



Bruck-Mürzzuschlag

# 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.



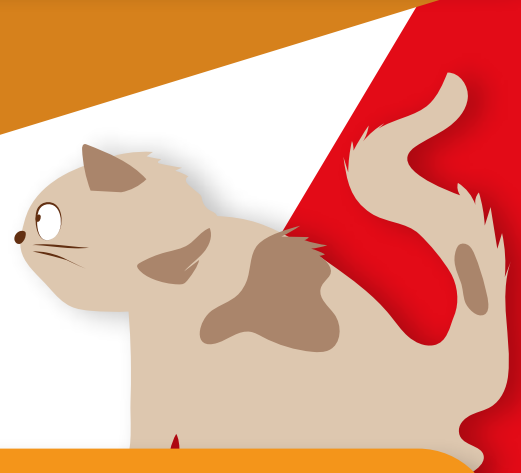
Mit dem AK-Bildungsscheck im Wert von 60 Euro kann dabei auch noch Geld gespart werden. Das Kursprogramm gibt's ab 4. September erstmals in digitaler Form auf [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at).



[www.vhsstmk.at](http://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!

**Martin Bauer**

Geschäftsführer VHS Steiermark

**Josef Pessler**

AK-Präsident

**Christine Sudy**

Geschäftsführerin VHS Steiermark

---

# PROGRAMM 2020/2021 BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

# 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/](http://www.vhsstmk.at/volkshochschulen/)) anmelden. Die Anmeldezeiten finden Sie entweder online unter [www.vhsstmk.at](http://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, LebensgefährtInnen 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 LebensgefährtInnen, 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](mailto: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](http://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 Datenschutzhinweise 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 Datenschutzhinweise.

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 weiterge-

geben 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](mailto: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](mailto: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](http://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 BenutzerInnen-daten 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 Internetsuche 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 (immobilen, 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, FachbereichsleiterInnen 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.

**Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz**

**AK-VORTRAGSREIHE**

**ARBEITSRECHT – FRAGEN UND ANTWORTEN**  
Kursnr. 001 ..... 18

**GESETZLICHES PENSIONSRECHT UND ALTERSTEILZEIT**  
Kursnr. 002 ..... 18

**IHR RECHT ALS KONSUMENT/IN**  
Kursnr. 003

**KARENZ/ELTERNZEIT/KINDERBETREUUNGSGELD**  
Kursnr. 004 ..... 18

**PERSÖNLICHKEITSBILDUNG**

**ABENTEUER ALTE SCHRIFTEN**  
Kursnr. 005 ..... 18

**ALLTAG MIT DEMENZ – EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE**  
Kursnr. 006 ..... 18

**DEN ALLTAG UND KRISENSITUATIONEN GUT MEISTERN**  
Kursnr. 007 ..... 19

**KRISE? NICHT MIT MIR!**  
Kursnr. 008 ..... 19

**KRISENSICHER MIT RESILIENZ**  
Kursnr. 009 ..... 19

**MEIN VOGEL UND ICH – MEIN LEBEN AUS DER VOGELPERSPEKTIVE 1**  
Kursnr. 010 ..... 19

**MEIN VOGEL UND ICH – MEIN LEBEN AUS DER VOGELPERSPEKTIVE 2**  
Kursnr. 011 ..... 19

**NEUAUSRICHTUNGEN IM LEBEN – RICHTUNGSWECHSEL & „KEINE ZEIT“ – SICH ZEIT NEHMEN**  
Kursnr. 012 ..... 19

**NIE WIEDER SPRACHLOS – BLACKOUT VERMEIDEN**  
Kursnr. 013 ..... 20

**PRÄSENTATIONSTECHNIK & RHETORIK**  
Kursnr. 014 ..... 20

**QUICKTIPPS FÜR EINE BESSERE KOMMUNIKATION IM ALLTAG**  
Kursnr. 015 ..... 20

**SPRECHTRAINING MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ – WOCHENENDWORKSHOP**  
Kursnr. 016 ..... 20

**SPURENSUCHE MIT AUSSICHT AUF ERFOLG – FAMILIENFORSCHUNG IM INTERNET**

Kursnr. 017 ..... 20

**UMGANG MIT SCHWIERIGEN GESPRÄCHSPARTNER/INNEN (ONLINE-KURS)**  
Kursnr. 018 ..... 20

**„KEINE ZEIT“ – SICH ZEIT NEHMEN & NEUAUSRICHTUNGEN IM LEBEN – RICHTUNGSWECHSEL**  
Kursnr. 019 ..... 21

**10 SCHRITTE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT**  
Kursnr. 020 ..... 21

**10 SCHRITTE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT**  
Kursnr. 021 ..... 21

**ZWISCHEN WAHRHEIT UND WAHNSINN – WOCHENENDWORKHOP**  
Kursnr. 022 ..... 21

**ZWISCHEN WAHRHEIT UND WAHNSINN – WOCHENENDWORKHOP**  
Kursnr. 023 ..... 21

**NUR VERGESSLICH ODER DOCH DEMENT? – INFOVORTRAG**  
Kursnr. 024 ..... 21

**NUR VERGESSLICH ODER DOCH DEMENT? – INFOVORTRAG**  
Kursnr. 025 ..... 22

**WEBMEETINGS UND WEBINARE PROFESSIONELL LEITEN**  
Kursnr. 026 ..... 22

**Lernkompetenz inklusive Basis- & Grundbildung**

**LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – DEUTSCH (10 bis 14 JAHRE)**  
Kursnr. 027 ..... 24

**LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – ENGLISCH (10 bis 14 JAHRE)**  
Kursnr. 028 ..... 24

**LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – ENGLISCH (6 bis 10 JAHRE)**  
Kursnr. 029 ..... 24

**LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – MATHEMATIK (10 bis 14 JAHRE)**  
Kursnr. 030 ..... 24

**Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik**

**CHEMIEFREIER HAUSHALT**  
Kursnr. 031 ..... 26

**DIE KRAFTRESSOURCE NATUR MIT ALL UNSEREN SINNEN ENTDECKEN**  
Kursnr. 032 ..... 26

**NACHHALTIGES REISEN**  
Kursnr. 033 ..... 26

**NACHHALTIGES REISEN**  
Kursnr. 034 ..... 26

**NACHHALTIGKEIT IM FOKUS**  
Kursnr. 035 ..... 26

**RE-USE – MACH 'S ZU GELD!**  
Kursnr. 036 ..... 26

**REISEVORTRAG: UNTERWEGS AM SOUTH WEST COAST PATH**  
Kursnr. 037 ..... 26

**REISEVORTRAG: ÜBER 3365 KM AM JAKOBSWEG „CAMINO IM WINTER“**  
Kursnr. 038 ..... 26

**WIE KANN ICH MIKROPLASTIK REDUZIEREN?**  
Kursnr. 039 ..... 27

**ÄTHERISCHE ÖLE – KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG**  
Kursnr. 040

**KRÄUTERWANDERUNG: REICHTUM UNSERER WILDWACHSENDEN NATUR**  
Kursnr. 041 ..... 27

**RÄUCHERN IM JAHRESKREIS**  
Kursnr. 042 ..... 27

**TEE & KRÄUTERWORKSHOP**  
Kursnr. 043 ..... 27

**DER NATURNAHE HAUSGARTEN**  
Kursnr. 044 ..... 27

## Elternakademie (Eltern & Kind)

### „GEBORGEN – MUTIG – FREI“ – ELTERN-KIND-MENTALTRAINING

(6 bis 12 JAHRE)

Kursnr. 045 ..... 29

### „HERZENSBILDUNG“ – EMOTIONALE INTELLIGENZ BILDEN & FÖRDERN

Kursnr. 046 ..... 29

### „WERTE“ – WEGWEISER DES LEBENS

Kursnr. 047 ..... 29

### ELTERN-KIND-MENTALTRAINING (6 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 048 ..... 29

### ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE

(1 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 049 ..... 29

### ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE

(6 MONATE bis 4 JAHRE)

Kursnr. 050 ..... 29

### ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 051 ..... 29

### ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 052 ..... 29

### ELTERN-KIND-TURNEN (1 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 053 ..... 30

### ELTERN-KIND-TURNEN (1 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 054 ..... 30

### ELTERN-KIND-TURNEN (2 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 055 ..... 30

### ELTERN-KIND-TURNEN (2 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 056 ..... 30

### ELTERN-KIND-YOGA AUF ENGLISCH

(6 bis 12 JAHRE)

Kursnr. 057 ..... 30

### ENGLISH BASIC VOCABULARY AND

GAMES FOR KIDS (6 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 058 ..... 30

### HIP HOP & STREETDANCE FOR KIDS

(8 bis 13 JAHRE)

Kursnr. 059 ..... 30

### KINDERTURNEN (5 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 060 ..... 30

### LEGASTHENIE – EIN PHÄNOMEN

ERKENNEN & VERSTEHEN

Kursnr. 061 ..... 30

### LEGASTHENIE- & DYSKALKULIEKURS

FÜR KIND UND ERWACHSENE MIT

KURZER ENTSPANNUNGSEINHEIT

Kursnr. 062 ..... 31

### MEIN KIND – ANGEBORENE

POTENZIALE FRÜHZEITIG ERKENNEN

UND FÖRDERN

Kursnr. 063 ..... 31

### MEIN KIND – ANGEBORENE

POTENZIALE FRÜHZEITIG ERKENNEN

UND FÖRDERN

Kursnr. 064 ..... 31

### PILATES MIT BABY 1+

Kursnr. 065 ..... 31

### SPRACHFÖRDERUNG IM KINDESALTER

Kursnr. 066 ..... 31

## Sprachen

### ENGLISCH

#### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 067 ..... 34

#### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 068 ..... 34

#### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 069 ..... 34

#### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 070 ..... 34

#### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 071 ..... 34

#### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 072 ..... 34

#### A1 A NEW START IN ENGLISH

Kursnr. 073 ..... 34

#### A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 074 ..... 34

#### A1 ENGLISCH KONVERSATION

Kursnr. 075 ..... 34

#### A1 ENGLISCH KONVERSATION

Kursnr. 076 ..... 35

#### A1 A NEW START IN ENGLISH

Kursnr. 077 ..... 35

#### A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 078 ..... 35

#### A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3 FÜR JUNGGEBLIEBENE

Kursnr. 079 ..... 35

#### A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3-4

Kursnr. 080 ..... 35

#### A2 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 081 ..... 35

#### A2/B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 082 ..... 35

#### A2/B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 083 ..... 35

#### A2/B1 ENGLISCH FÜR FORTGESCHRIT- TENE UND WIEDEREINSTEIGER/INNEN

Kursnr. 084 ..... 35

#### A2/B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 085 ..... 36

#### B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 086 ..... 36

#### B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 087 ..... 36

#### B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 088 ..... 36

#### B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 089 ..... 36

#### B2 ENGLISCH MITTELSTUFE 4

Kursnr. 090 ..... 36

#### DO YOU SPEAK ENGLISH?

ENGLISCH-CRASHKURS FÜR DEN

SOMMERURLAUB

Kursnr. 091 ..... 36

#### SUMMER SCHOOL WORKSHOP –

FIT FOR ENGLISH

Kursnr. 092 ..... 37

## FRANZÖSISCH

#### A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 093 ..... 37

#### A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 094 ..... 37

#### B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 095 ..... 37

#### B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 096 ..... 37

#### PARLEZ VOUS FRANÇAIS?

FRANZÖSISCH-CRASHKURS FÜR DEN

SOMMERURLAUB

Kursnr. 097 ..... 37

## ITALIENISCH

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 098 ..... 37

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 099 ..... 37

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 100 ..... 38

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 101 ..... 38

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 102 ..... 38

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 103 ..... 38

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1-2

FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 104 ..... 38

#### A1 ITALIENISCH ZUM EINSTEIGEN

Kursnr. 105 ..... 38

#### A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 106 ..... 38

#### A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 107 ..... 38

#### B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 108 ..... 38

#### B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 109 ..... 38

#### B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 110 ..... 39

#### ITALIANO CON GOSTO!

Kursnr. 111 ..... 39

#### PARLA ITALIANO? ITALIEN- ISCH-CRASHKURS FÜR DEN SOMMER- URLAUB

Kursnr. 112 ..... 39

## SPANISCH

<b>A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 113	39
<b>A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 114	39
<b>A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2</b>	
Kursnr. 115	39
<b>A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1 FÜR DEN URLAUB</b>	
Kursnr. 116	39
<b>A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1-2</b>	
Kursnr. 117	39
<b>A1 SPANISCH SPRECHEN IM URLAUB</b>	
Kursnr. 118	39
<b>A1-A2 SPANISCH AUFRISCHUNGSKURS</b>	
Kursnr. 119	40
<b>A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3</b>	
Kursnr. 120	40
<b>A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 4</b>	
Kursnr. 121	40
<b>B1 SPANISCH MITTELSTUFE 2</b>	
Kursnr. 122	40
<b>HABLAR ESPAÑOL? SPANISCH-CRASH-KURS FÜR DEN SOMMERURLAUB</b>	
Kursnr. 123	40
<b>SPANISCH KONVERSATIONSKURS</b>	
Kursnr. 124	40

## WEITERES SPRACHKURSANGEBOT

<b>A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 125	40
<b>A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 126	40
<b>A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 2</b>	
Kursnr. 127	41
<b>A2 RUSSISCH GRUNDSTUFE 3</b>	
Kursnr. 128	41
<b>A1 ARABISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 129	41
<b>A1 GEBÄRDENSPRACHE GRUNDSTUFE 1-2</b>	
Kursnr. 130	41
<b>A1 CHINESISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 131	41
<b>A1 RUMÄNISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 132	41
<b>A1 UNGARISCH GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 133	41

## SPRACHENCAFÉ

<b>SPRACHENCAFÉ – ENGLISCH</b>	
Kursnr. 134	42
<b>SPRACHENCAFÉ – GEBÄRDENSPRACHE</b>	
Kursnr. 135	42
<b>SPRACHENCAFÉ – ITALIENISCH</b>	
Kursnr. 136	42
<b>SPRACHENCAFÉ – SPANISCH</b>	
Kursnr. 137	42

