ihr Instrument stimmen können, einfache Akkorde kennen, greifen können und Griffwechsel beherrschen. Wir erweitern unsere Grundkenntnisse an der Gitarre; im Vordergrund steht die Liedbegleitung mit Hilfe der Grund-Akkorde und Barré-Griffe.

Oliver Podesser



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

UKULELE

UKULELE – EINFÜHRUNGSKURS

Kursnr. 3438

Die Ukulele ist die viersaitige Mini-Gitarre, welche vor allem über die hawaiianische Musik bekannt wurde. Das Instrument wird immer begehrt, wohl auch deshalb, weil es relativ einfach zu erlernen ist, bequem überall mitgenommen werden kann und die Klänge die Seele berühren. Im Einführungskurs erlernen Sie mit wenigen Griffen vorwiegend Lieder aus Hawaii und anderen Genres zu begleiten. Leihinstrumente sind limitiert vorhanden, bitte bei der Anmeldung reservieren. Ein Materialbeitrag von ungefähr € 4,- sowie eine Ausleihgebühr pro Ukulele von € 5,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Jenny Pippan



3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

UKULELE FÜR YOGIS

Kursnr. 3439

Wir lernen einfach und schnell yogische Mantras und Kirtan auf Ukulele zu begleiten. Ein kleines Instrument, ideal für unterwegs, welches viel Freude bringen kann. Keine Vorkenntnisse notwendig. Termine Herbst: 2.12. und 3.12.2020; Frühjahr: 5.5. und 6.5.2021; Mittwoch und Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr.

Astrid Buer



4 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 2.12.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

GENUSSWERKSTATT

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Kursnr. 3440

Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein abwechslungsreiches Frühstück bereitet einen guten Start in den Tag und sorgt für gute Laune. Auf Regionalität und BIO-Produkte wird dabei besonders viel Wert gelegt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, einen Vorratsbehälter und ein Einmachglas mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Martina Lang

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Montag, 15.3.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

MIT LIEBE NACH GRUNDREZEPTEN GEKOCHT UND MIT FREUDE SERVIERT

Kursnr. 3441

In diesem Kochworkshop bereiten wir gemeinsam ein köstliches Menü mit saisonalen, natürlichen Lebensmitteln, Kräutern, Gewürzen und gesunden Garmethoden zu und genießen das Ergebnis. Wir kochen gesund, abwechslungsreich, vielfältig und schmackhaft und berücksichtigen auch die Jahreszeiten. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze, einen Vorratsbehälter und Geschirrtücher mit. Ein Lebensmittelbeitrag ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Sophie Bauer

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

GESUND VON ANFANG AN - KINDERKOST VON 1 BIS 10 JAHREN

Kursnr. 3442

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Kindern gesunde Ernährung schmackhaft machen. Gemeinsam werden wir einfache und köstliche Gerichte mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereiten und genießen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und einen Behälter mit. Die Lebensmittelkosten von € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Gabriele Schweizer

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

SUPERFOODS AUS UNSERER HEIMAT

Kursnr. 3443

Leinsamen statt Chia, Brennnessel statt Matcha und Sauerkraut statt Kimchi. Wir haben vielerlei Superfoods aus unserer Heimat, die wir in unseren täglichen Speiseplan integrieren können. So bekommen wir Vitalstoffe, Mineralstoffe und Vitamine, um unsere Gesundheit optimal zu unterstützen. Die Lebensmittelkosten von ca. € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

SPANISCHE KÜCHE/TAPAS

Kursnr. 3444

In diesem Kochworkshop bereiten wir gemeinsam typisches spanisches Fingerfood und Partyfood zu. Ihre Kursleiterin, eine gebürtige Spanierin, wird Ihnen nebenbei von ihrem Heimatland erzählen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Mag.a Alejandra Sánchez Borque

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

SPANISCHE KÜCHE/TAPAS

Kursnr. 3445

In diesem Kochworkshop bereiten wir gemeinsam typisches spanisches Fingerfood und Partyfood zu. Ihre Kursleiterin, eine gebürtige Spanierin, wird Ihnen nebenbei von ihrem Heimatland erzählen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Mag.a Alejandra Sánchez Borque

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 15.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN MIT WURZELGEMÜSE, GETREIDE UND APFEL

Kursnr. 3447

Element Erde/Milz, Magen - Wurzelgemüse, Getreide & Apfel. Mit einfachen Kochbeispielen und regionaler und saisonaler Lebensmittelkunde pflegen und ernähren wir unsere Mitte im Zyklus der fünf Wandlungsphasen. Die Lebensmittelkosten von € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und einen Vorratsbehälter mit.

Dlin Petra Winterleitner

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 19.10.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN MIT KRAUT, RETTICH & KREN

Kursnr. 3448

Element Metall/Lunge - Kraut, Rettich & Kren! Mit einfachen Kochbeispielen und regionaler und saisonaler Lebensmittelkunde pflegen und ernähren wir unsere Lunge im Zyklus der 5 Wandlungsphasen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Dlin Petra Winterleitner

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN MIT BOHNEN, LINSEN & KICHERERBSEN

Kursnr. 3449

Element Wasser/Niere - Bohnen, Linsen & Kichererbsen! Mit einfachen Kochbeispielen und regionaler und saisonaler Lebensmittelkunde pflegen und ernähren wir unsere Niere im Zyklus der 5 Wandlungsphasen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Dlin Petra Winterleitner

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 15.1.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN MIT SPINAT, ENDIVIEN & ROHNEN

Kursnr. 3450

Element Holz/Leber - Spinat, Endivien und Rohnen! Mit einfachen Kochbeispielen und regionaler und saisonaler Lebensmittelkunde pflegen und ernähren wir unsere Leber im Zyklus der 5 Wandlungsphasen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Dlin Petra Winterleitner

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN - EIN FESTESSEN ZUR FREUDE DER SINNE IN ROT

Kursnr. 3451

Element Feuer/Herz - ein Festessen zur Freude der Sinne in Rot! Mit einfachen Kochbeispielen und regionaler und saisonaler Lebensmittelkunde pflegen und ernähren wir unser Herz im Zyklus der 5 Wandlungsphasen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Dlin Petra Winterleitner

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

DIE HERBSTLICHE KÜCHE

Kursnr. 3453

Was wächst im Herbst in unserer Gegend für die Küche? Wir arbeiten mit regionalen Produkten, die jetzt Saison haben, und verzichten auf Bananen, Avocado und Co. Wir kochen wärmende Suppen und Eintöpfe sowie herzhaftes Gerichte aus Kürbis und vielem anderen, was der Herbst uns gibt. Die Lebensmittelkosten von ca. € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Brigitte Razaghi

NEU!

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SCHNELLE, SCHLANKE KÜCHE FÜR JUNG UND ALT - FOKUS GEWICHTSREDUKTION

Kursnr. 3456

Ein spezieller Kurs mit einfacher Anleitung zur ausgewogenen Ernährung mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Wir stärken unser Wohlbefinden und erhalten Anregungen und Rezepte zur Unterstützung einer langfristigen Gewichtsreduktion. Die Lebensmittelkosten von € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und einen Vorratsbehälter mit.

Dlin Petra Winterleitner

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

FEIERABENDKÜCHE: VEGANE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 3457

Die pflanzlich-vollwertige Küche muss nicht kompliziert und aufwändig sein. Mit der richtigen Planung und Vorbereitung ist das Kochen schnell geschehen. So gelingen fantastisch schmeckende und abwechslungsreiche Gerichte. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten von ca. € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Brigitte Razaghi

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

KOCHEN BEI HISTAMININTOLERANZ

Kursnr. 3458

Immer mehr Menschen leiden unter Histaminintoleranz. Was muss ich unbedingt vermeiden? Was kann ich noch essen? Wie bestelle ich in einem Restaurant? Was kann mir helfen? All diese Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. Gemeinsam werden verschiedene Gerichte zubereitet und verkostet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Brigitte Razaghi

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 3.12.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 27.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

GRUNDLAGEN DER PFLANZLICH-VOLLWERTIGEN KÜCHE

Kursnr. 3459

Sie möchten mehr pflanzliche Gerichte in Ihre Ernährung integrieren und suchen nach Tipps und Tricks, wie das leicht gelingt? Sie möchten wissen, worauf Sie bei einer pflanzlich-vollwertigen Ernährung achten sollen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Viele Antworten zu Fragen der vollwertigen, veganen Ernährung werden wir mit praktischen Beispielen erarbeiten und Ihnen damit den Start zur Ernährung auf Pflanzenbasis erleichtern. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Brigitte Razaghi

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 10.12.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 22.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

ABWECHSLUNGSREICHE PFLANZLICH-VOLLWERTIGE KÜCHE

Kursnr. 3460

Lassen Sie sich von der Vielfalt der pflanzlich-vollwertigen Küche begeistern. Lernen Sie viele vegane Rezepte kennen, die durch die österreichische, aber auch internationale Küche inspiriert wurden. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Brigitte Razaghi

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 17.12.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 6.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

BROT UND AUFSTRICHE SELBST GEMACHT

Kursnr. 3461

Nichts ist einfacher als einen Sauerteig herzustellen - aber Sie wissen nicht, wie? Lassen Sie sich am ersten Kurstag zeigen, wie gutes Sauerteigbrot auch zu Hause gelingt. Am zweiten Kurstag backen wir mit einfachen Mitteln unser eigenes Mischbrot und Weizenbaguette. Wir machen ein paar pflanzliche Aufstriche und genießen die Vielfalt, die uns die vegane Küche bietet. Mahlzeit - Jausenzeit! Die Lebensmittelkosten von ca. € 30,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Brigitte Razaghi

NEU!

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 7.1.2021-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

SÜSSES AUS DER NATUR

Kursnr. 3462

Für Naschkatzen, Süßschnäbel und Schokotiger! Naschen muss nicht immer ungesund sein. In diesem Kurs stellen wir verschiedene Naschereien aus natürlichen Zutaten her. Die Köstlichkeiten können sofort vernascht oder mit nach Hause genommen werden. Kurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson. Die Lebensmittelkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen Vorratsbehälter mit.

Tina Poller

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 8.1.2021-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

KOCHEN MIT SOJA

Kursnr. 3463

Wir stellen unsere Sojamilch schnell und einfach selbst her und verwenden diesen Pflanzendrink in der Küche. Tofu, vegane Mayonnaise und Co. sind keine Hexerei mehr. Die Lebensmittelkosten von ca. € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 19.1.2021-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 16.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

SPANISCHE KÜCHE

Kursnr. 3464

In diesem Kochworkshop bereiten wir gemeinsam typische spanische Speisen - Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise - je nach Saison zu. Ihre Kursleiterin, eine gebürtige Spanierin, wird Ihnen nebenbei von ihrem Heimatland erzählen. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Mag.a Alejandra Sánchez Borque

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 21.1.2021-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

KÖSTLICHES FRÜHSTÜCK FÜR GROSS UND KLEIN

Kursnr. 3465

Darf es ein wunderbares Müsli, ein gesunder Kurkumalatte oder herrlicher Pancake mit Früchten zum Frühstück sein? Ich zeige Ihnen in diesem Kurs, welche Alternativen es zum Marmeladebrot gibt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 26.1.2021-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 18.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

SPANISCHE KÜCHE

Kursnr. 3466

In diesem Kochworkshop bereiten wir gemeinsam typische spanische Speisen - Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise - je nach Saison zu. Ihre Kursleiterin, eine gebürtige Spanierin, wird Ihnen nebenbei von ihrem Heimatland erzählen. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Mag.a Alejandra Sánchez Borque

5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 28.1.2021-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 29.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 40,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 32,-

FEIERABENDKÜCHE: VEGANE GERICHTE FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 3467

Die pflanzlich-vollwertige Küche muss nicht kompliziert und aufwändig sein. Mit der richtigen Planung und Vorbereitung ist das Kochen schnell geschehen. So gelingen fantastisch schmeckende und abwechslungsreiche Gerichte. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit. Die Lebensmittelkosten von ca. € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

DIE BUNTE FRÜHJAHRSKÜCHE - KOCHEN MIT BLÜTEN UND KRÄUTERN

Kursnr. 3468

Was gibt es im Frühjahr in unserer Gegend für die Küche? Wenn die ersten Gräser und Blätter sprießen, beginnt der Frühling auch in der Küche. Wildkräuter und Blüten sind nicht nur aromatisch, sondern liefern uns gleichzeitig wertvolle Vitalstoffe. Wir arbeiten mit regionalen Produkten, die jetzt Saison haben, und verzichten auf Bananen, Avocado und Co. Die Lebensmittelkosten von ca. € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 27.4.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

DIE BUNTE VIELFALT DER SALATE

Kursnr. 3469

Es gibt beinahe für jeden Tag des Jahres ein Salat Rezept. In diesem Kurs lernen Sie einige einfache und einige außergewöhnliche Rezepte kennen, die Ihren kulinarischen Alltag bereichern werden. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 17.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

SPANNENDE GRILLERLEBNISSE IN DER VEGANEN KÜCHE

Kursnr. 3470

Zu Fleisch und Würstchen gibt es herrliche Alternativen, die durch die rauchige Note des Grillens und die tollen Saucen zur Delikatesse werden. Erkunden Sie mit mir die Möglichkeiten rund um das vegane Grillen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 24.6.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

KOCHEN IM STEIRISCHEN HERBST - SAISONMENÜ 4 GANG

Kursnr. 4013

Kochen mit saisonalen und regionalen Produkten liegt voll im Trend. In diesem Workshop widmen wir uns dem Thema "steirischer Herbst". Mit Spaß und in einer entspannten Atmosphäre kochen wir in diesem Kurs ein 4 Gang Menü und schaffen Inspirationen zur eigenständigen Abwandlung von klassischen, bekannten Gerichten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Menüvorschlag: Steir. Lachsforellentartare an Wildkräutersalat - Krenn-Creme Suppe mit Schwarzbrotknödel - Hirschfilet "Wellington Art", Speckbohnen - Sterzkrapfen, Apfelragout. Die Materialkosten von ca. € 19,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Markus Leingruber

NEU!

2,5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

BIERVIELFALT IN ÖSTERREICH - BIER-KULTURKURS MIT VERKOSTUNG

Kursnr. 4014

Bei diesem Kurs lernen BierliebhaberInnen und jene, die es noch werden möchten alles Wissenswerte über die österreichische Bierkultur, Craftbeer, Biermischgetränke und alkoholfreie Biere. Sie erfahren außerdem Interessantes über die Geschichte, Sensorik und professionelle Verkostungstechnik, die Bierherstellung sowie über die Charakteristika der einzelnen Sorten und Stile. Inhalt: Bier aus Österreich; Grundlagen (Rohstoffe, Brauprozess, Bierstile) inkl. Verkostung: 5 Sorten zum Thema passend, jeweils Kostglas 0,1l. Die Materialkosten von ca. € 8,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Markus Leingruber

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

WORKSHOPS

WORKSHOP: YOGA, STABILE WIRBELSÄULE UND KRAFTVOLLER RÜCKEN

Kursnr. 3471

In der Theorie werden der Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule erklärt. Es wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass emotionale Situationen, Fehlhaltungen oder gut aufgerichtete Haltungen Auswirkungen auf das Wohlempfinden haben. Durch achtsames Spüren der praktischen Übungen wird der gesamte Rumpf entlastet und die Rückenkraft gestärkt! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Claudia Salgado-Miguel



4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

WORKSHOP: ARBEITS- ALLTAGS-AUSGLEICH(BEWEGUNG)

Kursnr. 3472

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Thema „Arbeitsalltags-Ausgleich“. In einem theoretischen Teil werden Ursache und Wirkung funktionsgerechter Körperhaltung erläutert und der Frage nach der richtigen Haltung für einen gesundheitsförderlichen Alltag wird nachgegangen. Im praktischen Teil probieren wir effiziente Übungen für eine funktionsgerechte Körperhaltung und Entspannung im Alltag aus. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

Ing.in Petra Kohlbacher, MA

NEU!



3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

WORKSHOP: ARBEITS- ALLTAGS-AUSGLEICH(BEWEGUNG)

Kursnr. 3473

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Thema „Arbeitsalltags-Ausgleich“. In einem theoretischen Teil werden die Ursachen und Wirkung funktionsgerechter Körperhaltung erläutert und der Frage nach der richtigen Haltung für einen gesundheitsförderlichen Alltag wird nachgegangen. Im praktischen Teil probieren wir effiziente Übungen für eine funktionsgerechte Körperhaltung und Entspannung im Alltag aus. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

Ing.in Petra Kohlbacher, MA

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 12.12.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

BEWEGUNGSKURSE

RUMPFSTABILITÄT IN FORM EINES ZIRKELTRAININGS

Kursnr. 3474

Sitzende Tätigkeiten, die unseren Alltag zunehmend begleiten, sind oft Ursachen für fehlende Rumpfstabilität. Durch ein explizites Rumpfstabilisationstraining in Form eines Zirkels werden gezielt Muskelgruppen gekräftigt und die allgemeine Körperhaltung verbessert.

Mag. Thomas Luttenberger



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYWORKOUT MIT BALLSPORT

Kursnr. 3475

Der ganze Körper wird mit Kraftübungen gestärkt. Im Fokus steht das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht. Ziel ist es, Kraft sowie eine leistungsstarke Ausdauer aufzubauen. Zum Schluss wird eine Ballsportart, z.B. Volleyball oder Basketball, gespielt. Eine abwechslungsreiche Kombination aus sportlichen Fortschritten und gemeinschaftlichem Spielen.

Anna Sattlegger



NEU!

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MOBI GYM

Kursnr. 3476

MOBI GYM ist ein Gymnastik- und Beweglichkeitstraining, das nicht nur im Spitzensport und in der Rehabilitation seine Anwendung findet, sondern auch in der Verletzungsprophylaxe von großer Bedeutung ist. Die Mobilität in jedem Gelenk des Körpers ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Durch den Wechsel von Dehnung und Aktivierung der Muskulatur wird eine optimale Bewegungskontrolle erlernt.

Mag. Thomas Luttenberger



NEU!

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MOVE MIT FITBALL

Kursnr. 3477

Lernen Sie Fitball kennen und erleben Sie Fitness Training einmal anders! Der große Ball ist ein Allrounder für Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, für Cardio Training sowie Workout und Stretching. Die gute Musik dazu bringt Schwung und Spaß an den Bewegungen mit und auf dem Fitball. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch mit.

Marina Kromm



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

H.I.T.

Kursnr. 3479

„High Intensity Training“ ist heutzutage bereits in aller Munde. Dieses Training verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit sowohl bei weniger trainierten als auch bei trainierten Personen signifikant. Das Training findet nahe an der Grenze des VO2 max. statt und beinhaltet Übungen mit hoher Intensität und kurzer Dauer. Zudem wird nicht nur an der Ausdauerleistungsfähigkeit, sondern auch am Muskelaufbau des gesamten Körpers gearbeitet.

Mag. Thomas Luttenberger



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

Kursnr. 3481

Funktionelles Training ist Krafttraining mit Körper-eigengewicht, wobei mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Es ist eine effiziente Alternative und Ergänzung zum Training im Fitnesscenter. Mobilisieren, Kräftigen, Gleichgewichtsübungen aus dem Sensomotorischen Training dienen dazu, unseren Körper zu stärken und zu stabilisieren, Gewicht zu reduzieren und zur Sturzprophylaxe. Spaß und Motivation durch das Trainieren in der Gruppe stehen im Vordergrund.

Ulrike Bönisch



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SMOVEY® FIT 'N DANCE

Kursnr. 3483

Bei diversen Übungen mit Musik werden die Balance und die Koordination trainiert. Dabei wird die Tiefen- und Rumpfmuskulatur gestärkt, die Gelenke werden mobilisiert und der Körper wird aktiviert und entspannt. Es wird Ihnen warm und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Smovey® unterstützt Stressabbau, fördert Beweglichkeit und Muskelaufbau. Was ist Smovey®? Ein Schwing-Ringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und eine Trinkflasche mit.

Dlin Marta de Oliveira Carvalho Pressl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SMOVEY® HAPPY GOLDEN

Kursnr. 3484

Bei diversen Übungen mit Musik werden die Balance und die Koordination trainiert. Dabei wird die Tiefen- und Rumpfmuskulatur gestärkt, die Gelenke werden mobilisiert und der Körper wird aktiviert und entspannt. Es wird Ihnen warm und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Smovey® unterstützt Stressabbau, fördert Beweglichkeit und Muskelaufbau. Keine Choreografie. Was ist Smovey®? Ein Schwing-Ringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Sportschuhe, eine Matte und eine Trinkflasche mit.

Dlin Marta de Oliveira Carvalho Pressl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FUNKTIONELLES KRÄFTIGUNG-STRAINING SPEZIELL FÜR LÄUFER/INNEN UND TRIATHLET/INNEN

Kursnr. 3486

Eine stabile Mitte (Core-Rumpf), eine robuste Oberkörpermuskulatur und schnelle Beine benötigen mehr als reines Ausdauertraining. Der Schlüssel zum „Weiter, länger, schneller“ liegt im funktionellen Muskelaufbau. Spezieller Fokus liegt auf der wichtigen Stabilisierung der Halte-Muskulatur als auch den koordinativen Fähigkeiten (Lauf-Abc, Pistols). Mittels Bodyweight-Übungen und verschiedenen Kleingeräten (Kettelbell, Kurzhanteln) wird Kraft aufgebaut. Ein schweißtreibender Finisher rundet diese Einheit ab. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Miniband und ein Widerstandsband mit.

Mag.a Dagmar Eberhardt



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FUNKTIONSGERECHTES KÖRPER-TRAINING

Kursnr. 3487

Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Abgerundet wird das Programm mit Dehnungsübungen bzw. Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein kleines Handtuch und eventuell einen Polster (Nackenrolle) mit.

Brigitte Recher



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYART®

Kursnr. 3488

Es handelt sich um ein ganzheitliches Trainingskonzept. Die Übungen werden auf den Grundpositionen des Yoga-Sonnengrußes aufgebaut und trainieren Kraft, Balance und Flexibilität. Ziel ist Stabilität, eine aufrechte Körperhaltung, ein athletisch geformter Körper, Koordination und verbessertes Wohlbefinden. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch mit.

Adela Da Silva



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYART®

Kursnr. 3489

Dieses ganzheitliche Training basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden und trainiert. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yogamatte mit.

Mag.a Evelyn Trkmic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3490

Mit abwechslungsreichen funktionalen Übungen werden Bauch, Beine und Po in Topform gebracht. Ein Stretchingteil rundet das Training optimal ab.

Mag.a Evelyn Trkmic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer



Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BRASILIAN BUTT LIFT - GLUTEUS WORKOUT

Kursnr. 3491

Ein Kräftigungsprogramm, bei dem effektiv auf die Gesäßmuskulatur eingegangen wird. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und ein Resistance Hip Band (Antirutschstoff) mit.

Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer



Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GANZKÖRPERTRAINING 50+

Kursnr. 3492

Gemeinsam halten wir uns fit und kräftigen unsere Bauch- und Rückenmuskulatur sowie unseren Bewegungsapparat. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Turnmatte mit.

Anna Höller



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AKROBATIK FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3495

Schrittweise werden in diesem Kurs die Basisübungen für Akrobatik erlernt (Yoga-Akrobatik). Dabei wird gezielt auf den jeweiligen Könnensstand der Teilnehmenden eingegangen. Durch diese Übungen werden auch die Dehnung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen sowie des Stützapparates erreicht.

Mag. Joachim List



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT & FUN AEROBIC

Kursnr. 3496

Herz-Kreislauftraining (Fatburner) mit anschließender Kräftigung der Problemzonen Bauch, Beine und Po mit Elementen aus Pilates, Callanetics, Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining mit abschließendem Stretching.

Ing.in Monika Schneider-Trampitsch



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT & FUN AEROBIC

Kursnr. 3497

Herz-Kreislauftraining (Fatburner) mit anschließender Kräftigung der Problemzonen Bauch, Beine und Po mit Elementen aus Pilates, Callanetics, Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining mit abschließendem Stretching.

Ing.in Monika Schneider-Trampitsch



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH & RÜCKEN

Kursnr. 3498

In einem abwechslungsreichen Programm wird speziell auf Bauch und Rücken gezielt. Dabei werden auch Oberarme und Schultergürtel gekräftigt. Auf Fettverbrennung und Muskelaufbau folgt eine effektive Phase zur Dehnung der Muskulatur. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und eine Trinkflasche mit.

Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KRAFT & KOORDINATION

Kursnr. 3499

Durch unterschiedlich gestaltete Kräfteinheiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie Koordinationsübungen werden diverse Bewegungsmuster und Belastungen nähergebracht. Da die Intensitäten von jeder Person selbst gewählt werden können, sind die Einheiten für jede/n geeignet.



Mag. Joachim List



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BALANCE UND SPANNUNG

Kursnr. 3500

Mit Übungen aus den Bereichen Gymnastik, Turnen, Akrobatik und Yoga werden gezielt das Gleichgewichtsgefühl und die Körperspannung verbessert. Dehnung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen und des Stützapparates sind die Ziele dieser Einheit.

Mag. Joachim List



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FULL BODY WORKOUT

Kursnr. 3502

Ganzkörpertraining ist eine abwechslungsreiche Herausforderung für jede Muskelgruppe. Es ist ein dynamisches Training, das Kraftaufbau, Mobilität und Cardio umfasst. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und eine Trinkflasche mit.

Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3504

Ein Kräftigungsprogramm, bei dem effektiv auf die Problemzonen gezielt wird. Auf Fettverbrennung und Muskelaufbau folgt eine abwechslungsreiche Dehnung der Muskulatur. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und ein Resistance Hip Band (Antirutschstoff) mit.

Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BOOTCAMP

Kursnr. 3506

Der Fokus dieser Einheit ist auf den ganzen Körper und dessen Kräftigung gerichtet. Muskelkräftigung, Ausdauer, Beweglichkeitstraining als auch Stärkung der koordinativen Fähigkeiten stehen hier im Vordergrund. Am Anfang wärmen wir uns mit Herz-Kreislauf anregenden Übungen und Dehnübungen auf. Im Hauptteil kommen sowohl Burpees, Planks als auch Calisthenics-ähnliche Ganzkörperübungen vor. Nichtsdestotrotz wird großer Wert auf die richtige Ausführung der Übungen, ein gut durchdachtes Cool-down sowie die richtige Motivation gelegt. Jede/r darf in den Einheiten an seine/ihre eigenen Grenzen stoßen und über diese hinauswachsen, ohne Leistungsdruck oder Konkurrenzkampf.

Theresa Reichmann



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT- UND GESUNDHEITSSPORT

Kursnr. 3507

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die fit bleiben wollen und gleichzeitig ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen. Das Programm ist breit gefächert und reicht von Kräftigungsübungen über Mobilisation bis hin zu Dehnübungen und Koordination. Das Ziel ist es, mit der neu gewonnenen Fitness den Alltag und seine Belastungen souverän zu meistern.

Julian Koch



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SIXPACK UND GLUTEUS-TRAINING

Kursnr. 3510

Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen. Im Mittelpunkt dieser Einheit stehen die Bauch- und Gesäßmuskeln. Auf Fettverbrennung, Muskelaufbau und Ausdauertraining folgt eine effektive Dehnung der ganzen Muskulatur. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine Trinkflasche, ein Handtuch und ein Resistance Hip Band (Antirutschband) mit.

Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FITNESS INTENSIV

Kursnr. 3512

Ein intensives Herz-Kreislauftraining wird mit Kräftigungsübungen kombiniert. Vorwiegend werden die Bereiche Bauch, Rücken, Beine und Po trainiert.

Mag. Philipp Moser



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STRETCHING ADVANCED

Kursnr. 3513

Erhalten und Verbessern der Flexibilität stehen im Mittelpunkt dieser Einheit. Körperspannung, Rückenbeugung, Vorwärtsbeugung und Hüftdehnung sind nur einige von vielen Übungen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und ein Thera-Band mit.

Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FUNKTIONELLES GANZKÖRPER-TRAINING - WIRBELSÄULE - PILATES

Kursnr. 3514

Ein funktionelles, sehr wirksames und gut durchdachtes Ganzkörpertraining, da mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses Trainings.

Birgit Krebs



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BADMINTON FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 4015

Technikschulung, Regelkunde, verschiedene Spielformen und ausreichend freie Spielzeit im Einzel oder Doppel. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen Badmintonschläger und Federbälle mit.

Britta Rudolf



5 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 23.9.2020-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 55,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 50,-

BADMINTON FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 4016

Technikschulung, Regelkunde, verschiedene Spielformen und ausreichend freie Spielzeit im Einzel oder Doppel. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen Badmintonschläger und Federbälle mit.

Britta Rudolf



5 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 23.9.2020-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 55,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 50,-

ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG, WIRBELSÄULE, PILATES & QIGONG

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & MOBILISATION

Kursnr. 3517

Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Rücken. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs-, Stütz- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Hält fit und gesund.



Ing.in Monika Schneider-Trampitsch



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-14:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEITS- UND ENTSPANNUNGSTRaining

Kursnr. 3518

Durch dauernde Reizüberflutung und Multitasking haben wir spürbare Auswirkungen: Fokussierung und Entspannung fallen uns zunehmend schwerer. Anspannung fällt weg, wenn wir es schaffen, den Augenblick bewusst wahrzunehmen, OHNE ihn zu bewerten. Wir erlernen verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden, gekoppelt mit Mobilisierungs- und Dehnübungen, die uns helfen, in Stress-, Konflikt- und Alltagssituationen entspannter und gelassener zu sein.



Ulrike Bönisch

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & MOBILISATION

Kursnr. 3519

Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Rücken. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs-, Stütz- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Hält fit und gesund.



Ing.in Monika Schneider-Trampitsch

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

MOBILITY TRAINING

Kursnr. 3521

Kommen Sie mit den Händen bis zum Boden in der Vorbeuge? Können Sie Ihre Hände hinter dem Rücken greifen? Unser sitzender Alltag verursacht muskuläre Verkürzungen und Abschwächungen und schränkt uns in unserer Beweglichkeit ein. Konsequentes Beweglichkeitstraining gleicht muskuläre Dysbalancen aus und verhindert Verletzungen. Die saubere, im Umfang ausgeführte Bewegung trägt wesentlich zur vollen Entfaltung von Kraft und Ausdauerfähigkeit bei. In dieser Einheit wird Ihr Körperbewusstsein gefördert und Sie können sich bei regelmäßiger Aktivität über sichtbare Fortschritte freuen! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine kleine Faszienrolle (15 cm lang) und einen Faszienball (bzw. Tennis/Golfball) mit.