## Deutsch & Integration

<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 138	45
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 139	45
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 140	45
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 141	46
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1</b>	
Kursnr. 142	46
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 2</b>	
Kursnr. 143	46
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 2</b>	
Kursnr. 144	46
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1 – PRÜFUNGSVORBEREITUNG</b>	
Kursnr. 145	46
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1 – PRÜFUNGSVORBEREITUNG</b>	
Kursnr. 146	46
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1+</b>	
Kursnr. 147	46
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1-2</b>	
Kursnr. 148	47
<b>A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 2+</b>	
Kursnr. 149	47
<b>A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3</b>	
Kursnr. 150	47
<b>A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3 – SCHWERPUNKT GASTRONOMIE UND HOTELLERIE</b>	
Kursnr. 151	47
<b>A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3+ – SCHWERPUNKT GASTRONOMIE UND HOTELLERIE</b>	
Kursnr. 152	47
<b>A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3-4</b>	
Kursnr. 153	47
<b>B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1</b>	
Kursnr. 154	48
<b>B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1</b>	
Kursnr. 155	48

## B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1-2

Kursnr. 156 ..... 48

## B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3

Kursnr. 157 ..... 48

## B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3-4

Kursnr. 158 ..... 48

## Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

### BETRUG UND MOBBING IM/DURCHS INTERNET – MÖGLICHKEITEN UND GEFAHREN

Kursnr. 159 ..... 50

### ANDROID-TABLET & SMARTPHONE

Kursnr. 160 ..... 50

### DATEN IN DER WOLKE – CLOUDDIENSTE EFFIZIENT NUTZEN

Kursnr. 161 ..... 50

### DIGITALE BILDBEARBEITUNG MIT LIGHTROOM FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 162 ..... 50

### DIGITALE BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 163 ..... 50

### DIGITALE FOTOGRAFIE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 164 ..... 50

### DIGITALE FOTOGRAFIE FÜR FORTGESCHRITTENE – TEIL 1

Kursnr. 165 ..... 51

### DIGITALE FOTOGRAFIE FÜR FORTGESCHRITTENE – TEIL 2

Kursnr. 166 ..... 51

### DIGITALE PORTRÄT-FOTOGRAFIE

Kursnr. 167 ..... 51

### EDV-GRUNDLAGEN I

Kursnr. 168 ..... 51

### EDV-GRUNDLAGEN II

Kursnr. 169 ..... 51

### FACEBOOK, WHATSAPP, SNAPCHAT & CO. FÜR ELTERN

Kursnr. 170 ..... 51

### IPAD & IPHONE

Kursnr. 171 ..... 52

### MS OFFICE – EXCEL

Kursnr. 172 ..... 52

### PC-EINFÜHRUNG – MODUL 1

Kursnr. 173 ..... 52

### PC-EINFÜHRUNG – MODUL 2

Kursnr. 174 ..... 52

### PC-EINFÜHRUNG – MODUL 3

Kursnr. 175 ..... 52

## Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

<b>SCHACH FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE</b>	
Kursnr. 176 .....	54
<b>CABERNET SAUVIGNON – SAUVIGNON BLANC</b>	
Kursnr. 178 .....	54
<b>DEUTSCHE WEINE</b>	
Kursnr. 179 .....	54
<b>ABSTRAKTE ACRYLMALEREI</b>	
Kursnr. 180 .....	54
<b>ACRYLMALEREI – WOCHENENDWORK-SHOP</b>	
Kursnr. 181 .....	54
<b>ZEICHNEN UND MALEN FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE</b>	
Kursnr. 182 .....	54
<b>PATCHWORK-NÄHEN</b>	
Kursnr. 183 .....	54
<b>IKEBANA, JAPANISCHE KUNST DES BLUMENSTECKENS</b>	
Kursnr. 184 .....	55
<b>IKEBANA, JAPANISCHE KUNST DES BLUMENSTECKENS</b>	
Kursnr. 185 .....	55
<b>IKEBANA, JAPANISCHE KUNST DES BLUMENSTECKENS</b>	
Kursnr. 186 .....	55
<b>TYPGERECHTES MAKE-UP FÜR JEDEN TAG</b>	
Kursnr. 187 .....	55
<b>GEMEINSAM MACHT' S MEHR SPASS – STRICKEN FÜR ANFÄNGER/INNEN</b>	
Kursnr. 188 .....	55
<b>NEUE GERICHTE DER SPANISCHEN KÜCHE</b>	
Kursnr. 189 .....	55
<b>SPANISCHE KÖSTLICHKEITEN – „TAPAS UND PAELLA“</b>	
Kursnr. 190 .....	55

## Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

### MENTALE GESUNDHEIT

<b>„HEAVY MENTAL“ – RÄUM DEINEN KOPF AUF..</b>	
Kursnr. 191 .....	57
<b>„WIE ICH MEINEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDE“</b>	
Kursnr. 192 .....	57
<b>10 STRATEGIEN FÜR MEHR LEBENSENERGIE IM ALLTAG</b>	
Kursnr. 193 .....	57
<b>FLOWTIME – ALLES IST MÖGLICH</b>	
Kursnr. 194 .....	57
<b>GESUNDHEIT FÖRDERN UND WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN – RESILIENZ</b>	
Kursnr. 195 .....	57
<b>LACHEN IST GESUND – HEITERE GELASSENHEIT IM ALLTAG</b>	
Kursnr. 196 .....	57
<b>MENTALE STÄRKE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN</b>	
Kursnr. 197 .....	58
<b>„ENTSPANNT &amp; GELASSEN LEBEN“ – ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSTRAINING</b>	
Kursnr. 198 .....	58
<b>STRESS – DER MODERNE SÄBELZAHNTIGER</b>	
Kursnr. 199 .....	58
<b>„DIE KRAFT DER GEDANKEN – DIE MACHT DER GEFÜHLE“ – PERSPEKTIVENWECHSEL DURCH MENTALTRAINING</b>	
Kursnr. 200 .....	58

### ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

<b>BRAINFOOD: ISS DICH SCHLAU!</b>	
Kursnr. 201 .....	58
<b>GESUND DURCH DIE VIRENZEIT – DER KOCHWORKSHOP FÜR EIN „KILLER-IMMUNSYSTEM“</b>	
Kursnr. 202 .....	58
<b>GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN (TCM)</b>	
Kursnr. 203 .....	59
<b>GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN (TCM)</b>	
Kursnr. 204 .....	59
<b>JUST VEGGY – VEGETARISCH UND VEGAN MIT GENUSS IM HERBST</b>	
Kursnr. 205 .....	59
<b>JUST VEGGY - VEGETARISCH UND VEGAN MIT GENUSS IM FRÜHJAHR</b>	
Kursnr. 206 .....	59

## IN- & OUTDOOR, ADVENTURE

<b>ERFAHREN SIE DIE MOUNTAINBIKE-REGION MÜRZTAL</b>	
Kursnr. 207 .....	59
<b>FELSKLETTERN AUFBAUKURS I</b>	
Kursnr. 208 .....	59
<b>FELSKLETTERN AUFBAUKURS II</b>	
Kursnr. 209 .....	59
<b>FELSKLETTERN GRUNDKURS – VON DER HALLE AN DEN FELS</b>	
Kursnr. 210 .....	59
<b>KLETTERN UND YOGA</b>	
Kursnr. 211 .....	60
<b>KLETTERTECHNIKKURS / SICHERUNGSTECHNIK KOMBIKURS</b>	
Kursnr. 212 .....	60
<b>LAUFEND DURCHS MÜRZTAL</b>	
Kursnr. 213 .....	60
<b>NACHTWANDERUNG AUF DIE PRETUL / AMUNDSENHÖHE</b>	
Kursnr. 214 .....	60
<b>SPORTKLETTERN AUFBAUKURS</b>	
Kursnr. 215 .....	60
<b>SPORTKLETTERN GRUNDKURS</b>	
Kursnr. 216 .....	60
<b>STAND-UP-PADDLING – SCHNUPPERN AUF DER MUR</b>	
Kursnr. 217 .....	60

## FITNESS, AQUAKURSE & GYMNASTIK

<b>AEROBIC</b>	
Kursnr. 218 .....	61
<b>AEROBIC</b>	
Kursnr. 219 .....	61
<b>AKTIV UND RELAXED AM VORMITTAG</b>	
Kursnr. 220 .....	61
<b>AQUAFIT</b>	
Kursnr. 221 .....	61
<b>AQUAFIT</b>	
Kursnr. 222 .....	61
<b>AQUAFIT</b>	
Kursnr. 223 .....	61
<b>AQUAGYM</b>	
Kursnr. 224 .....	61
<b>AQUAJOGGING</b>	
Kursnr. 225 .....	61
<b>AQUAJOGGING</b>	
Kursnr. 226 .....	61
<b>AUSDAUER, KRAFT, BEWEGLICHKEIT, ENTSPANNUNG</b>	
Kursnr. 227 .....	62
<b>AUSGLEICHSGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 228 .....	62
<b>BEWEGE DICH – INDIAN BALANCE®</b>	
Kursnr. 229 .....	62
<b>BEWUSSTES KÖRPERTRAINING</b>	
Kursnr. 230 .....	62
<b>BEWUSSTES KÖRPERTRAINING</b>	
Kursnr. 231 .....	62

<b>BODY WEIGHT TRAINING</b>			<b>SENSOMOTORIK &amp; TRAINING MIT KLEINGERÄTEN</b>	
Kursnr. 232	62		Kursnr. 286	68
<b>BODYWORK UND RÜCKEN-FIT FÜR JEDERMANN/FRAU</b>			<b>STEP-AEROBIC</b>	
Kursnr. 233	62		Kursnr. 287	68
<b>BODYWORK UND RÜCKEN-FIT FÜR JEDERMANN/FRAU</b>			<b>TANZ EINFACH MIT! TANZEN AB DER LEBENSMITTE – SCHNUPPERABEND</b>	
Kursnr. 234	63		Kursnr. 288	68
<b>BODYWORK UND RÜCKENTRAINING FÜR JEDERMANN/FRAU</b>			<b>TANZ EINFACH MIT! TANZEN AB DER LEBENSMITTE</b>	
Kursnr. 235	63		Kursnr. 289	68
<b>BODYWORK UND RÜCKENTRAINING FÜR JEDERMANN/FRAU</b>			<b>TANZ-TRAINING (OHNE PARTNER/IN)</b>	
Kursnr. 236	63		Kursnr. 290	68
<b>BODYWORKOUT</b>			<b>WIRBELSÄULE – FIT &amp; GESUND</b>	
Kursnr. 237	63		Kursnr. 291	69
<b>BODYWORKOUT</b>			<b>WIRBELSÄULE – FIT &amp; GESUND</b>	
Kursnr. 238	63		Kursnr. 292	69
<b>PILATES</b>			<b>WIRBELSÄULEN- UND ANTIOSTEOPOROSEGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 239	63		Kursnr. 293	69
<b>DANCE CHOREOS</b>			<b>WIRBELSÄULEN- UND ANTIOSTEOPOROSEGYMNASTIK, BALANCETRAINING</b>	
Kursnr. 240	63		Kursnr. 294	69
<b>FASZIEN-/RÜCKENTRAINING</b>			<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 241	63		Kursnr. 295	69
<b>FASZIEN-/RÜCKENTRAINING AM VORMITTAG</b>			<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 242	63		Kursnr. 296	69
<b>FIT &amp; FUN</b>			<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 243	64		Kursnr. 297	69
<b>FIT &amp; FUN, AEROBIC &amp; MORE</b>			<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 244	64		Kursnr. 298	69
<b>FIT &amp; GESUND – TRAINING FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER</b>			<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 245	64		Kursnr. 299	69
<b>FIT IM ALTER – MIT SPASS UND SCHWUNG</b>			<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	
Kursnr. 246	64		Kursnr. 300	70
<b>FIT IM ALTER IM SOMMER</b>			<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND BALANCETRAINING</b>	
Kursnr. 247	64		Kursnr. 301	70
<b>FIT NACH DEM ARBEITSTAG</b>			<b>WIRBELSÄULENTRAINING</b>	
Kursnr. 248	64		Kursnr. 302	70
<b>FITNESSORIENTIERTES GANZKÖRPERTRAINING</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS</b>	
Kursnr. 249	64		Kursnr. 303	70
<b>FUNKTIONSTURNEN</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS</b>	
Kursnr. 250	64		Kursnr. 304	70
<b>FUNKTIONSTURNEN</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS</b>	
Kursnr. 251	64		Kursnr. 305	70
<b>GANZKÖRPERFIT</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS</b>	
Kursnr. 252	64		Kursnr. 306	70
<b>GANZKÖRPERTRAINING</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS</b>	
Kursnr. 253	64		Kursnr. 307	70
<b>GANZKÖRPERTRAINING BODYFIT</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS</b>	
Kursnr. 254	65		Kursnr. 308	70
<b>GESCHMEIDIGE FASZIEN UND EIN STARKER RÜCKEN</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS</b>	
Kursnr. 255	65		Kursnr. 309	70
<b>HIIT-TRAINING FÜR ALLE</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER</b>	
Kursnr. 256	65		Kursnr. 310	70
<b>IMMER FIT – TRAINING FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER</b>			<b>ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER</b>	
Kursnr. 257	65		Kursnr. 311	71
			<b>ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER</b>	
			Kursnr. 312	71
			<b>ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER</b>	
			Kursnr. 313	71
<b>KONDITIONSTRaining UND AUSGLEICHSGYMNASTIK</b>				
Kursnr. 258	65			
<b>LADIES NIGHT</b>				
Kursnr. 259	65			
<b>LINE DANCE I</b>				
Kursnr. 260	65			
<b>LINE DANCE II</b>				
Kursnr. 261	65			
<b>NEURO ATHLETIK TRAINING</b>				
Kursnr. 262	65			
<b>PILATES</b>				
Kursnr. 263	66			
<b>PILATES</b>				
Kursnr. 264	66			
<b>PILATES</b>				
Kursnr. 265	66			
<b>PILATES</b>				
Kursnr. 266	66			
<b>PILATES</b>				
Kursnr. 267	66			
<b>PILATES</b>				
Kursnr. 268	66			
<b>PILATES AM VORMITTAG</b>				
Kursnr. 269	66			
<b>PILATES IM SOMMER</b>				
Kursnr. 270	66			
<b>PILATES IM SOMMER</b>				
Kursnr. 271	66			
<b>POWERZIRKEL FÜR ANFÄNGER/INNEN</b>				
Kursnr. 272	66			
<b>POWERZIRKEL FÜR FORTGESCHRITTENE</b>				
Kursnr. 273	67			
<b>RHYTMIX</b>				
Kursnr. 274	67			
<b>RHYTMIX IM SOMMER</b>				
Kursnr. 275	67			
<b>RITMOS LATINOS – LATEINAMERIKANISCHER TANZWORKSHOP</b>				
Kursnr. 276	67			
<b>RÜCKENFIT</b>				
Kursnr. 277	67			
<b>RÜCKENFIT</b>				
Kursnr. 278	67			
<b>RÜCKENFIT</b>				
Kursnr. 279	67			
<b>RÜCKENFIT</b>				
Kursnr. 280	67			
<b>RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>				
Kursnr. 281	68			
<b>RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>				
Kursnr. 282	68			
<b>RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>				
Kursnr. 283	68			
<b>RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULENGYMNASTIK IM FRÜHJAHR</b>				
Kursnr. 284	68			
<b>RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULENGYMNASTIK IM HERBST</b>				
Kursnr. 285	68			