Mag.a Dagmar Eberhardt



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FITNESS FÜR DIE WIRBELSÄULE

Kursnr. 3522

Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, um die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule zu erhalten. Erlernen verschiedener Entspannungstechniken, um ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein kleines Handtuch und eventuell einen Polster (Nackenrolle) mit.



Brigitte Recher



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE- VORBEUGETRAINING

Kursnr. 3523

Gezielte Übungen für Jung und Alt, um Osteoporose vorzubeugen. Abwechslungsreiches Krafttraining in Verbindung mit Koordination, Balance und Beweglichkeit. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein kleines Handtuch und eventuell einen Polster (Nackenrolle) mit.



Brigitte Recher



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE- VORBEUGETRAINING

Kursnr. 3524

Gezielte Übungen für Jung und Alt, um Osteoporose vorzubeugen. Abwechslungsreiches Krafttraining in Verbindung mit Koordination, Balance und Beweglichkeit. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein kleines Handtuch und eventuell einen Polster (Nackenrolle) mit.



Brigitte Recher



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 3525

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht. Entspannen und wohlfühlen für Körper und Seele. Lassen Sie sich ein auf das indianische Wissen. Zwischen An- und Entspannung werden Rücken, Bauch, Beine, das Herz-Kreislaufsystem und Ihre Atmungsorgane gestärkt. Gleichzeitig wird der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältige Variationsmöglichkeit der einzelnen Übungen ermöglicht Menschen aller Altersgruppen dieses Programm. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

Ilse Zirkl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 3526

Indian Balance®, das fließende indianische Body-Mind-Soul-Programm, das einzigartig überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der indianischen Tradition indigener Heilgymnastik, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme, luftige Kleidung und Sportschuhe mit.

Dlin Marta de Oliveira Carvalho Pressl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 3527

Indian Balance®, das fließende indianische Body-Mind-Soul-Programm, das einzigartig überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der indianischen Tradition indigener Heilgymnastik, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme, luftige Kleidung und Sportschuhe mit.

Dlin Marta de Oliveira Carvalho Pressl 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AUTOGENES TRAINING

Kursnr. 3528

Autogenes Training zielt darauf ab, den/die Übende/n dazu zu befähigen, völlig selbstständig einen Entspannungszustand herbeizuführen und sich zu einer gelassenen, in sich ruhenden Persönlichkeit zu entwickeln. Wir werden in diesem Kurs die sieben Übungen der Grundstufe erlernen sowie eine individuelle, formelhafte Vorsatzbildung im Sinne der Mittelstufe erarbeiten. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Mag.a Petra Braunias 

16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

STRETCHING, DEHNEN, BEWEGLICHKEIT, FLEXIBILITÄT

Kursnr. 3529

Flexibilität der Muskulatur erleichtert vieles und beugt Verletzungen vor! In dieser Stunde arbeiten wir an der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit. Ein kurzes Warm-Up und anschließend intensives Stretching - inklusive einiger Übungen zur Stärkung der Muskulatur - zeichnen diese Stunde aus. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit. 

Ana Tomicic 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Kursnr. 3530

Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeder Altersgruppe und jeglicher körperlichen Kondition. Sie erfahren, in welcher Vielfalt Ihnen Bewegungen zur Verfügung stehen. Sie lernen im Liegen auf einer Matte, im Sitzen oder auch im Stehen, wie Bewegungen leichter und mit dem richtigen Maß an Kraft ausgeführt werden können. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Decke mit.

Claudia Walch 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Kursnr. 3531

Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeder Altersgruppe und jeglicher körperlichen Kondition. Sie erfahren, in welcher Vielfalt Ihnen Bewegungen zur Verfügung stehen. Sie lernen im Liegen auf einer Matte, im Sitzen oder auch im Stehen, wie Bewegungen leichter und mit dem richtigen Maß an Kraft ausgeführt werden können. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Decke mit.

Claudia Walch 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Kursnr. 3532

Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeder Altersgruppe und jeglicher körperlichen Kondition. Sie erfahren, in welcher Vielfalt Ihnen Bewegungen zur Verfügung stehen. Sie lernen im Liegen auf einer Matte, im Sitzen oder auch im Stehen, wie Bewegungen leichter und mit dem richtigen Maß an Kraft ausgeführt werden können. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Decke mit.

Claudia Walch 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Kursnr. 3533

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Sie hilft Ihnen, mit Ihren alltäglichen Stresssituationen umzugehen und ausgeglichener zu sein. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Mag.a Petra Braunias 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ENTSPANNUNG ERFAHREN

Kursnr. 3534

Sie sind auf der Suche nach einer Möglichkeit, sich für eine Stunde in der Woche zu entspannen, ohne eine Entspannungstechnik zu erlernen? Sie möchten verschiedene Entspannungstechniken erleben, um zu sehen, welche für Sie am besten geeignet ist? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir lernen im Kurs verschiedene Methoden wie Autogenes Training, die Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra und Achtsamkeitstraining. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Mag.a Petra Braunias 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SLOW MOTION TRAINING

Kursnr. 3536

Neue Reize für bessere Effekte. Durch die langsame Ausführung klassischer Trainingsübungen verbessern sich Kraftwerte und Muskelwachstum deutlich im Vergleich zu herkömmlichen Trainingsvarianten. Kurz, knackig und abwechslungsreich.

Mag. Philipp Moser 

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AUSGLEICHSBEWEGUNG - ARBEIT & ALLTAG

Kursnr. 3537

Effiziente Übungen für eine funktionsgerechte Körperhaltung während des Alltags (lernen, wahrnehmen und im Alltag einsetzen können) und Entspannung zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

Ing.in Petra Kohlbacher, MA



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AUSGLEICHSBEWEGUNG - ARBEIT & ALLTAG

Kursnr. 3538

Effiziente Übungen für eine funktionsgerechte Körperhaltung während des Alltags (lernen, wahrnehmen und im Alltag einsetzen können) und Entspannung zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Trinkflasche mit.

Ing.in Petra Kohlbacher, MA



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FELDENKRAIS® - KOPF & KIEFER

Kursnr. 3539

Knirschen, knacken, kauen - rund um Kopf und Kiefer! Zähneknirschen, Knacken des Kiefergelenks, Kopfschmerz und sogar Migräne können Folgen von Verspannungen oder Fehlhaltungen des Kiefergelenks bzw. der Gesichts- und Nackenmuskulatur sein. Sie lernen, gezielt Verspannungen und Gewohnheiten der Anspannung wahrzunehmen sowie durch gesündere Bewegungsmuster zu ersetzen. Außerdem lernen Sie, Gesichts-, Kiefer- und Nackenmuskulatur tiefgreifend wirkungsvoll zu entspannen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit!

Erika Triebel



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

FELDENKRAIS® - DAS HÜFTGELENK

Kursnr. 3540

Durch stundenlanges Sitzen im Alltag geht mit der Zeit die Beweglichkeit des Beckens verloren und wird gar nicht mehr wahrgenommen. Erst wenn Schmerzen auftauchen oder wenn man Sport als Ausgleich machen möchte, ist es spürbar. Der Fokus bei der Feldenkrais®-Methode wird darauf gelegt, wie man sich bewegt, denn das ist der Schlüssel zur Veränderung. Man lernt Unterschiede besser wahrzunehmen und das feine Zusammenspiel der einzelnen Körperteile besser zu koordinieren. Dank der spielerischen Herangehensweise kann jede/r teilnehmen, unabhängig von der Kondition. Jede/r macht die Bewegungen auf seine/ihre Weise und in seinem/ihre eigenen Tempo. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Erika Triebel



7.5 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 3541

Ganzkörpertraining, Aktivierung der tieferen Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln und Entspannung durch Tiefenatmung. Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden zu steigern. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch und eine Matte mit.

Adela Da Silva



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 3544

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, wobei die Beweglichkeit, die Kraftausdauer und die Haltung verbessert werden können. Fließende und kontrollierte Bewegungen, unterstützt durch tiefe und entspannende Atmung, trainieren die tiefliegende Kernmuskulatur. Die Körpermitte wird gekräftigt, bringt den Körper ins Gleichgewicht und stärkt das Körperbewusstsein. Unterrichtet wird nach einem international anerkannten System, basierend auf dem neuesten medizinischen Stand. Verspannungen werden gelöst, die neuen Haltungsgewohnheiten können in den Alltag übertragen werden und bringen Wohlbefinden. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Turnmatte mit.

Anna Höller



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

PILATES

Kursnr. 3545

Fit durch das Semester. Pilates ist ein schonendes und effektives Ganzkörpertraining für alle Altersklassen. Dieser Kurs ermöglicht Ihnen ein vielfältiges Bewegungsangebot des gesamten Körpers. Förderung der inneren Stabilität und des Körperbewusstseins stehen dabei im Vordergrund. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Katharina Maria Schwarz-Mrak, MA



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES & RÜCKENFIT

Kursnr. 3548

Die Pilates-Methode stärkt und formt den gesamten Körper durch ein Training der Tiefenmuskulatur, insbesondere im Rumpf- und Rückenbereich. Ausgewählte Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik vervollständigen dieses Ganzkörpertraining.

Ing.in Monika Schneider-Trampitsch



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-15:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES - BODY CONTROL

Kursnr. 3549

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Übungssystem, das für die Wahrnehmung des eigenen Körpers dient. Präzise und langsam ausgeführte Übungen, im Einklang mit tiefer Atmung, kräftigen, die für die Feinmotorik zuständige tiefer liegende Kernmuskulatur und verbessern sichtbar den Muskeltonus der oberflächlichen Muskulatur. Eine Ausgewogenheit zwischen Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit fördert Geschmeidigkeit, Flexibilität und Ausdauer. Sie erreichen damit auch eine Leistungssteigerung bei verschiedenen Sportarten, lösen Verspannungen und fühlen sich letztlich erfrischt. In diesem Kurs wird ein international anerkanntes System unterrichtet, das den neuesten medizinischen Kenntnissen entspricht, und die Übungen werden genau korrigiert. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Thera-Band und einen Softball mit.

MMag. Dr. Wolfgang Schleifer



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

PILATES-CALLANETICS®-STRETCHINGS

Kursnr. 3550

Ein Programm zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und der Wirbelsäule. Entspannende Übungen für den Stressabbau und eine auf die Bewegung abgestimmte Atmung stehen im Mittelpunkt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch mit.

Adela Da Silva



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES-CALLANETICS®-STRETCHINGS

Kursnr. 3551

Ein Programm zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und der Wirbelsäule. Entspannende Übungen für den Stressabbau und eine auf die Bewegung abgestimmte Atmung stehen im Mittelpunkt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch mit.

Adela Da Silva



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES FLOW

Kursnr. 3552

Elemente aus Yoga und Pilates werden mit fließenden Bewegungen zu einer kräftigenden und dennoch entspannenden Trainingseinheit kombiniert. Die Übungen sorgen neben mehr Flexibilität für eine aufrechte Haltung und ein straffes Bindegewebe.

Sabine Offenbacher



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES-BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3553

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches das Körperzentrum stärkt, den Körper formt und das Körpergefühl erhöht. Beim Bauch-Beine-Po-Pilates wird der Fokus vor allem auf Übungen, die zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po dienen, gelegt. Positive Nebeneffekte sind ein definierter Körper und eine bessere Haltung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

Adela Da Silva



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES-BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 3554

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches das Körperzentrum stärkt, den Körper formt und das Körpergefühl erhöht. Beim Bauch-Beine-Po-Pilates wird der Fokus vor allem auf Übungen, die zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po dienen, gelegt. Positive Nebeneffekte sind ein definierter Körper und eine bessere Haltung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

Adela Da Silva



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES-POWER

Kursnr. 3555

Wir machen Pilatesübungen, um die Leistungsfähigkeit der Muskeln zu verbessern, die Rumpfstabilisation zu erweitern sowie durch die Kombination aus Flexion und Extension Muskelkraft aufzubauen. In dieser Einheit wird großer Wert auf die genaue und bewusste Ausführung der Übungen geachtet. Trotz ruhiger und entspannter Musik wird ein großer Fortschritt sowohl in der eigenen Koordinationsfähigkeit, Mobilisation, Dehnungsfähigkeit als auch der Haltung des Körpers bemerkbar und spürbar sein. Rumpfstabilisationsübungen und die richtige Atemtechnik machen es zu einem Erlebnis für den ganzen Körper. Eine Endentspannung, um wieder zur Ruhe und Entspannung zu finden, darf bei keiner Einheit fehlen.

Theresa Reichmann



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILOXING® SSP

Kursnr. 3556

Piloxing® verbindet die effektivsten 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 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.

Carolina Gomez



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES-DANCING

Kursnr. 3557

Wir machen Pilatesübungen, um die Leistungsfähigkeit der Muskeln zu verbessern, die Rumpfstabilisation zu erweitern sowie durch die Kombination aus Flexion und Extension Muskelkraft aufzubauen. Des Weiteren wird zu Musik getanzt und damit die Herz-Kreislauf-Aktivität angeregt. Ebenso werden Ausdauer und Koordination gestärkt. In einer wertschätzenden Atmosphäre wird an dem Rhythmusgefühl und an der Merkfähigkeit gearbeitet. Eine Endentspannung, um wieder zur Ruhe und Entspannung zu finden, darf bei keiner Einheit fehlen.

Theresa Reichmann



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

NEU!

PILATES-QUALITY

Kursnr. 3558

In diesem Kurs geht es um die qualitativ gut ausgeführten Übungen aus dem klassischen Pilates. Wir starten mit einem Warm-up, worin sich sowohl Mobilisations- als auch Dehnungsübungen wiederfinden. Im Hauptteil kommen gezielte Pilatesübungen zum Einsatz, die mit Atemtechniken und bewusster Schulterhaltung ihren Zweck des Kräftigens erfüllen sollen. Zu entspannter Musik kann sich jede/r TeilnehmerIn im bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers wiederfinden und sich mit Ruhe und Gelassenheit ein Stück weit vom Alltagsstress entfernen. Jede Einheit schließt mit einem Cool-down und einer Endentspannung ab, welche die Gelenke lockern und die Ruhe im ganzen Körper spürbar machen sollen. 

Theresa Reichmann

NEU!

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES MIT BALL

Kursnr. 3559

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

Adela Da Silva



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT PILATESELEMENTEN

Kursnr. 3560

Dehnung, Kräftigung und Mobilisation sämtlicher Muskelgruppen, zur Vorbeugung und Vermeidung von muskulären Dysbalancen. 

Sabine Offenbacher



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT PILATESELEMENTEN

Kursnr. 3561

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Kräftigung des Rückens und der Stabilisierung der Wirbelsäule. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte und eine Trinkflasche mit.

Sada Kocijan



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND YOGA

Kursnr. 3563

Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben den Muskeln auch das tiefe Bindegewebe gedehnt und die Gelenke werden geöffnet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.



Sada Kocijan

NEU!

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT YIN-YOGA-ELEMENTEN

Kursnr. 3564

Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben den Muskeln auch das tiefe Bindegewebe gedehnt und die Gelenke werden geöffnet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Sada Kocijan



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

QIGONG ZUR LEBENSPFLEGE

Kursnr. 3565

Wir erlernen verschiedene Methoden des Qigongs, die der allgemeinen Harmonisierung des Körpers dienen. Durch fließende Bewegungen, Atem- und Koordinationsübungen versucht man das Qi zu führen. Stress kann abgebaut und der gesamte Organismus verbessert werden.

Lic. Daniela Bogorin



13.5 UE / 9 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

QIGONG BASISKURS

Kursnr. 3566

Anhand einer einfachen 8-teiligen Form aus dem traditionellen Qigong werden Grundkenntnisse der chinesischen Gesundheitsübungen vermittelt, ergänzt durch theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur TCM, Meridianlehre und Akupressur. Die TeilnehmerInnen lernen die Aufrichtung und Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern, um mehr Lebensfreude und allgemeines Wohlbefinden zu erlangen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Trainingsbekleidung und Hallenturnschuhe mit.

Dlin Michaela Eichberger



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

QIGONG FÜR DIE WIRBELSÄULE

Kursnr. 3567

Qigong-Übungen sind leicht zu erlernende Bewegungen. Durch einfache Bewegungsabfolgen werden die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Koordination verbessert sowie Gelenke gelockert. Ziel dieses Kurses ist ein generelles Ansteigen unseres Wohlbefindens. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Karl Froschauer



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

QIGONG ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Kursnr. 3568

Den Schwerpunkt des Kurses bildet eine 8-teilige Form aus dem Daoyin Yangsheng Gong mit harmonisch fließenden Bewegungsabläufen, ergänzt durch einfache Massage- und Akupressur-Übungen für den alltäglichen Gebrauch. Durch die sanften spiralförmigen Bewegungen in Verbindung mit Akupressur spezieller Punkte werden Qi-Stagnationen gelöst und der Qi-Fluss in den Meridianen wird aktiviert. Dadurch wird unser Immunsystem verbessert und die Abwehrkraft gegen Infektionen gestärkt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Trainingsbekleidung und Hallenturnschuhe mit.

Dlin Michaela Eichberger

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

QIGONG

Kursnr. 3569

Qigong ist ein Sammelbegriff für alle Übungen, die sich in China im Laufe von Jahrtausenden entwickelt haben. Qigong hat zahlreiche Übungsbestandteile, wie die Verbesserung der Körperhaltung, Bewegung und Atmung. Ziel ist es, das Wohlbefinden durch das Erlernen einfacher und harmonischer Übungen zu steigern und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Karl Froschauer

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



QIGONG

Kursnr. 3570

Qigong wurde hauptsächlich als eine Übungsform entwickelt, um gesund zu bleiben, die Wirbelsäulenbeweglichkeit zu verbessern und Spannungen zu reduzieren. Qigong ist ein gutes System, um Stress besser abzubauen und die Vitalität zu erhöhen. Für jede Altersgruppe geeignet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Karl Froschauer

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



QIGONG-SPIRALÜBUNGEN

Kursnr. 3571

Die Qigong-Spiralübungen sind ein bewährtes traditionelles Übungssystem mit Ursprung in der Kampfkunst. Durch Körperhaltung, harmonisch fließende Bewegungen, vertiefte Atmung und konzentrierte Aufmerksamkeit wird die Lebensenergie (Qi) beeinflusst. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie der Gelenke wird spürbar verbessert, die Muskeln werden gestärkt und die Organe sanft massiert. Durch den steten Wechsel von Spannung und Entspannung werden die Schichten des Körpers wie Faszien, Muskeln, Sehnen, Bänder bis hin zu den Knochen aktiviert. Eine Verbesserte Atmung, Stärkung des Immunsystems sowie Entspannung sind die Folge.

Eva Lintner

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!

QIGONG - LEICHTER DURCH DEN TAG

Kursnr. 3572

Durch eine Auswahl von einfach zu erlernenden Qigong-Übungen haben Sie schon bald ein Instrument an der Hand, um Ihren Körper in der Früh leichter und freudvoller in Schwung zu bringen, tagsüber zentrierter, gelassener und mit mehr Vitalität und Freude bei der Arbeit zu sein, und abends lernen Sie Ihre Verspannungen besser wahrzunehmen und zu lösen, was zu erholsamerem Schlaf und zur Stärkung Ihres Immunsystems beiträgt. Mit zunehmender Übungspraxis können Sie so Ihr Wohlbefinden verbessern, Stress reduzieren und mehr Lebensfreude in Ihren Alltag bringen.

Annamaria Howischer

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



QIGONG 50+

Kursnr. 3573

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper auf einer vielleicht anderen Ebene kennenzulernen. Die sich mit zunehmendem Alter deutlich ändernden körperlichen Bedürfnisse können jedoch erfreulicherweise den Blick hin zu etwas Neuem öffnen. Die Übungen des Kurses stärken Ihre koordinativen Fähigkeiten, sodass Sie auch im fortgeschrittenen Alter körperlich fit bleiben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mit.

Mag.a Karin Prinz, MAS

13.5 UE / 9 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



QIGONG ZUR LEBENSPFLEGE

Kursnr. 3574

Wir erlernen verschiedene Methoden des Qigongs, die der allgemeinen Harmonisierung des Körpers dienen. Durch fließende Bewegungen, Atem- und Koordinationsübungen versucht man, das Qi zu führen. Stress kann abgebaut und der gesamte Organismus verbessert werden.

Lic. Daniela Bogorin

13.5 UE / 9 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



TANZ

BRAZIL MOVES

Kursnr. 3575

Spaß, Tanz und Gesundheit: Trainieren Sie gleichzeitig Ihren Körper durch Koordinationsbewegungen anhand von Choreografien zu pulsierenden Rhythmen Brasiliens. Dies ist ein optimales Programm zur Fettverbrennung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Trinkflasche mit.

Dlin Marta de Oliveira Carvalho Pressl

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BALLETONING

Kursnr. 3576

Der neueste Fitness-Trend. Elemente und Moves aus Modern Dance, Ballett und Jazzdance werden in ein Ganzkörper-Fitness-Programm eingebaut. Ziel dieses Kurses ist die Verbindung von dem klassischen Workout mit Ästhetik und Problemzonen-Training. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme, luftige Kleidung und Turnschuhe mit.

Dlin Marta de Oliveira Carvalho Pressl

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-14:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BALLETONING

Kursnr. 3577

Elemente aus Modern Dance, Ballett und Pilates werden in ein Ganzkörper-Workout eingebaut. Die ästhetischen Bewegungen vereinen sich mit Mobilität, Stabilität und Kraft. Das Training ist für alle, die ihren Körper kräftigen möchte. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und Socken oder Gymnastikschuhe mit.

Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

CAPOEIRA – AEROBIC

Kursnr. 3578

Diese Einheit knüpft an traditionelle Kampf-Sport-Aerobic an, ist aber fließender und sanfter in der Bewegung. Es ist eine gelungene Symbiose aus den Rhythmen brasilianischer Musik, Spiel, Tanz und Kampf. So werden Sie mit Spaß fit!

Miriam Del Carmen Jimenez Lagunas



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

CON-POP-DANCE

Kursnr. 3579

Bewegung und Tanz sind nicht nur im Kindesalter essenziell. Zeitgenössischer Tanz in Kombination mit Hip-Hop-Elementen und deren Technik wird in diesem Kurs vermittelt. Basis stellt der Contemporary Dance dar, jedoch finden sich auch Eigenschaften des modernen Hip-Hops darin wieder. Es wird großer Wert auf ein gutes Aufwärmen mit Kraft-, Mobilisations- und Dehnungsübungen gelegt. Anschließend werden klassische Contemporary-Steps erlernt und diese in verschiedensten Ausführungen gefestigt. Akrobatische Figuren, wie der Handstand oder auch die aus dem Yoga hergeleitete Krähe, finden sich hier in einem wertschätzenden und wertfreien Rahmen wieder. Das Ende bildet ein Cool-down, um die Muskeln wieder abzuwärmen.

Theresa Reichmann



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

DANCE IT OFF - TANZ DICH FREI

Kursnr. 3580

Negative Gedanken einfach wegtanzen! Wir erarbeiten im Kurs kurze Choreografien mit Elementen aus verschiedenen Tanzstilen, z.B. Hip-Hop, Contemporary Dance oder Floorwork. AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Larissa Fellegger



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DANCE IT UP

Kursnr. 3581

Tanz-Choreografien zu Pop und lateinamerikanischer Musik. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Turnschuhe, Sportbekleidung und eine Trinkflasche mit.

Claudia Pöschl



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer



Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

DANCE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3582

Hip-Hop-Moves, Basistraining für Tanzinteressierte, Ballett- und Modern-Dance-Übungen, Dehnen und leichte, kurze Choreografien. Spaß und Fun beim Tanzen garantiert! Gut für eine aufrechte Haltung, Rhythmus- und Taktgefühl!

Mag.a Angelika Haas



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

DANCE IT OFF - TANZ DICH FREI

Kursnr. 3583

Negative Gedanken einfach wegtanzen! Wir erarbeiten im Kurs kurze Choreografien mit Elementen aus verschiedenen Tanzstilen, z.B. Hip-Hop, Contemporary Dance oder Floorwork. AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Larissa Fellegger



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

URBAN DANCE

Kursnr. 3584

Dies ist ein essenzieller Teil der Hip-Hop-Kultur. Schwerpunkt wird hier auf Dancehall, Hip-Hop-Freestyle, Breaking, House oder auch Voguing gelegt, mit großem Wert auf ein gutes Aufwärmen mit Kraft-, Mobilisations- und Dehnungsübungen. Anschließend werden klassische Hip-Hop-Steps erlernt und diese in den verschiedensten Ausführungen gefestigt. Akrobatische Figuren, wie der Handstand oder auch die aus dem Yoga hergeleitete Krähe, finden sich in einem wertschätzenden und wertfreien Rahmen wieder. Das Ende bildet ein Cool-down, um die Muskeln wieder abzuwärmen.

Theresa Reichmann



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

BALLETT FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3585

Dieser Kurs ist ein raffiniertes, höchst ästhetisches Bewegungstraining, das Ihnen ein komplettes Tanzerlebnis bietet. Der Unterricht fördert den Aufbau von Muskulatur, Balance, Flexibilität und vieles mehr. Geeignet für alle Tanzbegeisterten. Unterricht inklusive Tanzchoreografie. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe mit.



Ana Tomicic



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AUSDRUCKSTANZ

Kursnr. 3586

Der Ausdruckstanz ist eine freie Tanzform, ohne Vorgabe von Tanzschritten, und dient als Mittel der Selbstentfaltung. Sie tanzen nach Ihren individuellen Bedürfnissen und körperlichen Fähigkeiten. Sie entdecken Bewegungen, die von innen herauskommen, und verbessern Ihre Körperwahrnehmung. Freude und Lust am Tanz stehen im Mittelpunkt.

Desiree Holzer



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

ORIENTALISCHE RHYTHMEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3587

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die mindestens zwei Semester lang orientalische Rhythmen geübt haben. Auf dem Programm stehen kurze, fröhliche bzw. langsame Musikstücke und je nach Interesse üben wir elegante Bewegungen mit Schleierfächern. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen Schleier, ein Hüfttuch und eventuell einen Schleierfächer mit.

Mag.a Sabina Carlozzo



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

HULA - TRADITIONELLER TANZ AUS HAWAII FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3588

Hula ist weit mehr als ein Tanz - Hula ist ein Geschenk für den ganzen Körper! Der Tanz begünstigt eine gesunde und bewusste Körperhaltung und Hula hält durch die außergewöhnlichen Koordinationen unser Gehirn fit! Mit den ersten Hawaiiklängen lässt die Anspannung des Alltags nach, weggetragen in eine langsamere Welt. Der Tanz bringt Leichtigkeit und erdet zugleich, er bringt uns in die Gegenwart und öffnet die Herzen. Dieser Kurs gibt auch einen Einblick in die hawaiianische Kultur sowie deren Mythologie und Sprache. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs rutschfeste Socken, Rock oder Pareo und Schreibmaterial mit.

Jenny Pippan



5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

HULA - TRADITIONELLER TANZ AUS HAWAII FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3589

Hula ist weit mehr als ein Tanz - Hula ist ein Geschenk für den ganzen Körper! Der Tanz begünstigt eine gesunde und bewusste Körperhaltung und Hula hält durch die außergewöhnlichen Koordinationen unser Gehirn fit! Mit den ersten Hawaiiklängen lässt die Anspannung des Alltags nach, weggetragen in eine langsamere Welt. Der Tanz bringt Leichtigkeit und erdet zugleich, er bringt uns in die Gegenwart und öffnet die Herzen. Dieser Kurs gibt auch einen Einblick in die hawaiianische Kultur sowie deren Mythologie und Sprache. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs rutschfeste Socken, Rock oder Pareo und Schreibmaterial mit.

Jenny Pippan



5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

ZUMBA

Für alle, die sich gerne zur Latino Musik bewegen, ist Zumba® ein Fitness-Tanz-Workout, bei dem der ganze Körper trainiert wird! Lassen Sie sich mitreißen von den Salsa-, Merengue- und Cumbiaschritten und fördern Sie Ihre Koordination und Kondition – und das alles in einer motivierenden Tanz-Party, wo wir den Alltag hinter uns lassen! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und eine Trinkflasche mit.

ZUMBA®

Kursnr. 3590

Maykelin Quintero Sarduy



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3591

Maykelin Quintero Sarduy



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3592

Andrea Vázquez Alonso



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3593

Carolina Gomez



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3594

Valentina Ulbl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3595

Caroline Krasser



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3596

Maykelin Quintero Sarduy



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3597

Maykelin Quintero Sarduy



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3598

Andrea Vázquez Alonso



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-20:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3599

Dilin Marta de Oliveira Carvalho Pressl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3600

Caroline Krasser



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 3601

Caroline Krasser



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA®

Kursnr. 4036

Mayra Tapia Cárdenas



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

ZUMBA® STRONG

Kursnr. 3602

Strong by Zumba® nutzt die bewährte, hochin-
tensive Intervalltrainingsmethode HIIT mit einer
ordentlichen Portion Zumba®: Mit Tempo und
kraftvollen Beats trainieren wir die Leistung, Kraft,
Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit Ihrer
Muskeln und Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Opti-
mieren Sie Ihr Workout und gehen Sie an Ihr Limit.
Entdecken Sie den/die SportlerIn in sich, spüren
Sie die Kraft, die Energie und werden Sie fit! Bitte

bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte und eine
Trinkflasche mit.

Andrea Vázquez Alonso



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA® STRONG

Kursnr. 3603

Zumba® Strong bietet hochintensives Cardio-
und Krafttraining perfekt synchronisiert zu moti-
vierender Musik. Bei diesem Ganzkörperworkout
werden nur durch das Training mit dem eigenen
Körpergewicht die Leistung, Kraft, Geschwindig-
keit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln
trainiert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.
Entdecken Sie die/den SportlerIn in sich und wer-
den Sie fit! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine
Matte, ein Handtuch und eine Trinkflasche mit.

Valentina Ulbl



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA® STRONG

Kursnr. 3604

Strong by Zumba® nutzt die bewährte, hochin-
tensive Intervalltrainingsmethode HIIT mit einer
ordentlichen Portion Zumba®: Mit Tempo und
kraftvollen Beats trainieren wir die Leistung, Kraft,
Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit Ihrer
Muskeln und Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Opti-
mieren Sie Ihr Workout und gehen Sie an Ihr Limit.
Entdecken Sie den/die SportlerIn in sich, spüren
Sie die Kraft, die Energie und werden Sie fit! Bitte
bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte und eine
Trinkflasche mit.

Andrea Vázquez Alonso



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3605

Dieser Kurs bietet einfache Übungen für Begin-
nende im Yoga und ist für jedes Alter geeignet. Er
fördert Beweglichkeit und Muskelkraft durch dy-
namische Bewegungsabläufe und bereitet gezielt
auf die Yogahaltungen vor. Erlernt werden neben
einer einfachen Variation des Sonnengrußes auch
erste Asanas (stabile Haltungen) und Entspan-
nungstechniken. Das Übungsprogramm wird an

Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Bitte brin-
gen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Alexandra Pokorny



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3606

In diesem Kurs erarbeiten wir die Asanas und
fügen sie zu einem durchgehenden Bewegungs-
ablauf zusammen. Hierbei wird besonders auf
Ruhe, Beweglichkeit und Gleichgewicht geach-
tet. Kräftigung, Dehnung und Mobilisation ste-
hen ebenso im Fokus wie gezieltes Atmen und
Entspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs
bequeme Kleidung mit.

Michael Leitner



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3607

In diesem Kurs erarbeiten wir die Asanas und
fügen sie zu einem durchgehenden Bewegungs-
ablauf zusammen. Hierbei wird besonders auf
Ruhe, Beweglichkeit und Gleichgewicht geach-
tet. Kräftigung, Dehnung und Mobilisation ste-
hen ebenso im Fokus wie gezieltes Atmen und
Entspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs
bequeme Kleidung mit.

Michael Leitner



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3608

In diesem Kurs erarbeiten wir die Asanas und
fügen sie zu einem durchgehenden Bewegungs-
ablauf zusammen. Hierbei wird besonders auf
Ruhe, Beweglichkeit und Gleichgewicht geach-
tet. Kräftigung, Dehnung und Mobilisation ste-
hen ebenso im Fokus wie gezieltes Atmen und
Entspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs
bequeme Kleidung mit.

Michael Leitner



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3609

Dieser Kurs bietet einfache Übungen für Beginnende im Yoga und ist für jedes Alter geeignet. Er fördert Beweglichkeit und Muskelkraft durch dynamische Bewegungsabläufe und bereitet gezielt auf die Yogahaltungen vor. Erlernt werden neben einer einfachen Variation des Sonnengrußes auch erste Asanas (stabile Haltungen) und Entspannungstechniken. Das Übungsprogramm wird an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Alexandra Pokorny

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3610

In diesem Kurs erarbeiten wir die Asanas und fügen sie zu einem durchgehenden Bewegungsablauf zusammen. Hierbei wird besonders auf Ruhe, Beweglichkeit und Gleichgewicht geachtet. Kräftigung, Dehnung und Mobilisation stehen ebenso im Fokus wie gezieltes Atmen und Entspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Michael Leitner

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3611

Ihr Einstieg in die Welt des Yoga. Wir erlernen Aufbau - Halten - Verlassen von Körperpositionen, das Verbinden von Positionen zu Flows wie dem Sonnengruß, den eigenen Atem zu spüren und mit Atemtechniken zu kontrollieren. Tiefenentspannung rundet die Einheiten ab. Dieser Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihre Grundlagen vertiefen möchten. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und, wenn möglich, zwei Yogablocke und einen Yogagurt mit.

Mag.a Manuela Ukowitz

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3612

In diesem Kurs erarbeiten wir die Asanas und fügen sie zu einem durchgehenden Bewegungsablauf zusammen. Hierbei wird besonders auf Ruhe, Beweglichkeit und Gleichgewicht geachtet. Kräftigung, Dehnung und Mobilisation stehen ebenso im Fokus wie gezieltes Atmen und Entspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Michael Leitner

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3613

Leichtigkeit, Kraft und Entspannung liegen gleichermaßen im Fokus dieses Yogakurses. Von der individuellen Befindlichkeit ausgehend erweitern wir die Asanas-Praxis und beginnen, auch die Atmung für die Körperwahrnehmung zu nutzen. Wir üben dynamische Abläufe zur Förderung der Beweglichkeit und erlernen eine Variation des Sonnengrußes. Wir stärken die Beinkraft durch verschiedene Haltungen im Stehen und Hocken und anschließend nehmen wir zur Entspannung Asanas im Sitzen und Liegen ein. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Alexandra Pokorny

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA - GESCHMEIDIGER MONTAG-MORGEN-FLOW

Kursnr. 3614

Mit aktivierenden, mobilisierenden Übungen und mit Elementen aus dem Faszien-Yoga und Pilates, gestärkt und geschmeidig in die Woche starten. Sanfte Dehnung sowie Kräftigung stehen im Vordergrund. Durch Lockerung der Gelenke und Faszienübungen eignet sich dieses Programm perfekt nach dem Wochenende, um den Lymphfluss anzuregen und unseren Körper beweglich und stark zu machen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und ein Handtuch mit. Es sind keine Sportschuhe notwendig.

Mag.a Kerstin Gruber

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA - DIE ZEIT FÜR MICH

Kursnr. 3615

Dieser Kurs ist für alle, die Freude haben, sich über die Bewegung zu entdecken. Über sanfte, fließende Körperübungen kommen wir gut in Kontakt mit uns selbst. Über die Achtsamkeit lernen wir die eigenen Grenzen kennen. Über den Atem bekommen wir Ruhe und Kraft. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Claudia Salgado-Miguel

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!

GESUNDHEITSYOGA

Kursnr. 3616

Eine sanfte Einheit, in der wir durch Körperstellungen, leichte Bewegungsabläufe, Atemübungen und eine Endentspannung zu einem gesünderen Körper finden. Durch achtsame Körperarbeit wird der ganze Körper gestärkt, die inneren Organe werden besser durchblutet und somit wird unser Wohlbefinden gesteigert. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, eine Decke, einen Sitzpolster oder einen Yogablock mit.

Martha Gruber

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



GESUNDHEITSYOGA

Kursnr. 3617

Eine sanfte Einheit, in der wir durch Körperstellungen, leichte Bewegungsabläufe, Atemübungen und eine Endentspannung zu einem gesünderen Körper finden. Durch achtsame Körperarbeit wird der ganze Körper gestärkt, die inneren Organe werden besser durchblutet und somit wird unser Wohlbefinden gesteigert. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung, eine Decke, einen Sitzpolster oder einen Yogablock mit.

Martha Gruber

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA - MORGEN-ROUTINE

Kursnr. 3618

Starten Sie wach und energiegeladen in den Tag. Dieser Yogakurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die sich eine Wohltat für Körper und Seele gönnen wollen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Corinna Bürger-Mader



NEU!

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

GUTEN MORGEN - YOGA

Kursnr. 3619

Wir starten mit Mobilisierungs- und Aufwärmübungen und einer Anfangsentspannung, um gut in der Stunde anzukommen. Anschließend werden Asanas und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga gemacht, um unseren Körper mit Sauerstoff und Kraft zu versorgen und unseren Kopf frei zu machen. Balanceübungen ergänzen die Stunde noch mit einem spielerischen Anteil. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Kerstin Absenger, BSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GUTEN MORGEN - YOGA

Kursnr. 3620

Wir starten mit Mobilisierungs- und Aufwärmübungen und einer Anfangsentspannung, um gut in der Stunde anzukommen. Anschließend werden Asanas und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga gemacht, um unseren Körper mit Sauerstoff und Kraft zu versorgen und unseren Kopf frei zu machen. Balanceübungen ergänzen die Stunde noch mit einem spielerischen Anteil. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Kerstin Absenger, BSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GUTEN MORGEN - YOGA (FORT- GESCHRITTENE)

Kursnr. 3621

Wir starten mit Mobilisierungs- und Aufwärmübungen und einer Anfangsentspannung, um gut in der Stunde anzukommen. Anschließend werden Asanas und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga gemacht, um unseren Körper mit Sauerstoff und Kraft zu versorgen und unseren Kopf frei zu machen. Balanceübungen ergänzen die Stunde noch mit einem spielerischen Anteil. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Kerstin Absenger, BSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA - „WAKE UP“ - GUT GELAUNT IN DEN TAG

Kursnr. 3622

Ein sanftes Aufwecken des Körpers, ein Durchbewegen, Mobilisieren und Dehnen am Boden, langsam in die Aufrichtung kommen, Atemübungen, das Aufwecken der Organe, die Herz-Kreislauf-Aktivierung, in die Bewegung kommen, klassische Asanas zur Kräftigung, das Cool-down in der End- und Tiefenentspannung. Wach, gekräftigt und gut gelaunt gehen Sie in den Tag. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Sitzkissen mit.

Mag.a Elke Millneritsch



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

YOGA - AFTER WORK

Kursnr. 3623

Verspannungen lösen, vor allem im oberen Rücken, Nacken und in den Schultern. Dieser Ganzkörper-Vinyasa-Yoga-Flow eignet sich vor allem für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die entspannt und gut gelaunt in den Feierabend wollen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Corinna Bürger-Mader



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA - AFTER-WORK

Kursnr. 3624

Verspannungen lösen - vor allem im oberen Rücken, Nacken und in den Schultern. Dieser Ganzkörper-Vinyasa-Yoga-Flow eignet sich vor allem für AnfängerInnen und Mittelstufen-Yogis, die entspannt und gut gelaunt in den Feierabend wollen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Corinna Bürger-Mader



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA FÜR KLETTER/INNEN

Kursnr. 3625

Wir starten mit Mobilisierungs- und Aufwärmübungen und einer Anfangsentspannung, um gut in der Stunde anzukommen. Anschließend werden Asanas und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga gemacht, um unseren Körper mit Sauerstoff und Kraft zu versorgen und unseren Kopf frei zu machen. Bei dieser Stunde wird der Fokus besonders auf kletterrelevanten Bereichen wie die Öffnung der Brust, Dehnung der Beine und Stabilisierung der Schultern liegen. Balanceübungen ergänzen die Stunde mit einem spielerischen Anteil. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Kerstin Absenger, BSc



NEU!

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

YOGA - FLIESSEN, LOSLASSEN UND KRAFT TANKEN - FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 3626

Wir starten mit Mobilisierungs- und Aufwärmübungen und einer Anfangsentspannung, um gut in der Stunde anzukommen. Anschließend werden Asanas und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga gemacht, um unseren Körper mit Sauerstoff und Kraft zu versorgen und unseren Kopf frei zu machen. Balanceübungen ergänzen die Stunde noch mit einem spielerischen Anteil. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Kerstin Absenger, BSc



NEU!

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

YOGA - FLIESSEN, LOSLASSEN UND WOHLFÜHLEN

Kursnr. 3627

Wir starten mit Mobilisierungs- und Aufwärmübungen und einer Anfangsentspannung, um gut in der Stunde anzukommen. Anschließend werden Asanas und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga gemacht, um unseren Körper mit Sauerstoff und Kraft zu versorgen und unseren Kopf frei zu machen. Balanceübungen ergänzen die Stunde noch mit einem spielerischen Anteil. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Kerstin Absenger, BSc

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!

YOGA - ICH RICHTE MICH AUF

Kursnr. 3628

Durch falsche Alltagsbewegungen, emotionale belastende Lebenssituationen oder Schutzhaltungen, kommt es oft zu schmerzenden Fehlstellungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und des gesamten Rumpfes. Durch bewusste Wahrnehmung und funktionelles Schulen der eigenen Bewegung kann behutsam die innere Struktur, die Wirbelsäule, wiederaufgerichtet und ein individuelles Maß an Kraft und Flexibilität erreicht werden. Für die Aufmerksamkeit der feineren inneren Strukturen nutzen wir den Atem und das aufrechte Sitzen in Stille. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Sitzkissen mit.

Claudia Salgado-Miguel

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!

YOGA - STABILITÄT UND LEICHTIGKEIT

Kursnr. 3629

Durch sanfte, mobilisierende Bewegungsabläufe und aufbauende, kräftigende Haltungen (Asanas) wird der Körper aktiviert. Mit Hilfe des Atems und der Konzentration wird der Körper ruhiger. Durch die Achtsamkeit wird die Aufmerksamkeit von außen nach innen gelenkt. Als Abschluss zur Entspannung kann der Körper am Boden liegend zur Ruhe kommen. Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Claudia Salgado-Miguel

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA - NIDRA

Kursnr. 3630

Yoga Nidra ist eine einfach zu erlernende und hochwirksame Entspannungsmethode, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Regelmäßiges Praktizieren erfrischt den Körper und fördert die Gesundheit. Im Kurs werden wir Yoga Nidra Schritt für Schritt praktisch erlernen sowie Hintergründe und Wirkung beleuchten. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Mag.a Petra Braunias

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



NEU!

YOGA REGENERATIV

Kursnr. 3631

Zur Ruhe kommen mit Yoga - in diesem Kurs üben wir vorwiegend jene Asanas des Yoga, die eine regenerative Wirkung auf den Körper haben. Wir beginnen mit sanften Mobilisierungsübungen und erarbeiten nach und nach Yogahaltungen, die vorwiegend im Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Wir erlernen, wie wir die Atmung bewusst für die Entspannung einsetzen können. Dieser Kurs ist sowohl für Beginnende im Yoga als auch für mächtig Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Mag.a Alexandra Pokorny

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA AUS DER GOLDENEN MITTE

Kursnr. 3632

In diesem Kurs werden wir die wichtigsten Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken aus der Yogapraxis kennenlernen. Achtsamkeitsübungen und Entspannung runden das Programm ab. Im Zentrum steht unsere Mitte, der Bauch. Mit verschiedenen Techniken aktivieren wir unser Energiezentrum, um gut geerdet unsere innere Weisheit aufnehmen zu können. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Aniko Eibel, MSc.

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!

YOGA - HATHA VINYASA

Kursnr. 3633

In diesem Kurs lernst du über deinen Atem Pranayama (Atemtechnik), Yoga Asana (Körperübungen) und wie man zur Ruhe kommen kann. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Carolina Mellak

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



YOGA GEGEN STRESS

Kursnr. 3634

Durch einfache Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken lernen wir unseren Körper kennen, spüren, schenken uns Raum für uns selbst und unsere Bedürfnisse und lassen los, was wir nicht mehr brauchen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Dlin Jasna Stepponat

16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



POWER-YOGA

Kursnr. 3635

Durch die Kombination von kraftvollen Übungen mit der richtigen Atemtechnik wird der Körper trainiert und gestärkt. Power-Yoga ist ein guter Ausgleich zum stressigen Alltag. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Matte mit.

Larissa Fellegger

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA SOFT - FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Kursnr. 3636

Yoga - ein uraltes indisches Übungssystem, das auf Körper & Geist wirkt. Sanfte, entspannende und kräftigende Übungen in 10 Modulen: 1. Entspannung für Schulter, Hals und Nacken, 2. bewegliche, offene Hüften, 3. starke Arme, 4. flexible Schultern und Gelenke, 5. ein aufrechter, starker Rücken, 6. eine gute Verdauung, 7. ein freier Kopf, 8. die Kräftigung der Mitte, 9. die Regeneration der Wirbelsäule, 10. mehr Entspannung für die Lendenwirbelsäule. Jede Einheit beginnt mit 5 Minuten Entspannung und endet mit 15 Minuten Entspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Sitzkissen mit.

Mag.a Elke Millneritsch

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA-MOBILISIERUNG FÜR SENIOR/INNEN

Kursnr. 3638

Sanfte Mobilisierungseinheit, für jedes Alter geeignet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yoga-Matte, einen Yoga-Gurt, zwei Yoga-Blöcke und bei Bedarf eine Unterlage für den Kopf (Kissen oder Decke) mit.

Melissa Kolunder



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA-MOBILISIERUNG FÜR SENIOR/INNEN

Kursnr. 3639

Sanfte Mobilisierungseinheit, für jedes Alter geeignet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yoga-Matte, einen Yoga-Gurt, zwei Yoga-Blöcke und bei Bedarf eine Unterlage für den Kopf (Kissen oder Decke) mit.

Melissa Kolunder



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA & BEWUSSTSEINSTRaining

Kursnr. 3640

Wir verbinden Entspannung mit Körper- und Balancetraining und kräftigen die Tiefenmuskulatur. Wir kümmern uns um die Atmung und bekommen den Kopf frei. Wir üben, fokussiert und achtsam zu sein, und lernen uns dabei selbst besser kennen. Dieser Kurs ist frei von Levels. In diesem Kurs ist jede/r herzlich willkommen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Matte mit.

Kerstin Elena Wolf



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA-FLOW FÜR ALLE

Kursnr. 3641

Sie haben bereits einen AnfängerInnenkurs besucht und möchten in der Gruppe üben, angeleitet werden und Ihre Praxis vertiefen? Es erwartet Sie ein Mix aus statischen Körperhaltungen und fließenden Übergängen von einer Position zur nächsten. Übungen zur Entspannung (Atmung und Augenübungen) runden die Einheit ab. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Matte, eine Decke und, wenn möglich, zwei Yogablöcke und einen Yogagurt mit.

Mag.a Manuela Ukowitz



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA & BEWUSSTSEINSTRaining

Kursnr. 3642

Wir verbinden Entspannung mit Körper- und Balancetraining und kräftigen die Tiefenmuskulatur. Wir kümmern uns um die Atmung und bekommen den Kopf frei. Wir üben, fokussiert und achtsam zu sein, und lernen uns dabei selbst besser kennen. Dieser Kurs ist frei von Levels. In diesem Kurs ist jede/r herzlich willkommen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Matte mit.

Kerstin Elena Wolf



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA - BAUCH-BEINE-PO - MACHEN SIE EINE GUTE FIGUR

Kursnr. 3643

Ein sehr effizientes Training für einen straffen Bauch, einen knackigen Po und feste Oberschenkel. Wir trainieren am Boden und im Stehen gezielt für 20 Minuten. Wollen Sie Ihre Traumfigur erreichen, genügt es, wenn Sie 3- bis 5-Mal wöchentlich für nur 20 Minuten eines dieser drei Workouts zusätzlich zu Hause wiederholen. Vor, zwischen und nach dem Workout dehnen, mobilisieren und strecken wir den Körper. Am Ende gibt es die wohlverdiente Tiefenentspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ein Handtuch mit.

Mag.a Elke Millneritsch



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA FÜR DIE WIRBELSÄULE

Kursnr. 3644

Wir machen Yogaübungen für die Lendenwirbelsäule, Schultern und Nacken, Augen- und Entspannungsübungen - Ausgleichsübungen für alle, die tagsüber lange sitzen müssen. In den Tiefenentspannungen üben wir, Verspannungen zu erspüren und sie Mithilfe der Atmung aufzulösen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs sehr bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Astrid Buer



5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 26.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

KOMPAKTKURS: MÄNNER KOCHEN

Kursnr. 4037

Kochen liegt im Trend, aber nicht jeder ist von Haus aus ein begnadeter Koch. Freuen Sie sich auf Geselligkeit, Spaß und eine entspannte Atmosphäre in diesem für jedermann unterhaltsamen Kurs. 1. Abend: Vorspeisen, kalte Gerichte und Salate (Die Materialkosten von circa €16,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben); 2. Abend: Suppen (klar und gebunden) mit schmackhaften Einlagen ((Die Materialkosten von circa €16,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben); 3. Abend: Hauptgerichte (Hausmannskost) mit köstlichen Beilagen (Die Materialkosten von circa €22,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben); 4. Abend: Süßspeisen, Kuchen und Dessert. (Die Materialkosten von circa €16,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben) Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Mehrwegbehälter mit. Termine: 27.10., 28.10, 29.10, 30.10.2020, jeweils von 18:15 bis 20:45 Uhr.

Markus Leingruber



10 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 27.10.2020-18:15

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: Erdgeschoss, EG.04a

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



BIERVIelfALT IN ÖSTERREICH - BIERKULTURKURS MIT VERKOSTUNG

Kursnr. 4038

Bei diesem Kurs lernen BierliebhaberInnen und jene, die es noch werden möchten alles Wissenswerte über die österreichische Bierkultur, Craftbeer, Biermischgetränke und alkoholfreie Biere. Sie erfahren außerdem Interessantes über die Geschichte, Sensorik und professionelle Verkostungstechnik, die Bierherstellung sowie über die Charakteristika der einzelnen Sorten und Stile. Inhalt: Bier aus Österreich; Grundlagen (Rohstoffe, Brauprozess, Bierstile) inkl. Verkostung: 5 Sorten zum Thema passend, jeweils Kostglas 0,1l. Die Materialkosten von circa €8,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Markus Leingruber

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 13.11.2020-19:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: Erdgeschoss, EG.04a

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

Wochenendkurse an der VHS AK-Bildungszentrum

WORKSHOPS

WORKSHOP: GESUNDER RÜCKEN

Kursnr. 3651

Erfahren Sie, wie einfach es ist, Wirbelsäule und Rücken beweglich, gesund und leistungsfähig zu halten. In Theorie und Praxis lernen Sie die Mechanismen der Wirbelsegmente sowie entsprechende Übungen kennen. Zum Abschluss gehen wir ein kurzes, aber effektives Trainingsprogramm durch, welches auch zu Hause leicht durchgeführt werden kann.

Mag. Philipp Moser

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

WORKSHOP SERIE 1-4: BODY-MIND CENTERING® SOMATISCHE BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

Kursnr. 3652

Eine Serie von 4 ganztägigen Workshops für an Bewegung interessierten Menschen, unabhängig von deren momentanen physischen Möglichkeiten und Alter - zur persönlichen Entfaltung oder professionellen Vertiefung. Spüren und Fühlen des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung. Bewegungsexplorationen mit Prinzipien wie Schwerkraft, Raum, Richtung und mehr. Bewegung und Bewegungsausdruck ohne Erwartungen, Formen oder Bewegungsabläufen entsprechen zu müssen. Somatische Körpermeditationen. Mittels verschiedener Zugänge wie Berührung, Atmung, Tönen, Dialog und Visualisation nähern wir uns im Body-Mind-Centering® uns selbst - über unsere Körpersysteme - spielerisch forschend, bewegungsorientiert und gemeinsam reflektierend an. Termine: 24.10. Einführung BMC® & Skelettsystem, 14.11. Organsystem, 5.12.2020 Flüssigkeitensystem und 23.1.2021 Bänder, Faszien & Bindegewebe. Jeweils von 9:00 bis 18:00 Uhr. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs zwei Decken mit.

AK

Roya Isis Schwemmlin

NEU!

36 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 145,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 116,-

WORKSHOP SERIE 5-8: BODY-MIND CENTERING® SOMATISCHE BEWEGUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

Kursnr. 3653

Eine Serie von 4 ganztägigen Workshops für an Bewegung interessierten Menschen, unabhängig von deren momentanen physischen Möglichkeiten und Alter - zur persönlichen Entfaltung oder professionellen Vertiefung. Spüren und Fühlen des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung. Bewegungsexplorationen mit Prinzipien wie Schwerkraft, Raum, Richtung und mehr. Bewegung und Bewegungsausdruck ohne Erwartungen, Formen oder Bewegungsabläufen entsprechen zu müssen. Somatische Körpermeditationen. Mittels verschiedener Zugänge wie Berührung, Atmung, Tönen, Dialog und Visualisation nähern wir uns im Body-Mind-Centering® uns selbst - über unsere Körpersysteme - spielerisch forschend, bewegungsorientiert und gemeinsam reflektierend an. Termine: 27.2. Einführung BMC® & Muskelsystem, 10.4. Fundamente der Atmung, 8.5. Enterisches Nervensystem & Haut und 19.6.2021 Endokrines Drüsensystem. Jeweils von 9:00 bis 18:00 Uhr. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs zwei Decken mit.

AK

Roya Isis Schwemmlin

NEU!

36 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 145,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 116,-

WORKSHOP: ERNÄHRUNG & SPORT-ERNÄHRUNG

Kursnr. 3654

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Ernährungslehre und der Physiologie kennen. Insbesondere gehen wir dabei auf Mikro- und Makronährstoffe, Energiehaushalt sowie die Stoffwechselvorgänge während sportlicher Belastungen ein. Außerdem werden Themen wie Low-Carb- und Keto-Diät sowie Wettkampfernährung und Gewichtsmanagement besprochen.

Mag. Philipp Moser

AK

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WORKSHOP: AFRIKANISCH TROMMELN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3655

Trommeln ist Lebensfreude, macht Spaß und steigert Ihr Wohlbefinden! In diesem Workshop lernen Sie die Schlagtechniken Bass - Open - Slap auf der Djembe kennen und spielen erste einfache Rhythmen aus Afrika und Lateinamerika. Die Trommeln können um € 5,- pro Person ausgeliehen werden.

DI.in Sabina Feichtinger

AK

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WORKSHOP: AFRIKANISCH TROMMELN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3656

Trommeln ist Lebensfreude, macht Spaß und steigert Ihr Wohlbefinden! In diesem Workshop lernen Sie die Schlagtechniken Bass - Open - Slap auf der Djembe kennen und spielen erste einfache Rhythmen aus Afrika und Lateinamerika. Die Trommeln können um € 5,- pro Person ausgeliehen werden.

DI.in Sabina Feichtinger

AK

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WORKSHOP: KORBWICKELN

Kursnr. 3657

Die Natur bietet sehr viele Möglichkeiten, einen Korb zu fertigen! Bei diesem Workshop wird gezeigt, wie es geht. Dazu wird ausreichend Material zur Verfügung gestellt: Schnur und eine passende Nadel (eventuell Kräuter der Saison zur Dekoration). In fünf bis sechs Stunden werden die Grundzüge der alten Technik des Korbwickelns vermittelt. Unter Anleitung wird mit dem Korbanfang begonnen, in weiterer Folge arbeitet jede/r TeilnehmerIn selbstständig weiter und verwirklicht seinen/ihren Korb. Ziel ist es, sich das Grundwissen anzueignen und mit einem Korb nach Hause zu gehen! Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

AK

Walter Friedl

7 UE / 1 Tag

NEU!

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WORKSHOP: THEATER

Kursnr. 3658

Für alle, die sich in einer Gruppe theatral ausprobieren möchten. Gemeinsam erarbeiten wir Grundkenntnisse zu Bewegung, Körper, Stimme/Text, Improvisation sowie Raum. Wir werden Neues kennenlernen und ausprobieren, viel lachen, uns und andere überraschen und in der Gruppe Spaß haben. Schauspielerische Vorerfahrung ist dabei nicht nötig! Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Beeinträchtigung, geringen Deutsch-Kenntnissen u. Ä. geeignet. Jede/r ist willkommen!

Danijela Konrad-Koller

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-11:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

WORKSHOP: SPRECHTRAINING MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ

Kursnr. 3659

Dieser Workshop ist für Personen mit dem Wunsch, beweglicher und sicherer im Sprechen mit und vor anderen Menschen zu werden. Die emotionale Intelligenz ist der Schlüssel zur authentischen Kommunikation. Ob im Berufs- oder im Privatleben. Wir lernen und üben, Texte authentisch und annehmbar vorzutragen sowie das gewinnende Sprechen mit und vor Personen.

Gerald Häfele

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 28.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



NEU!

WORKSHOP: POETRY SLAM

Kursnr. 3660

Poetry Slam ist ein modernes Bühnenformat, das sich vor allem durch seine performativen Elemente auszeichnet. Slam-Poetry ist somit Literatur zum Anhören, Anschauen und Erleben. Dieser Workshop lädt die TeilnehmerInnen nicht nur dazu ein, das Format Poetry Slam besser kennenzulernen und eigene Texte zu verfassen, sondern soll Ihnen auch dabei helfen, diese selbstsicher und ansprechend vorzutragen. Die Kunst des Ausdrucks, der Sprache und des Auftretens kann in vielen Bereichen des Lebens ein wertvolles Werkzeug sein. Wer sich eloquent ausdrücken kann, ist in Gesellschaft und Job gefragter, wer selbstsicher auftritt, wirkt kompetent. Dieser Workshop kann somit nicht nur für HobbyliteratInnen und Sprachbegeisterte das Richtige sein, sondern für alle, die lernen möchten, sich mit eigenen Worten neue Türen zu öffnen. Termine: 8.5., 29.5. und 19.6.2021, jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr.

Agnes Maier, BSc

9 UE / 3 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!

WORKSHOP: TIBETISCHE GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSLEHRE

Kursnr. 3661

Der Spiel-Workshop bietet in lockerer Atmosphäre eine Vertiefung des in den Seminaren zur "Tibetischen Gesundheits- und Ernährungslehre" gewonnenen Wissens über Ihr Nyespa, gesundheitsfördernde Ernährung und gesundes Alltagsverhalten. 1,5 Tage lang spielen Sie sich selbst als Lung/Tripa/Bäken oder Mischtyp durch ein ganzes Jahr. Dabei wählen Sie in abwechslungsreichen, alltagsnahen Spielsituationen die für Ihren Typ richtige Entscheidung zur passenden Reaktion, Ernährung und Emotion, die Ihnen hilft, gesund durch das Jahr zu kommen. Am Samstag ist eine Mittagspause (ca. 1,5 Stunden) miteingeplant. Termine: 25.6. und 26.6.2021, Freitag von 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 18:00 Uhr.

Manfred Papst

12 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 25.6.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-



NEU!

WORKSHOP: „GUT DURCH'S JAHR“

Kursnr. 3662

Dieser Workshop bietet Gelegenheit, über individuelle, die eigene Zufriedenheit fördernde Alltagskonzepte zu diskutieren, verschiedene ganzheitliche Ansätze für die Veränderung unterschiedlichster Lebenssituationen kennenzulernen und sich über mögliche positive wie negative Aspekte einer beabsichtigten Veränderung im kleinen Kreis auszutauschen. Termine: 2.7. und 3.7.2021, Freitag von 14:00 bis 18:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 18:00 Uhr. In diesem Kurs ist am Samstag eine Mittagspause (ca. 1 Stunde) miteingeplant.

Manfred Papst

12 UE / 2 Tage

Beginn Sommer: Freitag, 2.7.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

SELBSTMANAGEMENT

ICH BIN ICH SELBST - ICH BIN SICHER!

Kursnr. 3663

Selbstsicheres Auftreten ist in den verschiedensten Lebenslagen von Bedeutung. Ein Bewerbungsgespräch, das Halten einer Präsentation oder Rede, das erste Date, ein Meeting unter Arbeitskollegen etc. Im theaterpädagogischen Workshop können die unterschiedlichsten Szenarien getestet, erlebt und trainiert werden. Vor allem steht die Persönlichkeit, auf der die Selbstsicherheit aufbaut, im Mittelpunkt. Zudem wird erlernt, welche Geltung Sprache, Haltung, Mimik und Gestik in der interpersonalen Kommunikation haben. Termine Herbst: 16.10. und 17.10.2020; Frühjahr: 18.6. und 19.6.2021, jeweils von 14:00 bis 19:00 Uhr.

Mag. Stephan Kreuzer

10 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 18.6.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!