## ENTSPANNUNG & KÖRPERKULTUR, LERNEN AUS ANDEREN KULTUREN

### ABSCHALTEN – ENTSPANNEN – BEI SICH ANKOMMEN

Kursnr. 314 ..... 71

### AKTIVMEDITATION – VOM GEDANKEN- KARUSSELL IN DIE STILLE

Kursnr. 315 ..... 71

### BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGS- TRAINING MIT ELEMENTEN DER KINESIOLOGIE

Kursnr. 316 ..... 71

### ENTSPANNUNG & MEDITATION

Kursnr. 317 ..... 71

### FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Kursnr. 318 ..... 71

### GUTEN-MORGEN-YOGA

Kursnr. 319 ..... 72

### RUHE UND GELASSENHEIT MIT YOGA I

Kursnr. 320 ..... 72

### RUHE UND GELASSENHEIT MIT YOGA II

Kursnr. 321 ..... 72

### TIEFENENTSPANNUNG/RELAXING

Kursnr. 322 ..... 72

### TIPPS & TRICKS FÜR DIE FÖRDERUNG VON GEDANKENSTILLE

Kursnr. 323 ..... 72

### YOGA AM SESSEL (60+)

Kursnr. 324 ..... 72

### ZEIT FÜR MICH – MEIN BEITRAG ZU MEINER GESUNDHEIT

Kursnr. 325 ..... 72

### EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE GESUNDHEITSLAHRE – TEIL 1

Kursnr. 326 ..... 73

### TAIJI-QIGONG – DER SANFTE WEG ZUR GESUNDHEIT

Kursnr. 327 ..... 73

### ENTSPANNUNG IN DER BEWEGUNG

Kursnr. 328 ..... 73

### ENTSPANNUNG, ZEN-GYMNASTIK UND MEHR...

Kursnr. 329 ..... 73

### FASZIENYOGA

Kursnr. 330 ..... 73

### FASZIENYOGA

Kursnr. 331 ..... 73

### FIT-FLOW

Kursnr. 333 ..... 73

### GESUND BLEIBEN – EMOTIONEN UND ERNÄHRUNG – TIBETISCHE GESUND- HEITS- UND ERNÄHRUNGSLEHRE – TEIL 2

Kursnr. 334 ..... 74

### GESUNDHEITS-YOGA AM VORMITTAG FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 335 ..... 74

### GESUNDHEITS-YOGA FÜR ANFÄNGER/ INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 336 ..... 74

### GESUNDHEITSVORSORGE MIT YOGA-ELEMENTEN

Kursnr. 337 ..... 74

### GESUNDHEITSVORSORGE MIT YOGA-ELEMENTEN

Kursnr. 338 ..... 74

### GESUNDHEITSVORSORGE MIT YOGA-ELEMENTEN IM SOMMER

Kursnr. 339 ..... 74

### HATHA YOGA

Kursnr. 340 ..... 74

### HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 341 ..... 74

### HATHA YOGA

Kursnr. 342

### KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS

#### STEIGERN

Kursnr. 343 ..... 75

### POWER FLOW YOGA

Kursnr. 344 ..... 75

### SANFTES YOGA

Kursnr. 345 ..... 75

### SHIATSU

Kursnr. 346 ..... 75

### WORKSHOP: TIBETISCHE GESUND- HEITS- UND ERNÄHRUNGSLEHRE, JAHRESABSCHLUSS TTM – TEIL 3

Kursnr. 348 ..... 75

### YOGA

Kursnr. 349 ..... 75

### YOGA

Kursnr. 350 ..... 76

### YOGA SCHRITT FÜR SCHRITT – DIE ERSTEN ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER/ INNEN

Kursnr. 351 ..... 76

### YOGA MIT NUAD-ELEMENTEN FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 352 ..... 76

### YOGA – AUFBAUKURS

Kursnr. 353 ..... 76

### YOGA AM VORMITTAG

Kursnr. 354 ..... 76

### YOGA AM VORMITTAG

Kursnr. 355 ..... 76

### YOGA FOR EVERYBODY

Kursnr. 356 ..... 76

### YOGA FÜR ALLE

Kursnr. 357 ..... 76

### YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 358 ..... 77

### YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 359 ..... 77

### YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 360 ..... 77

### YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 361 ..... 77

### YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 362 ..... 77

### YOGA FÜR INNERE UND ÄUSSERE BALANCE

Kursnr. 363 ..... 77

### YOGA FÜR TEENAGER – AUF ENGLISCH

Kursnr. 364 ..... 77

### YOGA IM FRÜHLING

Kursnr. 365 ..... 77

### PILATES

Kursnr. 366 ..... 77

### WIRBELSÄULENTRAINING

Kursnr. 367 ..... 78

### SESSEL-FIT

Kursnr. 368 ..... 78

### BUNT DENKEN STATT SCHWARZ SEHEN

Kursnr. 369 ..... 78

### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 370 ..... 78

### WINDOWS, ONEDRIVE, OFFICE 365 - EIN ÜBERBLICK

Kursnr. 371 ..... 78

### EINFÜHRUNG IN MICROSOFT TEAMS

Kursnr. 372 ..... 78

### YOGA FÜR DICH

Kursnr. 373 ..... 78

### ONLINE: MINDFULL? MINDFUL!

Kursnr. 374 ..... 78

### ONLINE: FLOW YOGA FOR BEGINNERS

Kursnr. 375 ..... 78

### ONLINE: STRESS - DER MODERNE SÄBELZAHNTIGER

Kursnr. 376 ..... 79

### BEWEGE DICH - INDIAN BALANCE®

Kursnr. 377 ..... 79

### ONLINE: BODYWORKOUT

Kursnr. 378 ..... 79

### ONLINE: SCHACH FÜR FORTGESCHRIT- TENE BIS RUND 1400 ELO

Kursnr. 379 ..... 79

### KONFLIKT UND KONFLIKTMANAGE- MENT

Kursnr. 380 ..... 79

### WORK-LIFE-BALANCE

Kursnr. 381 ..... 79

### ONLINE: VINYASA FLOW YOGA

Kursnr. 382 ..... 80

## ÜBERSICHT DER KURSBEGINNZEITEN NACH KURSORTEN..... 81

## VERZEICHNIS DER LEHRENDEN ..... 90

# AK-VOLKSHOCHSCHULE BRUCK-MÜRZZUSCHLAG

Die Volkshochschule Steiermark – Zweigstelle Bruck-Mürzzuschlag begrüßt Sie herzlich im neuen Studienjahr!

Die VHS-Zweigstelle Bruck-Mürzzuschlag betreut alle Gemeinden des politischen Bezirkes Bruck-Mürzzuschlag.

## Leitung:

Mag.ª Emese Kiendler



Es freut mich, dass Sie sich zu einem Kursbesuch an der Volkshochschule entschlossen haben. Um Ihnen den Kursbesuch so angenehm wie möglich zu gestalten, ersuche ich Sie, einige organisatorische Hinweise zu beachten.

Die **Einschreibung** bzw. **Anmeldung** zu den Kursen ist **das ganze Jahr lang persönlich** oder über unsere **Homepage [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at)** zeitgerecht (bis 7 Tage vor Kursbeginn) möglich.

## EINSCHREIBESCHWERPUNKT im Herbst 2020:

Online ab 7.9.2020 und persönlich in Bruck/Mur und Mürzzuschlag:  
Montag, 14.9.2020, bis Freitag, 25.9.2020  
Persönliche Einschreibung in Mariazell (NMS):  
16.9.2020, 16:00 – 18:00

## EINSCHREIBESCHWERPUNKT im Frühjahr 2021:

Online ab 7.1.2021 und persönlich in Bruck/Mur und Mürzzuschlag:  
Montag, 11.1.2021, bis Freitag, 22.1.2021  
Persönliche Einschreibung in Mariazell (NMS):  
13.1.2021, 16:00 – 18:00

Die **Einschreibung** bzw. **Anmeldung** zu den Kursen kann erfolgen per:

**Mobiltelefon:** 0664/4215630

**E-Mail:** [emese.kiendler@akstmk.at](mailto:emese.kiendler@akstmk.at)

**Internet:** [www.vhsstmk.at](http://www.vhsstmk.at)

**Fax:** 057799-3109

**Post:** 8600 Bruck a. d. Mur, Schillerstraße 22

Eine persönliche **Kontaktnahme (Einschreibung** bzw. **Anmeldung** zu den Kursen) mit der VHS-Zweigstelle Bruck-Mürzzuschlag ist während der angegebenen Zeiten möglich. Die **Büroöffnungszeiten** und **Sprechstunden** der VHS-Leitung sind folgende:

## VHS-Büro Bruck/Mur:

8600 Bruck a. d. Mur, Schillerstraße 22, Eduard-Schwarz-Haus, 2. Obergeschoß

**Montag, Dienstag und Donnerstag:** jeweils von 7:30 Uhr bis 16:30 Uhr

## VHS-Büro Mürzzuschlag:

Arbeiterkammer Mürzzuschlag, Bleckmann-gasse 8, 8680 Mürzzuschlag

**Mittwoch** von 7:30 Uhr bis 16:30 Uhr und

**Freitag** von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr

## VHS Mariazellerland:

siehe VHS-Büro Bruck an der Mur

Die Kurse finden in Form von Präsenzunterricht statt, wir bieten aber auch ein paar Kurse ausschließlich in Online-Modus an. Manche Präsenzkurse können – je nach Situation – ebenfalls auf Online-Unterricht umgestellt werden.

Im Zuge der „AK-Bildungsoffensive“ übermittelt die steirische Arbeiterkammer all ihren Mitgliedern einen **Bildungsscheck**. Dieser Scheck verbilligt Sprach-, EDV-, Persönlichkeitsbildungs-, Gesundheits- und Kreativitätskurse um **€ 60,-**. Für jeden weiteren Kurs steht Ihnen eine Ermäßigung von 20% des Kursbeitrages zu. Falls Sie einen Bildungsscheck für einen Kurs einlösen möchten und dieser Kurs bildungsscheckfähig ist, übermitteln Sie uns bitte den **Gutschein-**

**code**. Erst danach können die € 60,- berücksichtigt werden. Der Original-Scheck wird dann nicht mehr benötigt.

Für HörerInnen, die bereits im Herbst an einem Kurs teilgenommen haben und diesen auch im Frühjahr besuchen wollen, besteht die Möglichkeit der **Weiterinskription**. Bitte erkundigen Sie sich diesbezüglich bei Ihren KursleiterInnen.

**Nur bei Kursabsage oder etwaiger Änderung** der Kursdaten erhalten Sie eine schriftliche oder telefonische Verständigung.

**Jede Anmeldung gilt als verbindlich!** Bitte lesen Sie dazu auch die Ausführungen der Geschäftsbedingungen.

Ihr Kurs findet **einmal wöchentlich** (außer an schulfreien Tagen) zum angeführten Wochentag statt. Bei Abweichungen sind die Kurstage in der Kurslegende vermerkt.

**Kursfreie Tage:** Während der gesetzlichen Feiertage entfallen sämtliche Kurse. In öffentlichen Schulen entfallen Kurse auch während der Weihnachts-, Semester-, Oster- und Pfingstferien sowie an schulautonomen Tagen.

Die Leitung der Volkshochschule behält sich vor, Kurse, deren Anmeldungen unter der erforderlichen **MindestteilnehmerInnenzahl** liegen, bei denen aber die Abhaltung möglich ist, entsprechend (an Kursabenden bzw. -stunden) zu kürzen bzw. den KursteilnehmerInnen die Aufzahlung von VollzahlerInnenbeiträgen anzubieten. Sie werden, falls erforderlich, vor Kursbeginn über das entsprechende Vorgehen der VHS-Leitung informiert.

**Ummeldungen oder Rücktritte** vom Kurs sind, bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn, schriftlich (per E-Mail) bzw. telefonisch (Mobil: 0664-4215630) mitzuteilen.

Mag.ª Emese Kiendler  
Leiterin der VHS Zweigstelle Bruck-Mürzzuschlag

## 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 Emese Kiendler**





# Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

## AK-VORTRAGSREIHE

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!

## ARBEITSRECHT – FRAGEN UND ANTWORTEN

Kursnr. 001

Erfahren Sie Wissenswertes über die wichtigsten Punkte des österreichischen Arbeitsrechts. Es werden Themen wie ArbeitnehmerInnengruppen, Rechtsgrundlagen im Arbeitsrecht (Kollektivverträge, arbeitsrechtliche Gesetze, Arbeitsverträge), Probezeit, Befristung, Auflösung des Arbeitsvertrages, Dienort und Urlaub ebenso besprochen wie beispielsweise die betriebliche MitarbeiterInnenvorsorge (Abfertigung neu). Um Anmeldung wird gebeten!

Walter Treitler, AK-Außenstellenleiter

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-14:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 0,-



## GESETZLICHES PENSIONSRECHT UND ALTERSTEILZEIT

Kursnr. 002

Die gesetzliche Altersvorsorge ist eine wesentliche Säule des Systems der sozialen Sicherheit und des sozialen Friedens in Österreich. Neben grundlegenden Informationen werden Themen wie die Berechnung von Versicherungszeiten, Hacklerregelung, SchwerarbeiterInnenpension, Invaliditätspension, Anspruch auf RehaGeld und Altersteilzeitregelungen besprochen. Um Anmeldung wird gebeten!