ERFOLGSFAKTOR KÖRPERSPRACHE

Kursnr. 3664

Unser Körper redet, selbst wenn wir schweigen. Die Körpersprache spielt somit in unserer Kommunikation eine gewichtige Rolle: im Vorstellungsgespräch, bei Verhandlungen, im Kontakt mit KundInnen oder einfach in alltäglichen Gesprächen. Die Kunst dabei ist, die Körpersprache des Gegenübers deuten zu können und sich auch der eigenen Körpersignale bewusst zu sein. In diesem Tagesseminar lernen Sie, Ihre eigene Körpersprache zu verbessern und selbstbewusst einzusetzen. Sie trainieren Ihre Beobachtungsgabe und verstehen die Körpersprache Ihres Gegenübers. Sie erfahren, wie Sie nonverbale Signale deuten können und wie Sie merken, wenn Aussage und Körpersprache nicht übereinstimmen.

Mag.a Barbara Dohr

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!



VOM KREATIVEN TEXT ZUM ULTIMATIVEN VORTRAG

Kursnr. 3665

In diesem Kurs lernen wir, aus Gedanken, Gefühlen und Wissen kreative Texte zu verfassen und diese dann professionell vorzutragen. Jede/r KursteilnehmerIn kann selbst entscheiden, ob er/sie seine/ihre Texte der Gruppe präsentieren möchte.

Julia Muchwieth

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!



NEU!

EIN GELUNGENES BEWERBUNGS-VIDEO GESTALTEN

Kursnr. 3666

Ein schriftlicher Lebenslauf ist Ihnen zu wenig aussagekräftig? Sie wollen auf kreative, individuelle Art herausstechen? Ein Bewerbungsvideo ist vielseitig zu gestalten und unterschiedlich einsetzbar. Zum Beispiel als unverkennbarer Mehrwert für Ihre Bewerbungsunterlagen, als Showreel oder als Teil Ihres digitalen Portfolios. In diesem Kurs haben Sie die Chance, mit professionellem Equipment Ihr ganz persönliches Bewerbungsvideo zu gestalten! Termine: 24.10., 7.11. und 14.11, jeweils von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Susanne Mostögl, BA

15 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



NEU!

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN!

Kursnr. 3667

Sie wollen (noch) selbstbewusster werden? Sie möchten Ihre Ausstrahlung verbessern und stärker nach außen auftreten? Sie haben den Drang, in Ihrem Leben etwas zu verändern? Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre persönlichen Stärken. Mein Anliegen ist es, „Techniken“ für das tägliche Leben zu vermitteln, deshalb mein Motto: „Aus der Praxis - für die Praxis“. Ein Beitrag für Seminarunterlagen von € 7,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Monika Plank

9 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN!

Kursnr. 3668

Sie wollen (noch) selbstbewusster werden? Sie möchten Ihre Ausstrahlung verbessern und stärker nach außen auftreten? Sie haben den Drang, in Ihrem Leben etwas zu verändern? Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre persönlichen Stärken. Mein Anliegen ist es, „Techniken“ für das tägliche Leben zu vermitteln, deshalb mein Motto: „Aus der Praxis - für die Praxis“. Ein Beitrag für Seminarunterlagen von € 7,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Monika Plank

9 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN!

Kursnr. 3669

Sie wollen (noch) selbstbewusster werden? Sie möchten Ihre Ausstrahlung verbessern und stärker nach außen auftreten? Sie haben den Drang, in Ihrem Leben etwas zu verändern? Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre persönlichen Stärken. Mein Anliegen ist es, „Techniken“ für das tägliche Leben zu vermitteln, deshalb mein Motto: „Aus der Praxis - für die Praxis“. Ein Beitrag für Seminarunterlagen von € 7,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Monika Plank

9 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 9.1.2021-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



MEIN KIND - ANGEBORENE POTENTIALE FRÜHZEITIG ERKENNEN UND FÖRDERN

Kursnr. 3670

Im Workshop können Eltern und alle, die sich gerne mit Kindern beschäftigen, einen ganzheitlichen Ansatz kennenlernen, basierend auf der traditionellen tibetischen Gesundheits- und Typenlehre, der es Ihnen erleichtert, tiefer liegende körperliche und emotionale Grundveranlagungen des Kindes frühzeitig zu erkennen, richtig zu interpretieren und für die positive Entwicklung des Kindes zu nutzen. Wir erarbeiten an Fallbeispielen die Wesensmerkmale der sechs Konstitutionstypen und ihre Bedeutung für die Gesundheit und den Alltag des Kindes in Familie, im Freundeskreis und in der Schule. Termine Herbst: 24.10. und 7.11.2020; Frühjahr: 27.2. und 13.3.2021, jeweils von 8:00 bis 12:30 Uhr.

Manfred Papst

9 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SCHLAGFERTIGKEIT UND KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ

Kursnr. 3671

Manchmal werden wir von Personen mit Dingen konfrontiert, die uns erstmal sprachlos machen. Erst später haben wir dann Ideen, wie wir reagieren hätten können. Oder wir reagieren sofort mit Angriff und geraten aus der Fassung. In diesem Tagesseminar erfahren Sie, wie Sie in schwierigen Gesprächssituationen souverän und schlagfertig reagieren können. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten im Umgang mit Provokationen, Angriffen und unpassender Kritik. Sie lernen die eigene Kommunikation zu reflektieren, Handwerkzeug zu erarbeiten und damit die kommunikative Kompetenz zu steigern.

Mag.a Barbara Dohr

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

DEN ALLTAG UND KRISENSITUATIONEN GUT MEISTERN

Kursnr. 3672

Jede/r kennt Alltagssituationen, die einen selbst oder befreundete Menschen an die Grenzen bringen. In 4 Workshops befassen wir uns mit der Frage, wie wir uns und andere stärken können, wenn Jobverlust, wirtschaftliche oder private Notlagen, Beziehungskrisen, Einsamkeit, Stress oder Konflikte uns zu überfordern drohen. Anhand von praktischen Beispielen, jeweils aus Beruf, Familie und Alltag, erarbeiten wir die Bedeutung unseres individuellen, unterbewussten, situativen Verhaltens und machen uns unsere Potentiale bewusst, die helfen, den Auswirkungen negativer Entwicklungen wirkungsvoll zu begegnen. Termine Herbst: 24.10. und 7.11.2020; Frühjahr: 27.2. und 13.3.2021, jeweils von 14:00 bis 18:00.

ACHTUNG: Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend!

Manfred Papst

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

RESILIENZ STÄRKEN - DIE EMOTIONALE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT ERHÖHEN

Kursnr. 3674

Die sogenannten „Stehaufmännchen“-Qualitäten eines Menschen, herausfordernde Lebenssituationen zu meistern, bezeichnet man als Resilienz. Stress- und Burnout-Prävention betrifft sowohl das private wie auch das berufliche Umfeld. Welche Faktoren mitspielen, wie es um Ihre Widerstandsfähigkeit steht und was Sie tun können, um diese zu stärken, erfahren Sie in diesem Kurs. Denn Resilienz ist nicht angeboren, Resilienz kann man lernen!

Tamara D'Alonzo

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

KRISENSICHER MIT RESILIENZ

Kursnr. 3675

Sie möchten schwierige Situationen und Krisen erfolgreicher meistern? Resilienz ist dabei der Schlüssel zum Erfolg, um kritische Ereignisse im Leben besser zu bewältigen. Ihre Resilienzfähigkeit bestimmt, wie Sie schwerwiegende Erlebnisse wahrnehmen und wie diese Ihr Befinden beeinflussen. In unserem Tagesseminar lernen Sie, was eine Krise ausmacht und welche Faktoren und Techniken Ihre Resilienzfähigkeit fördern. Somit fällt es Ihnen in Zukunft leichter, schwierige Zeiten zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Schreibutensilien mit.

DI.in Nadja Pretzler

Andreas Koch, MA, BSc

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!



EMOTIONALE KLARHEIT

Kursnr. 3676

Wir werden alle mit der Fähigkeit geboren, zu wissen, wie wir uns jeweils fühlen. Schmerzhaft Erfahrungen in der Kindheit bzw. im Leben führen oft dazu, dass das Vertrauen in den Körper und die über ihn wahrgenommenen Emotionen verloren geht. In diesem Kurs lernen Sie, für Ihre Emotionen Platz zu haben. Angst, Wut und Traurigkeit müssen nicht runtergeschluckt werden, sondern können im Körper gefühlt und angenommen werden. Das bedeutet für Sie weniger Stress und mehr Lebensfreude. Termine Herbst: 14.11., 21.11. und 28.11.2020; Frühjahr: 20.3., 10.4. und 17.4.2021, jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr.

Markus Messerschmidt, MSc

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.3.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

EMOTIONEN IM ALLTAG UND UNSERE GESUNDHEIT

Kursnr. 3677

Psychischer Stress, Angst, Sorge und Wut sind negative Emotionen und gesundheitsgefährdende Begleiter, ebenso am Arbeitsplatz wie privat. Wir befassen uns mit dem Zusammenhang von angeborener Persönlichkeit, individuellem emotionalem Potential, Verhaltensmustern, Belastungsreaktionen und individuellen Möglichkeiten eines gesunden Ausgleichs im Alltag mit ganzheitlichen Ansätzen aus der tibetischen Gesundheitslehre. In diesem Kurs ist eine Mittagspause (ca. 1,5 Stunden) miteingeplant.

Manfred Papst

9 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 5.12.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

TROTZ STRESS FIT IM ALLTAG UND JOB

Kursnr. 3678

Voller Terminkalender, Abgabetermin und ständig erreichbar sein, sind unangenehme Dinge, die auf uns einwirken. Dieser negative Stress kann unser Immunsystem beeinflussen und deshalb Krankheiten begünstigen und zum Gefühl, ausgebrannt zu sein, führen. In diesem Seminar lernen Sie Ihre stressauslösenden Situationen zu analysieren, Ihre stressverstärkenden Gedanken (Kognitionen) in stressvermindernde zu verwandeln und abzuschalten, um wieder regenerieren zu können. Gemeinsam tun wir etwas für Ihr Wohlbefinden, damit Sie den Alltag und Job besser meistern, Ihr Immunsystem verbessern, sich fit im Leben fühlen und Burnout vorbeugen. Termine Herbst: 6.11. und 7.11.2020; Frühjahr: 12.3. und 13.3.2021, Freitag von 15:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 17:00 Uhr.

Karin Bliegegger

14 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



NEU!

WEBMEETINGS UND WEBINARE PROFESSIONELL LEITEN

Kursnr. 3679

Webmeetings und Webinare sind inzwischen aus dem Alltag von vielen nicht mehr wegzudenken. Was sind nun die grundlegenden Unterschiede zu Präsenzmeetings und Präsenzseminaren? Worauf muss ich besonders achten? Welche Plattform verwende ich am besten? Wie bereite ich Webmeetings vor bzw. wie konzipiere ich ein Webinar im virtuellen Klassenzimmer? Wie ermögliche ich auch Online-Interaktion? An diesem Nachmittag erfahren Sie, wie Sie professionell durch Webmeetings führen und Webinare vorbereiten und abhalten. Wenn vorhanden und leicht möglich, bitte Laptop oder Tablet mitbringen.

Mag.a Barbara Dohr

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

WEBMEETINGS UND WEBINARE PROFESSIONELL LEITEN

Kursnr. 3680

Webmeetings und Webinare sind inzwischen aus dem Alltag von vielen nicht mehr wegzudenken. Was sind nun die grundlegenden Unterschiede zu Präsenzmeetings und Präsenzseminaren? Worauf muss ich besonders achten? Welche Plattform verwende ich am besten? Wie bereite ich Webmeetings vor bzw. wie konzipiere ich ein Webinar im virtuellen Klassenzimmer? Wie ermögliche ich auch Online-Interaktion? An diesem Nachmittag erfahren Sie, wie Sie professionell durch Webmeetings führen und Webinare vorbereiten und abhalten. Wenn vorhanden und leicht möglich, bitte Laptop oder Tablet mitbringen.

Mag.a Barbara Dohr

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 27.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

EMOTIONALE KLARHEIT

Kursnr. 3681

Mutter oder Vater zu sein, ist oft nicht einfach. In diesem Kurs lernen Sie, für Ihre Emotionen Platz zu haben. Angst, Wut und Traurigkeit müssen nicht runtergeschluckt werden, sondern können im Körper gefühlt und angenommen werden. Das bedeutet für Sie weniger Stress und mehr Lebensfreude. Termine Herbst: 17.10., 24.10. und 7.11.2020; Frühjahr: 27.2., 6.3. und 13.3.2021, jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr.

Markus Messerschmidt, MSc

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



RICHTIG MÜLLTRENNEN - WARUM NICHT?

Kursnr. 3682

Grazer Privathaushalte bezahlen einige Millionen Euro pro Jahr zu viel an Müllgebühren, da die Mülltrennung nicht gut funktioniert. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie das vermeiden! Was ist die Restmüllquote, wie viele Abfallbehälter von welchen Abfallfraktionen brauche ich, was ist ein Müllbescheid? Das sind einige der Fragen, die dann bei diesem Kurs beantwortet werden. Auf die Hauptfrage, was gehört in welche Tonne, damit meine Müllgebühren möglichst gering sind, wird anhand praktischer Beispiele natürlich auch ausgiebig eingegangen.

Rainer Maichin

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

RUNTER MIT DEN BETRIEBSKOSTEN!

Kursnr. 3683

Grazer Privathaushalte bezahlen in Summe viele Millionen Euro pro Jahr zu viel für Strom, Heizkosten, Müll- und Wassergebühren. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie unnötige Mehrkosten in diesen Bereichen vermeiden können. Ergänzend gibt es viele Infos über nachhaltiges Handeln. Anschließend wird dieses Wissen mit den Daten von Ihrem Haushalt in die Praxis umgesetzt, um nachhaltig Ihr Geld zu sparen. Bitte bringen Sie, wenn möglich, Ihre Betriebskostenabrechnung bzw. eine aktuelle Aufstellung Ihrer Strom- und Heizungskosten mit.

Rainer Maichin

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 12.12.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



STRESS- UND ZEITMANAGEMENT

Kursnr. 3684

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Auslösern von Stress und wie man diesen im Alltag minimieren kann. Im zweiten Teil des Kurses setzen wir uns mit Zeitmanagement auseinander. Weitere Kursinhalte: Fakten, Auslöser und Folgen zum Thema Stress, Erstellen einer persönlichen Stresshierarchie, Stress- und Zeitmanagement (Pareto-Prinzip und Alpen-Methode), Zeitdiebe erkennen und Prioritäten setzen. Termine: 23.4. und 24.4.2021, Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Mag.a Petra Gabler

10 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



KUNST & KREATIVITÄT, THEATER

JEDE/R KANN ZEICHNEN LERNEN!

Kursnr. 3685

Wollten Sie schon immer zeichnen lernen? Zeichnen ist ein Vergnügen und einmal verinnerlicht, genießen Sie diese Kunst in jeder Lebenslage: nach der Arbeit, auf Urlaub oder in der Mittagspause. Ein Zeichenkurs nach der Methode der amerikanischen Zeichenlehrerin Betty Edwards, die als erfolgreichste Zeichenlehrerin der Welt bezeichnet wird und Kenntnisse aus der Gehirnforschung für den Unterricht verwendet. Diese Methode führt zum zeichnerischen Erfolg, verschärft die Beobachtungsgabe, steigert die Konzentrationsfähigkeit und entspannt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen Zeichenblock A3 oder A4, Bleistifte HB und einen Radiergummi mit.

Termine Herbst: 16.10., 17.10., 6.11., 7.11., 20.11. und 21.11.2020; Frühjahr: 26.2., 27.2., 12.3., 13.3., 9.4. und 10.4.2021; Freitag von 16:00 bis 20:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Lic. Adriana Schatzmayr

30 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-



HOLZMALEREI

Kursnr. 3686

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet. So können Sie z.B. Ohrringe, Broschen, Anhänger und Holzringe während des Kurses nach Ihrer individuellen Art malerisch anfertigen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Acrylfarben, einen nicht behandelten Holzgegenstand Ihrer Wahl, einen Bleistift, einen Radiergummi, eine Mischpalette, einige spitz geformte und weiche Pinsel, einen Zeichenblock A4 und ein Maltuch oder eine Küchenrolle mit. Termine Herbst: 23.10. und 24.10.2020; Frühjahr: 5.3. und 6.3.2021, Freitag von 16:00 bis 19:00 Uhr und Samstag von 10:00 bis 13:00 Uhr.

Natalia Medebach

6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



AIRBRUSH

Kursnr. 3687

Ein wirklich spritziges Kurswochenende erwartet Sie. Tauchen Sie ein in eine außergewöhnliche Mal- und Spritztechnik. Das streifenfreie Gestalten von Sprühbildern, die effektvollen Farbschattierungen und die einzigartigen Farbverläufe machen diese Maltechnik so unverwechselbar. In diesem Workshop erlernen Sie den richtigen Umgang und die Handhabung des Airbrush-Gerätes sowie den vereinfachten Bildaufbau und viele weitere Effekte, die diese Sprühtechnik so einzigartig machen. Licht- und Schatten-, Freihand- und Schablonentechnik werden in interessanten Motiven umgesetzt. Dieser Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Materialkosten von € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Termine Herbst: 15.1. und 16.1.2021; Frühjahr: 12.3. und 13.3.2021, Freitag von 15:00 bis 20:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 18:00 Uhr.

Thomas Zimmermann

14 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 15.1.2021-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: Erdgeschoss, EG.01

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



NEU!

INDIVIDUELLER ECHTER SILBER- SCHMUCK AUS ART CLAY

Kursnr. 3688

Herstellung von Schmuckstücken wie Ringen, Anhängern und Ohringen aus fast 100%igem Feinsilber. Es wird mit der Art Clay Silver Paste, Spritz- und Modelliermasse gearbeitet. 5-6 Schmuckstücke werden individuell gefertigt und vor Ort gebrannt. Das Schwärzen und das Einarbeiten von Zirkonia-Steinchen werden erklärt und gezeigt. Gefertigte Silberschmuckstücke können mit Blattgold veredelt werden. KursteilnehmerInnen können Blätter aus der Natur mitnehmen, um diese mit Art Clay Paste zu bearbeiten. Die Materialkosten von € 30,- /10g. Silber sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs, je nach individuellem Bedarf, eingehoben! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Blätter aus der Natur mit, damit sie mit Art Clay Silver bearbeitet werden können.

Sabine Schimani

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

EINFACHE REPARATURARBEITEN AM FAHRRAD

Kursnr. 3689

Allgemeiner Aufbau des Fahrrades, Einstellung der wichtigsten Komponenten wie Schaltung und Bremsen, Reifenwechsel und allgemeine Fahrradpflege. Bitte bringen Sie für diesen Kurs KEIN Fahrrad mit!

Ing. Thomas Bäuerle

5 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 9.4.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

TYPGERECHTES MAKE-UP FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 3690

Das dem Typ entsprechende Make-up unterstreicht das persönliche, natürliche und gepflegte Erscheinungsbild und steigert das Wohlbefinden sowie die Attraktivität in allen Lebensbereichen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse für das perfekte typgerechte Make-up, das richtige Make-up für alle Augen- und Gesichtsformen, korrekatives Schminken und Brillen-Make-up, das schnelle und einfache Make-up für jeden Tag, optimales Tages- und Abend-Make-up kennen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihre Schminkutensilien und einen Tisch- oder Handspiegel mit.

Cornelia Köberl

6 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ERNÄHRUNG ALS „LEBENS“ MITTEL - TIBETISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

Kursnr. 3691

Betrachten wir unsere Nahrungsmittel als das, was sie wirklich sind - lebenswichtige Mittel, um gesund zu bleiben! Konstitutionstyp, Wetterlage, Gemütszustand, Alter, Verdauungskraft usw. sollten berücksichtigt werden, wollen wir die Kräfte von Gewürzen und Lebensmittel optimal nützen. Aus Sicht der tibetischen Ernährungslehre haben der Geschmack süß, sauer, salzig usw. und unsere Nahrung mit ihren unterschiedlichen Qualitäten über die Verdauungshitzen Einfluss auf die Verdauung, Zellerneuerung, Organfunktion und auch auf die Psyche. Wie wir uns aus der Sicht der TTM gesund ernähren, erfahren Sie im Überblick in diesem Workshop. Termine: 6.3. und 10.4.2021, jeweils von 8:00 bis 14:00 Uhr.

Manfred Papst

12 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEUE MÄNNER BRAUCHT DAS LAND

Kursnr. 3696

Im theaterpädagogischen Kurs für Männer wird in einem geschützten Rahmen zu den Themen Rollenbild, Selbstwert, Körperbewusstsein und Achtsamkeit sich selbst als auch der Umwelt gegenüber gearbeitet. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, neue Rollenbilder auszuprobieren, sich selbst besser kennenzulernen, Gruppen-Dynamik zu erfahren und zu reflektieren. Außerdem setzen wir uns spielerisch mit dem Wahrnehmen und Setzen von Grenzen sowie gewaltfreier Konfliktlösung auseinander. Die Individualität, die jeder Teilnehmer mitbringt, ist eine Bereicherung und für den Kurs zentral. Termine Herbst: 17.10., 7.11., 12.12.2020 sowie 16.1. und 30.1.2021; Frühjahr: 27.2., 20.3., 10.4., 8.5. und 12.6.2021, jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr.

Mag. Stephan Kreuzer

20 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!



THEATER UNTER FRAUEN

Kursnr. 3697

Im theaterpädagogischen Kurs für Frauen wird in einem geschützten Rahmen zu den Themen Selbstwert, Körperbewusstsein und Achtsamkeit sich selbst als auch der Umwelt gegenüber gearbeitet. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, neue Rollen auszuprobieren, sich selbst besser kennenzulernen, Gruppen-Dynamik zu erfahren und zu reflektieren. Außerdem setzen wir uns spielerisch mit dem Wahrnehmen und Setzen von Grenzen auseinander. Die Individualität, die jede Teilnehmerin mitbringt, ist eine Bereicherung und für den Kurs zentral. Termine Herbst: 17.10., 7.11., 12.12.2020 sowie 16.1. und 30.1.2021; Frühjahr: 27.2., 20.3., 10.4., 8.5. und 12.6.2021, jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr.

Lia Bagby

20 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-13:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!



GENUSSWERKSTATT

TEIGE UND MASSEN

Kursnr. 3698

Ein Teig/eine Masse - viele verschiedene Variationen! Ob süß oder pikant, von Spätzle über Germteig bis hin zur Knödelmasse. Gemeinsam kochen und genießen wir ein 3-gängiges Menü! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, einen Vorratsbehälter und gute Laune mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Belinda Walkner, BA

6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



TEIGE UND MASSEN

Kursnr. 3699

Ein Teig/eine Masse - viele verschiedene Variationen! Ob süß oder pikant, von Spätzle über Germteig bis hin zur Knödelmasse. Gemeinsam kochen und genießen wir ein 3-gängiges Menü! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, einen Vorratsbehälter und gute Laune mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Belinda Walkner, BA

6 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: Erdgeschoss, EG.04a

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BROT BACKEN - GANZ EINFACH

Kursnr. 3700

Brot selbst mit Sauerteig herstellen, Weckerl, verschiedene Kleingebäcke, Vollkorn backen mit verschiedenen Getreidesorten und Samen. Arbeiten wie ein Profi, jedoch ganz leicht zum Nachbacken. Grundprinzip dieses Kurses ist, so einfach wie möglich Produkte in ihrer ursprünglichen Form (die Natur arbeiten lassen) ohne Zusatzstoffe herstellen zu können. Informationen zur gängigen Praxis der Backwarenherstellung und bei Bedarf, unabhängige Beratung bei Anschaffungen von Maschinen, Geräten und diversen Backöfen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 20,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben! Termine Herbst: 9.1. und 23.1.2021; Frühjahr: 8.5. und 29.5.2021, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr.

Bernd Hoffmann

16 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 9.1.2021-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



BACKEN MIT KRÄUTERN

Kursnr. 3701

Da duftet's! Gibt es etwas Wunderbareres als frisch Gebackenes, das nicht nur nach Frischgebackenem duftet, sondern auch nach Frühlingswiese und mediterranem Sommergarten? Wessen Nase sich danach sehnt und wessen Hände gerne backen, der ist bei diesem Workshop herzlich willkommen! Termine: 14.5. und 15.5.2021, Freitag von 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 10:00 bis 14:00 Uhr.

Julia Muchwitsch

8 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 14.5.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

FASZIENTRAINING

Kursnr. 3704

In diesem Workshop lernen Sie den richtigen Umgang mit Faszienrollen und Triggerbällen. Außerdem werden Sie Übungen kennenlernen, mit denen Sie gezielt Ihr Bindegewebe kräftigen und gesund halten. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Faszienrolle (wenn vorhanden) und einen Triggerball bzw. Lacrosse-Ball mit.

Mag. Philipp Moser

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

TRAINING MIT KLEINGERÄTEN

Kursnr. 3706

Kleine Trainingsgeräte haben den Vorteil, dass sie leicht transportiert werden können und somit überall und jederzeit eine Trainingseinheit ermöglichen. Sie erfahren im Kurs, wie Sie elastische Bänder, Slides, Foamroller und andere Trainingstools richtig einsetzen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs sportliche Kleidung und, wenn möglich, Minibands und Foamroller mit.

Mag. Philipp Moser

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-12:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Kursnr. 3707

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich bewusst vom Alltagsstress auf Knopfdruck entspannen können. Durch verschiedene fremdgeführte und selbstinduzierte Entspannungstechniken lernen Sie Ihren Körper besser kennen und erreichen damit nachhaltiger Ruhe, Gelassenheit und mehr Bewusstsein im Alltag. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yogamatte, lockere Kleidung, einen Polster und eine Decke mit.

Mag. Philipp Moser

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

GESUND DURCH DEN ALLTAG FÜR FRAUEN

Kursnr. 3708

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Beckenboden und der Wirbelsäule. Stabil in Ihrer Mitte und gestärkt für den Alltag. In diesem Kurs lernen Frauen, ihren Beckenboden anatomisch besser zu kennen, und es werden Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen erlernt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Decke mit. Termine Herbst: 6.11. und 7.11.2020; Frühjahr: 5.3. und 6.3.2021, Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Jana Kozarova

10 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



YOGA UND ATMUNG

Kursnr. 3710

In diesem Workshop liegt der Fokus auf den verschiedenen Möglichkeiten, Yogaübungen mit der Atmung zu verbinden. Diese Kombination führt leichter zu innerer Ruhe und wirkt besonders stressabbauend. Wir machen auch viele Atemübungen, die im Alltag angewendet werden können. Termine Herbst: 20.11. und 21.11.2020; Frühjahr: 12.3. und 13.3.2021; Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Astrid Buer

10 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE GESUNDHEITSLEHRE

Kursnr. 3711

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des ganzheitlichen Gesundheitssystems der „Traditionellen Tibetischen Medizin“ und deren Ansätze kennen sowie die individuellen, dem angeborenen Konstitutionstyp zugeordneten Potentiale und ganzheitlichen Wege der TTM, die helfen können, den Lebensalltag gesünder und stressfreier zu gestalten. In diesem Kurs ist eine Mittagspause (ca. 1,5 Stunden) miteingeplant.

Manfred Papst



9 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-8:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ACHTSAMKEIT, BEWEGUNG MIT DER FELDENKRAIS®-METHODE

Kursnr. 3712

Die Feldenkrais®-Methode ist ein sanfter und wirkungsvoller Weg, über einfache, mühelose Bewegungen Gewohnheiten zu entdecken, aufzulösen oder stehen zu lassen. Bewusste Wahrnehmung unseres Körpers und Schulung von Sensibilität lassen überflüssige Spannungen verschwinden und führen zu einer leichteren Beweglichkeit, um eine neue Form der Ausgeglichenheit zu erleben. Dieser Workshop ist für jedes Alter und Fitnessniveau geeignet. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung mit.

Claudia Walch

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.3.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

STRESSABBAU - DEHNUNG - ENTSPANNUNG FÜR FRAUEN

Kursnr. 3713

Körperliche und geistige Aktivität führen zur Muskelanspannung. Das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung sollte dabei ausgewogen sein. Nach Phasen besonders hoher und langanhaltender Belastung ist es wichtig, genügend Entspannungsphasen einzuplanen. Dadurch kann sich der Körper regenerieren und entspannen. Die Entspannung des Körpers kann Stress und Hektik ausbalancieren und vorbeugen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und wenn vorhanden eine Faszienrolle eine Decke mit. Termine Herbst: 27.11. und 28.11.2020; Frühjahr: 12.3. und 13.3.2021, Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Jana Kozarova



10 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 27.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA - DETOX

Kursnr. 3714

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf der entgiftenden Wirkung der Yogaübungen. Es wird erklärt, welche Übungen besonders wohltuend sind. Zusätzlich machen wir spezielle Yoga-Kriyas-Übungen, mit denen man energiegeladener und entspannter den Tag starten kann und den Körper bei der Entschlackung unterstützen kann. Termine Herbst: 27.11. und 28.11.2020; Frühjahr: 9.4. und 10.4.2021; Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Astrid Buer



10 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 27.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA - HATHA YOGA

Kursnr. 3715

Dieser Kurs ist für alle geeignet, Yogaerfahrung von Vorteil. Der Fokus des Kurses liegt im Herbst auf Mantra, im Frühjahr auf Svara. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yogamatte, ein Sitzkissen, eine Decke und eine Trinkflasche mit. Termine Herbst: 27.11. und 28.11.2020; Frühjahr: 12.3. und 13.3.2021, Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 18:00 Uhr.