Walter Treitler, AK-Außenstellenleiter

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-14:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 0,-



## IHR RECHT ALS KONSUMENT/IN

Kursnr. 003

Schwerpunkte des Vortrages: Zustandekommen eines Vertrages, faire Vertragsbedingungen, Gewährleistung und Garantie sowie ein Überblick über die wichtigsten Rücktrittsrechte.

Um Anmeldung wird gebeten!

Barbara Rossegger, AK-Referentin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 9.11.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmanngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 0,-



## KARENZ/ELTERNTEILZEIT/KINDERBETREUUNGSGELD

Kursnr. 004

Informationen zu Karenz und Elternzeit, Beschäftigung während der Karenz, wann und wie muss Elternzeit beantragt werden, Varianten des Kinderbetreuungsgeldes, kann das KBG auch bei Beschäftigung bezogen werden, wie viel darf ich zusätzlich verdienen? Diese und weitere Fragen werden in diesem Seminar behandelt. Um Anmeldung wird gebeten!

Silke Klaus, AK-Rechtsreferentin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.3.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 0,-



## PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

### ABENTEUER ALTE SCHRIFTEN

Kursnr. 005

Briefe, Kochrezepte, Urkunden von Eltern, (Ur-) Großeltern usw. finden sich in allen Familien. Sie alle sind sehr wichtige Quellen für die eigene Familiengeschichte. Doch oft fällt es schwer, diese „alte Schrift“ zu lesen, wodurch sich der Inhalt nicht erschließen lässt. In diesem Workshop werden wir uns anhand einfacher Beispiele mit dem Lesen dieser Kurrentschrift vertraut machen. Ebenso werden wir uns Websites und Computerprogramme ansehen und ausprobieren, die uns helfen können, das Geschriebene zu entziffern bzw. sogar in unsere moderne Schrift zu übertragen. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, eigene kurze Texte mitzubringen, von denen eine Auswahl gemeinsam im Kurs erarbeitet wird. Bitte übermitteln Sie diese Texte bis eine Woche vor Kursbeginn per Mail an die VHS Leoben (hansjuergen.rabko@akstmk.at).

Also: Keine Angst vor alten Schriften! Dieser Kurs ist die ideale Ergänzung zu: „Spurensuche mit Aussicht auf Erfolg – Familienforschung im Internet“. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Leoben angeboten. Informationen und Anmeldung: 0664/3662204.

Dr. Heinrich Klingenberg,

Erwachsenenbildner, Familienforscher



8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Buchmüllerplatz 2, Leoben

Kursraum: siehe Hinweis im Parterre

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



### ALLTAG MIT DEMENZ – EINE HERAUSFORDERUNG FÜR ALLE

Kursnr. 006

In der Begleitung und Pflege eines Menschen mit Demenz gibt es trotz bestem Bemühen immer wieder auch herausfordernde Situationen. Zu rechtweisen oder Schimpfen lösen das Problem nicht. Wertschätzung ist wichtig – besonders für Menschen mit Demenz.

In diesem Workshop lernen Sie,

- den demenziell beeinträchtigten Menschen in seiner Gefühlswelt zu erfassen und ihn zu begleiten;
- theoretische Grundlagen zum Krankheitsbild Demenz;
- häufige Symptome und deren Auswirkungen;
- Grundlagen der Kommunikation bei Demenz;
- Möglichkeiten zur Erhaltung der Selbständigkeit und Unterstützung der Tagesstruktur.

Zielgruppe: Pflegekräfte, BetreuerInnen, Angehörige, Interessierte

Mag.a Petra Gabl-Büttner, Pädagogin,

Gerontologin



5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.3.2021-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## DEN ALLTAG UND KRISENSITUATIONEN GUT MEISTERN

Kursnr. 007

Jede/r kennt Alltagssituationen, die eine/n selbst oder befreundete Menschen an die Grenzen bringen. In diesem Workshop befassen wir uns mit hilfreichen Wegen, um die Gesundheit zu stärken, wenn Jobverlust, wirtschaftliche oder private Notlagen, Beziehungskrisen, Einsamkeit, Stress oder Konflikte uns zu überfordern drohen. An Beispielen aus Beruf und privatem Alltag besprechen wir die Bedeutung unseres individuellen, unterbewussten Verhaltens und machen uns unsere Potentiale bewusst, die helfen, den Auswirkungen negativer Entwicklungen wirkungsvoll zu begegnen. Achtung, dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend. HS: Der 2. Kurstag findet am Samstag, 16.1.2021, von 8:30 bis 12:30 statt.

FS: Der 2. Kurstag findet am Samstag, 15.5.2021, von 14:00 bis 18:00 statt.

Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und Ernährungsberater TTM

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 28.11.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-14:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214 **NEU!**

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## KRISE? NICHT MIT MIR!

Kursnr. 008

Gerade in Krisenzeiten zeigt sich, ob man neuen Herausforderungen mit innerer Stärke und Zuversicht begegnen kann. Jede Krise birgt große Chancen, das eigene Leben neu auszurichten, Gutes zu verstärken, Ausgedientes hinter sich zu lassen und Neues zu entdecken. Ob nach einer Krise, mittendrin oder präventiv: Machen wir uns mental stark, schauen wir auf unsere Ressourcen und Chancen und somit auf uns. Damit der Wind, der uns manchmal entgegenweht, uns aufrichtet und beflügelt, statt uns umzublasen.

1. Kurstag: Krise: Chance oder Bedrohung? Was ist eine Krise, wie erlebe ich sie, welche Möglichkeiten habe ich, meine Wahrnehmung davon zu verändern? Wie wird aus Angst Zuversicht? Wo erkenne ich Chancen? Wie kann ich Veränderungen als Motor für Entwicklung nutzen?

2. Kurstag: Ich mache mich stark. Erkennen und Optimieren vorhandener Denkmuster, Glaubenssätze und Verhaltensweisen, Stärke durch positiven Selbstdialog.

3. Kurstag: Erkennen und Umsetzen von Chancen in jeder Lebenslage. Gedankenhygiene, Selbstverantwortung übernehmen, handlungsfähig sein und bleiben, Ausrichtung auf neue Ziele.

Mag.a Verena Urban, Dipl. Mentaltrainerin, Trainerin für die Erwachsenenbildung

6 UE / 3 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214 **NEU!**

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## KRISENSICHER MIT RESILIENZ

Kursnr. 009

Du möchtest schwierige Situationen und Krisen erfolgreicher meistern? Resilienz ist dabei der Schlüssel zum Erfolg, um kritische Ereignisse im Leben besser zu bewältigen. Deine Resilienzfähigkeit bestimmt, wie du schwerwiegende Erlebnisse wahrnimmst und wie diese dein Befinden beeinflussen. In unserem Tagesseminar lernst du, was eine Krise ausmacht und welche Faktoren und Techniken deine Resilienzfähigkeit fördern. Somit fällt es dir in Zukunft leichter, schwierige Zeiten zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Dlin Nadja Pretzler, Dipl. Mental- und Resilienztrainerin

Andreas Koch, MA, BSc, Dipl. Mentaltrainer

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 5.12.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 10.4.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

## MEIN VOGEL UND ICH – MEIN LEBEN AUS DER VOGELPERSPEKTIVE 1

Kursnr. 010

Haben Sie sich schon gefragt, warum Sie manche Dinge, Situationen, Verhaltensweisen und Kleinigkeiten nerven? Kennen Sie die Situationen, in denen Sie tiefstes Glück empfinden? In diesem Seminar setzen wir uns auf interaktive Weise mit dem eigenen Glück und Gewohnheiten auseinander und durchwühlen dabei den „eigenen Rucksack“, der zu tragen ist. Angeregt durch Fragen, Übungen, Texte, Gedanken und Spiele werden Verhaltensweisen, Ticks, Spleens und Eigenheiten reflektiert und deren Ursprünge erkundet. Manchmal tut das Nachdenken über sich selbst gut, ohne es mit jemandem zu teilen, und manchmal sind Feedbacks und Gedanken der Mitmenschen hilfreich – dieser Kurs berücksichtigt beide Aspekte.

Weitere Kurstage im Herbst: 29.10., 5.11., 3.12.2020.

Weitere Kurstage im Frühjahr: 3.3., 31.3., 12.4.2021.

Mag.a Maria Marksteiner, Wirtschaftspädagogin

8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## MEIN VOGEL UND ICH – MEIN LEBEN AUS DER VOGELPERSPEKTIVE 2

Kursnr. 011

Beziehungen, Trennungen, Gruppen, Staat ... Wir Menschen leben durch Verbindungen und sind daher mit aller Art von Herausforderungen konfrontiert. Wie limitiert eigene Entscheidungen und individuelles Verhalten ausfallen, lehren uns Geschichte und Gegenwart. Beiden zeitlichen Abschnitten schenken wir im Kurs Beachtung. Kurs-Nr. 10 „Mein Vogel und ich – mein Leben aus der Vogelperspektive 1“ ist keine Voraussetzung. Weitere Kurstage im Herbst: 22.10., 12.11., 19.11.2020

Weitere Kurstage im Frühjahr: 25.3., 15.4., 22.4.2021.

Mag.a Maria Marksteiner, Wirtschaftspädagogin

8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.3.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## NEUAUSRICHTUNGEN IM LEBEN – RICHTUNGSWECHSEL & „KEINE ZEIT“ – SICH ZEIT NEHMEN

Kursnr. 012

Der Alltag, die Gesellschaft, unsere finanzielle Situation und sonstige Umstände hemmen uns dabei, eine Richtungsänderung vorzunehmen, die vielleicht schon längst überfällig wäre. Was passiert mit uns, wenn wir uns zu wenig Zeit nehmen, die eigene Natur zu ergründen, und längere Zeit gegen individuelle Bedürfnisse unseren Alltag leben? Tipps zu „Wie gehe ich einen Richtungswechsel an“ sowie eine persönliche Typenanalyse sind Hauptinhalte dieses Kurses. Zweites Thema: Kurs-Nr. 19 „Keine Zeit – sich Zeit nehmen & Neuausrichtungen im Leben – Richtungswechsel“: keine Zeit für das Wichtige – gesundheitliche Auswirkungen. (Getrennt buchbar.)

Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und Ernährungsberater TTM

6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 12.6.2021-13:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## NIE WIEDER SPRACHLOS – BLACKOUT VERMEIDEN

Kursnr. 013

Nutzen Sie die Kraft der Sprache für sich, reduzieren Sie Lampenfieber!

Wie kann ich gehirngerechte Sprache für mich und mein Umfeld nutzen? Dabei spielt es keine Rolle, ob ich in einem Meeting, in einem Verkaufsgespräch oder in einer Diskussion im Familienkreis überzeugen will. Wenn wir uns des kraftvollen Werkzeugs der Sprache erst einmal bewusst sind und es richtig einsetzen, geht uns vieles leichter von der Hand. Die dafür nötige Übung kann auch mit wenig Aufwand und Spaß in den Alltag integriert werden. Auch auf das Thema Lampenfieber wird eingegangen. Mit Tipps und Tricks, wie man dem gefürchteten Blackout ein Schnippchen schlagen kann.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin, Diplom-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin  
5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## PRÄSENTATIONSTECHNIK & RHETORIK

Kursnr. 014

„Wahr ist nicht, was A sagt, sondern was B versteht.“ Egal ob Sie lernen wollen, Gespräche erfolgreich(er) und souverän(er) zu führen, ob Sie Ihren Argumentationsstil verbessern wollen oder schlicht und einfach ein überzeugendes und authentisches Auftreten an den Tag legen möchten: Am Anfang steht immer das Wort. Nach diesem Kurs werden Ihnen Präsentationen und Auftritte nicht nur viel einfacher erscheinen und professioneller sein, Sie werden auch überzeugender und gezielter informieren und überzeugen können – sei es im beruflichen oder privaten Umfeld. Anhand zahlreicher praktischer Übungen werden Sie sattefest im Umgang mit unterschiedlichen Techniken und Methoden.

Dr.in, Dipl.-Ing.in (FH) Bettina Hiller, Zertifizierte Projektmanagement-Fachfrau

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-14:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## QUICKTIPPS FÜR EINE BESSERE KOMMUNIKATION IM ALLTAG

Kursnr. 015

„Du verstehst mich nicht!“ – Fragen Sie sich manchmal, woran es liegt, dass Sie nicht gehört und verstanden werden? Wieso es in der Partnerschaft, in der Familie, mit KollegInnen usw. mitunter zu heftigen Auseinandersetzungen kommt? Warum Sie ja sagen, obwohl Sie nein meinen? Sie haben das Gefühl, irgendetwas läuft in der Kommunikation schief?

Sie erfahren in diesem Kurs Methoden/Tipps aus der Kommunikation und Meditation sowie mentale Techniken, die Ihnen den kommunikativen Alltag erleichtern sollen.

Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

Mag.a Melanie Carmen Punz, Juristin,

Mediatorin, Dipl. Mentaltrainerin

6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## SPRECHTRAINING MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ – WOCHENENDWORKSHOP

Kursnr. 016

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 Privatleben. Wir lernen und üben, Texte authentisch und annehmbar vorzutragen sowie das gewinnende Sprechen mit und vor Personen.

Gerald Häfele, Dipl. Fachtrainer für

Erwachsenenbildung

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 12.12.2020-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## SPURENSUCHE MIT AUSSICHT AUF ERFOLG – FAMILIENFORSCHUNG IM INTERNET

Kursnr. 017

Immer öfter wird auch der Wunsch nach Erstellung eines „Familienstammbaumes“ geäußert. Dieses wachsende Interesse an Geschichte und Fragestellungen in Bezug auf die eigene Person bzw. Herkunftsfamilie bedürfen in vielen Fällen eines fundierten Grundwissens, vor allem im Hinblick auf die Herangehensweise.

Geplante Themen/Einheiten: Was ist AhnInnenforschung/Familiengeschichte? Recherchen im Internet, relevante Quellen, Methoden der AhnInnenforschung. Wo finde ich was? (Landesarchiv, Diözesanarchiv, Landesbibliothek usw.) Wie lese ich alte Schriften? Genealogische Computerprogramme als unverzichtbares Hilfsmittel.

Mit etwas Glück lassen sich die Spuren mehr als 330 Jahre zurückverfolgen! Das Seminar bietet eine fundierte Einführung in die Thematik und gibt Antworten auf die Frage: „Wie fange ich an?“ Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Leoben angeboten. Informationen und Anmeldung: 0664/3662204 (Hr. Mag. Rabko).

Dr. Heinrich Klingenberg,

Erwachsenenbildner, Familienforscher

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Buchmüllerplatz 2, Leoben

Kursraum: siehe Hinweis im Parterre

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



## ONLINE-KURS: UMGANG MIT SCHWIERIGEN GESPRÄCHSPARTNER/INNEN

Kursnr. 018

Ist es Ihr Wunsch, selbstsicher und souverän mit schwierigen Gesprächssituationen umgehen zu können? In diesem Tageskurs beschäftigen wir uns mit dem kommunikativen Rüstzeug, das Ihnen dabei hilft, bei herausfordernden Gesprächen die Ruhe zu bewahren und objektiv zu bleiben. Sie erhalten Tipps für mehr Souveränität und Selbstsicherheit im Gespräch, damit Sie künftig gelassener mit schwierigen Menschen und Situationen umgehen und Ihr Gesprächsziel erreichen können. Zielpublikum: Jugendliche und Erwachsene.

Voraussetzung: Ein Endgerät (PC, Handy, Tablet ...) und eine E-Mail-Adresse müssen vorhanden sein.

Mag.a Barbara Dohr, Sprach- und

Kommunikationstrainerin

6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-14:00

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## „KEINE ZEIT“ – SICH ZEIT NEHMEN & NEUAUSRICHTUNGEN IM LEBEN – RICHTUNGSWECHSEL

Kursnr. 019

Wir leben in einer Periode, in der fehlende Zeit für das „richtig Wichtige“ vielfach Ursache negativer 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 anhand von Praxisbeispielen aus dem Alltag nachzugehen. Zweites Thema: wie wir gesunde Entscheidungen treffen, die zur eigenen Natur passen, siehe Kurs Nr. 12 Neuausrichtungen im Leben – Richtungswechsel & „Keine Zeit“ – sich Zeit nehmen. (Getrennt buchbar).

Der 2. Kurstag findet am Freitag, 9.10.2020 von 17:00 bis 20:00 statt.

Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und Ernährungsberater TTM

6 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## 10 SCHRITTE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT

Kursnr. 020

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden.“

Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun!“ (J. W. Goethe)

So wie der Körper durch Bewegung gegen Krankheiten widerstandsfähiger gemacht werden kann, ist es auch möglich, mit geeigneten Aktivitäten die seelische Fitness zu stärken, um psychischen Belastungen besser gewachsen zu sein.

Wie Sie Ihre seelische Gesundheit in zehn Schritten verbessern, wo und in welchen Bereichen noch Potential verborgen liegt und wie Sie zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität gelangen, wird in diesem Workshop nach einem theoretischen Input gemeinsam erarbeitet.

Dieses Seminar wird in Kooperation mit GO-ON Suizidprävention Steiermark angeboten.

Mag.a Ulrike Fuchs, Erziehungswissenschaftlerin, Ergotherapeutin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 0,-



## 10 SCHRITTE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT

Kursnr. 021

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 20.

Mag.a Ulrike Fuchs, Erziehungswissenschaftlerin, Ergotherapeutin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Müzzzuschlag

Kursraum: siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 0,-



## ZWISCHEN WAHRHEIT UND WAHN-SINN – WOCHENENDWORKHOP

Kursnr. 022

Wir werden von Informationen überflutet und viele davon sind irreführend. In diesem Zeitalter ist gesunde Skepsis berechtigt und Informationskompetenz gefragt. Diese Kompetenz kann erlernt und ausgebaut werden!

Themen des Workshops:

1. Fallstricke, die uns gelegt werden.

Wir lernen Informationen, die absichtlich oder unabsichtlich falsch sind, zu erkennen.

2. Fallstricke, die wir uns selber legen.

Wir lernen, bedacht zu sein auf unsere Wahrnehmungfehler und kognitiven Verzerrungen.

3. Wie wir uns schützen können.

Wie können wir in unserem Medienkonsum, v.a. im Internet, die Flut an Spams und Fehlinformationen vermeiden? Wie schafft man eine „gesunde“ Informationsumgebung?

4. Wie gehen wir aktiv gegen Unwahrheiten vor? Ist es sinnvoll, Unsinn anzugreifen? Welche Debatten sollte man angehen und welche nicht? Und mit welchem Ziel?

1. Kurstag: Samstag, 10.10.2020 – 9:00 bis ca. 15:00, theoretischer Teil.

2. Kurstag: Samstag, 17.10.2020 – 9:00 bis ca. 15:00, praktischer Teil.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin,

Übersetzerin, Autorin

12 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



## ZWISCHEN WAHRHEIT UND WAHN-SINN – WOCHENENDWORKHOP

Kursnr. 023

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 22.

1. Kurstag: Samstag, 6.3.2021 – 9:00 bis ca. 15:00, theoretischer Teil.

2. Kurstag: Samstag, 13.3.2021 – 9:00 bis ca. 15:00, praktischer Teil.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin,

Übersetzerin, Autorin

12 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Müzzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



## NUR VERGESSLICH ODER DOCH DEMENT? – INFOVORTRAG

Kursnr. 024

Verlegen Sie häufiger als sonst Ihre Schlüssel? Vergessen Sie Termine oder bringen diese durcheinander? Wissen Sie nicht mehr, wo Sie vor kurzem Ihr Auto geparkt haben? Haben Sie schon wieder den Namen der Kollegin vergessen? Oder finden Sie häufig nicht das richtige Wort?

Das sind Warnsignale, die durchaus ernstzunehmen sind, denn sie können erste Anzeichen einer beginnenden Demenzerkrankung sein.

Die Demenz ist gekennzeichnet durch den fortschreitenden Verlust von Gedächtnis, Denkvermögen, Sprache und Motorik. Auch die Persönlichkeit des Menschen kann sich verändern.

In Österreich gibt es derzeit rund 130.000 demenzerkrankte Menschen, Prognosen gehen davon aus, dass diese Zahl in dreißig Jahren auf 240.000 ansteigt.

Rund um das Thema Demenz gibt dieser Vortrag Informationen zu Ursachen, Symptomen und Erkennung sowie Tipps, um effektiv vorzubeugen.

Mag.a Ulrike Gottlich, Klinische Psychologin,

Gesundheitspsychologin, Gerontopsychologin

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



## NUR VERGESSLICH ODER DOCH DEMENT? – INFOVORTRAG

Kursnr. 025

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 24.

Mag.a Ulrike Gottlich, Klinische Psychologin,  
Gesundheitspsychologin, Gerontopsychologin  
2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8,  
Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



## WEBMEETINGS UND WEBINARE PROFESSIONELL LEITEN

Kursnr. 026

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 eine 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,

Sprach- und Kommunikationstrainerin



6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-14:00

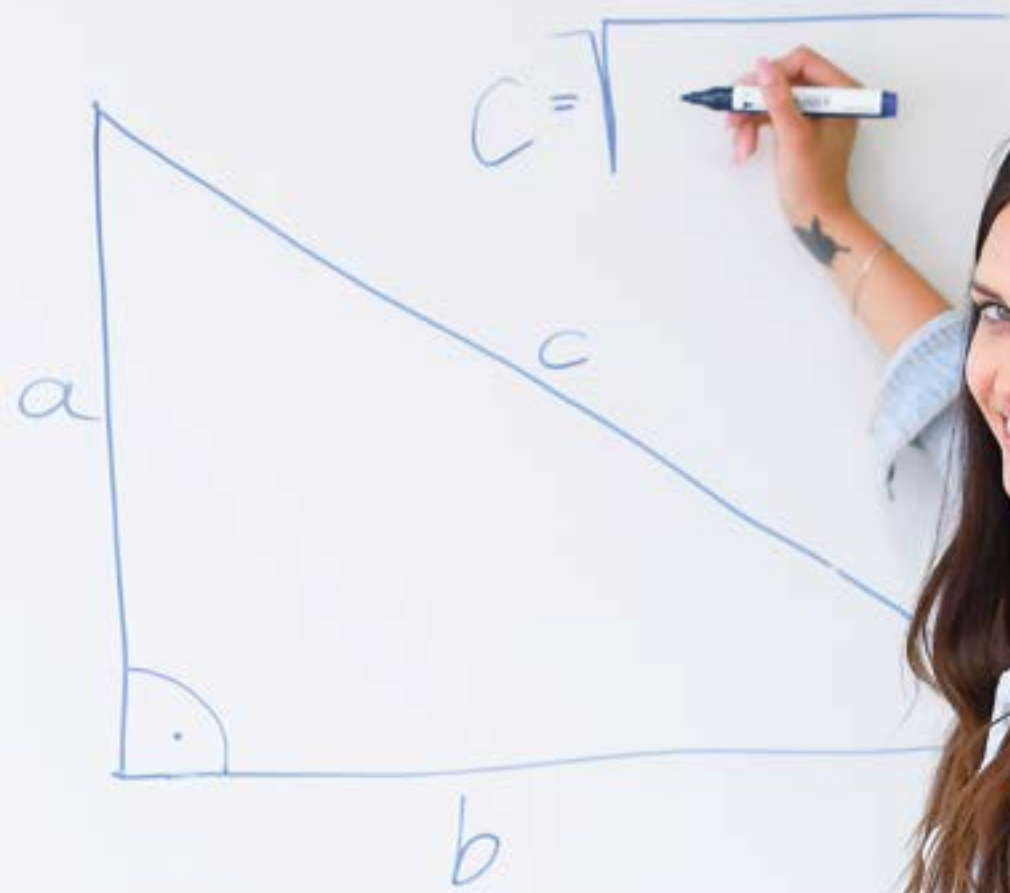
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße  
22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-





**Lernkompetenz,  
inklusive  
Basis- & Grundbildung**

## LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – DEUTSCH (10 bis 14 JAHRE)

Kursnr. 027

Für SchülerInnen der NMS oder der AHS Unterstufe. In angenehmer Lernumgebung unterstützen wir bei Hausaufgaben oder bei der Vorbereitung auf Schularbeiten und Prüfungen. Themen: Rechtschreibübungen, Wortarten, schwierige Worte, Merkhilfen, Abkürzungen und Fremdwörter, kreatives Schreiben. Freude am Lernen soll bei uns im Vordergrund stehen und das Selbstvertrauen der SchülerInnen soll dabei auch gestärkt werden.

René Lessner, BA, Lerncoach



16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214



Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – ENGLISCH (10 bis 14 JAHRE)

Kursnr. 028

Für SchülerInnen der NMS oder der AHS Unterstufe. In angenehmer Lernumgebung unterstützen wir bei Hausaufgaben oder bei der Vorbereitung auf Schularbeiten und Prüfungen. Freude am Lernen und freies Sprechen sollen bei uns im Vordergrund stehen, das Selbstvertrauen der SchülerInnen soll dabei auch gestärkt werden.

René Lessner, BA, Lerncoach



16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – ENGLISCH (6 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 029

In einem bunt aufbereiteten Kurs mit altersgerechten Spielen, Texten und Songs sowie mit Bildern üben und lernen die Kinder ganz leicht. Freude am Lernen und freies Sprechen sollen bei uns im Vordergrund stehen, das Selbstvertrauen der SchülerInnen soll dabei auch gestärkt werden.

Kerstin González Reyes, Sprachtrainerin, Lerncoach

15 UE / 15 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-16:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## LERNFÖRDERUNG FÜR SCHÜLER/INNEN – MATHEMATIK (10 bis 14 JAHRE)

Kursnr. 030

Wenn du in der Schule Probleme mit Mathematik hast, ist das kein Grund, zu verzweifeln. Hilfe und Unterstützung bietet dieser Kurs. In angenehmer Atmosphäre wird auf die Probleme der SchülerInnen eingegangen, damit das Lernen wieder Spaß macht.

Dipl. Ing. (FH) Uwe Niebuhr, Lehrer

16 UE / 8 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-







# Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

## CHEMIEFREIER HAUSHALT

Kursnr. 031

Schlagzeilen wie das „Putzen ist das neue Rauchen“ tauchen in letzter Zeit immer öfter in den Medien auf und verunsichern die Menschen. Doch die Lösung der Problematik ist einfacher, als viele denken! Tipps und Tricks, um der Chemiekeule zu entkommen und dadurch präventiv die eigene Gesundheit und die Familie unterstützen. Bitte eigene Pflegeprodukte wie Haarshampoo, Duschgel, Haarspray usw. mitbringen.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin, Diplom-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin  
2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

**NEU!**

## DIE KRAFTRESSOURCE NATUR MIT ALL UNSEREN SINNEN ENTDECKEN

Kursnr. 032

Bei dieser kleinen geführten Wanderung durch den Wald finden wir wieder zu uns selbst, in unsere Kraft und laden unsere Akkus auf. Wir lernen, bewusst zu atmen, die Stille zu genießen und auf unsere Sinne zu vertrauen. Eine stimmungsvolle Meditation und eine PartnerInnenübung runden diesen Ausflug in die Natur ab. Wir nutzen die Kraft des Waldes, um unsere Batterien wiederaufzuladen. Treffpunkt: Volkshaus Langenwang mit Endziel Ruine. Bitte festes Schuhwerk tragen, bei Schlechtwetter verschiebt sich der Termin um eine Woche.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin, Diplom-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin  
3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-10:00

Kursort wird bekanntgegeben, Mürrzuslag

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

**NEU!**

## NACHHALTIGES REISEN

Kursnr. 033

Sie haben sich schon immer gefragt, wie man nachhaltig und umweltbewusst reisen kann? Sie möchten einen ökologisch vertretbaren Urlaub planen? Dann ist dieser Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit genau richtig für Sie. Inhalte: Bedeutung von nachhaltigem Reisen, Fernreisen, Ökotourismus, Müllvermeidung, umweltfreundliche Möglichkeiten, soziale Verantwortung, verschiedene Wege von CO2-Kompensation, Reiseinspirationen.

Gerhard Gindl, Reisebürofachkraft

Andrea Ochabauer, Reisebürofachkraft

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-19:10

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

**NEU!**

## NACHHALTIGES REISEN

Kursnr. 034

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 33.

Gerhard Gindl, Reisebürofachkraft

Andrea Ochabauer, Reisebürofachkraft

2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

**NEU!**

## NACHHALTIGKEIT IM FOKUS

Kursnr. 035

Dieser Kurs setzt sich inhaltlich mit dem Potential des so oft verwendeten Schlagworts „Nachhaltigkeit“ auseinander. In drei Einheiten soll dargestellt werden, wie sich die Idee der Nachhaltigkeit durch Notwendigkeit in unserem Kulturkreis verfestigt hat, in welchen Facetten Nachhaltigkeit heute in Theorie und Praxis funktioniert, was sie in Zukunft leisten soll und welchen Beitrag jede/r Einzelne von uns tagtäglich leisten kann, um eine nachhaltigere Welt zu kreieren.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen jeden Alters: Familien und Kinder in Begleitung sind herzlich willkommen!