Michael Haudej



14 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 27.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

YOGA FÜR STRESSABBAU UND BESSEREN SCHLAF

Kursnr. 3716

In diesem Workshop machen wir Yogaübungen, die den Stress abbauen und den inneren Gedankenfluss zur Ruhe kommen lassen. Es werden Übungen für morgens dabei sein, um den Tag besser zu starten, und Übungen für abends, für Entspannung und besseren Schlaf. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs sehr bequeme, weite und warme Bekleidung, eine Decke und ein dunkles Baumwolltuch/Schal mit. Teile der Einheit finden auf der Dachterrasse statt! Termine Herbst: 4.12. und 5.12.2020; Frühjahr: 16.4. und 17.4.2021; Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Astrid Buer



10 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 4.12.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA FÜR FRAUEN

Kursnr. 3717

Wir machen Atem- und Körperübungen, die Becken- und Lendenwirbelsäulenbereich kräftigen und entspannen. Bei den Tiefenentspannungen verbinden wir die Atmung mit Konzentration - diese Techniken sind ideal für abends vor dem Einschlafen, weil sie einen besseren und tieferen Schlaf bewirken können. Termine: 7.5. und 8.5.2021; Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Astrid Buer



10 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



Ferienkurse an der VHS AK-Bildungszentrum

WEIHNACHTEN

KERAMIKDEKO FÜR WEIHNACHTEN

Kursnr. 3718

Wir fertigen unter Anleitung weihnachtliche Dekorationen wie Tischschmuck, Kerzenständer, Teelichter, Christbaumbehang oder Engel an. Die selbstgefertigten Kunstwerke werden gebrannt und glasiert. Die Materialkosten von € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Sonja Scheer

9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

GESCHENKE KREATIV MIT STOFF VERPACKEN

Kursnr. 3719

Sie möchten Geschenke kreativ und nachhaltig verpacken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Nach der Gestaltung von Stoffen mit verschiedenen Techniken (Stoffmalen, Druck, Schablonentechnik) erlernen wir einfache Binde- und Knüpftchniken (Furoshiki) für individuelle und umweltfreundliche Geschenkverpackungen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs einen bedruckbaren Stoff (gerne auch aussortierte Hemden, Blusen, T-Shirts etc.) mit. Die Materialkosten von € 10,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Johanna Zöhrer

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

GESUNDE WEIHNACHTSBÄCKEREI

Kursnr. 3720

Wir backen gemeinsam gesunde, zuckerfreie Kekse. Der Duft von Keksen und Punsch verbreitet weihnachtliches Flair. Auf Regionalität und BIO-Produkte wird dabei besonders viel Wert gelegt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, ein Geschirrtuch und eine Keksdose mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Martina Lang

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 23.11.2020-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

GESUNDE WEIHNACHTSBÄCKEREI

Kursnr. 3721

Wir backen gemeinsam gesunde, zuckerfreie Kekse. Der Duft von Keksen und Punsch verbreitet weihnachtliches Flair. Auf Regionalität und BIO-Produkte wird dabei besonders viel Wert gelegt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, ein Geschirrtuch und eine Keksdose mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Martina Lang

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 30.11.2020-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

GESCHENKE AUS DER AROMAKÜCHE

Kursnr. 3722

In diesem Kurs werden wir Köstlichkeiten in der Aromaküche herstellen und diese an Ort und Stelle ansprechend und dekorativ verpacken. Bratapfelmarmelade, Kaffeeликör, Gewürzsalz und viel weitere Rezeptideen warten darauf, den Beschenken Freude zu bereiten. Die Materialkosten von € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Anke Vogt

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 4.12.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

WEIHNACHTS-WERKSTATT

Kursnr. 3723

Wunderbare Geschenke aus der Welt der Kräuter und der Grünen Kosmetik für unsere Lieben. Gemeinsam werden fünf kreative Weihnachts-Überraschungen angefertigt. Die Materialkosten von € 18,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Susanne Kovacec

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 4.12.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

ELFEN AUS MÄRCHENWOLLE

Kursnr. 3724

Zauberhafte Elfen aus Filz sind hübsche Geschenke oder nette Mitbringsel nicht nur in der Weihnachtszeit. In diesem Kurs werden wir Nadelfilzen/Trockenfilzen und je nach Tempo eine oder auch mehrere hübsche Elfen herstellen. Die Materialkosten von € 10,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Anke Vogt

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 10.12.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

GESCHENKE - WERTVOLLES SELBST GEMACHT

Kursnr. 3725

Kleine Geschenke wie Kosmetik, Seifen oder Kulinarisches sind perfekt zu jedem Anlass, denn Selbstgemachtes kommt immer gut an. Nichts ist persönlicher und bringt mehr zum Ausdruck, wie wichtig Ihnen der/die Beschenkte ist. Dabei sind manche Ideen schon unerhört schnell hergestellt - wahre „Last-Minute-Geschenke“ also! Kreative Ideen, praktische Anleitungen und Rezepte für Kosmetik, Seife und Kulinarisches. Die Materialkosten von € 30,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 11.12.2020-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

OSTERN (KURSANMELDUNG AB 7.1.2021 MÖGLICH)

OSTER- UND FRÜHLINGSDEKORATION AUS KERAMIK

Kursnr. 3726

Wir fertigen mit Hilfe verschiedener Techniken Oster- und Frühlingsdekoration an. Die selbstgefertigten Stücke werden gebrannt und glasiert. Die Materialkosten von € 15,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Sonja Scheer

6 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.3.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

GESCHENKE - WERTVOLLES SELBST GEMACHT

Kursnr. 3727

Kleine Geschenke wie Kosmetik, Seifen oder Kulinarisches sind perfekt zu jedem Anlass, denn Selbstgemachtes kommt immer gut an. Nichts ist persönlicher und bringt mehr zum Ausdruck, wie wichtig Ihnen der/die Beschenkte ist. Dabei sind manche Ideen schon unerhört schnell hergestellt - wahre „Last-Minute-Geschenke“ also! Kreative Ideen, praktische Anleitungen und Rezepte für Kosmetik, Seife und Kulinarisches. Die Materialkosten von € 30,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Tina Poller

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

OSTERNESTERLN BACKEN (ELTERN-KIND-KURS)

Kursnr. 3728

In der Osterbackstube werden wir dem Osterhasen ein wenig unter die Arme greifen, indem gemeinsam köstliche Osternesterln aus Germteig backen und anschließend verzieren werden. Während der Teig rastet, bereiten wir die Dekoration für unsere Nesterln (z.B. Marzipanschaf) vor. Dieser Kurs ist für Kinder von 6 bis 10 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person! Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und einen Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 15,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Julia Mayr, Ma BEd

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.3.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

WORKSHOP: KORBWICKELN

Kursnr. 3729

Die Natur bietet sehr viele Möglichkeiten, einen Korb zu fertigen! Bei diesem Workshop wird gezeigt, wie es geht. Dazu wird ausreichend Material zur Verfügung gestellt: Schnur und eine passende Nadel (eventuell Kräuter der Saison zur Dekoration). In fünf bis sechs Stunden werden die Grundzüge der alten Technik des Korbwickels vermittelt. Unter Anleitung wird mit dem Korbanfang begonnen, in weiterer Folge arbeitet jede/r TeilnehmerIn selbstständig weiter und verwirklicht seinen/ihren Korb. Ziel ist es, sich das Grundwissen anzueignen und mit einem Korb nach Hause zu gehen! Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

AK

Walter Friedl

NEU!

7 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.3.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

HASENPOLSTER NÄHEN - FÜR KINDER VON 6 BIS 10 JAHRE

Kursnr. 3730

In diesem Kurs werden wir entzückende Hasenpolster zum Kuscheln nähen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Schere, Stoffe, Steck- und Nähadeln mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Johanna Zöhner

NEU!

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 2.4.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

SOMMER (KURSANMELDUNG AB 7.1.2021 MÖGLICH)

SPRACHE

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3731

Kommunikativ, interaktiv und spielerisch Grundkenntnisse der spanischen Alltagssprache erlernen und damit im Urlaub punkten. Termine: 26.7., 27.7., 28.7., 29.7. und 30.7.2021, jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Ceren Sadic

15 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 26.7.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

AK

NEU!

KOMPAKTKURS: A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3732

Kommunikativ, interaktiv und spielerisch Grundkenntnisse der spanischen Alltagssprache erlernen und damit im Urlaub punkten. Termine: 2.8., 3.8., 4.8., 5.8. und 6.8.2021, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr.

Ceren Sadic

15 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 2.8.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

AK

NEU!

KOMPAKTKURS: A1 ENGLISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3733

Dieser Kompaktkurs ist für Englisch-AnfängerInnen, die sich vor dem Urlaub noch die wichtigsten Vokabeln und Phrasen aneignen möchten. In diesem Kurs werden Themenbereiche, die für den Urlaub wichtig sind, kommunikativ erarbeitet wie zum Beispiel Restaurant, nach dem Weg fragen, Verkehrsmittel etc. In einer unterhaltsamen, entspannten Atmosphäre werden gemeinsam alle Situationen erarbeitet, die typischerweise im Urlaub vorkommen können. Termine: 9.8., 10.8., 11.8., 12.8. und 13.8.2021, jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.

Kerstin Knapp, BEd

15 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 9.8.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

AK

NEU!

KOMPAKTKURS: A1 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3734

Dieser Kompaktkurs ist für Italienisch-AnfängerInnen, die sich vor dem Urlaub noch die wichtigsten Vokabeln und Phrasen aneignen möchten. In diesem Kurs werden Themenbereiche, die für den Urlaub wichtig sind, kommunikativ erarbeitet wie zum Beispiel Restaurant, nach dem Weg fragen, Verkehrsmittel etc. In einer unterhaltsamen, entspannten Atmosphäre werden gemeinsam alle Situationen erarbeitet, die typischerweise im Urlaub vorkommen können. Termine: 23.8., 24.8., 25.8., 26.8. und 27.8.2021, jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.

Kerstin Knapp, BEd

15 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 23.8.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

AK

NEU!

SIESTA, SALSA, SANGRÍA - URLAUBSS-PANISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 3735

Sie interessieren sich für die spanische und latein-amerikanische Kultur und möchten im nächsten Urlaub durch Ihre Sprachkenntnisse glänzen? In diesem Kurs können Sie einfaches spanisches Vokabular sowie grundlegende Grammatik für den Urlaub erlernen und die spanische Kultur mit allen Sinnen erfahren. Termine: 26.7., 27.7., 28.7., 29.7. und 30.7.2021, jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr.

Mag.a Lisa Abraham

15 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 26.7.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

AK

NEU!

A1/A2 ALLTAGSTAUGLICHES FRANZÖSISCH LEICHT GEMACHT

Kursnr. 3736

Sie freuen sich schon auf Ihren wohlverdienten Urlaub in Frankreich und möchten sich gemeinsam darauf vorbereiten? Damit einer entspannten Zeit nichts im Wege steht, sammeln und üben wir gemeinsam alltagstaugliche und einfache Sätze für den Urlaub!

Mag.a Irene Maria Unger

10 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 2.8.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

A1/A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE

Kursnr. 3737

KursteilnehmerInnen haben in diesem Englisch-Grundkurs die Möglichkeit, Englisch mit Hilfe verschiedener Übungen zu lernen und sich auf ein fortgeschrittenes Level zu verbessern, um z.B. im Ausland sicherer auf Englisch kommunizieren zu können. Durch Grammatik-, Hörverständnis-, Lese-, Schreib- und Sprechübungen wird den TeilnehmerInnen in vielfältigen und fokussierten Einheiten die englische Sprache in lockerer Atmosphäre nähergebracht.



Oliver Peball

12 UE / 6 Tage

Beginn Sommer: Mittwoch, 21.7.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

B2 ENGLISCHE KONVERSATION

Kursnr. 3738

In this summer course, participants will have the opportunity to talk about various subjects, which will be discussed and specified in the first lesson, and practice and improve their pronunciation, vocabulary, as well as oral conversation and presentation skills. By means of fun and engaging topics, discussions of English songs and short video clips, this course offers diverse lessons with the aim of enhancing the speaking skills of the participants in a relaxed atmosphere.



Oliver Peball

12 UE / 6 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 20.7.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 3739

KursteilnehmerInnen haben in diesem Italienisch-Grundkurs die Möglichkeit, Italienisch mit Hilfe verschiedener Übungen zu lernen und sich auf ein fortgeschrittenes Level zu verbessern, um z.B. im Ausland sicherer auf Italienisch kommunizieren zu können. Durch Grammatik-, Hörverständnis-, Lese-, Schreib- und Sprechübungen wird den TeilnehmerInnen in vielfältigen und fokussierten Einheiten die italienische Sprache in lockerer Atmosphäre nähergebracht.



Oliver Peball

12 UE / 6 Tage

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

A2 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 3740

Möchten Sie Ihren Urlaub in Italien verbringen, beherrschen Italienisch aber nur auf einem AnfängerInnenniveau? Machen Sie sich keine Sorgen! Wir werden zusammen die gängigsten Möglichkeiten auf Italienisch besprechen, ein Hotel zu buchen, einen Tisch im Restaurant zu reservieren oder einfach Ihren Urlaub im „Bel Paese“ zu genießen. ACHTUNG: Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt!



Dott.ssa Elisa Borella

16 UE / 8 Tage

Beginn Sommer: Montag, 2.8.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

NEU!

„LE CITTÀ ITALIANE“: EINE VIRTUELLE TOUR DER ITALIENISCHEN PENINSULA

Kursnr. 3741

Sie haben nicht die Möglichkeit, in diesem Jahr Urlaub in Italien zu machen? Keine Sorge, wir werden eine virtuelle Tour durch einige italienische Städte zwischen Geschichte, Kultur, Kunst und Gastronomie mit Audios, Videos und authentischen Texten (Niveau B1/B2) machen. Für diesen Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich! ACHTUNG: Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt!



Dott.ssa Elisa Borella

16 UE / 8 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 3.8.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

NEU!

„LA MUSICA ITALIANA“: EINE TOUR ITALIENISCHEN MUSIK

Kursnr. 3742

Interessieren Sie sich für Musik, aber auch für die italienische Kultur? Wir werden die Möglichkeit haben, einen Einblick in die italienische Kultur zu bekommen, indem wir neue und alte italienische Lieder mit Audios, Videos und authentischen Texten (Niveau B1/B2) erkunden. ACHTUNG: Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt!



Dott.ssa Elisa Borella

16 UE / 8 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 3.8.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

NEU!

EDV & SMARTPHONE

DER SOMMER, MEIN LAPTOP UND ICH

Kursnr. 3743

Frischen Sie die Beziehung zu Ihrem Computer/ Laptop wieder auf! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre wieder mit Neuem und bereits Vergessenem zu beschäftigen, Fragen zu stellen, PC-Probleme zu lösen und vieles mehr. Sie erhalten jede Menge Tipps und Übungsmöglichkeiten. Bringen Sie bitte zu diesem Kurs Ihren eigenen Laptop mit. Termine: 19.7., 20.7., 21.7., 22.7., 26.7., 27.7., 28.7. und 29.7.2021, jeweils 16:00 bis 18:00 Uhr.



Franz Distl

16 UE / 8 Tage

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

NEU!

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU WINDOWS 10

Kursnr. 3744

Sie haben wenig Zeit für länger dauernde Kurse? Dann stellen Sie hier an zwei Vormittagen Ihre persönlichen Fragen zu Windows 10. Das Betriebssystem ist zwar nicht ganz neu, aber viele Fragen blieben bisher unbeantwortet, so mache Funktion hat einen neuen Namen und das eine oder andere gibt es einfach nicht mehr. Macht es Sinn, auf dem alten Computer das neue Betriebssystem zu installieren? Windows 10 bringt eine lange Liste an unnötigen Apps und Spielen mit. Wie damit umgehen? In diesem Kurs erhalten Sie viele Antworten und Tipps. Termine: 26.7. und 27.7.2021, jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr.



Franz Distl

6 UE / 2 Tage

Beginn Sommer: Montag, 26.7.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

ANDROID SMARTPHONE FÜR EIN-STEIGER/INNEN UND SENIOR/INNEN

Kursnr. 3745

Ein modernes Smartphone (nur Android) ist mehr als nur ein Handy, mit dem man telefonieren kann. Es steckt voll nützlicher Software. Sie haben es immer dabei und es ist vielseitig einsetzbar als Navigationshilfe, Auskunftsbüro, Kontaktzentrale, digitaler Fotoapparat und noch vieles mehr. In diesem Kurs geht es darum, wie Sie die vielfältigen Möglichkeiten praktisch nutzen, wie man die Technik beherrscht und worauf Sie achten müssen. Fangen Sie das neue „Handy-Zeitalter“ gleich richtig an. Ein Unkostenbeitrag von € 5,- für das Skriptum ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihr Smartphone mit.

Franz Distl

12 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Mittwoch, 4.8.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

KUNST & KREATIVITÄT

COSPLAY - KOSTÜMBILD ABSEITS DER NÄHMASCHINE

Kursnr. 3746

Der Kurs beschäftigt sich mit der aktuellen Thematik des Cosplays sowie zeitgenössischen Trends des Kostümbildes. Ausgehend von der Frage „Was ist Cosplay?“ wird ein Einblick in die Hintergründe der Subkultur gegeben, die sich mittlerweile zu einem Massenphänomen entwickelt hat. Auf eine Einführung folgt ein praktischer Block, der sich mit der Planung und Herstellung eines Werkstücks befasst. Der Fokus des Workshops liegt vor allem auf Techniken und Materialien abseits der Nähmaschine, die beide Geschlechter ansprechen. Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben! Termine: 19.7., 20.7. und 21.7.2021, jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr.

Lorenz Stelzl

21 UE / 3 Tage

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



NEU!

UKULELE – EINFÜHRUNGSKURS

Kursnr. 3747

Die Ukulele ist die viersaitige Mini-Gitarre, welche vor allem über die hawaiianische Musik bekannt wurde. Das Instrument wird immer begehrt, wohl auch deshalb, weil es relativ einfach zu erlernen ist, bequem überall mitgenommen werden kann und die Klänge die Seele berühren. Im Einführungskurs erlernen Sie, mit wenigen Griffen vorwiegend Lieder aus Hawaii und anderen Genres zu begleiten. Leihinstrumente sind limitiert vorhanden, bitte bei der Anmeldung reservieren. Ein Materialbeitrag von ungefähr € 4,- sowie eine Ausleihgebühr pro Ukulele von € 5,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Jenny Pippan

3 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Freitag, 16.7.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

NATÜRLICHE BABYPFLEGE VON ANFANG AN

Kursnr. 3748

Babypflegeprodukte werden oft als „sicher & sanft“ bezeichnet, aber viele sind es in Wirklichkeit nicht. Handelsübliche Shampoos, Seifen, Tücher und Öle für Babys enthalten oft unnatürliche, teilweise bedenkliche Inhaltsstoffe. Wenn Sie diese selbst machen, können Sie kontrollieren, was an die Haut Ihres Kindes kommt. Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Tina Poller

3 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Freitag, 23.7.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

WORKSHOP – KORBWICKELN

Kursnr. 3749

Die Natur bietet sehr viele Möglichkeiten, einen Korb zu fertigen! Bei diesem Workshop wird gezeigt, wie es geht. Dazu wird ausreichend Material zur Verfügung gestellt: Schnur und eine passende Nadel (eventuell Kräuter der Saison zur Dekoration). In fünf bis sechs Stunden werden die Grundzüge der alten Technik des Korbwickels vermittelt. Unter Anleitung wird mit dem Korbanfang begonnen, in weiterer Folge arbeitet jede/r TeilnehmerIn selbstständig weiter und verwirklicht seinen/ihren Korb. Ziel ist es, sich das Grundwissen anzueignen und mit einem Korb nach Hause zu gehen! Die Materialkosten von € 25,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben!

Walter Friedl

7 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Freitag, 30.7.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

SEIFEN SIEDEN - FÜR EINSTEIGER/INNEN

Kursnr. 3750

Sie haben sich bereits öfter gefragt, ob Sie diese Naturseifen nicht auch selbst herstellen könnten, sind jedoch vor Spezialzutaten und teuren Ölen zurückgeschreckt? In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Vorgehensweise der Seifenherstellung in der eigenen Küche erklärt. Dabei werden nur Zutaten aus dem Supermarkt verwendet und auch spezielles Arbeitsgerät ist nicht nötig. So halten Sie schon bald Ihre erste Seife in den Händen! Die Materialkosten von € 35,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben.

Tina Poller

3 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Freitag, 13.8.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

SOMMERLICHER KERAMIKKURS

Kursnr. 3751

Ton ist ein wunderbares und äußerst vielseitiges Material, um mit unserer Kreativität im Fluss zu bleiben. In unserem kurzen Sommerkurs wollen wir das Material Ton kennenlernen oder unsere vielleicht schon erlangten Kenntnisse kreativ umsetzen. Die Materialkosten von € 20,- sind im Kurspreis nicht enthalten und werden direkt im Kurs eingehoben. Termine: 16.8., 17.8., 19.8. und 23.8.2021, jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr. Abholtermin: 25.8.2021, von 10:00 bis 11:00 Uhr.

Sonja Scheer

12 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Montag, 16.8.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

SOMMERLICHE GENUSSWERKSTATT

SOMMERLICHE BOWLS & SCHICHTSALATE

Kursnr. 3752

Im Sommer ist die Auswahl an Obst und Gemüse riesig. Gerade zur heißen Jahreszeit genießt man gerne leichte Kost. In diesem Kurs kreieren Sie leckere Bowls und Schichtsalate und erfahren, wie Sie diese Speisen als To-Go-Variante zubereiten können. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, ein Geschirrtuch und zwei 500 ml Einmachgläser mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Martina Lang

3 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Donnerstag, 15.7.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

DER GESCHMACK DES SOMMERS: SMOOTHIES & SHAKES

Kursnr. 3753

Im Sommer ist die Auswahl an Obst und Gemüse riesig. Gerade zur heißen Jahreszeit genießt man gerne leichte Kost. In diesem Kurs kreieren Sie leckere Smoothies und Shakes. Auf Regionalität und BIO-Produkte wird dabei besonders viel Wert gelegt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, ein Geschirrtuch und zwei 200 ml Einmachgläser mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 8,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Martina Lang

3 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Donnerstag, 22.7.2021-17:30
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

SPANNENDE GRILLERLEBNISSE IN DER VEGANEN KÜCHE

Kursnr. 3754

Statt Fleisch und Würstel gibt es herrliche Alternativen, die durch die rauchige Note des Grillens und die tollen Saucen zur Delikatesse werden. Erkunden Sie mit mir die Möglichkeiten rund um das vegane Grillen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 25,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Brigitte Razaghi

4 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Freitag, 23.7.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Kursnr. 3755

Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein abwechslungsreiches Frühstück bereitet einen guten Start in den Tag und sorgt für gute Laune. Auf Regionalität und BIO-Produkte wird dabei besonders viel Wert gelegt. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Kochschürze, ein Geschirrtuch, einen Vorratsbehälter und ein Einmachglas mit. Ein Lebensmittelbeitrag von ca. € 10,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Martina Lang

3 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Donnerstag, 29.7.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

WILDKRÄUTERKÜCHE

Kursnr. 3756

Wildkräuter bereichern nicht nur unseren Speiseplan, sie sind auch noch sehr gesund. In diesem Workshop werden wir einige Wildkräuter kennenlernen und zu einem 4-Gänge-Menü verarbeiten. Wildkräutersalat mit Kräutergrissini, Wildkräutersuppe u.v.m. stehen auf dem Menüplan. Ein Lebensmittelbeitrag von € 20,- ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben!

Romana Fuik

6 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Freitag, 30.7.2021-15:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

ELTERN-KIND-BEWEGUNG

ELTERN-KIND-TURNEN

(1,5 BIS 2,5 JAHRE)

Kursnr. 3757

Alle, die neben den Spielplatz- und Schwimmbadbesuchen im Sommer auch auf der Suche nach einem zusätzlichen Bewegungsangebot im Turnsaal sind, sind herzlich zu diesem Kurs eingeladen. In diesen Einheiten wird ein vielfältiges Programm geboten, in dem die Kinder neue Bewegungserfahrungen sammeln und soziale Kontakte knüpfen können. Erste Spielformen wechseln sich mit Übungsaufgaben, die in einen kindgerechten Kontext gepackt sind, ab und auch das Turnen an Gerätelandschaften lädt zum Erproben ein. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Hannah Schober, BEd

6 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Samstag, 17.7.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

ELTERN-KIND-ABENTEUERTURNEN

(2 BIS 4 JAHRE)

Kursnr. 3758

Alle, die neben den Spielplatz- und Schwimmbadbesuchen im Sommer auch auf der Suche nach einem zusätzlichen Bewegungsangebot im Turnsaal sind, sind bei diesem Kurs genau richtig. In diesen Einheiten werden Sie sich zu verschiedenen Themen, wie Dschungel, PiratInnen, Feuerwehr und Co. bewegen. Spiele wechseln sich mit Übungsaufgaben und dem Turnen an Geräten ab, sodass ein vielfältiges Bewegungsprogramm geboten wird. Es wird geschaukelt, gerutscht, getanzt und gesprungen und die kindliche Fantasie angeregt. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Hannah Schober, BEd

6 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Samstag, 17.7.2021-10:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

ELTERN-KIND-ABENTEUERTURNEN (3 BIS 6 JAHRE)

Kursnr. 3759

Alle, die neben den Spielplatz- und Schwimmbadbesuchen im Sommer auch auf der Suche nach einem zusätzlichen Bewegungsangebot im Turnsaal sind, sind herzlich zu diesem Kurs eingeladen. In diesen Einheiten werden Sie sich zu verschiedenen Themen, wie Dschungel, PiratInnen, Feuerwehr und Co. bewegen. Spiele wechseln sich mit Übungsaufgaben und dem Turnen an Geräten ab, sodass ein vielfältiges Bewegungsprogramm geboten wird. Es wird geschaukelt, gerutscht, getanzt und gesprungen und die kindliche Fantasie angeregt. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Hannah Schober, BEd

6 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Samstag, 17.7.2021-12:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3760

Kinderyoga für die Familie. Gemeinsam mit deinem Elternteil tauchst du ein in fantastische Märchenwelten, erlebst fantasievolle Reisen, lernst auf spielerische Art verschiedene Asanas kennen und entspannst dich bei Atemübungen, Massagen, Traumreisen und Musik. Yogaorientierte Spiele, Spaß und Freude an Geschichten und Bewegung stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Daniela Hohm

5 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3761

Kinderyoga für die Familie. Gemeinsam mit deinem Elternteil tauchst du ein in fantastische Märchenwelten, erlebst fantasievolle Reisen, lernst auf spielerische Art verschiedene Asanas kennen und entspannst dich bei Atemübungen, Massagen, Traumreisen und Musik. Yogaorientierte Spiele, Spaß und Freude an Geschichten und Bewegung stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Daniela Hohm

5 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

NEU!

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3762

Kinderyoga für die Familie. Gemeinsam mit deinem Elternteil tauchst du ein in fantastische Märchenwelten, erlebst fantasievolle Reisen, lernst auf spielerische Art verschiedene Asanas kennen und entspannst dich bei Atemübungen, Massagen, Traumreisen und Musik. Yogaorientierte Spiele, Spaß und Freude an Geschichten und Bewegung stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Daniela Hohm

NEU!

5 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Mittwoch, 21.7.2021-9:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

FAMILY-YOGA (6 BIS 10 JAHRE)

Kursnr. 3763

Kinderyoga für die Familie. Gemeinsam mit deinem Elternteil tauchst du ein in fantastische Märchenwelten, erlebst fantasievolle Reisen, lernst auf spielerische Art verschiedene Asanas kennen und entspannst dich bei Atemübungen, Massagen, Traumreisen und Musik. Yogaorientierte Spiele, Spaß und Freude an Geschichten und Bewegung stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs bequeme Kleidung und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mit. ACHTUNG: Pro Kind ist eine angemeldete erwachsene Begleitperson erforderlich!

Daniela Hohm

NEU!

5 UE / 5 Tage

Beginn Sommer: Mittwoch, 21.7.2021-14:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

FIT & AKTIV DURCH DEN SOMMER

HULA ABOVE - TRADITIONELLER TANZ AUS HAWAII MIT BLICK ÜBER GRAZ

Kursnr. 3766

Hula ist weit mehr als ein Tanz - Hula ist ein Geschenk für den ganzen Körper! Der Tanz tut der Seele gut, begünstigt eine gesunde und bewusste Körperhaltung und hält durch die außergewöhnlichen Koordinationen unser Gehirn fit! Mit den ersten Hawaii-Klängen lässt die Anspannung des Alltags nach, weggetragen in eine langsamere Welt. Der Tanz bringt Leichtigkeit und erdet zugleich, er bringt uns in die Gegenwart und öffnet die Herzen. Dieser Kurs gibt auch Einblick in die hawaiianische Kultur sowie deren Mythologie und Sprache. Bitte bequemen Rock oder Pareo und Schreibmaterial mitbringen. Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene geeignet. Der Kurs findet auf der Dachterrasse statt.

Jenny Pippan

NEU!

5 UE / 1 Tag

Beginn Sommer: Samstag, 17.7.2021-10:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

AFTER WORK BIKINI WORKOUT - TRAINIEREN IN DER ABENDSONNE ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ!

Kursnr. 3768

Ein intensives, aber dennoch gelenkschonendes Ganzkörpertraining für alle Muskelgruppen! Abwechslungsreiches Training mit dem Theraband, Rubberband und Gymnastikbällen sowie ein paar Tanzschritte als Warm-up führen zu einem perfekten Training für Körper und Geist! Der Kurs findet auf der Dachterrasse statt.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

AK

6 UE / 6 Tage

NEU!

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AFTER WORK BIKINI WORKOUT - TRAINIEREN IN DER ABENDSONNE ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ!

Kursnr. 3769

Ein intensives, aber dennoch gelenkschonendes Ganzkörpertraining für alle Muskelgruppen! Abwechslungsreiches Training mit dem Theraband, Rubberband und Gymnastikbällen sowie ein paar Tanzschritte als Warm-up führen zu einem perfekten Training für Körper und Geist! Der Kurs findet auf der Dachterrasse statt.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

AK

6 UE / 6 Tage

NEU!

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DEEP BODY WORKOUT - SUNSET WORKOUT ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3770

Deep Work mischt Elemente von Pilates und einem intensiven Body Workout. Das Training stärkt die tiefen Muskeln und löst Blockaden. Aber genauso werden Bauch-, Bein- und Rückenmuskeln gestärkt! Bitte nehmen Sie zu diesem Kurs ein Thera- und Rubberband mit! Der Kurs findet auf der Dachterrasse statt. Im Anschluss an das Training können Sie ganz entspannt den Sonnenuntergang über den Dächern von Graz genießen.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

AK

6 UE / 6 Tage

NEU!

Beginn Sommer: Montag, 19.7.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

DEEP BODY WORKOUT - SUNSET WORKOUT ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3771

Deep Work mischt Elemente von Pilates und einem intensiven Body Workout. Das Training stärkt die tiefen Muskeln und löst Blockaden. Aber genauso werden Bauch-, Bein- und Rückenmuskeln gestärkt! Bitte nehmen Sie zu diesem Kurs ein Thera- und Rubberband mit! Der Kurs findet auf der Dachterrasse statt. Im Anschluss an das Training können Sie ganz entspannt den Sonnenuntergang über den Dächern von Graz genießen.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

AK

6 UE / 6 Tage

NEU!

Beginn Sommer: Mittwoch, 21.7.2021-18:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

CROSS TRAINING

Kursnr. 3773

Es handelt sich hierbei um ein Trainingsprogramm, welches durch sich ständig wechselnde, funktionelle Übungen mit hoher Intensität sowohl Kraft als auch Kondition und somit die Gesamtfitness verbessern soll. Kombiniert werden unterschiedlichste Übungen aus diversen Sportarten. So wird z.B. gelaufen, gesprungen, geklettert, getragen und gehoben, mit und ohne Geräte. Jede Trainingseinheit besteht aus einer Aufwärmphase, einem Techniktraining sowie einem intensiven Tagesworkout.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt!