Mag.a phil. Nora Skrabania, Theater-,

Film- und Medienwissenschaftlerin

6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**AK**



## RE-USE – MACH´S ZU GELD!

Kursnr. 036

„Mach´s zu Geld!“ Wer kennt das nicht? Auf dem Dachboden verbergen sich alte Schätze, die Garage quillt über und im Keller wartet das alte Fahrrad auf eine Ausfahrt? Nutzen Sie die Chance, sich von Altem oder nicht mehr Gebrauchtem zu trennen! Dinge des Alltags, die uns nur mehr im Weg stehen, sind vielleicht genau das, was ein/e andere/r sucht. Ob Spielzeug, Kleidung, Werkzeug ... bis hin zu nicht mehr getragenen Schmuck. Verkaufen Sie Ihre Artikel weiter, dabei können Sie nicht nur Ihre Haushaltskasse etwas aufstocken, sondern auch einem/einer anderen eine Freude machen. Doch auch der richtige Wiederverkauf will gelernt sein. Welche Möglichkeiten gibt es? Welcher Kanal ist der richtige? Wie inseriere, beschreibe, fotografiere ich richtig? Worauf ist zu achten? Und worauf muss ich achten, wenn ich etwas am Re-Use-Markt kaufen möchte?

Mag.a (FH) Sabine Eder-Pinterits, Abfallcoach

12 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

**AK**



## REISEVORTRAG: UNTERWEGS AM SOUTH WEST COAST PATH

Kursnr. 037

Vom Wandern zu träumen, wenn man mit 142 kg am Pool liegt, ist eine Sache; diesen Traum in die Wirklichkeit umzusetzen, allerdings eine ganz andere. Dass es dennoch möglich ist, aus einem Couchpotato eine Weitwanderin zu machen, beweist die Autorin und Sozialpädagogin Daniela Leinweber mit ihrem Werk Schritt für Schritt. In Minehead beginnt die Wanderung der Autorin auf dem britischen Fernwanderweg – den gesamten, mit 1.014 Kilometern und 35.031 Höhenmetern bezifferten South West Coast Path entlang der Küsten von Somerset, Cornwall und Devon. Leinweber schildert ihre 59 Wandertage in einem humorvollen Ton und berichtet von Höhen und Tiefen, körperlichen und mentalen Herausforderungen, Legenden und (halb-)wahren Geschichten, großen Glücksmomenten sowie einzigartigen Begegnungen mit Menschen, Tieren und unvergleichlichen Naturlandschaften.

Daniela Leinweber, MA, Autorin, Sozialpädagogin  
2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

**NEU!**

## REISEVORTRAG: ÜBER 3365 KM AM JAKOWSWEG „CAMINO IM WINTER“

Kursnr. 038

„El camino comienza en su casa!“ Der Weg beginnt in deinem Haus. Getreu diesem Motto startet Kurt A. Andorfer im Dezember 2015 seinen Jakobsweg im oberösterreichischen Salzkammergut, pilgert über Bayern, die Schweiz und Frankreich nach Spanien und erreicht nach knapp sechs Monaten und 3365 km zu Fuß sein Ziel: Santiago de Compostela. Abseits der Haupttrouten wandert er zunächst durchs bayerische Alpenvorland, entlang des Oberrheins ins Burgund, durch das Rhonetal und Südfrankreich nach Lourdes und weiter an der Costa Verde bis Galizien. In seinem stimmigen Multivisionsvortrag nimmt Andorfer die ZuhörerInnen mit auf eine faszinierende Pilgerreise, lässt sie teilhaben an Höhen und Tiefen, Glücksmomenten und Strapazen seines Caminos und weckt so die Lust aufs Pilgern. Mit beeindruckenden Bildern zeigt er die Schönheit der Natur, berichtet von unterschiedlichen Begegnungen, spektakulären Landschaften sowie Architekturdenkmälern verschiedenster Epochen, die seinen Weg säumen.

Kurt Andorfer, Autor

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

**NEU!**

## WIE KANN ICH MIKROPLASTIK REDUZIEREN?

Kursnr. 039

Dies ist ein Thema, das uns alle angeht. Denn Mikroplastik ist das einzige Problem, das größer wird, wenn die Teile kleiner werden. Da das Leben ein Kreislauf ist und das Plastik über Fische usw. wieder in unseren Körper gelangt. Auch alles, was verpackt und im Supermarkt erhältlich ist, hinterlässt seine Spuren. Irgendwann sind unsere Zellrezeptoren verunreinigt und die Zelle kann keine Vitalstoffe mehr aufnehmen. Wenn man lange nichts unternimmt, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen. Tun wir etwas vorbeugend für uns und unser aller Zuhause! Denn bereits jetzt schwimmen unglaubliche Mengen Mikroplastik im Meer.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin, Diplom-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin  
2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmann gasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

**NEU!**

## ÄTHERISCHE ÖLE – KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Kursnr. 040

Was tun, wenn das WC auch ohne Chemie duften soll? Wenn ich einen natürlichen Schimmelentferner verwenden will? Wenn ich Zigarettengeruch endgültig aus dem Auto vertreiben will? Wenn ich mein Obst und Gemüse möglichst ohne Pestizide zu mir nehmen will? Wenn ich im Sommer mit schweren Füßen zu kämpfen habe? Wenn ich keine Wespen bei der Grillfeier haben will? Wenn ich Hitze nicht mag und mich abkühlen will? Wenn die Schuhe oder das Auto eine Auffrischung benötigen? Wenn ich etwas tun möchte, um mir das Zähneknirschen abzugewöhnen?

Wenn Sie in die spannende Welt der ätherischen Öle eintauchen und sich auf eine Entdeckungsreise mit unendlich vielen Möglichkeiten begeben wollen, sind Sie in diesem Schnupperkurs genau richtig. Nach einem kurzen Einblick in die Theorie beschäftigen wir uns mit hilfreichen Tipps und Tricks, wie man die Öle ganz wunderbar in den Alltag integrieren kann. Achtung, begrenzte TeilnehmerInnenzahl! (Max. 8 Personen).

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin, Diplom-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin, Aroma-Expertin, Bachblütenberaterin  
3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

## KRÄUTERWANDERUNG: REICHTUM UNSERER WILDWACHSENDEN NATUR

Kursnr. 041

Die Natur präsentiert sich von ihrer schönsten Seite; bei einer Wald- und Wiesenwanderung lernen wir essbare Wildpflanzen bzw. Kräuter wie Schafgarbe, Bärenklau, Pastinak, Waldmeister usw. kennen und bestimmen. Sie erhalten Informationen über Verwendbarkeit und Verarbeitung.

Bitte mitbringen: wettertaugliche Ausrüstung, gutes Schuhwerk.

Bei Schlechtwetter verschiebt sich der Termin um eine Woche.

Silvia Siener, Waldtrainerin, Kräuterpädagogin  
4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-14:00

Kursort: Naturschutzzentrum, Weitental, Bruck/Mur

Kursraum: Treffpunkt Parkplatz

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## RÄUCHERN IM JAHRESKREIS

Kursnr. 042

Das Räuchern ist keine neuzeitliche Erfindung. Schon seit Urzeiten verräuchern die Menschen Hölzer, Harze und Kräuter zu unterschiedlichen Zwecken. Vor allem Räucherungen zu besonderen Anlässen wie Weihnachten und den Raunächten sind bekannt. In vielen Kulturen sind Räucherungen elementarer Bestandteil ganzheitlicher Medizin. Es ist auch bei uns im Alpenraum eine alte Tradition, die sich seit hunderten von Jahren bewährt, um Haus und Hof, Tier und Mensch zu schützen und vor Krankheit zu bewahren. Räuchern entspannt, fasziniert, lässt innehalten und eröffnet neue Perspektiven. Es kann unsere Konzentration und Energie steigern, reinigen, es hilft uns, Themen und Prozesse abzuschließen und loszulassen. Wir lernen in diesem Kurs heimische Kräuter, Hölzer und Harze kennen sowie auch elementares fremdländisches Räucherwerk und dessen Wirkung und Anwendung. Materialkosten sind nicht im Kurspreis inkludiert, diese sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Dr.in, Dipl.-Ing.in (FH) Bettina Hiller, Zertifizierte Projektmanagement-Fachfrau

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## TEE & KRÄUTERWORKSHOP

Kursnr. 043

Bei einer Wanderung rund um unseren Bio-Bauernhof entdecken wir Kräuter und erfahren Wissenswertes über deren Wirkungs- und Anwendungsgebiete. Wie wird das Kraut zum Tee? – Praktische Tipps zur Sammlung, Trocknung, Aufbewahrung und Zubereitung. Gemeinsam wird auch eine Teekomposition zubereitet!

Mit einer Verkostung lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk und gute Wanderkleidung!

Claudia Meisenbichler, Kräuterpädagogin, Naturschutzpraktikerin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 12.6.2021-14:00

Kursort: Eckbauer Kräuter-Pädagogik, Edelsdorf 3, Allerheiligen i.M., Kindberg

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## DER NATURNAHE HAUSGARTEN

Kursnr. 044

Willkommen zu einem Erfahrungsaustausch! Sie sind eingeladen, gemeinsam einen Gang durch das Gartenjahr nachzuvollziehen. Einführung in das Gefüge der Natur. Kultur der gängigen Gemüsearten, ungebetene Gäste in unserem Garten, wie mit natürlichen Maßnahmen Abhilfe möglich ist. Erntelagerung, landschaftsenergetische Einflüsse.

Wolfgang Raschky, Gärtnermeister



8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## Elternakademie (Eltern & Kind)

## „GEBORGEN – MUTIG – FREI“ – ELTERN-KIND-MENTALTRAINING (6 bis 12 JAHRE)

Kursnr. 045

Was Kinder stark macht – und wie Eltern das unterstützen können! Wir alle wünschen uns Kinder, die dem Lernen mit Mut und Begeisterung begegnen. Die mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen wissen, ihre Stärken nutzen und ihre Schwächen akzeptieren. Spielerisch tauchen wir in dieses Thema ein und lernen wertvolle Hilfsmittel kennen – für Kinder und Eltern!

Der Kursbeitrag versteht sich pro TeilnehmerInnenpaar (eine Begleitperson und ein Kind).

Patrizia Wolf, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217 **AK**

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## „HERZENSBILDUNG“ – EMOTIONALE INTELLIGENZ BILDEN & FÖRDERN

Kursnr. 046

Grundlagen, Methoden, Spiele & Literaturtipps zur emotionalen Intelligenz, Stufen nach Daniel Goleman.

Keine Lernvoraussetzungen.

Dipl. Päd. in Katharina Erlbeck, **NEU!**

Dipl. Elementarpädagogin & Horterzieherin,

Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-15:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

## „WERTE“ – WEGWEISER DES LEBENS

Kursnr. 047

Was sind Werte? Welche kennen und leben Sie? Werte definieren, Werteinventur, Wertequadrat. Werte erkennen – anhand von Bilderbüchern & Geschichten.

Keine Lernvoraussetzungen.

Dipl. Päd. in Katharina Erlbeck, **NEU!**

Dipl. Elementarpädagogin & Horterzieherin,

Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-15:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

## ELTERN-KIND-MENTALTRAINING (6 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 048

Bei dieser kleinen geführten Wanderung durch den Wald finden wir wieder zu uns selbst, in unsere Kraft, und laden unsere Batterien wieder auf. Wie können wir die Kleinen schon früh unterstützen, um im hektischen Alltag zwischen Schule, Hobbies, digitalen Medien usw. ihre Kindlichkeit bewahren? Wir beschäftigen uns mit dem Einfluss von Gedanken und besprechen, was es mit einem „Lob-Buch“ auf sich hat. Wir begeben uns auf eine spannende Phantasiereise, entdecken dabei unsere innere Stärke und finden unser Krafttier. Dieser kurze Einblick ist gut in den Alltag integrierbar und hilfreich für geforderte Elternteile und aufgeweckte Kids. Mitzubringen: eine Decke oder Matte sowie bei Bedarf ein Polster, Block und Malstifte.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin,

Diplom-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin

2.5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-10:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag **NEU!**

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE (1 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 049

Die ersten Lebensjahre sind prägend für den Verlauf der kindlichen Entwicklung. Gemeinsam lernen wir lustige Sing-, Finger- und Kitzelspiele kennen. Bei fröhlichen Liedern, Bewegungs- und Kreisspielen wird auf den alterstypischen Bewegungsdrang des Kindes eingegangen und die Wahrnehmung, die Interaktion, Kommunikation und Sprache werden spielerisch gefördert. Passend zur Jahreszeit entdecken wir verschiedenste Materialien zum Fühlen, Begreifen, Staunen und Lernen. Das gemeinsame Erleben mit Gleichaltrigen ist außerdem eine gute Vorbereitung für die Krabbelstube/den Kindergarten – in einer sehr sicheren Umgebung, da Mama/Papa/Oma/Opa auch dabei ist.

Ein Materialkostenbeitrag von € 5,- pro Kind wird zu Kursbeginn direkt von der Kursleiterin bar eingehoben.

Dr. in, Dipl.-Ing. in (FH) Bettina Hiller, **AK**

zertifizierte Projektmanagement-Fachfrau

8 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ELTERN-KIND-SPIELGRUPPE (6 MONATE bis 4 JAHRE)

Kursnr. 050

Gemeinsam Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen und die Bindung zu Ihrem Kind zu stärken, stehen in Ihrer Eltern-Kind-Spielgruppe an erster Stelle. Lustige Kniereiter, einfache Fingerspiele und Körpermassagen animieren zum Mitmachen. Gemeinsames Singen, Tanzen und Musizieren fördern das Rhythmusgefühl und die Lust am Singen.

Der Kursbeitrag versteht sich pro TeilnehmerInnenpaar (eine Begleitperson und ein Kind).

Dieser Kurs kann alternativ auf Onlineunterricht umgestellt werden.

Christiane Hinterleitner, **AK**

Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 051

Auf die Plätze, fertig, los ... In dieser Turnstunde wird gemeinsam mit den Eltern/Großeltern eine Erlebniswelt aufgebaut, in der gelaufen, gesprungen, gerutscht und balanciert wird. Neben dem freien Turnen stehen auch Bewegungsspiele und Tänze auf dem Programm.

Mitzubringen sind Spaß und Freude an Bewegung, Turnbekleidung.

Der Kursbeitrag versteht sich pro TeilnehmerInnenpaar (eine Begleitperson und ein Kind).

Christiane Hinterleitner, **AK**

Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-16:00

Kursort: Neue Mittelschule Schirmmitzbühel, Lannergasse 1, Kapfenberg

Kursraum: Eingang Haus d. Begegnung, Turnsaal (Parterre links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 052

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 51.

Christiane Hinterleitner, **AK**

Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-15:30

Kursort: Volksschule, Friedhofweg 1, Spital/Semmering

Kursraum: Dachgeschoss Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### ELTERN-KIND-TURNEN (1 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 053

Spiel und Spaß für unsere Kleinsten. Gemeinsames Turnen, Spielen und Entspannen. Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit, der Koordination und des Selbstbewusstseins.

Bitte nehmen Sie bequeme Kleidung und Rutschsocken für die Kinder mit!

Der Kursbeitrag versteht sich pro TeilnehmerInnenpaar (eine Begleitperson und ein Kind).

Sabine Ellmeier, Elternbildnerin, Trainerin für

Eltern-Kind-Turnen

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-15:00

Kursort: Volksschule, Bürstadtstraße 5, Krieglach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### ELTERN-KIND-TURNEN (1 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 054

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 53.

Sabine Ellmeier, Elternbildnerin,

Trainerin für Eltern-Kind-Turnen

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-15:50

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-15:50

Kursort: Volksschule, Bürstadtstraße 5, Krieglach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### ELTERN-KIND-TURNEN (2 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 055

Geräteturnen, Bewegungsspiele & Tänze für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren und ihre Eltern. Mit Ihrer Hilfe kann Ihr Kind alles ausprobieren und sich im Turnsaal austoben.

Bitte bringen Sie Turnbekleidung und rutschfeste Socken oder Patschen mit!

Der Kursbeitrag versteht sich pro TeilnehmerInnenpaar (eine Begleitperson und ein Kind).

Tina Kammerhofer, Kindergartenpädagogin,

Sozialpädagogin

12 UE / 12 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-14:40

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-14:40

Kursort: BTV-Turnhalle, Ottokar-Kernstock-Straße 7a, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### ELTERN-KIND-TURNEN (2 bis 4 JAHRE)

Kursnr. 056

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 55.

Tina Kammerhofer, Kindergartenpädagogin,

Sozialpädagogin

12 UE / 12 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-15:30

Kursort: BTV-Turnhalle, Ottokar-Kernstock-Straße 7a, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### ELTERN-KIND-YOGA AUF ENGLISCH

(6 bis 12 JAHRE)

Kursnr. 057

In diesem Kurs erlernen Eltern mit ihren Kindern auf spielerische Art und Weise wichtige Atemübungen, Yoga-Positionen und Achtsamkeit. Diese Übungen fördern die Konzentration und Balance für Körper, Geist und Seele, Koordination sowie Entspannung. Es wird gemeinsam erlernt, wie man in gewissen Situationen klarkommen und sich selbst beruhigen kann.

Die Unterrichtssprache ist Englisch, Ihr Wortschatz und Ihre Englischkenntnisse werden so – ohne es zu merken – erweitert.

Der Kursbeitrag versteht sich pro TeilnehmerInnenpaar (eine Begleitperson und ein Kind.)

Nicole Angelika Panzer, Yogalehrerin,

Native Speaker

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-16:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

### ENGLISH BASIC VOCABULARY AND

GAMES FOR KIDS (6 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 058

Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig.

Die Kinder werden mit den Basics der englischen Sprache vertraut gemacht. Sie lernen anhand von verschiedenen lustigen Spielen und haben viel Spaß dabei.

KursleiterIn wird bekannt gegeben

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

### HIP HOP & STREETDANCE FOR KIDS

(8 bis 13 JAHRE)

Kursnr. 059

Cooler, abwechslungsreicher Choreografien zu aktueller Musik. Ziel ist es, Spaß und Freude an der Bewegung zu haben und dabei noch Haltung, Kondition und Koordination zu verbessern. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe und Wasserflasche.

Jessica Fellegger, Studentin

9 UE / 6 Tag(e)



Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-16:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### KINDERTURNEN (5 bis 10 JAHRE)

Kursnr. 060

Spiel und Spaß für unsere Kids! Ein Kurs für Kinder (ohne Eltern) zwischen 5 und 10 Jahren. Turnen, Spielen und Entspannen. Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit, der Koordination und des Selbstbewusstseins.

Bitte nehmen Sie bequeme Kleidung und Rutschsocken für die Kinder mit!

Sabine Ellmeier, Elternbildnerin,

Trainerin für Eltern-Kind-Turnen

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-16:40

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-16:40

Kursort: Volksschule, Bürstadtstraße 5, Krieglach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### LEGASTHENIE – EIN PHÄNOMEN

ERKENNEN & VERSTEHEN

Kursnr. 061

Was ist Legasthenie? Wie erkenne ich eine eventuell vorliegende Legasthenie? Einblicke in die Wahrnehmungsbereiche, Literatur- & Spieletipps. Keine Lernvoraussetzungen.

Dipl.Päd.in Katharina Erlbeck,

Dipl. Elementarpädagogin & Horterzieherin,

Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-15:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuschlag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-



## LEGASTHENIE- & DYSKALKULIEKURS FÜR KIND UND ERWACHSENE MIT KURZER ENTSPANNUNGSEINHEIT

Kursnr. 062

Der befasst sich mit den Teilleistungswahrnehmungen der einzelnen TeilnehmerInnen. Es werden Defizite im Bereich der Lese- und Rechtschreibschwäche bzw. im Bereich der Rechenschwäche bearbeitet. Um die Konzentration zu fördern und zu steigern, wird in Kombination zu Legasthenie/Dyskalkulie mit Tiefenentspannung altersgemäß gearbeitet.

Bitte Block und Stifte bereits in der ersten Einheit mitnehmen.

Der Kursbeitrag versteht sich pro TeilnehmerInnenpaar (eine Begleitperson und ein Kind).

Dipl.Päd.in Sabine Strobl, Bed.,

Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin,

Sprachtrainerin, Tiefenentspannungstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-



**NEU!**

## MEIN KIND – ANGEBORENE POTENZIALE FRÜHZEITIG ERKENNEN UND FÖRDERN

Kursnr. 063

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, tieferliegende 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, Freundeskreis und in der Schule.

Der 2. Kurstag findet am 10.10.2020 von 14:00 bis 18:00 statt.

Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und

Ernährungsberater TTM

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-14:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



**NEU!**

## MEIN KIND – ANGEBORENE POTENZIALE FRÜHZEITIG ERKENNEN UND FÖRDERN

Kursnr. 064

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 063

Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und Ernährungsberater TTM

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 11.6.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



**NEU!**

## PILATES MIT BABY 1+

Kursnr. 065

Gezielte Anspannung der Körpermitte (Powerhouse) hilft, die Körperhaltung zu verbessern, korrigiert Haltungfehler, stärkt das Körperbewusstsein und vor allem kräftigt es den BECKENBODEN. Bei diesem Training kann bzw. wird das Baby aktiv in die Übungen miteinbezogen. Voraussetzung: das Baby sollte krabbeln können. Wenn das Baby mal keine Lust hat, wartet jede Menge Spaß und Spiel. Auch Papa darf mit!

Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instructorin,

Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-10:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## SPRACHFÖRDERUNG IM KINDESALTER

Kursnr. 066

Entwicklungsstufen der Sprache, gezielte Förderung einer gesunden Sprachentwicklung.

Keine Lernvoraussetzungen!

Dipl.Päd.in Katharina Erlbeck,

Dipl. Elementarpädagogin & Horterzieherin,

Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.3.2021-15:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

**NEU!**

Abbiamo (impiegare)  
o impiegato) quasi tre  
ore

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 e' ok 10 minuti di ritardo!

Anticipo

Qual'e' 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](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de). Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Grundlage dieser Beschreibungen ein oder führen Sie einen Selbsteinschätzungstest auf [www.vhsstmk.at](http://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!

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 067

Für HörerInnen ohne Vorkenntnisse, die gerne von Grund auf die englische Sprache erlernen möchten. Sie erwerben die ersten Phrasen und grammatische Strukturen, um sich in alltags- und urlaubsrelevanten Situationen zurechtzufinden. Am ersten Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage werden vereinbart.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben  **AK**  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 120,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2**

Kursnr. 068

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Ein Kurs in lockerer und angenehmer Atmosphäre, in dem wir Grundkenntnisse erwerben und ausbauen können. Wir trainieren besonders das Sprechen und das Verstehen der Fremdsprache. Sie erwerben die Fähigkeit, sich auf einfache Weise auszudrücken und einfache Dialoge verstehen zu können.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Nina Haidinger-Wagner, BA, Sprachtrainerin  **AK**  
24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 125,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2**

Kursnr. 069

Für HörerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben wichtige Phrasen und grammatische Strukturen, um sich in alltags- und urlaubsrelevanten Situationen zurechtzufinden.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Nina Haidinger-Wagner, BA, Sprachtrainerin  **AK**  
24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre


Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2**

Kursnr. 070

Für HörerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Sie wollen die Basics der englischen Sprache schnell und effizient erlernen oder Ihr „Schulenglisch“ auffrischen? Dieser Englisch-Kurs bietet Ihnen genau das! Grammatik, Konversation, wichtige Phrasen und hilfreiche Tipps, wie das Internet zum Englischlernen genutzt werden kann – so meistern Sie die Herausforderungen der englischsprachigen Welt spielend!

KursleiterIn wird bekannt gegeben  **AK**  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Neue Musikmittelschule Mitterdorf, Schulstraße 6, St. Barbara im Mürtzal

Kursraum: Parterre, Zeichensaal

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1-2**

Kursnr. 071

Ein Kurs für HörerInnen mit geringen Vorkenntnissen. In lockerer und angenehmer Atmosphäre werden Grundkenntnisse erworben und ausgebaut. Englisch-Unterricht mit modernen und kommunikativen Lernmethoden.

Lehrwerk: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin  
16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 115,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 1-2**

Kursnr. 072

Für HörerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Sie wollen die Basics der englischen Sprache schnell und effizient erlernen oder Ihr „Schulenglisch“ auffrischen? Dieser Englisch-Kurs bietet Ihnen genau das! Grammatik, Konversation, wichtige Phrasen und hilfreiche Tipps, wie das Internet zum Englischlernen genutzt werden kann – so meistern Sie die Herausforderungen der englischsprachigen Welt spielend!

Am 1. Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage werden vereinbart.

Aurora Nicolau de Niederl, Sprachtrainerin, Native Speaker  **AK**  
16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürtzschlag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

**A1 A NEW START IN ENGLISH**

Kursnr. 073

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden wir die bereits erworbenen Grundlagen wiederholen und natürlich erweitern. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund. Lehrwerk: Let's enjoy English, A1.1 (Klett), ab Lektion 5.

Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-11:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-11:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

**A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2+**

Kursnr. 074

Dieser Kurs ist für HörerInnen mit Vorkenntnissen. Die Grundkenntnisse werden in lockerer und angenehmer Atmosphäre ausgebaut. Wir trainieren besonders das Sprechen und das Verstehen der Fremdsprache. Sie erwerben die Fähigkeit, sich auf einfache Weise auszudrücken und einfache Dialoge zu verstehen. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Nina Haidinger-Wagner, BA, Sprachtrainerin  
24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 125,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

**A1 ENGLISCH KONVERSATION**

Kursnr. 075

Englisch ist die am weitesten verbreitete Sprache der Welt. Wer möchte nun also nicht ohne Scheu, ganz entspannt in dieser Sprache kommunizieren können? Man hat es ja irgendwann einmal ganz gut beherrscht, aber trotzdem ist man nicht in der Lage, fließend zu kommunizieren?

In diesem Kurs wird Ihnen ganz einfach die Scheu vor dem Sprechen genommen. Wir unterhalten uns über interessante private und gesellschaftliche Themen, festigen oder frischen bereits Bekanntes wieder auf und lernen viel Neues dazu. Die Scheu vor der Kommunikation in der englischen Sprache werden Sie nach diesem Kurs ablegen.

Kerstin González Reyes, Sprachtrainerin  **AK**  
8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürtzschlag

Kursraum: siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 70,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## A1 ENGLISCH KONVERSATION

Kursnr. 076

Englisch ist die am weitesten verbreitete Sprache der Welt. Wer möchte nun also nicht ohne Scheu, ganz entspannt in dieser Sprache kommunizieren können? Man hat es ja irgendwann einmal ganz gut beherrscht, aber trotzdem ist man nicht in der Lage, fließend zu kommunizieren?

In diesem Kurs wird Ihnen ganz einfach die Scheu vor dem Sprechen genommen. Wir unterhalten uns über interessante private und gesellschaftliche Themen, festigen oder frischen bereits Bekanntes wieder auf und lernen viel Neues dazu. Die Scheu vor der Kommunikation in der englischen Sprache werden Sie nach diesem Kurs ablegen.

Kerstin González Reyes, Sprachtrainerin 

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## A1 A NEW START IN ENGLISH

Kursnr. 077

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden wir die bereits erworbenen Grundlagen wiederholen und natürlich erweitern. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund. Lehrwerk: Let's enjoy English, A1.1 (Klett), ab Lektion 6.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-16:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217 

Kursbeitrag: EUR 110,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 078

English is fun – enjoy the difference!

Sie wollen Ihr Englisch auffrischen, festigen oder verbessern? In lockerer Atmosphäre sprechen wir über interessante, aktuelle Themen, berichten von Ereignissen und Urlaubsreisen bzw. lesen und hören wir Textbeispiele aus dem Lehrbuch u.v.m. Lehrwerk: English Network 3 (Klett).

Dipl.Päd. Hans Rosenthal, Lehrer 

24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 125,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3 FÜR JUNGGEBLIBENE

Kursnr. 079

Dieser Kurs ist für HörerInnen mit Vorkenntnissen. In lockerer und angenehmer Atmosphäre werden Ihre Grundkenntnisse in Englisch ausgebaut. Die Grammatik wird vertieft bzw. neue Grammatik wird erlernt, die man für die Konversation braucht. In diesem Kurs werden Sie die Scheu vor dem Sprechen verlieren! Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: Eigene Handouts.