Mag.a Sabrina Magg

AK

12 UE / 12 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 20.7.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gasse 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

NEU!

FUNCTIONAL FITNESS DAMEN

Kursnr. 3774

Ziel des Kurses ist es, den gesamten Körper und nicht nur einzelne Muskelgruppen zu trainieren. Das Prinzip hinter diesem Ansatz basiert darauf, dass auch bei alltäglichen Bewegungen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig zum Einsatz kommen und nicht nur isoliert beansprucht werden. Durch Functional Fitness werden sowohl das koordinative Zusammenspiel der Muskeln gefördert als auch das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die Bewegungsökonomie. Durch die erhöhte Intensität des Trainings auf Grund der Komplexität der Übungen werden Herzkreislaufsystem und Stoffwechsel gefördert. Die Intensität kann je nach Trainingszustand individuell angepasst werden. ACHTUNG: Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt!

Mag.a Sabrina Magg

12 UE / 12 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 20.7.2021-16:30
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



NEU!



SUNRISE, WAKE UP PILATES ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3775

„Carpe diem“ - ein Rundum-Workout speziell für Muskeln, die im Bereich der Wirbelsäule liegen! Abwechselnd trainieren wir mit Pilates-Bällen, Thera- und Rubberbands! Bitte nehmen Sie zu diesem Kurs ein Thera- und Rubberband mit! Der Kurs findet auf der Dachterrasse statt.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

6 UE / 6 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 20.7.2021-8:00
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

SUNRISE, WAKE UP PILATES ÜBER DEN DÄCHERN VON GRAZ

Kursnr. 3776

„Carpe diem“ - ein Rundum-Workout speziell für Muskeln, die im Bereich der Wirbelsäule liegen! Abwechselnd trainieren wir mit Pilates-Bällen, Thera- und Rubberbands! Bitte nehmen Sie zu diesem Kurs ein Thera- und Rubberband mit! Der Kurs findet auf der Dachterrasse statt.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

6 UE / 6 Tage

Beginn Sommer: Donnerstag, 22.7.2021-8:00
Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

YOGA FÜR STRESSABBAU UND BESSEREN SCHLAF

Kursnr. 3777

Ruhe kommen lassen. Es werden Übungen für morgens dabei sein, um den Tag besser zu starten, und Übungen für abends, für Entspannung und besseren Schlaf. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs sehr bequeme, weite und warme Bekleidung, eine Decke und ein dunkles Baumwolltuch/einen Schal mit. Teile der Einheit finden auf der Dachterrasse statt! Termine: 23.7. und 24.7.2021, Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Astrid Buer

10 UE / 2 Tage

Beginn Sommer: Freitag, 23.7.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

YOGA – OUTDOOR

Kursnr. 3778

Treffpunkt ist die VHS AK-Bildungszentrum. Gemeinsam gehen wir dann in eine städtischen Park. Wir machen yogische Gehübungen, die mit Atmung und Achtsamkeit verbunden sind. An einem ruhigen Ort machen wir eine Yogastunde, eine weitere Übung im Gehen und eine kleine Pause. Zum Schluss kommen wir zurück und genießen eine aus Terminegiebige Tiefenentspannung. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs eine Yogamatte und ein Tuch als Unterlage mit. Termine: 30. 7. und 31. 7. 2021, Freitag von 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag von 8:00 bis 13:00 Uhr.

Astrid Buer

10 UE / 2 Tage

Beginn Sommer: Freitag, 30.7.2021-16:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

YOGA FÜR FRAUEN

Kursnr. 3779

An diesen vier Tagen machen wir die komplette Übungsreihe nach Dinah Rodriguez mit allen Variationen. Dieses System beinhaltet dynamische Körperübungen in Verbindung mit Atmung und tibetischen Energielenkungsübungen, zusätzlich Meditation und Tiefenentspannung. Es wurde im Jahr 2001 wissenschaftlich untersucht (www.dinahrodriguez.com.br) und speziell für Frauen entwickelt. Regelmäßig geübt, erhöhen die Übungen Stressresistenz, verbessern die Schlafqualität, machen beweglich und harmonisieren die Funktion aller Hormondrüsen. Termine: 2.8., 3.8., 4.8. und 5.8.2021, jeweils von 17:30 bis 20:00 Uhr.

Astrid Buer

12 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Montag, 2.8.2021-17:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



NEU!



SIVANANDA YOGA

Kursnr. 3780

Der Gründer von Sivananda Yoga, Swami Sivananda Saraswati, hat als Arzt ein Krankenhaus auf Malaysia geleitet, bevor er zum Yogameister geworden ist. Somit hat er sein ausführliches Wissen über die Gesundheit mit Yogaübungen verbunden. Diese wunderschöne Yogarichtung beinhaltet altyogische Entgiftungsübungen, Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und auch Singen (Bhakti Yoga Elemente). Es ergibt sich ein buntes Programm, mit welchem wir jedem Teil unseres Wesens Gutes tun können. Teile der Einheit finden auf der Dachterrasse statt! Termine: 6.8. und 7.8.2021, Freitag von 16:30 bis 18:30 Uhr und Samstag von 9:00 bis 11:00 Uhr.

Astrid Buer

4 UE / 2 Tage

Beginn Sommer: Freitag, 6.8.2021-16:30

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

DANCEWORKOUT

Kursnr. 3781

Ein Mix aus verschiedensten Tanzelementen kombiniert mit einem Ganzkörperworkout. Leichte bis mittelschwere Schrittfolgen vervollständigen die Einheit. Zum Abschluss folgt eine kleine Dehn-einheit mit fließenden Ballett-/Tanzbewegungen, unterstützt durch moderne Musik.

Jessica Garas

4 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 3.8.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

DANCEWORKOUT

Kursnr. 3782

Ein Mix aus verschiedensten Tanzelementen kombiniert mit einem Ganzkörperworkout. Leichte bis mittelschwere Schrittfolgen vervollständigen die Einheit. Zum Abschluss folgt eine kleine Dehn-einheit mit fließenden Ballett-/Tanzbewegungen, unterstützt durch moderne Musik.

Jessica Garas

4 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Dienstag, 3.8.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-
se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

AUSGLEICHSWORKOUT MIT MUSIK

Kursnr. 3783

Mobilisations-, Koordinations- und Herz-Kreislauf-training zum Aufwärmen. Anschließende Ganzkörper-Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Begleitet durch moderne Musik.

Jessica Garas

NEU!

4 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Donnerstag, 5.8.2021-18:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

AUSGLEICHSWORKOUT MIT MUSIK

Kursnr. 3784

Mobilisations-, Koordinations- und Herz-Kreislauf-training zum Aufwärmen. Anschließende Ganzkörper-Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Begleitet durch moderne Musik.

Jessica Garas

NEU!

4 UE / 4 Tage

Beginn Sommer: Donnerstag, 5.8.2021-17:00

Kursort: VHS AK-Bildungszentrum, Köflacher Gas-se 7, 8020 Graz

Kursraum: siehe Bildschirm im Foyer

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
POLITIK, GESELLSCHAFT & SELBSTKOMPETENZ						
3000	AK Modul 01 "Finanzprodukte und Kosten im Bankenbereich"	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	1
3001	AK Modul 02 "Sportrecht"	19.10.20	18:00	01.03.21	18:00	1
3002	AK Modul 03 "Hereinspaziert"	20.10.20	16:00	18.05.21	16:00	1
3003	AK Modul 04 "Konsumentenschutz - Wohnen in Miete"	21.10.20	17:00	21.04.21	17:00	1
3004	AK Modul 05 "Das österreichische Bildungssystem - Wege aus dem Bildungsdschungel"	03.11.20	18:00	23.03.21	18:00	1
3005	AK Modul 06 "Arbeitsrecht"	11.11.20	18:00	06.05.21	18:00	1
3006	AK Modul 07 "Umgang mit Finanzen"	09.11.20	18:00	08.03.21	18:00	1
3007	AK Modul 08 "Machtpolitik in Zeiten der Krise"	12.11.20	18:00	22.04.21	18:00	1
3008	AK Modul 09 "Gesetzliches Pensionsrecht"	17.11.20	17:00	15.03.21	17:00	1
3009	AK Modul 10 "Pflegelandschaft Steiermark"	19.11.20	18:00	29.04.21	18:00	1
3010	AK Modul 11 "Steuerrecht"	24.11.20	18:00	13.04.21	18:00	1
3011	AK Modul 12 "Karenz/Elternteilzeit - Kinderbetreuungsgeld"	25.11.20	18:00	14.04.21	18:00	1
3012	AK Modul 13 "Der Privatkonkurs"	01.12.20	18:00			1
3013	AK Modul 14 "Erfolgreich bewerben"	09.12.20	18:00	10.03.21	18:00	1
3014	AK Modul 15 "Internet & Social Media - Umgang mit der neuen digitalen Welt"	14.12.20	18:00	26.04.21	18:00	1
3015	AK Modul 16 "Die Unternehmensinsolvenz"			10.05.21	18:00	1
3017	Welches Heer braucht Österreich?	15.10.20	18:00			1
3018	Attac, Greenpeace, u.a.: Welche Rolle spielen Nichtregierungsorganisationen in der Politik?	18.11.20	18:00			1
3016	Wie funktioniert Politik in Österreich?	26.11.20	18:00			4
3019	Chinas wirtschaftliche und politische Rolle in der Welt			23.02.21	18:00	1
3020	Die aktuelle politische Situation auf dem Balkan			05.05.21	18:00	1
LERNKOMPETENZ INKL. BASIS- & GRUNDBILDUNG						
3021	Kompaktkurs: Sicher auftreten und wirkungsvoll präsentieren	05.10.20	17:00			4
3027	Zielerreichung durch Fokus & Struktur	05.10.20	19:00	08.02.21	19:00	1
3029	Stärkung des Ichs - Positives Selbstbild	06.10.20	19:00	09.02.21	19:00	1
3057	Basisbildung für Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	30
3031	Mit Konflikten und Emotionen bewusst umgehen	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	5
3032	Grundlagen der Kommunikation - Zum besseren Verständnis	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	2
3033	Graue Zellen - Schlaue Zellen	13.10.20	18:00	02.03.21	18:00	1
3034	Neuorientierungen im Leben - Richtungswechsel	14.10.20	16:00	12.05.21	16:00	2
3035	Von A wie Anschreiben, bis Z wie Zusage - Der Weg zum Erfolg im Bewerbungsjungle	05.11.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3038	Weg mit Stress - hin zu mehr Entspannung	16.10.20	10:00	26.02.21	10:00	8
3037	Es geht auch anders, Erleichterung für Ihren Pflegealltag	16.10.20	11:30	26.02.21	11:30	8
3039	Stressmanagement	16.10.20	14:00	26.02.21	14:00	1
3040	Wie war noch mal der Name?	22.10.20	16:00	11.03.21	16:00	1
3041	Achtsamkeit im Beruf und Alltag	23.10.20	14:00	05.03.21	14:00	1
3054	Schminken leicht gemacht	23.10.20	16:00	26.02.21	16:00	1
3042	Nie wieder sprachlos sein	04.11.20	18:00	24.02.21	18:00	3
3043	Systemisches Denken und ganzheitliches Handeln	06.11.20	14:00	12.03.21	14:00	1
3044	Schneller lesen, besser merken und abrufen!	06.11.20	16:00	09.04.21	16:00	2
3045	Reden ist Silber, Zuhören ist Gold!	07.11.20	09:00			1
3055	Schminken leicht gemacht	13.11.20	16:00	26.03.21	16:00	1
3046	Resilienz stärken - die emotionale Widerstandsfähigkeit erhöhen	13.11.20	17:00	09.04.21	17:00	2
3047	Grundlagen der Kommunikation - Zum besseren Verständnis	17.11.20	17:00	06.04.21	17:00	2
3048	"Keine Zeit" - sich Zeit nehmen	24.11.20	18:00			2
3050	"Bewusst gewusst!" - Konzentrationstraining	01.12.20	16:00	04.05.21	16:00	1
3051	Zahlen merken - keine Hexerei	03.12.20	17:00	06.05.21	17:00	1
3056	Schminken leicht gemacht	08.01.21	16:00	23.04.21	16:00	1
3052	Vom Single zur Langspielplatte			05.02.21	15:00	3
3022	Kompaktkurs: Leichter lernen, mehr behalten			08.02.21	17:00	5
3049	"Keine Zeit" - sich Zeit nehmen			26.02.21	18:00	2
3053	Sicher auftreten und wirkungsvoll präsentieren			19.04.21	18:00	4
3023	Kompaktkurs: Merktools für Kopfwerkende - Merken und abrufen leicht gemacht!			14.06.21	09:00	5
3028	Zielerreichung durch Fokus & Struktur			14.06.21	19:00	1
3030	Stärkung des Ichs - Positives Selbstbild			15.06.21	19:00	1
NATUR, WISSENSCHAFT, NACHHALTIGKEIT & TECHNIK						
3058	Die Welt erklären	14.10.20	18:00			6
4011	Nachhaltigkeit - Stoffwindelberatung	19.11.20	16:00	25.02.21	16:00	4
3079	Eltern-Kind-Rührtreffen - Heilsalben	16.10.20	16:00	26.02.21	16:00	1
3059	Fake News - Kleine Geschichte der Lüge	16.10.20	17:00	26.02.21	17:00	10
3063	Vegane Ernährung - Mit Tipps und Tricks zum gesunden Abnehmen	17.10.20	10:00	27.02.21	10:00	1
3064	Die Rosskastanie	22.10.20	17:00			1
3060	Bewusst nachhaltig im Schulunterricht!	06.11.20	17:00	05.03.21	17:00	4
3066	Natürliche Pflege - selbst gemacht	06.11.20	17:00	09.04.21	17:00	1
4000	Essbare Blüten aus Garten und Wiese	07.11.20	10:00			1
3080	Eltern-Kind-Rührtreffen - Körperpflege	13.11.20	16:00	12.03.21	16:00	1
4001	Eco Print - Pflanzendruck auf Papier	14.11.20	10:00			1
3067	Naturkosmetik - selbst gemacht	19.11.20	17:00			1
3069	Putzen und Waschen ohne Chemie	20.11.20	17:00	28.05.21	17:00	1
3070	Kräuterkunde für Frauen	20.11.20	17:00	26.03.21	17:00	1
3071	Winterapotheke	26.11.20	17:00			1

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3061	Grundlagen der Elektrotechnik	27.11.20	14:00	16.04.21	14:00	1
3062	Vertiefung der Elektrotechnik	04.12.20	14:00	23.04.21	14:00	1
4002	Kräutersalze und Blütenzucker selbst herstellen!	12.12.20	10:00			1
3081	Eltern-Kind-Rührtreffen - Husten, Schnupfen, Heiserkeit	18.12.20	16:00	16.04.21	16:00	1
3072	Vegane Kosmetik	07.01.21	17:00			1
3076	Altbewährte Hausmittel - Wickel, Zwiebelsocken & Co.			04.02.21	17:00	1
3082	Sanfte Babypflege selbst gemacht			09.03.21	17:00	1
3065	Natürliche Pflege - selbst gemacht			09.04.21	17:00	1
3074	Seifen sieden - für Einsteiger/innen			30.04.21	17:00	1
3083	Natürliche Babypflege von Anfang an			14.05.21	17:00	1
3075	Natürliche Zahnpflege - für Groß & Klein			04.06.21	17:00	1
3073	Vegane Kosmetik			10.06.21	17:00	1
3078	Natur-Deos selbst gemacht			18.06.21	17:00	1
3068	Naturkosmetik - selbst gemacht			23.06.21	17:00	1
3077	Altbewährte Hausmittel - Wickel, Zwiebelsocken & Co.			01.07.21	17:00	1

ELTERNAKADEMIE (ELTERN & KIND)

3100	Baby-Moves Basic (0 bis 4 Monate)	13.10.20	13:30	06.04.21	13:30	10
3101	Baby-Moves Basic (3 bis 6 Monate)	13.10.20	10:30	06.04.21	10:30	10
3092	Babys und Kleinkinder in ihrer Entwicklung gut begleiten	16.10.20	09:00	05.03.21	09:00	1
3094	Bei Kindern Grenzen setzen	19.10.20	19:00	08.03.21	19:00	1
3090	ChildSpace (0 bis 5 Monate)	15.10.20	09:00			5
3091	ChildSpace (6 bis 11 Monate)			25.02.21	09:00	5
3107	Eltern-Kind-Turnen (8 bis 15 Monate)	13.10.20	11:00	23.02.21	11:00	10
3108	Eltern-Kind-Turnen (10 Monate bis 2 Jahre)	13.10.20	10:00	23.02.21	10:00	10
3109	Eltern-Kind-Turnen (10 Monate bis 2 Jahre)	15.10.20	10:00	25.02.21	10:00	10
3110	Eltern-Kind-Turnen (1 bis 2 Jahre)	15.10.20	09:00	25.02.21	09:00	10
3111	Eltern-Kind-Turnen (1 bis 2 Jahre)	15.10.20	11:00	25.02.21	11:00	10
3112	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	12.10.20	08:30	22.02.21	08:30	10
3113	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	12.10.20	10:00	22.02.21	10:00	10
3114	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	13.10.20	08:00	23.02.21	08:00	10
3115	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3116	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	14.10.20	08:30	24.02.21	08:30	10
3117	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	14.10.20	10:00	24.02.21	10:00	10
3118	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	16.10.20	10:00	26.02.21	10:00	10
3119	Eltern-Kind-Turnen (1,5 bis 3 Jahre)	16.10.20	11:30	26.02.21	11:30	10
3120	Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3121	Eltern-Kind-Turnen (2 bis 5 Jahre)	13.10.20	16:00	23.02.21	16:00	10
3122	Eltern-Kind-Turnen (3 bis 5 Jahre)	14.10.20	14:00	24.02.21	14:00	10
3125	Eltern-Kind-Turnen (4 bis 6 Jahre)	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3126	Eltern-Kind-Turnen (5 bis 6 Jahre)	14.10.20	15:00	24.02.21	15:00	10
3127	Eltern-Kind-Yoga (4 bis 8 Jahre)	12.10.20	14:30	22.02.21	14:30	10
3128	Eltern-Kind-Yoga (6 bis 9 Jahre)	12.10.20	15:30	22.02.21	15:30	10
3129	Eltern-Kind-Yoga (6 bis 9 Jahre)	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	10
4004	Natürliche Familienplanung	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	4
3087	Philozwerge (8 Monate bis 3 Jahre)	12.10.20	10:30	22.02.21	10:30	10
4009	Kommunikation mit Babys und Kleinkindern	13.10.20	09:00	16.03.21	09:00	8
3097	Gymnastik für Schwangere	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3088	Kinder stark machen für das Leben	14.10.20	09:00	24.02.21	09:00	2
3098	Pilates für Schwangere	14.10.20	11:00	24.02.21	11:00	10
3089	Kinderschlaf - Was steckt hinter kindlichen Schlafproblemen?	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	1
4010	Achtsamkeitstraining	16.10.20	09:00	26.02.21	09:00	8
3099	Somatische Bewegung & Körperbewusstsein in der Schwangerschaft	19.10.20	09:00	12.04.21	09:00	8
4005	Wir sind schwanger!	17.11.20	09:00	23.02.21	09:00	4
4006	Der Spagat zwischen Partnerschaft und Eltern-Sein	03.11.20	11:00	23.02.21	11:00	4
3095	Früh Fördern & Stärken - Entwicklungsförderung	04.11.20	19:00	17.03.21	19:00	1
4007	Workshop: Bewegungsworkshop (Eltern-Baby)	12.11.20	09:00			8
4008	Workshop: Entspannungsworkshop (Eltern-Baby)	13.10.20	11:00			8
3084	Workshop: Trennung/Scheidung: Gehen oder Bleiben? Bedürfnisse von Eltern und Kindern	18.11.20	19:00	03.03.21	19:00	1
3085	Workshop: Ernährung für Schwangere, Babys & Kleinkinder	08.01.21	09:30	07.05.21	09:30	1
3086	Workshop: Mama-Baby-Yoga (1 bis 12 Monate)	13.01.21	09:30	05.05.21	09:30	3

SPRACHEN

Englisch

3130	Kompaktkurs: A2 Englisch Grundstufe 3	05.10.20	17:00	14.06.21	17:00	5
3131	Workshop: A1/A2 Englisch Express - Grammar	13.10.20	17:00			1
3132	Workshop: A2 Englisch für den Urlaub			08.06.21	17:00	1
3133	Workshop: B1/B2 Englische Konversation	15.10.20	17:30	25.02.21	17:30	5
3134	Workshop: B1 Englisch - Grammatik am Wochenende			07.05.21	17:00	4
3135	Workshop: B1 Englisch - Professional English Express	23.10.20	17:00	05.03.21	17:00	4
3136	A2 Englisch Refresher	12.10.20	10:00	22.02.21	10:00	10
3137	A2 Englisch Refresher	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3139	A2 Englisch Refresher	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3140	B1 Englisch Refresher	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3141	B2 Englisch Refresher	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3142	A1 Englisch Grundstufe 1	12.10.20	09:00	22.02.21	09:00	10
3143	A1 Englisch Grundstufe 1	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3144	A1 Englisch Grundstufe 1			22.02.21	17:00	10
3145	A1 Englisch Grundstufe 1			23.02.21	19:00	10
3146	A1 Englisch Grundstufe 1+	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3147	A1 Englisch Grundstufe 1+	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3148	A1 Englisch Grundstufe 1	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
4003	A1 Englisch Grundstufe 1	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3149	A1 Englisch Grundstufe 2	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3150	A1 Englisch Grundstufe 2	14.10.20	10:00	24.02.21	10:00	10
3151	A1 Englisch Grundstufe 2	15.10.20	09:00	25.02.21	09:00	10
3152	A1 Englisch Grundstufe 2	15.10.20	10:00	25.02.21	10:00	10
3153	A1 Englisch Grundstufe 2+	14.10.20	09:00	24.02.21	09:00	10
3154	A2 Englisch Grundstufe 3	12.10.20	10:00	22.02.21	10:00	10
3155	A2 Englisch Grundstufe 3	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3156	A2 Englisch Grundstufe 3	16.10.20	17:00	26.02.21	17:00	10
3157	A2 Englisch Grundstufe 4	13.10.20	10:00	23.02.21	10:00	10
3158	A2 Englisch Grundstufe 4	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3159	A2 Englisch Grundstufe 4	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3160	A2 Englisch Grundstufe 4	14.10.20	10:30	24.02.21	10:30	10
3161	A2 Englisch Grundstufe 4+	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3162	A2 Englisch Grundstufe 4+	14.10.20	10:00	24.02.21	10:00	10
3163	B1 Englisch Mittelstufe 1	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3164	B1 Englisch Mittelstufe 1	14.10.20	09:30	24.02.21	09:30	10
3165	B1 Englisch Mittelstufe 1			25.02.21	19:00	10
3166	B1 Englisch Mittelstufe 2	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3167	A2 Englische Konversation	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3169	B1 Englische Konversation	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3170	B1 Englische Konversation	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	9
3171	B1 Englisch: Practical English	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3172	B1 Englisch: Business Conversation Basics	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3173	B1 Englische Konversation	15.10.20	09:00	25.02.21	09:00	10
3174	B1 Englische Konversation	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3175	B1 Englische Konversation	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3176	B1/B2 Englische Konversation "50 Plus"	12.10.20	09:30	22.02.21	09:30	10
3177	B2 Englische Konversation	12.10.20	09:00	22.02.21	09:00	10
3178	B2 Englische Konversation	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3179	B2 Englische Konversation	13.10.20	10:30	23.02.21	10:30	10
3180	B2 Englische Konversation	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3181	B2 Englische Konversation	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3182	A1 Englisch: Relax & learn English	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3183	A2/B1 Englisch - Body & Mind Fitness	13.10.20	11:00	23.02.21	11:00	10
3184	A1 Englisch für den Urlaub Grundstufe 1	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3185	B1 Englisch für den Beruf - Professional English	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3186	B1 Spieleabend auf Englisch	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3188	English learning by doing: English in the Kitchen	07.11.20	15:00	27.02.21	15:00	7
3189	Eltern-Kind-Sprachkurs Englisch-Kindergarten	14.10.20	15:00	24.02.21	15:00	10
3190	Eltern-Kind-Sprachkurs Englisch-Volksschule	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	10
3191	Englisch für die Schule	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
Französisch						
3192	Kompaktkurs: A2 Französisch Grundstufe 3			14.06.21	17:30	4
3193	A1 Französisch Grundstufe 1	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3194	A1 Französisch Grundstufe 1			22.02.21	19:00	10
3195	A1 Französisch Grundstufe 2	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3196	A2 Französisch Grundstufe 3	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3197	A2 Französisch Grundstufe 3+	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3198	B1 Französisch Mittelstufe 1	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3199	B1 Französisch Mittelstufe 1+	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3200	B1 Französisch Mittelstufe 2	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3201	B1 Französisch Mittelstufe 2	14.10.20	08:30	24.02.21	08:30	10
3202	B2 Französische Konversation	13.10.20	16:00	23.02.21	16:00	10
3203	B2 Französische Konversation	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3204	C1 Französische Konversation	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3205	Découvrons la littérature!	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3206	A1 Französisch für den Urlaub	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
Italienisch						
3207	Kompaktkurs: A1 Italienisch Grundstufe 2			08.02.21	09:00	5
3208	Kompaktkurs: A1 Italienisch für den Urlaub Grundstufe 1			14.06.21	17:00	5
3209	Kompaktkurs: A1 Italienisch Grundstufe 1			14.06.21	17:00	5
3210	A1 Italienisch Grundstufe 1	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3211	A1 Italienisch Grundstufe 1			23.02.21	10:30	10
3212	A1 Italienisch Grundstufe 1			25.02.21	19:00	10
3213	A1 Italienisch Grundstufe 1+	13.10.20	08:30	23.02.21	08:30	10
3214	A1 Italienisch Grundstufe 1+	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3215	A1 Italienisch Grundstufe 1+	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3216	A1 Italienisch Grundstufe 2	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3217	A1 Italienisch Grundstufe 2	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3218	A1 Italienisch Grundstufe 2	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3219	A1 Italienisch Grundstufe 2+	13.10.20	15:00	23.02.21	15:00	10
3220	A2 Italienisch Grundstufe 3	12.10.20	09:00	22.02.21	09:00	10
3221	A2 Italienisch Grundstufe 3	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3222	A2 Italienisch Grundstufe 3			24.02.21	17:00	10
3223	A2 Italienisch Grundstufe 3+	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3224	A2 Italienisch Grundstufe 3+	14.10.20	10:30	24.02.21	10:30	10
3225	A2 Italienisch Grundstufe 4	14.10.20	16:45	24.02.21	16:45	10
3226	B1 Italienisch Mittelstufe 2+	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3227	B1 Italienisch Mittelstufe 1 (Aussprache, Konversation und Kultur)	12.10.20	15:00	22.02.21	15:00	10
3228	B1 Italienisch Mittelstufe 1	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3229	B1 Italienisch Mittelstufe 1	14.10.20	09:15	24.02.21	09:15	10
3230	B1 Italienisch Mittelstufe 1	16.10.20	09:00	26.02.21	09:00	10
3231	B1 Italienisch Mittelstufe 1+	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3232	B1 Italienisch Mittelstufe 2	13.10.20	08:30	23.02.21	08:30	10
3233	A2 Italienische Konversation	14.10.20	18:00	24.02.21	18:00	10
3234	B1 Italienische Konversation	15.10.20	08:45	25.02.21	08:45	10
3235	B1 Italienische Konversation	15.10.20	10:45	25.02.21	10:45	10
3236	B2 Italienische Konversation	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3237	B2 Italienische Konversation und Kultur	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3238	B2 Italienische Konversation	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3239	"Le musica italiana": eine Tour durch die italienische Kultur	12.10.20	09:00	22.02.21	09:00	10
3240	"Le città italiane": eine virtuelle Tour der italienischen Peninsula	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
Spanisch						
3241	Kompaktkurs: A1 Spanisch Grundstufe 1	25.01.21	09:00			5
3242	Kompaktkurs: A1 Spanisch Grundstufe 1			14.06.21	09:00	5
3243	Kompaktkurs: A1 Spanisch für den Urlaub Grundstufe 1 - Vamos de vacaciones			14.06.21	17:00	5
3244	A1 Spanisch Grundstufe 1 (für den Urlaub)	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3245	A1 Spanisch Grundstufe 1	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3246	A1 Spanisch Grundstufe 1	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3247	A1 Spanisch Grundstufe 1	15.10.20	10:00	25.02.21	10:00	10
3248	A1 Spanisch Grundstufe 1	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3249	A1 Spanisch Grundstufe 1	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3250	A1 Spanisch Grundstufe 1	16.10.20	10:00	26.02.21	10:00	10
3251	A1 Spanisch Grundstufe 1			23.02.21	11:00	10
3252	A1 Spanisch Grundstufe 1+	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3253	A1 Spanisch Grundstufe 2	14.10.20	10:30	24.02.21	10:30	10
3254	A1 Spanisch Grundstufe 2	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3255	A1 Spanisch Grundstufe 1+	16.10.20	08:15	26.02.21	08:15	10
3256	A1 Spanisch Grundstufe 2+	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3257	A1 Spanisch Grundstufe 2+	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3258	A1 Spanisch Grundstufe 2+	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3259	A2 Spanisch Grundstufe 3	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3260	A2 Spanisch Grundstufe 3	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3261	A2 Spanisch Grundstufe 3+	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3262	A1 Spanisch Grundstufe 2	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3263	A2 Spanisch Grundstufe 4	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3264	A2 Spanisch Grundstufe 4+	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3265	B1 Spanisch Mittelstufe 1	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3266	B1 Spanisch Mittelstufe 2	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3267	B1 Spanisch Mittelstufe 2+	12.10.20	11:00	22.02.20	11:00	10
3268	B1 Spanisch Mittelstufe 2+	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3269	A2 Spanische Konversation	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3270	B2 Spanische Konversation	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3271	B2 Spanische Konversation	15.10.20	10:30	25.02.21	10:30	10
3272	B2 Spanische Konversation und Kultur	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3273	B2 Spanische Konversation			22.02.21	11:00	10
3274	Un viaje de recuerdos a los recuerdos de viaje: Reiseerinnerungen	16.10.20	10:00	26.02.21	10:00	10
Kroatisch						
3275	Kompaktkurs: A1 Kroatisch für den Urlaub			14.06.21	17:00	5
3276	Kompaktkurs: A1 Kroatisch für den Urlaub			14.06.21	09:00	5
3277	A1 Kroatisch Grundstufe 1	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3278	A1 Kroatisch Grundstufe 1	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	10
3279	A1 Kroatisch Grundstufe 1			23.02.21	17:00	10
3280	A1 Kroatisch Grundstufe 1+	16.10.20	13:00	26.02.21	13:00	10
3281	A1 Kroatisch Grundstufe 2	13.10.20	15:00	23.02.21	15:00	10
3282	A1 Kroatisch Grundstufe 2	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3283	A1 Kroatisch Grundstufe 2	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3284	A1 Kroatisch Grundstufe 2+	16.10.20	15:00	26.02.21	15:00	10
3285	B1 Kroatisch Mittelstufe 2	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3286	A1 Kroatisch Grundstufe 1 - Business	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
Slowenisch						
3287	A1 Slowenisch Grundstufe 1	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3288	A1 Slowenisch Grundstufe 1+	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3289	A1 Slowenisch Grundstufe 1			22.02.21	19:00	10
3290	A1 Slowenisch Grundstufe 2+	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
Ungarisch						
3291	A1 Ungarisch Grundstufe 1	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3293	B1 Ungarisch Mittelstufe 1	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3294	A1 Ungarisch für den Urlaub	14.10.20	09:00	24.02.21	09:00	10
3295	Kochworkshop auf Ungarisch	21.11.20	10:00	13.03.21	10:00	1
Russisch						
3296	A1 Russisch Grundstufe 1	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3297	A1 Russisch Grundstufe 1	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3298	A1 Russisch Grundstufe 1			22.02.21	17:00	10
3299	A1 Russisch Grundstufe 1+	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3300	A1 Russisch Grundstufe 2+	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
Griechisch						
3301	A1 Griechisch Grundstufe 1	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3302	A1 Griechisch Grundstufe 2	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3303	B1 Griechisch Mittelstufe 1+	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3304	B1 Griechisch Lese- und Konversationskurs	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3305	B1 Griechisch Mittelstufe 2	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
Latein						
3306	A1 Latein - Ein Streifzug durch die römische Welt (Kultur, Geographie, Geschichte, etc.)	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
Arabisch						
3309	A1 Arabisch Grundstufe 1	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3310	A1 Syrisch-Arabisch (für die Levante) Grundstufe 1	14.10.20	17:00	03.03.21	17:00	10
3311	A1 Arabisch Grundstufe 2	15.10.20	17:00	04.03.21	17:00	10
3312	A2 Arabisch Grundstufe 4	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
Chinesisch						
3313	A1 Chinesisch Grundstufe 1	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3314	A1 Chinesisch Grundstufe 1			24.02.21	17:00	10
Türkisch						
3315	A1 Türkisch Grundstufe 1	16.10.20	17:00	26.02.21	17:00	10
3316	A1 Türkisch Grundstufe 2	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
Portugiesisch						
3317	A1 Brasilianisches Portugiesisch Grundstufe 1	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3318	A1 Brasilianisches Portugiesisch Grundstufe 1			24.02.21	19:00	10
3319	A1 Brasilianisches Portugiesisch Grundstufe 2	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3320	B1 Europäisches Portugiesisch Mittelstufe 1	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
Gebärdensprache						
3321	Österreichische Gebärdensprache Grundstufe 1	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3322	Österreichische Gebärdensprache Grundstufe 2	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
Rumänisch						
3323	A1 Rumänisch Grundstufe 1	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3324	A1 Rumänisch Grundstufe 2	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
Japanisch						
3325	A1 Japanisch Grundstufe 1	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3326	A1 Japanisch Grundstufe 1+	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
DEUTSCH & INTEGRATION						
3329	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3330	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1			22.02.21	17:00	10
3331	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1+	13.10.20	17:00	02.03.21	17:00	24
3332	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3	14.10.20	15:00	24.02.21	15:00	12
3333	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3			23.02.21	17:00	10
3334	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1	12.10.20	15:00	22.02.21	15:00	24
3335	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	12
3336	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	24
3337	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 2	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	24
3338	B2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 3	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	12
3339	B2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 3+	14.10.20	10:30	24.02.21	10:30	12
3340	B2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 4	13.10.20	19:00	02.03.21	19:00	24
3341	C1 Deutsch als Zweitsprache Perfektionskurs	12.10.20	17:00	01.03.21	17:00	12
3342	C1 Deutsch als Zweitsprache Perfektionskurs	14.10.20	08:30	24.02.21	08:30	12
3343	C2 Deutsch als Zweitsprache Perfektionskurs	13.10.20	17:00	02.03.21	17:00	12
3344	B1/B2 Deutsch als Zweitsprache - Schreibtraining	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	12
3345	C1 Deutsch als Zweitsprache mit Sprachspielen	16.10.20	15:00	26.02.21	15:00	12
3347	B1 Deutsch als Zweitsprache - Wortschatztraining	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	8
3348	B1/B2 Deutsch als Zweitsprache Konversationskurs	12.10.20	17:00	01.03.21	17:00	12
3349	B1 Deutsch als Zweitsprache - Wortschatztraining und Konversation	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	12
3350	B2 Deutsch als Zweitsprache - Wortschatztraining und Konversation	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	12
3352	A2/B1 Deutsch als Zweitsprache - Grammatik- und Konversationstraining	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	12
3353	B1 Deutsch als Zweitsprache Grammatikkurs	13.10.20	15:00	02.03.21	15:00	12
3354	B1 Deutsch als Zweitsprache Grammatikkurs	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	12
3355	C1 Deutsch lernen mit Videos und aktuellen Themen	14.10.20	17:00	03.03.21	17:00	12
3356	Deutsch als Zweitsprache in der Küche: Kochen, Backen, Deutsch	07.11.20	15:00	27.02.21	15:00	7
DIGITALE KOMPETENZ (COMPUTER & INTERNET)						
3357	Kompaktkurs: Das Internet kennenlernen	05.10.20	09:00			3

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3363	Der Computer für Einsteiger/innen und Senior/innen	12.10.20	09:00	22.02.21	09:00	7
3364	Windows 10	13.10.20	14:00			5
3368	PC-Aufbaukurs	14.10.20	13:00	24.02.21	13:00	7
3369	PC-Aufbaukurs	16.10.20	09:00	26.02.21	09:00	7
3370	10-Fingersystem - leicht und schnell erlernt mit der EmoLearn-Methode	16.10.20	15:30	05.03.21	15:30	2
3371	10-Fingersystem - leicht und schnell erlernt mit der EmoLearn-Methode	09.11.20	17:00	13.04.21	17:00	2
3372	10-Fingersystem - leicht und schnell erlernt mit der EmoLearn-Methode	04.12.20	15:30	07.05.21	15:30	2
3359	Kompaktkurs: Android Smartphone für Fortgeschrittene			08.02.21	09:00	4
3360	Kompaktkurs: WhatsApp für Alle			08.02.21	14:00	4
3361	Kompaktkurs: Fotos am PC - glänzend und geordnet			14.06.21	09:00	4
3362	Kompaktkurs: Smartphone als Fotostudio			14.06.21	15:00	4
KULTURELLE, KÜNSTLERISCHE & KREATIVE KOMPETENZ						
Kunst & Kreativität						
3382	Poetry Slam und Slam-Poesie			15.04.21	10:00	2
3383	Theater 60+	12.10.20	09:00	22.02.21	09:00	10
3384	Workshop - Kabarett	17.10.20	10:00	27.02.21	10:00	8
3385	Theater Spiel und Spass inklusive	14.10.20	15:15	24.02.21	15:15	10
3386	Kreativ schreiben - Schreibwerkstatt	13.10.20	17:00	02.03.21	17:00	9
3387	Grundlagen des Handletterings für Anfänger/innen	19.10.20	18:00	12.04.21	18:00	1
3388	Grundlagen des Handletterings für Anfänger/innen	07.12.20	18:00	08.03.21	18:00	1
3389	Das Leben ist ein Gedicht	06.11.20	14:00			4
3390	Acryl, Aquarell oder Mischtechnik	12.10.20	10:00	22.02.21	10:00	10
3391	Malen mit Ölfarben	12.10.20	15:00	22.02.21	15:00	10
3392	Manga, Comic und Fantasy-Illustration	12.10.20	16:30	22.02.21	16:30	10
3393	Abstrakte Komposition - Acryl Experimentell	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	8
3394	Abstrakte Komposition - Acryl Experimentell	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	8
3395	Aquarellieren	13.10.20	15:00	23.02.21	15:00	10
Nähen & Basteln						
3399	Re-Fashion/Upcycling/Änderungsnähen	12.10.20	08:30	22.02.21	08:30	4
3401	Upcycling - Nähkurs	12.10.20	17:30			1
3413	Arbeiten mit Ton	14.10.20	14:00	24.02.21	14:00	10
3419	Alvar Aalto - Nordlichter zum Hinstellen	14.10.20	14:00	24.02.21	14:00	5
3414	Arbeiten mit Ton	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3420	Constructive-Lines	15.10.20	14:00	25.02.21	14:00	5
3417	Keramik-Teekanne	23.10.20	13:15			5
3402	Filz tut gut	16.10.20	15:30	26.02.21	15:30	4
3418	Keramik-Teekanne	23.10.20	16:15			6
3403	Bänder-Knüpfe-Kurs	21.10.20	17:00	24.02.21	17:00	1
3406	Stempeldruck	04.11.20	18:30	03.03.21	18:30	10
3409	Faschingskostüme nähen	22.01.21	17:00			1
3405	Cosplay - Kostümbild abseits der Nähmaschine	28.01.21	09:00	24.06.21	09:00	3
4012	Cosplay - Kostümbild abseits der Nähmaschine	29.10.20	17:00			3
3410	Babybekleidung - Nähkurs			23.02.21	16:00	1
3415	Keramik-Schüsseln			09.04.21	13:15	6
3416	Keramik-Schüsseln			09.04.21	16:15	6
3412	Nähkurs - Patchworktechniken			28.04.21	17:00	1
3421	Grundlagen der Inneneinrichtung	12.10.20	14:00	22.02.21	14:00	5
3422	Grundlagen des Möbeldesigns	13.10.20	14:00	23.02.21	14:00	5
3423	Neuer Glanz für alte (Möbel)-Stücke	16.10.20	14:00	26.02.21	14:00	5
Musik						
3428	Gitarre für Anfänger/innen	12.10.20	16:30	22.02.21	16:30	10
3434	Gitarre für mässig Fortgeschrittene	12.10.20	18:15	22.02.21	18:15	10
3435	Gitarre für mässig Fortgeschrittene	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3429	Gitarre für Anfänger/innen	13.10.20	11:00	23.02.21	11:00	10
3430	Gitarre für Anfänger/innen	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	10
3431	Gitarre für Anfänger/innen	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
4017	Gitarre für Anfänger/innen	15.10.20	18:00	25.02.21	18:00	10
3432	E-Gitarre für Anfänger/innen	14.10.20	18:00	24.02.21	18:00	10
3433	E-Gitarre für (leicht) Fortgeschrittene	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3436	Gitarre für mässig Fortgeschrittene	15.10.20	09:00	25.02.21	09:00	10
3427	Blues- und Rockgitarre	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3437	Gitarre für mässig Fortgeschrittene	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
4018	Gitarre für mässig Fortgeschrittene	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3439	Ukulele für Yogis	02.12.20	16:00	05.05.21	16:00	2
3438	Ukulele - Einführungskurs			07.05.21	17:00	1
ERNÄHRUNG, GESUNDHEITSKOMPETENZ, BEWEGUNG						
Genusswerkstatt						
3440	Frühstücksvariationen	12.10.20	17:30	15.03.21	17:30	1
3441	Mit Liebe nach Grundrezepten gekocht und mit Freude serviert	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	3
3442	Gesund von Anfang an - Kinderkost von 1 bis 10 Jahren	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	3
3443	Superfoods aus unserer Heimat	15.10.20	17:00	25.03.21	17:00	1
3447	Kochen nach den 5 Elementen mit Wurzelgemüse, Getreide und Apfel	19.10.20	17:00			1
3444	Spanische Küche/Tapas	22.10.20	16:00	25.02.21	16:00	1

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3445	Spanische Küche/Tapas	05.11.20	16:00	15.04.21	16:00	1
3448	Kochen nach den 5 Elementen mit Kraut, Rettich & Kren	06.11.20	17:00			1
3456	Schnelle, schlanke Küche für Jung und Alt - Fokus Gewichtsreduktion	20.11.20	17:00	07.05.21	17:00	1
3457	Feierabendküche: Vegane Gerichte für jeden Tag	26.11.20	17:00			1
3458	Kochen bei Histaminintoleranz	03.12.20	17:00	27.05.21	17:00	1
3459	Grundlagen der pflanzlich-vollwertigen Küche	10.12.20	17:00	22.04.21	17:00	1
3460	Abwechslungsreiche pflanzlich-vollwertige Küche	17.12.20	17:00	06.05.21	17:00	1
3461	Brot und Aufstriche selbst gemacht	07.01.21	17:00	04.03.21	17:00	2
3462	Süßes aus der Natur	08.01.21	17:00	05.03.21	17:00	1
3449	Kochen nach den 5 Elementen mit Bohnen, Linsen & Kichererbsen	15.01.21	17:00			1
3463	Kochen mit Soja	19.01.21	17:00	16.03.21	17:00	1
3464	Spanische Küche	21.01.21	16:00	18.03.21	16:00	1
3465	Köstliches Frühstück für Groß und Klein	26.01.21	17:00	18.05.21	17:00	1
3466	Spanische Küche	28.01.21	16:00	29.04.21	16:00	1
3450	Kochen nach den 5 Elementen mit Spinat, Endivien & Rohnen			12.03.21	17:00	1
3467	Feierabendküche: Vegane Gerichte für jeden Tag			08.04.21	17:00	1
3451	Kochen nach den 5 Elementen - Ein Festessen zur Freude der Sinne in Rot			23.04.21	17:00	1
3468	Die bunte Frühjahrsküche - Kochen mit Blüten und Kräutern			27.04.21	17:00	1
3469	Die bunte Vielfalt der Salate			17.06.21	17:00	1
3470	Spannende Grillerlebnisse in der veganen Küche			24.06.21	17:00	1
4013	Kochen im steirischen Herbst - Saisonmenü 4 Gang	22.09.20	18:30			1
4014	Biervielfalt in Österreich - Bierkulturkurs mit Verkostung	30.09.20	19:00			1
Bewegung						
3483	Smovey® fit'n dance	12.10.20	16:30	22.02.21	16:30	10
3486	Funktionelles Kräftigungstraining speziell für Läufer/innen und Triathlet/innen	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3488	BodyArt®	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3487	Funktionsgerechtes Körpertraining	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3490	Bauch-Beine-Po	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3492	Ganzkörpertraing 50+	13.10.20	09:00	23.02.21	09:00	10
3489	bodyART®	13.10.20	10:00	23.02.21	10:00	10
3474	Rumpfstabilität in Form eines Zirkeltrainings	13.10.20	18:00	23.02.21	18:00	10
3491	Brasilian Butt Lift - Gluteus Workout	13.10.20	18:00	02.03.21	18:00	10
3475	Bodyworkout mit Ballsport	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3479	H.I.T.	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3493	Full-Body-Workout	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3476	MOBI GYM	13.10.20	20:00	23.02.21	20:00	10
3495	Akrobatik für Anfänger/innen	16.10.20	17:00	26.02.21	17:00	10
3496	Fit & Fun Aerobic	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3497	Fit & Fun Aerobic	14.10.20	18:00	24.02.21	18:00	10
3498	Bauch & Rücken	14.10.20	18:00	03.03.21	18:00	10
3499	Kraft & Koordination	16.10.20	18:00	26.02.21	18:00	10
3500	Balance und Spannung	16.10.20	19:00	26.02.21	19:00	10
3502	Full Body Workout	14.10.20	19:00	03.03.21	19:00	10
3504	Bauch-Beine-Po	14.10.20	20:00	03.03.21	20:00	10
3506	Bootcamp	15.10.20	16:00	25.02.21	16:00	10
3507	Fit- und Gesundheitssport	15.10.20	16:00	25.02.21	16:00	10
3477	Move mit Fitball	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3510	Sixpack und Gluteus-Training	15.10.20	18:00	04.03.21	18:00	10
3514	Funktionelles Ganzkörpertraining - Wirbelsäule - Pilates	15.10.20	18:00	25.02.21	18:00	10
3512	Fitness Intensiv	15.10.20	19:15	25.02.21	19:15	10
3513	Stretching Advanced	15.10.20	20:00	04.03.21	20:00	10
4015	Badminton für Anfänger/-innen	23.09.20	19:00			5
4016	Badminton für Fortgeschrittene	23.09.20	20:00			5
3484	Smovey® happy Golden	16.10.20	12:00	26.02.21	12:00	10
3471	Workshop: Yoga, stabile Wirbelsäule und kraftvoller Rücken	16.10.20	17:00	26.02.21	17:00	1
3472	Workshop: Arbeits- Alltags- Ausgleich(bewegung)	07.11.20	09:00	27.02.21	09:00	1
3473	Workshop: Arbeits- Alltags- Ausgleich(bewegung)	12.12.20	09:00	13.03.21	09:00	1
Achtsamkeit, Entspannung, Wirbelsäule, Pilates & Qi Gong						
3518	Achtsamkeits- und Entspannungstraining	12.10.20	16:00	22.02.21	16:00	10
3532	Achtsamkeit, Bewegung mit der Feldenkrais®-Methode	14.10.20	10:00	24.02.21	10:00	10
3531	Achtsamkeit, Bewegung mit der Feldenkrais®-Methode	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	10
3530	Achtsamkeit, Bewegung mit der Feldenkrais®-Methode	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3537	Ausgleichsbewegung - Arbeit & Alltag	16.10.20	18:00	26.02.21	18:00	8
3538	Ausgleichsbewegung - Arbeit & Alltag	16.10.20	19:00	26.02.21	19:00	8
3528	Autogenes Training	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	8
3534	Entspannung erfahren	14.10.20	18:00	24.02.21	18:00	10
3535	Entspannungstechniken	15.10.20	20:00	25.02.21	20:00	10
3540	Feldenkrais® - das Hüftgelenk	26.11.20	09:00	25.02.21	09:00	5
3539	Feldenkrais® - Kopf & Kiefer	14.10.20	18:00	24.02.21	18:00	10
3522	Fitness für die Wirbelsäule	12.10.20	20:00	22.02.21	20:00	10
3525	Indian Balance®	12.10.20	09:00	22.02.21	09:00	10
3526	Indian Balance®	13.10.20	10:00	23.02.21	10:00	10
3527	Indian Balance®	16.10.20	11:00	26.02.21	11:00	10
3521	Mobility Training	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	10
3548	Pilates & Rückenfit	12.10.20	15:30	22.02.21	15:30	10
3549	Pilates - Body Control	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	10

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3550	Pilates-Callanetics®-Stretchings	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	10
3541	Pilates	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3544	Pilates	13.10.20	08:00	23.02.21	08:00	10
3545	Pilates	13.10.20	18:00	23.02.21	18:00	10
3552	Pilates Flow	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3553	Pilates-Bauch-Beine-Po	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3554	Pilates-Bauch-Beine-Po	13.10.20	20:00	23.02.21	20:00	10
3556	Piloxing® SSP	14.10.20	12:00	24.02.21	12:00	10
3557	Pilates-Dancing	14.10.20	17:30	24.02.21	17:30	10
3555	Pilates-Power	14.10.20	18:30	24.02.21	18:30	10
3551	Pilates-Callanetics®-Stretchings	15.10.20	18:00	25.02.21	18:00	10
3558	Pilates-Quality	15.10.20	18:30	25.02.21	18:30	10
3559	Pilates mit Ball	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3533	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3565	Qi Gong zur Lebenspflege	12.10.20	17:30	22.02.21	17:30	9
3566	Qi Gong Basiskurs	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	10
3567	Qi Gong für die Wirbelsäule	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3568	Qi Gong zur Stärkung des Immunsystems	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3569	Qi Gong	12.10.20	20:00	22.02.21	20:00	10
3570	Qi Gong	13.10.20	20:00	23.02.21	20:00	10
3571	Qi Gong-Spiralübungen	14.10.20	09:00	24.02.21	09:00	10
3572	Qi Gong - leichter durch den Tag	14.10.20	19:30	24.02.21	19:30	10
3573	Qi Gong 50+	15.10.20	16:00	25.02.21	16:00	9
3574	Qi Gong zur Lebenspflege	15.10.20	18:00	25.02.21	18:00	9
3536	Slow Motion Training	16.10.20	17:00	26.02.21	17:00	10
3529	Stretching, Dehnen, Beweglichkeit, Flexibilität	13.10.20	20:00	02.03.21	20:00	10
3523	Wirbelsäulen- und Osteoporose-Vorbeugetraining	13.10.20	16:00	23.02.21	16:00	10
3524	Wirbelsäulen- und Osteoporose-Vorbeugetraining	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3517	Wirbelsäulengymnastik & Mobilisation	12.10.20	14:30	22.02.21	14:30	10
3519	Wirbelsäulengymnastik & Mobilisation	12.10.20	16:30	22.02.21	16:30	10
3560	Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen	13.10.20	18:00	23.02.21	18:00	10
3561	Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen	14.10.20	09:00	24.02.21	09:00	10
3564	Wirbelsäulengymnastik mit Yin-Yoga-Elementen	16.10.20	09:00	26.02.21	09:00	10
3563	Wirbelsäulengymnastik und Yoga	15.10.20	09:00	25.02.21	09:00	10
Tanz						
3575	Brazil Moves	13.10.20	11:00	23.02.21	11:00	10
3576	Balletoning	13.10.20	14:30	23.02.21	14:30	10
3578	Capoeira - Aerobic	15.10.20	16:00	23.02.21	18:00	10
3577	Balletoning	13.10.20	19:00	02.03.21	19:00	10
3579	Con-Pop-Dance	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	10
3580	Dance it off - Tanz dich frei	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3581	Dance it up	14.10.20	19:30	24.02.21	19:30	10
3582	Dance für Anfänger/innen	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3583	Dance it off - Tanz dich frei	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3584	Urban Dance	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3585	Ballett für Anfänger/innen	15.10.20	19:00	04.03.21	19:00	10
3586	Ausdruckstanz	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3587	Orientalische Rhythmen für Fortgeschrittene	16.10.20	10:00	26.02.21	10:00	10
3588	Hula - traditioneller Tanz aus Hawaii für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene	17.10.20	13:00	06.03.21	13:00	1
3589	Hula - traditioneller Tanz aus Hawaii für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene			08.05.21	10:00	1
Zumba						
3590	Zumba®	12.10.20	16:00	22.02.21	16:00	10
3591	Zumba®	12.10.20	17:00	22.02.21	17:00	10
3602	Zumba® Strong	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	10
3592	Zumba®	12.10.20	19:00	22.02.21	19:00	10
3593	Zumba®	13.10.20	12:00	23.02.21	12:00	10
3603	Zumba® Strong	13.10.20	18:00	23.02.21	18:00	10
3594	Zumba®	13.10.20	19:00	23.02.21	19:00	10
3595	Zumba®	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3596	Zumba®	04.11.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3597	Zumba®	15.10.20	12:00	25.02.21	12:00	10
3604	Zumba® Strong	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3598	Zumba®	15.10.20	20:00	25.02.21	20:00	10
3599	Zumba®	16.10.20	13:00	26.02.21	13:00	10
3600	Zumba®	16.10.20	17:00	26.02.21	17:00	10
3601	Zumba®	16.10.20	18:00	26.02.21	18:00	10
3601	Zumba®	02.11.20	18:00	08.03.21	18:00	10
Yoga						
3614	Yoga - Geschmeidiger Montag-Morgen-Flow	12.10.20	08:00	22.02.21	08:00	10
3605	Yoga für Anfänger/innen	12.10.20	16:00	22.02.21	16:00	10
3615	Yoga - die Zeit für mich	12.10.20	16:00	22.02.21	16:00	10
3623	Yoga - After Work	12.10.20	16:30	22.02.21	16:30	10
3616	Gesundheitsyoga	12.10.20	18:00	22.02.21	18:00	10
3617	Gesundheitsyoga	12.10.20	19:30	22.02.21	19:30	10
3606	Yoga für Anfänger/innen	13.10.20	11:00	23.02.21	11:00	10
3607	Yoga für Anfänger/innen	13.10.20	12:00	23.02.21	12:00	10

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3628	Yoga - ich richte mich auf	13.10.20	15:00	23.02.21	15:00	10
3629	Yoga - Stabilität und Leichtigkeit	13.10.20	16:30	23.02.21	16:30	10
3625	Yoga für Kletter/innen	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	10
3630	Yoga - Nidra	13.10.20	17:00	23.02.21	17:00	8
3631	Yoga Regenerativ	13.10.20	17:30	23.02.21	17:30	10
3632	Yoga aus der goldenen Mitte	13.10.20	18:30	23.02.21	18:30	10
3613	Yoga für mässig Fortgeschrittene	13.10.20	19:30	23.02.21	19:30	10
3618	Yoga - Morgen-Routine	14.10.20	08:00	24.02.21	08:00	10
3619	Guten Morgen - Yoga	14.10.20	08:00	24.02.21	08:00	10
3621	Guten Morgen - Yoga (Fortgeschrittene)	14.10.20	09:00	24.02.21	09:00	10
3608	Yoga für Anfänger/innen	14.10.20	11:00	24.02.21	11:00	10
3633	Yoga - Hatha Vinyasa	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	10
3634	Yoga gegen Stress	14.10.20	16:00	24.02.21	16:00	8
3609	Yoga für Anfänger/innen	14.10.20	16:30	24.02.21	16:30	10
3624	Yoga - After-Work	14.10.20	17:00	24.02.21	17:00	10
3635	Power-Yoga	14.10.20	18:00	24.02.21	18:00	10
3636	Yoga Soft - für Gesundheit und Wohlbefinden	14.10.20	18:30	24.02.21	18:30	10
3637	Yoga für mehr Kraft und Beweglichkeit	14.10.20	19:00	24.02.21	19:00	10
3620	Guten Morgen - Yoga	15.10.20	08:00	25.02.21	08:00	10
3638	Yoga-Mobilisierung für Senior/innen	15.10.20	09:00	25.02.21	09:00	10
3612	Yoga für Anfänger/innen	15.10.20	09:30	25.02.21	09:30	10
3639	Yoga-Mobilisierung für Senior/innen	15.10.20	10:00	25.02.21	10:00	10
3610	Yoga für Anfänger/innen	15.10.20	10:30	25.02.21	10:30	10
3640	Yoga & Bewusstseinstaining	15.10.20	14:00	25.02.21	14:00	10
3627	Yoga - Fliesen, loslassen und wohlfühlen	15.10.20	17:00	25.02.21	17:00	10
3611	Yoga für Anfänger/innen	15.10.20	18:00	25.02.21	18:00	10
3626	Yoga - Fliesen, loslassen und Kraft tanken - Fortgeschrittene	15.10.20	19:00	25.02.21	19:00	10
3641	Yoga-Flow für Alle	15.10.20	19:30	25.02.21	19:30	10
3642	Yoga & Bewusstseinstaining	16.10.20	09:00	26.02.21	09:00	10
3622	Yoga - "Wake up" - Gut gelaunt in den Tag	16.10.20	10:00	26.02.21	10:00	10
3643	Yoga - Bauch-Beine-Po - machen Sie eine gute Figur	16.10.20	12:00	26.02.21	12:00	10
3644	Yoga für die Wirbelsäule			26.03.21	16:00	1
4037	Kompaktkurs: Männer Kochen	27.10.20	18:15			4
4038	Biervielfalt in Österreich - Bierkulturkurs mit Verkostung	13.11.20	19:00			1

WOCHENENDKURSE

3663	Ich bin ich selbst - Ich bin sicher!	16.10.20	14:00	18.06.21	14:00	2
3679	Webmeetings und Webinare professionell leiten	16.10.20	14:00	26.02.21	14:00	1
3685	Jede/r kann zeichnen lernen!	16.10.20	16:00	26.02.21	16:00	6
3664	Erfolgsfaktor Körpersprache	17.10.20	09:00	06.03.21	09:00	1
3696	Neue Männer braucht das Land	17.10.20	13:00	27.02.21	13:00	5
3697	Theater unter Frauen	17.10.20	13:00	27.02.21	13:00	5
3681	Emotionale Klarheit	17.10.20	14:00	27.02.21	14:00	3
3690	Typgerechtes Make-up für jeden Tag	17.10.20	12:00	13.03.21	12:00	1
3665	Vom kreativen Text zum ultimativen Vortrag	17.10.20	15:00	27.02.21	15:00	3
3686	Holzmalerei	23.10.20	16:00	05.03.21	16:00	2
3670	Mein Kind - angeborene Potentiale frühzeitig erkennen und fördern	24.10.20	08:00	27.02.21	08:00	2
3651	Workshop: Gesunder Rücken	24.10.20	09:00	06.03.21	09:00	1
3666	Ein gelungenes Bewerbungsvideo gestalten	24.10.20	09:00			3
3667	Selbstvertrauen stärken!	24.10.20	09:00	27.02.21	09:00	1
3652	Workshop Serie 1-4: Body-Mind Centering® Somatische Bewegung & Körperbewusstsein	24.10.20	09:00			4
3654	Workshop: Ernährung & Sporternährung	24.10.20	13:00	06.03.21	13:00	1
3672	Den Alltag und Krisensituationen gut meistern	24.10.20	14:00	27.02.21	14:00	2
3671	Schlagfertigkeit und kommunikative Kompetenz	06.11.20	09:00	17.04.21	09:00	1
3678	Trotz Stress fit im Alltag und Job	06.11.20	15:00	12.03.21	15:00	2
3708	Gesund durch den Alltag für Frauen	06.11.20	16:00	05.03.21	16:00	2
3655	Workshop: Afrikanisch Trommeln für Anfänger/innen	07.11.20	09:00	08.05.21	09:00	1
3674	Resilienz stärken - die emotionale Widerstandsfähigkeit erhöhen	07.11.20	09:00	06.03.21	09:00	1
3704	Faszientraining	07.11.20	09:00	27.02.21	09:00	1
3657	Workshop: Korbwickeln	07.11.20	10:00			1
3698	Teige und Massen	07.11.20	10:00			2
3706	Training mit Kleingeräten	07.11.20	12:00	27.02.21	12:00	1
3707	Entspannungstechniken für Körper und Geist	07.11.20	15:00	27.02.21	15:00	1
3668	Selbstvertrauen stärken!	14.11.20	09:00	27.03.21	09:00	1
3675	Krisensicher mit Resilienz	14.11.20	09:00	20.03.21	09:00	1
3658	Workshop: Theater	14.11.20	11:00	06.03.21	11:00	1
3682	Richtig Mülltrennen - warum nicht?	14.11.20	13:00	10.04.21	13:00	1
3688	Individueller echter Silberschmuck aus Art Clay	14.11.20	10:00	13.03.21	10:00	1
3676	Emotionale Klarheit	14.11.20	14:00	20.03.21	14:00	3
3710	Yoga und Atmung	20.11.20	16:00	12.03.21	16:00	2
3711	Einführung in die tibetische Gesundheitslehre	21.11.20	09:00	17.04.21	09:00	1
3712	Achtsamkeit, Bewegung mit der Feldenkrais®-Methode	21.11.20	09:00	20.03.21	09:00	1
3680	Webmeetings und Webinare professionell leiten	27.11.20	14:00	26.03.21	14:00	1
3713	Stressabbau - Dehnung - Entspannung für Frauen	27.11.20	16:00	12.03.21	16:00	2

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3714	Yoga - Detox	27.11.20	16:00	09.04.21	16:00	2
3715	Yoga - Hatha Yoga	27.11.20	16:00	12.03.21	16:00	2
3659	Workshop: Sprechtraining mit emotionaler Intelligenz	28.11.20	09:00	06.03.21	09:00	1
3716	Yoga für Stressabbau und besseren Schlaf	04.12.20	16:00	16.04.21	16:00	2
3677	Emotionen im Alltag und unsere Gesundheit	05.12.20	08:00	08.05.21	08:00	1
3683	Runter mit den Betriebskosten!	12.12.20	10:00	17.04.21	10:00	1
3669	Selbstvertrauen stärken!	09.01.21	09:00	24.04.21	09:00	1
3700	Brot backen - ganz einfach	09.01.21	09:00	08.05.21	09:00	2
3687	Airbrush	15.01.21	15:00	12.03.21	15:00	2
3653	Workshop Serie 5-8: Body-Mind Centering® Somatische Bewegung & Körperbewusstsein			27.02.21	09:00	4
3691	Ernährung als "Lebens" Mittel - Tibetische Ernährungslehre			06.03.21	08:00	2
3656	Workshop: Afrikanisch Trommeln für Anfänger/innen			06.03.21	09:00	1
3689	Einfache Reparaturarbeiten am Fahrrad			09.04.21	15:00	1
3699	Teige und Massen			17.04.21	10:00	2
3684	Stress- und Zeitmanagement			23.04.21	16:00	2
3717	Yoga für Frauen			07.05.21	16:00	2
3660	Workshop: Poetry Slam			08.05.21	15:00	3
3701	Backen mit Kräutern			14.05.21	17:00	2
3661	Workshop: Tibetische Gesundheits- und Ernährungslehre			25.06.21	18:00	2
3662	Workshop: "Gut durch 's Jahr"			02.07.21	14:00	2

FERIENKURSE

Weihnachten

3718	Keramikdeko für Weihnachten	12.11.20	18:00			3
3719	Geschenke kreativ mit Stoff verpacken	20.11.20	17:00			1
3720	Gesunde Weihnachtsbäckerei	23.11.20	17:30			1
3721	Gesunde Weihnachtsbäckerei	30.11.20	17:30			1
3722	Geschenke aus der Aromaküche	04.12.20	17:00			1
3723	Weihnachts-Werkstatt	04.12.20	17:00			1
3724	Elfen aus Märchenwolle	10.12.20	17:00			1
3725	Geschenke - Wertvolles selbst gemacht	11.12.20	17:00			1

Ostern

3726	Oster- und Frühlingsdekoration aus Keramik			18.03.21	18:00	2
3727	Geschenke - Wertvolles selbst gemacht			26.03.21	17:00	1
3728	Osternesterln backen (Eltern-Kind-Kurs)			27.03.21	10:00	1
3729	Workshop: Korbwickeln			27.03.21	10:00	1
3730	Hasenpolster nähen - für Kinder von 6 bis 10 Jahre			02.04.21	16:30	1

Sommer

3752	Sommerliche Bowls & Schichtsalate			15.07.21	17:30	1
3764	Summer Fitness Attack			15.07.21	19:00	7
3765	Sommerfit			16.07.21	09:00	6
3747	Ukulele - Einführungskurs			16.07.21	17:00	1
3757	Elter-Kind-Turnen (1,5 bis 2,5 Jahre)			17.07.21	09:00	4
3766	Hula above - traditioneller Tanz aus Hawaii mit Blick über Graz			17.07.21	10:00	1
3758	Elter-Kind-Abenteuerturnen (2 bis 4 Jahre)			17.07.21	10:30	4
3759	Elter-Kind-Abenteuerturnen (3 bis 6 Jahre)			17.07.21	12:00	4
3746	Cosplay - Kostümbild abseits der Nähmaschine			19.07.21	09:00	3
3760	Family-Yoga (6 bis 10 Jahre)			19.07.21	09:00	5
3767	Sommer - Fit in den Tag			19.07.21	09:00	5
3761	Family-Yoga (6 bis 10 Jahre)			19.07.21	14:00	5
3739	A2 Italienisch Grundstufe 3			19.07.21	16:00	6
3743	Der Sommer, mein Laptop und ich			19.07.21	16:00	8
3768	After work Bikini Workout - trainieren in der Abendsonne über den Dächern von Graz!			19.07.21	17:30	6
3770	deep body workout - sunset workout über den Dächern von Graz			19.07.21	18:30	6
3772	Sommer Boot Camp			19.07.21	19:00	7
3775	Sunrise, wake up Pilates über den Dächern von Graz			20.07.21	08:00	6
3738	B2 Englische Konversation			20.07.21	16:00	6
3774	Functional Fitness Damen			20.07.21	16:30	12
3773	Cross Training			20.07.21	18:00	12
3762	Family-Yoga (6 bis 10 Jahre)			21.07.21	09:00	5
3763	Family-Yoga (6 bis 10 Jahre)			21.07.21	14:00	5
3737	A1/A2 Englisch Grundstufe			21.07.21	16:00	6
3769	After work Bikini Workout - trainieren in der Abendsonne über den Dächern von Graz!			21.07.21	18:30	6
3771	deep body workout - sunset workout über den Dächern von Graz			21.07.21	18:30	6
3776	Sunrise, wake up Pilates über den Dächern von Graz			22.07.21	08:00	6
3753	Der Geschmack des Sommers: Smoothies & Shakes			22.07.21	17:30	1
3777	Yoga für Stressabbau und besseren Schlaf			23.07.21	16:00	2
3748	Natürliche Babypflege von Anfang an			23.07.21	17:00	1
3754	Spannende Grillerlebnisse in der veganen Küche			23.07.21	17:00	1
3731	Kompaktkurs: A1 Spanisch für den Urlaub			26.07.21	09:00	5
3744	Fragen und Antworten zu Windows 10			26.07.21	09:00	2
3735	Siesta, Salsa, Sangría - Urlaubsspanish für Anfänger/innen			26.07.21	18:00	5
3755	Frühstücksvariationen			29.07.21	09:00	1
3749	Workshop - Korbwickeln			30.07.21	14:00	1
3756	Wildkräuterküche			30.07.21	15:00	1

Nr.	Titel	Beginn HS	um	Beginn FS	um	Tage
3778	Yoga - Outdoor			30.07.21	16:00	2
3736	A1/A2 Alltagstaugliches Französisch leicht gemacht			02.08.21	09:00	5
3732	Kompaktkurs: A1 Spanisch für den Urlaub			02.08.21	17:00	5
3740	A2 Italienisch für den Urlaub			02.08.21	17:00	8
3779	Yoga für Frauen			02.08.21	17:30	4
3741	"Le città italiane": eine virtuelle Tour der italienischen Peninsula			03.08.21	16:00	8
3782	Danceworkout			03.08.21	17:00	4
3742	"La musica italiana": eine Tour italienischen Musik			03.08.21	18:00	8
3781	Danceworkout			03.08.21	18:00	4
3745	Android Smartphone für Einsteiger/innen und Senior/innen			04.08.21	16:00	4
3784	Ausgleichsworkout mit Musik			05.08.21	17:00	4
3783	Ausgleichsworkout mit Musik			05.08.21	18:00	4
3780	Sivananda Yoga			06.08.21	16:30	2
3733	Kompaktkurs: A1 Englisch für den Urlaub			09.08.21	18:00	5
3750	Seifen sieden - für Einsteiger/innen			13.08.21	17:00	1
3751	Sommerlicher Keramikkurs			16.08.21	09:00	4
3734	Kompaktkurs: A1 Italienisch für den Urlaub			23.08.21	18:00	5

VERZEICHNIS DER VORTRAGENDEN/LEHRENDEN (mit Kursnummern)

Abraham Lisa, Mag.a, Kurs-Nr. 3241, 3735

Absenger Kerstin, BSc., Kurs-Nr. 3619, 3620, 3621, 3625, 3626, 3627

Bachhiesl Sonja Maria, MMag.a Dr.in, Kurs-Nr. 3087

Bauer Felicitas, Mag.a, Kurs-Nr. 3193, 3195, 3197, 3786, 3789

Bauer Ronja, Mag.a, Kurs-Nr. 3127

Bauer Sophie, Kurs-Nr. 3441

Bäuerle Thomas, Ing., Kurs-Nr. 3689

Baumgartner Heidi, Mag.a, Kurs-Nr. 3151, 3153

Begovic Vanesa, Kurs-Nr. 3237, 3272

Bergles Kurt, Ing., Kurs-Nr. 3039, 3041, 3043, 3061, 3062

Bernögger Christina, MA, Kurs-Nr. 4003

Biltog Diana Ingridt, Dr.a, Kurs-Nr. 3323, 3324, 3785, 3788, 3792, 3793, 3794, 3795

Binder Alexandra, Mag.a, Kurs-Nr. 3212, 3223

Bliemegger Karin, Kurs-Nr. 3678

Bogorin Daniela, Kurs-Nr. 3565, 3574

Bönisch Ulrike, Kurs-Nr. 3481, 3518

Borella Elisa, Dott.ssa, Kurs-Nr. 3239, 3240, 3740, 3741, 3742

Braunias Petra, Mag.a, Kurs-Nr. 3528, 3533, 3534, 3630, 3796, 3797, 3798

Breitfuss Margret, Mag.a, Kurs-Nr. 3406

Breuss Iryna, Kurs-Nr. 3296

Breuss Klaus, Kurs-Nr. 3014

Buchberger Verena, Kurs-Nr. 3146, 3150, 3152, 3154, 3180

Büchl Marco, Dr., Kurs-Nr. 3017

Büer Astrid, Kurs-Nr. 3439, 3644, 3710, 3714, 3716, 3717, 3777, 3778, 3779, 3780

Bürger-Mader Corinna, Mag.a, Kurs-Nr. 3128, 3129, 3618, 3623, 3624

Bursch-Leeb Heidemarie, Kurs-Nr. 3390

Calafiore Valeria, Mag.a, Kurs-Nr. 3218, 3228, 3229, 3230

Carlozzo Sabina, Mag.a, Kurs-Nr. 3587

Carvalho Pressl Marta de Oliveira, DI in, Kurs-Nr. 3483, 3484, 3526, 3527, 3575, 3576, 3599

Castellani-Bigorre Catherine, VHS-Doz.in Mag.a, Kurs-Nr. 3192, 3198, 3200, 3201, 3202

Cerjak Gitte, Mag.a, Kurs-Nr. 3336

Checconi Laura, Dott.ssa, Kurs-Nr. 3238

Costa Concetta, Mag.a, Kurs-Nr. 3208, 3211, 3213, 3233, 3791

Csapó Edit, Kurs-Nr. 3291, 3293, 3294

D'Alonzo Tamara, Kurs-Nr. 3046, 3674

Da Silva Adela, Kurs-Nr. 3488, 3541, 3550, 3551, 3553, 3554, 3559

Dapont Sieglinde, Kurs-Nr. 3032, 3047

Del Carmen Jimenez Lagunas Miriam, Kurs-Nr. 3578

Deligianni Eleni, Kurs-Nr. 4006, 4007, 4009, 4010

Denaro Romina, Mag.a, Kurs-Nr. 3227, 3430, 3431, 3437

Deutsch Irene, Kurs-Nr. 3138

Di Giuro Cristiana M. L., Dr.in, Kurs-Nr. 3214, 3215, 3226, 3236

Distl Franz, Kurs-Nr. 3357, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3366, 3368, 3369, 3743, 3744, 3745

Dobaj Klaus, Mag., Kurs-Nr. 3008

Dohr Barbara, Mag.a, Kurs-Nr. 3664, 3671, 3679, 3680

Dokter Gabriella, Mag.a (FH), Kurs-Nr. 3098

Dopler Richard, Kurs-Nr. 3427, 3428, 3434, 3436

Dzihic Vedran, Dr., Kurs-Nr. 3020

Eberhardt Dagmar, Mag.a, Kurs-Nr. 3486, 3521

Echigoya Michiko, Mag.a, Kurs-Nr. 3325, 3326

Eder Raphael, Kurs-Nr. 3191, 3194, 3205

Eibel Aniko, Kurs-Nr. 3632

Eichberger Michaela, DI in, Kurs-Nr. 3566, 3568

Erhart Herbert, Mag., Kurs-Nr. 3003

Espinal Borrell Romina, Lic., Kurs-Nr. 3250, 3254, 3255

Eustacchio Ulrike, Mag.a, Kurs-Nr. 3131, 3132, 3170, 3173

Fatic Haris, Kurs-Nr. 3283

Feichtinger Sabina, DI in, Kurs-Nr. 3655, 3656

Fellegger Larissa, Kurs-Nr. 3580, 3583, 3635

Fierlinger-Jurman Ingrid, Mag.a, Kurs-Nr. 3135, 3149, 3182, 3183, 3185, 3787, 3790

Friedl Walter, Kurs-Nr. 3657, 3729, 3749

Froschauer Karl, Kurs-Nr. 3567, 3569, 3570

Fuik Romana, Kurs-Nr. 3756

Gabardi Tamara, MA MSc, Kurs-Nr. 3035

Gabler Petra, Mag.a, Kurs-Nr. 3684

Garas Jessica, Kurs-Nr. 3781, 3782, 3783, 3784

Geissler Allison, Kurs-Nr. 3169, 3189, 3190

Gerasimova Natalia, Kurs-Nr. 3298

Gomez Carolina, Kurs-Nr. 3556, 3593

Gough Katie Louise, Kurs-Nr. 3187

Grabner Györfös Krisztina, Bakk.Kurs-Nr. 3057, 3295

Grabuschnig Anja, Kurs-Nr. 3002

Graif-Zaunschirm Elisabeth, Kurs-Nr. 3224, 3234, 3235

Gringinger Marion, Mag.a, Kurs-Nr. 3317, 3318, 3319, 3320

Gruber Kerstin, Mag.a, Kurs-Nr. 3614, 3709

Gruber Martha, Kurs-Nr. 3616, 3617

Groinig Sabrina, MA BA, Kurs-Nr. 3262

Guerra Arellano Juanita, DI in, Kurs-Nr. 3399

Gutleben Astrid, Kurs-Nr. 3067, 3068, 3072, 3073, 3076, 3077, 3079, 3080, 3081

Haas Angelika, Mag.a, Kurs-Nr. 3582

Häfele Gerald, Kurs-Nr. 3659

Hampel-Bozek Natasa, Mag.a, Kurs-Nr. 3275, 3277, 3285

Hamzabegovic Sabina, Kurs-Nr. 3330, 3333, 3334

Haudej Michael, Kurs-Nr. 3715

Haunold Eduardo, Kurs-Nr. 3256, 3258, 3264, 3268

Hierzberger Alexandra, Mag.a, Kurs-Nr. 3143, 3168

Hierzer Maria, Dipl.-Päd.in, Kurs-Nr. 3157, 3162

Hochstrasser Christina, Kurs-Nr. 3163

Hofbauer-Krug Claudia, Kurs-Nr. 3084, 3088, 3095

Hoffmann Bernd, Kurs-Nr. 3700

Hohm Daniela, Kurs-Nr. 3760, 3761, 3762, 3763

Höller Anna, Kurs-Nr. 3492, 3544

Holzer Desiree, Kurs-Nr. 3586

Hotter Annelies, Mag.a, Kurs-Nr. 3133, 3147, 3176, 3184

Howischer Annamaria, Kurs-Nr. 3572

Hraba Thomas, Mag., Kurs-Nr. 3004

Hubner Karoline, Mag.a, Kurs-Nr. 3094

Hütter Eva-Maria, Mag.a, Kurs-Nr. 3252, 3260, 3269

Jaber Ghalia, Kurs-Nr. 3309, 3311, 3312

Jandl Silke, Dr.in phil, Kurs-Nr. 3188, 3356

Jerkovic Andrea, Kurs-Nr. 3276, 3278, 3281

Katri Dimitra, Kurs-Nr. 3304, 3305
Kaufmann Josef, MMag., Kurs-Nr. 3000, 3001, 3006
Klimant Petra, Kurs-Nr. 3274
Knapp Kerstin, Kurs-Nr. 3174, 3733, 3734
Köberl Cornelia, Kurs-Nr. 3690
Koch Julian, Kurs-Nr. 3507
Kocijan Sada, Kurs-Nr. 3561, 3563, 3564
Kohlbacher Petra, Ing.in, Kurs-Nr. 3472, 3473, 3537, 3538
Koller Bernhard, Dr., Kurs-Nr. 3010
Kolunder Melissa, Kurs-Nr. 3638, 3639
Konrad-Koller Danijela, Kurs-Nr. 3385, 3658
Konstantin Nico, Mag., Kurs-Nr. 3210, 3222, 3249
Kopp-Kelter Beate, Mag.a, Kurs-Nr. 3402
Koß Marion, Dipl.-Päd.in, Kurs-Nr. 3349, 3350
Kovacec Susanne, Kurs-Nr. 3064, 3070, 3071, 3082, 3723
Kozarova Jana, Kurs-Nr. 3708, 3713
Krasser Caroline, Kurs-Nr. 3595, 3600, 3601
Kraus Andrea, Mag.a, Kurs-Nr. 3341
Krebs Birgit, Kurs-Nr. 3514
Kreuzer Stephan, Mag., Kurs-Nr. 3383, 3663, 3692, 3696
Kromm Marina, Kurs-Nr. 3477
Kuttner Renate, VHS-Doz.in, Kurs-Nr. 3137, 3139, 3140, 3141, 3156, 3159, 3166

Lang Martina, Kurs-Nr. 3440, 3720, 3721, 3752, 3753, 3755
Lasnik Gernot-Franz, Mag., Kurs-Nr. 3012, 3015
Lehner Alexander, Kurs-Nr. 3148
Lehofer Annika, Kurs-Nr. 3114, 3120, 3122, 3126
Leick Eva Simone, Mag.a, Kurs-Nr. 3179
Leingrund Markus, Kurs-Nr.: 4013, 4014
Leitner Michael, Kurs-Nr. 3027, 3028, 3029, 3030, 3606, 3607, 3608, 3610, 3612
Lenz Simone, Kurs-Nr. 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3115
Leoudi Aikaterini, MSc. MEd., Kurs-Nr. 3301, 3302, 3303
Lessner René, BA, Kurs-Nr. 3016
Lintner Eva, Kurs-Nr. 3571
List Joachim, Mag., Kurs-Nr. 3495, 3499, 3500
Lumbau-Plozner Deianira, DDr.in, Kurs-Nr. 3216, 3219
Luttenberger Thomas, Mag., Kurs-Nr. 3474, 3476, 3479

Magg Sabrina, Kurs-Nr. 3773, 3774
Maichin Rainer, Kurs-Nr. 3682, 3683
Maier Agnes, BSc, Kurs-Nr. 3660
Marics Alexandra, Mag.a, Kurs-Nr. 3310
Marty-Brunner Isabelle, Kurs-Nr. 3196, 3204
Massl Adriana, VHS-Doz.in, Kurs-Nr. 3242, 3247
Matzer Mario, Mag., Kurs-Nr. 3007
Mayerhofer Michaela, Kurs-Nr. 4004, 4005, 4008, 4011
Mayr Julia, Ma, BEd, Kurs-Nr. 3728
Medebach Natalia, Kurs-Nr. 3686
Mellak Carolina, Kurs-Nr. 3633
Messerschmidt Markus, Kurs-Nr. 3676, 3681
Metz Riki, Kurs-Nr. 3395
Millneritsch Elke, Mag.a, Kurs-Nr. 3622, 3636, 3643
Mitter Katharina, Krs-Nr. 3265, 3273
Morgenfurt Natascha, Mag.a, Kurs-Nr. 3145
Moser Philipp, Mag., Kurs-Nr. 3512, 3536, 3651, 3654, 3704, 3706, 3707
Mostögl Susanne, BA, Kurs-Nr. 3666
Mucci Serena, Dott.ssa VHS-Doz.in, Kurs-Nr. 3207, 3209
Muchwitsch Julia, Kurs-Nr. 3052, 3382, 3665, 3701

Neuwirth Manuela, Kurs-Nr. 3134, 3136, 3161, 3172, 3186
Nöst Lena, Kurs-Nr. 3116, 3117, 3118, 3119
Nussbaumer Gabriele, Mag.a, Kurs-Nr. 3345

Offenbacher Sabine, Kurs-Nr. 3552, 3560
Orlická Barbora, Mag.a, Kurs-Nr. 3160, 3171
Osterer Andrea, Kurs-Nr. 3343, 3348, 3353, 3355

Papst Manfred, Kurs-Nr. 3034, 3048, 3049, 3661, 3662, 3670, 3672, 3677, 3691, 3711
Passiny Martin, Mag., Kurs-Nr. 3244, 3246, 3306
Peball Oliver, Kurs-Nr. 3144, 3155, 3177, 3221, 3737, 3738, 3739
Pichler Simon, Kurs-Nr. 3384
Pippan Jenny, Kurs-Nr. 3438, 3588, 3589, 3747, 3766
Plank Monika, Kurs-Nr. 3054, 3055, 3056, 3667, 3668, 3669
Pöcheim Bernadette, Mag.a, Kurs-Nr. 3011
Podesser Oliver, Kurs-Nr. 4017, 4018
Pokorny Alexandra, Mag.a, Kurs-Nr. 3605, 3609, 3613, 3631
Poller Tina, Kurs-Nr. 3065, 3066, 3069, 3074, 3075, 3078, 3083, 3462, 3725, 3727, 3748, 3750
Poniz Elisabeth, Kurs-Nr. 3392
Posadas Monika, VHS-Doz.in, Kurs-Nr. 3248, 3251, 3253, 3257, 3259, 3263, 3266, 3271
Posch Birgit, Mag.a, Kurs-Nr. 3063
Pöschl Claudia, Kurs-Nr. 3581
Pressler Felix, Kurs-Nr. 3058
Pressler-Seisser Bernhard, Kurs-Nr. 3419, 3420, 3421, 3422, 3423
Pretzler Nadja, DI in, Kurs-Nr. 3675
Primschitz Liselotte, BEd, Kurs-Nr. 3329, 3347
Prinz Karin, Mag.a, Kurs-Nr. 3573

Quinci Davide, Kurs-Nr. 3225, 3232
Quintero Sarduy Maykelin, Kurs-Nr. 3590, 3591, 3596, 3597

Raffl-Peinsith Ingrid, Mag.a, Kurs-Nr. 3021, 3031, 3042, 3053
Razaghi Brigitte, Kurs-Nr. 3443, 3453, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3463, 3465, 3467, 3468, 3469, 3470, 3754
Recher Brigitte, Kurs-Nr. 3487, 3522, 3523, 3524
Reichmann Theresa, Kurs-Nr. 3506, 3555, 3557, 3558, 3579, 3584, 3799, 3800
Reinbacher Doris, Kurs-Nr. 4000, 4001, 4002
Reisinger Barbara, Kurs-Nr. 3429, 3435
Reiter Edith, VHS-Doz.in, Kurs-Nr. 3022, 3023, 3033, 3040, 3044, 3050, 3051, 3370, 3371, 3372
Reiter Irene, Kurs-Nr. 3297, 3299, 3300
Rieger Elisa, Dr.in, Kurs-Nr. 3339, 3342, 3344, 3352
Rößmann Marion, MSc, Kurs-Nr. 3037, 3038
Rühl Sabine, Mag.a, Kurs-Nr. 3089, 3092
Rudolf Britta, Kurs-Nr.: 4015, 4016

Sadic Ceren, Kurs-Nr. 3731, 3732
Salgado-Miguel Claudia, Kurs-Nr. 3471, 3615, 3628, 3629
Sánchez Borque Alejandra, Mag.a, Kurs-Nr. 3444, 3445, 3464, 3466
Sattlegger Anna, Kurs-Nr. 3475
Schatzmayr Adriana, Lic., Kurs-Nr. 3685
Scheer Sonja, Kurs-Nr. 3413, 3414, 3718, 3726, 3751
Schimani Sabine, Kurs-Nr. 3688
Schleifer Wolfgang, MMag. Dr., Kurs-Nr. 3549
Schneider Antonia, BA, Kurs-Nr. 3346, 3351
Schneider-Trampitsch Monika, Ing.in, Kurs-Nr. 3496, 3497, 3517, 3519, 3548
Schobel Dominik, Mag., Kurs-Nr. 3307, 3308
Schober Hannah, Kurs-Nr. 3112, 3113, 3121, 3125, 3757, 3758, 3759
Schöffmann Ursula, Kurs-Nr. 3335, 3338
Schreiner Edith, Mag.a, Kurs-Nr. 3178
Schwarz-Mrak Katharina Maria, Mag.a, Kurs-Nr. 3097, 3545
Schweighofer Barbara, Kurs-Nr. 3142, 3167, 3175
Schweizer Gabriele, Kurs-Nr. 3442
Schwemmlein Roya Isis, Kurs-Nr. 3099, 3100, 3101, 3652, 3653
Schwinger Eva, Mag.a, Kurs-Nr. 3386
Seidel Ilona, Mag.a, Kurs-Nr. 3321, 3322
Sommer Bernhard, Dr., Kurs-Nr. 3158, 3181
Spanring Christian, Kurs-Nr. 3432, 3433
Spiß Katharina, Mag.a art., Kurs-Nr. 3415, 3416, 3417, 3418
Srkalovic Lalo, Kurs-Nr. 3393, 3394
Stadlhofer Maria, Mag.a, Kurs-Nr. 3332, 3337, 3354
Stelzl Lorenz, Kurs-Nr. 3405, 3746, 4012
Stepponat Jasna, DI in, Kurs-Nr. 3634
Steurer Sepp, Prof., Kurs-Nr. 3391
Strickner Alexandra, Mag.a, Kurs-Nr. 3018

Talker-Prada Rosa, Lic., Kurs-Nr. 3245, 3261, 3267, 3270
Tauschmann Anika, Mag.a, Kurs-Nr. 3009
Tieber Barbara, Dr.in, Kurs-Nr. 3005
Tomicic Ana, Kurs-Nr. 3491, 3498, 3502, 3504, 3510, 3513, 3529, 3577, 3585
Triebel Erika, Kurs-Nr. 3090, 3091, 3539, 3540
Trkmic Evelyn, Mag.a, Kurs-Nr. 3489, 3490
Troppe Bettina, Kurs-Nr. 3045
Turba Herwig, Kurs-Nr. 3331, 3340

Uhl-Zhang Ni, Kurs-Nr. 3313, 3314
Ukowitz Manuela, Mag.a, Kurs-Nr. 3611, 3641
Ulbl Valentina, Kurs-Nr. 3594, 3603
Unger Irene Maria, Mag.a, Kurs-Nr. 3199, 3203, 3206, 3736
Ünlü Kaya Esranur, Kurs-Nr. 3315, 3316
Urschler Verena, BEd, Kurs-Nr. 3243

Vázquez Alonso Andrea, Kurs-Nr. 3592, 3598, 3602, 3604
Vogt Anke, Kurs-Nr. 3722, 3724

Walch Claudia, Kurs-Nr. 3530, 3531, 3532, 3712
Walkner Belinda, BA, Kurs-Nr. 3698, 3699
Weigelin-Schwiedrzik Susanne, Univ.-Prof. Dr., Kurs-Nr. 3019
Wiegele Claudia, Kurs-Nr. 3085, 3086
Wildberger Martin W.A., Mag. Theol., Kurs-Nr. 3059
Winterleitner Petra, DI in, Kurs-Nr. 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3456
Wippel Marion, Mag.a, Kurs-Nr. 3164
Wittne Regina, Kurs-Nr. 3387, 3388
Wolf Kerstin Elena, Kurs-Nr. 3640, 3642
Wolf Werner, Dipl.-Päd., Kurs-Nr. 3217, 3220

Zajic Eno, Kurs-Nr. 3013
Zavašnik Nina, MMag.a, Kurs-Nr. 3286, 3287, 3288, 3289, 3290
Zimmermann Thomas, Kurs-Nr. 3687
Zirkel Ilse, Kurs-Nr. 3525
Zöhrer Johanna, Kurs-Nr. 3401, 3403, 3409, 3410, 3412, 3719, 3730



Alle Vorteile – eine Karte

Die ACard ist Ihre persönliche Mitgliedskarte für alle Vorteile der Arbeiterkammer: kostenlose Hilfe im Arbeits- und Sozialrecht, Konsumentenschutz sowie bei der Lehre und in Bildungsfragen. Für Kultur und Freizeit bietet die ACard viele Ermäßigungen.

AK-Hotline ☎ 05 7799-0

AK. Gerechtigkeit muss sein.



www.akstmk.at

**VOLKSHOCHSCHULE
STEIERMARK
DER KAMMER
FÜR ARBEITER UND
ANGESTELLTE FÜR
STEIERMARK**

KURATORIUM

KURATOR

AK-Präsident Josef Pesslerl

1. Stv.: Wolfgang Krenn

2. Stv.: Günter Steinbauer

Schriftführer
Dr. Michael Russ

Finanzreferent
Mag. Friedrich Koiner

AK-Vizepräsident
Gernot Acko

Kammerrätin
Mag.^a Anna Windisch

Dr.ⁱⁿ Ute Sonnleitner

AK-Direktor
Dr. Wolfgang Bartosch

Mag. Karl Snieder

Kammerrat Josef Pirker

Prof. Mag. Albert Kaufmann

Geschäftsführer
MMag. Dr. Martin Bauer

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



VHS Zweigstelle AK-Bildungszentrum

☎ 05-7799 5000

Foto: Kanizaj



Fotos-Programm: Graf-Putz | AK (S. 23, 28), Temel | AK (S. 47, 75), stock.adobe.com ©JenkoAtaman (S. 39), Kanizaj (S. 4), stock.adobe.com ©auremar (S. 68, 80), stock.adobe.com ©plprod (S. 34), stock.adobe.com ©Photographie.eu (S. 89)