Andrea Tauderer, Sprachtrainerin 

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 120,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## A2 ENGLISCH GRUNDSTUFE 3-4

Kursnr. 080

Follow me into the world of English – erkunden wir die Welt der englischen Sprache weiter!

In diesem Kurs wird Grammatik vertieft beziehungsweise neue Grammatik erlernt, besonderes Augenmerk wird diesmal jedoch auf Konversation, Textverständnis, Diskussionen sowie auf das Verfassen und Übersetzen kurzer Texte gelegt. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Nina Haidinger-Wagner, BA, Sprachtrainerin 

24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 125,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## A2 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 081

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden Sie Ihrem Ziel, Ihr Englisch aufzufrischen und so besser Englisch zu sprechen und zu verstehen, näherkommen. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund. Lehrwerk: Great A2 (Klett), ab Lektion 1.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin 

22 UE / 11 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-


## A2/B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 082

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden Sie Ihrem Ziel, Ihr Englisch aufzufrischen und so besser Englisch zu sprechen und zu verstehen, näherkommen. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund.

Lehrwerk: Great A2 (Klett), ab Lektion 3.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend. Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e) 

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-


## A2/B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 083

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden Sie Ihrem Ziel, Ihr Englisch aufzufrischen und so besser Englisch zu sprechen und zu verstehen, näherkommen. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund.

Lehrwerk: Great A2 (Klett), ab Lektion 3.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin 

22 UE / 11 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 120,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## A2/B1 ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE UND WIEDEREINSTEIGER/INNEN

Kursnr. 084

Ein Kurs für HörerInnen mit Vorkenntnissen. In lockerer und angenehmer Atmosphäre werden Grundkenntnisse erworben und ausgebaut. Auf das Sprechen wird besonders viel Wert gelegt! Ein Englisch-Unterricht mit modernen und kommunikativen Lernmethoden.

Lehrwerk: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin 

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## A2/B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 085

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden Sie Ihrem Ziel, Ihr Englisch aufzufrischen und so besser Englisch zu sprechen und zu verstehen, näherkommen. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund.

Lehrwerk: Great A2 (Klett), ab Lektion 3.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:30

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg



Kursraum: siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## B1 ENGLISH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 086

Let's start into the autumn with new energy and with new and interesting texts and topics. If you want to improve your English in a friendly and relaxed atmosphere, you are welcome to join us. We will talk a lot, we will discuss current topics, we will read interesting stories and up-to-date texts, we will listen to authentic dialogues and songs, we will play language games, we will write short texts where you can express your opinion about all kinds of topics and everyday situations, and we will deal with the culture, the history, the customs and traditions of the English speaking world. In all our activities we will concentrate on vocabulary and grammar practice so that you may find your way more easily through the English speaking world. In doing all this we hopefully will have a lot of fun.

Lehrwerk: eigene Unterlagen, Gruppenlektüre.

Mag.a Margit Mayerhofer,

Sprachtrainerin (AHS-Lehrerin)



24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## B1 ENGLISH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 087

Let's start into the autumn with new energy and with new and interesting texts and topics. If you want to improve your English in a friendly and relaxed atmosphere, you are welcome to join us. We will talk a lot, we will discuss current topics, we will read interesting stories and up-to-date texts, we will listen to authentic dialogues and songs, we will play language games, we will write short texts where you can express your opinion about all kinds of topics and everyday situations, and we will deal with the culture, the history, the customs and traditions of the English speaking world. In all our activities we will concentrate on vocabulary and grammar practice so that you may find your way more easily through the English speaking world. In doing all this we hopefully will have a lot of fun.

Mag.a Margit Mayerhofer,

Sprachtrainerin (AHS-Lehrerin)



24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 088

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden Sie Ihrem Ziel, Ihr Englisch aufzufrischen, näherkommen. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund. Let's face it! Lehrwerk: Network Now B1.1 (Klett), ab Lektion 2. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin

22 UE / 11 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## B1 FRESH UP YOUR ENGLISH

Kursnr. 089

In diesem kommunikativen und abwechslungsreichen Englischkurs werden Sie Ihrem Ziel, Ihr Englisch aufzufrischen, näherkommen. In einer angenehmen Gruppenatmosphäre stehen Spiel und Spaß am Lernen im Vordergrund. Let's face it!

Dipl.Päd.in Waltraud Wohlmuth, Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218



Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## B2 ENGLISH MITTELSTUFE 4

Kursnr. 090

We're not afraid of making mistakes but we enjoy speaking English even if we're not perfect. We'll talk about our interests, experiences and travels. We'll discuss topics of interest and current affairs. We'll improve our language skills by using a magazine for learners of English. We'll read or listen to various texts and discuss them.

Lehrwerk: Spotlight Zeitschrift.

Tuula Raffel, BA, Sprachtrainerin



24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## DO YOU SPEAK ENGLISH? ENGLISH-CRASHKURS FÜR DEN SOMMERURLAUB

Kursnr. 091

In diesem Kurs werden Sie bestens auf Ihren Urlaub vorbereitet. Für Reisende mit geringen Vorkenntnissen, die sich kurz vor Beginn einer Reise die wichtigsten Phrasen und Redewendungen aneignen möchten. Themen: Begrüßung, Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf usw.

Am 1. Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage werden vereinbart.

KursleiterIn wir bekannt gegeben



8 UE / 4 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 28.1.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## SUMMER SCHOOL WORKSHOP – FIT FOR ENGLISH

Kursnr. 092

Eine Englisch-Intensivwoche auf spielerische Art, am 1. Kurstag werden die weiteren Kurstage vereinbart. Dieser Workshop ist für alle, die ihr Englisch vor dem Start ins neue Semester etwas auffrischen wollen.

In Kleingruppen werden auf lockere Art und Weise Grundkenntnisse aufgefrischt, es wird Konversation geübt, der Wortschatz erweitert und Grammatik besprochen. Interessante, gemeinsame Projektarbeiten ergänzen das Angebot.

Je nach Situation wird der Workshop in Präsenz- oder Onlineform durchgeführt. Die Formen können auch gemischt werden (Blended Learning). Für ein eventuelles Online-Lernen müssen ein Endgerät (PC, Handy, Tablet) und eine E-Mail-Adresse vorhanden sein.

Nina Haidinger-Wagner, BA, Sprachtrainerin

18 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 7.6.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 75,-



## FRANZÖSISCH

### A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 093

Das Ziel dieses Grundkurses ist es, erste wertvolle Kenntnisse des Französischen zu erwerben. Diese sollen die einfache Kommunikation ermöglichen und eine gute Basis für weiterführende Kurse darstellen. Anhand vielfältiger Arbeitsformen und des Einsatzes moderner Lernmethoden werden umfangreiche Praxiskompetenzen erarbeitet. Diese beinhalten sowohl die Fähigkeit, die Sprache auf Basisniveau zu sprechen und zu verstehen, als auch die damit verbundenen grammatikalischen Aspekte der Sprache zu beherrschen. Alles in allem: kompetentes Sprachtraining für ihren Aufenthalt in Frankreich! Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: „Voyages Neu A1“ (Klett), ab Lektion 1. KursleiterIn wir bekannt gegeben

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



### A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 094

Ein Grundkurs für Lernende mit elementaren Grundkenntnissen oder für WiedereinsteigerInnen. Sie frischt Ihre Kenntnisse auf und erweitern sie, überwinden Sprachhemmungen durch vielfältige Arbeitsformen: Partner- und Gruppenarbeit, Hörbeispiele, Musik, landes- und kulturkundliche Aspekte. Lernen mit DVD-Sequenzen und Anwendung vieler Lerntechniken. Kreativität und Spaß beim Französischlernen! Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: „Voyages Neu A2“ (Klett), ab Lektion 1.

Mag.a Barbara Wedrac-Lenz, Sprachtrainerin,

Dipl. Dolmetscherin, Univ.-Lektorin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



### B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 095

Vorkenntnisse erforderlich, geeignet für WiedereinsteigerInnen, für HörerInnen, die ihre Kenntnisse wiederauffrischen wollen.

Kommunikation ausgehend von Bildern, Texten, Ereignissen, persönlichen Erlebnissen. Hörverständnis ausgehend von Interviews, Songs. Wiederholung von ausgewählten Grammatik-Themen.

Mag.a Margit Plank, Sprachtrainerin,

AHS-Lehrerin i.P.

24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



### B1 FRANZÖSISCH MITTELSTUFE 1

Kursnr. 096

Ein kommunikativer Kurs für Lernende mit A2-Vorkenntnissen. Sie frischt Ihre Sprachkenntnisse wieder auf und erweitern sie. Ziel ist, die Kommunikationsfähigkeit zu steigern, um sprachliche Situationen im Urlaub gut zu meistern. Partner- und Gruppenarbeit, Hörbeispiele und Musik, Landes- und Kulturkunde. Entspanntes Lernen mit DVD-Sequenzen sowie Anwendung verschiedener Lerntechniken. Kreativität und Spaß beim Französischlernen! Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: „Voyages Neu B1“ (Klett), ab Lektion 1.

Mag.a Barbara Wedrac-Lenz, Sprachtrainerin,

Dipl. Dolmetscherin, Univ.-Lektorin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:45

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-17:45

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



## PARLEZ VOUS FRANCAIS? FRANZÖSISCH-CRASHKURS FÜR DEN SOMMERURLAUB

Kursnr. 097

Es werden Fertigkeiten erlernt, unterschiedliche Urlaubssituationen kommunikativ zu meistern. Das Vokabular für den Sommerurlaub wird geübt, der Fokus liegt auf den Gesprächen.

KursleiterIn wir bekannt gegeben

8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## ITALIENISCH

### ONLINE:

#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 098

Benvenuti Italia! Ein Kurs für HörerInnen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. In angenehmer Atmosphäre üben wir Konversation mit den wichtigsten Vokabeln. Kursinhalte: Vorstellung, Dialoge aus dem Alltag, Hotel und Restaurant, Speisen, Getränke, Freizeit, Wegbeschreibung. Am Ende des Kurses sollen sich die TeilnehmerInnen mit ItalienerInnen unterhalten sowie Wünsche und Bedürfnisse artikulieren können.

Lehrwerk: La Bella Lingua (Edizioni Centro Studi Italiani).

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Heidmarie Ablasser, Sprachtrainerin

24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:30

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



#### A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 099

Für HörerInnen ohne Vorkenntnisse. Themen: Urlaub, Alltag und Beruf in lockerer Atmosphäre. Besprechung am 1. Tag, bei der die weiteren Kurstage und eventuell die Beginnzeiten nach Bedarf festgelegt werden und das Lehrwerk bestimmt wird. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Gertraud Resch, Sprachtrainerin

18 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-




## A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 100

Ripetiamo la nostra lingua italiana, Wiederholung und Intensivierung des vorhergegangenen Stoffes, der Grammatik und der Konversation.

Lehrwerk: La Bella Lingua (Edizioni Centro Studi Italiani).

Heidemarie Ablasser, Sprachtrainerin  24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-


## A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 101

Ein Kurs für HörerInnen mit Vorkenntnissen und geeignet für WiedereinsteigerInnen, die Italien lieben und die Sprache auf unterhaltsame Weise erlernen möchten.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: Espresso 2 (Hueber), Herbst: ab Lektion 2, Frühjahr: ab Lektion 4.

Mag.a Waltraud Stranimaier, Sprachtrainerin  24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Parterre, links

Kursbeitrag: EUR 130,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

## A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 102

Auffrischen und Vertiefen von geringen Vorkenntnissen in lockerer Atmosphäre. Besprechung am 1. Tag, bei der nach Bedarf Kurstage und Kursbeginnzeit variiert werden können und das Lehrwerk festgelegt wird.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Gertraud Resch, Sprachtrainerin  18 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 120,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 103

Ein Grundkurs für HörerInnen mit Vorkenntnissen und geeignet für WiedereinsteigerInnen, die Italien lieben und die Sprache auf unterhaltsame Weise erlernen möchten. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: Espresso 1 (Hueber), ab Lektion 5, Frühjahr ca. ab Lektion 7.

Mag.a Waltraud Stranimaier, Sprachtrainerin  24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Parterre, links

Kursbeitrag: EUR 130,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

## A1 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 1-2 FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 104

Ein Kurs für Lernende mit geringen Sprachkenntnissen. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: Viva le vacanze (Hueber).

MMag.a Dr.in Ingrid Friedl, Sprachtrainerin  16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Holztechn. Betriebszentrum der HBLA, Dr.-Th.-Körner-Straße 37, Bruck/Mur

Kursraum wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## A1 ITALIENISCH ZUM EINSTEIGEN

Kursnr. 105


Erste einfache Dialoge und Phrasen trainieren, Alltagssituationen einüben, Uhr kennenlernen, Rollenspiele und Lieder erarbeiten. Sprachgefühl entwickeln durch oftmaliges Wiederholen von Situationen, simple grammatische Strukturen kennenlernen, mit Sprache und Sprachklang spielen, Erarbeiten der Aussprache, durch sprachliche Basiskenntnisse urlaubsbereit werden.

Bitte eine Mappe, Blätter und Schreibutensilien mitnehmen.

Lehrwerk: individuell zusammengestellte Unterlagen.

Dipl.Päd.in Sabine Strobl, Bed.,

Dipl. Legasthenie- und

Dyskalkulietrainerin, Sprachtrainerin  **NEU!** 20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-


## A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 106

Ripetiamo la nostra lingua italiana.

Wiederholung und Intensivierung des vorhergegangenen Stoffes, der Grammatik und der Konversation.

Lehrwerk: eigene Unterlagen.

Heidemarie Ablasser, Sprachtrainerin  24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 130,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

## A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 107

Auffrischung und Vertiefung Ihrer Italienischkenntnisse. Besprechung am 1. Tag, bei der nach Wunsch Kurstag und Beginnzeit geändert werden können und das Lehrwerk festgelegt wird.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Gertraud Resch, Sprachtrainerin  18 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-


## B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 108

Un po' di tutto!

Mit viel Freude an der italienischen Sprache lesen und diskutieren wir über alltägliche und aktuelle Themen, erweitern und vertiefen spielerisch Wortschatz und Grammatik – mit dem Ziel, sich immer fließender und spontaner ausdrücken zu können.

Lehrwerk: individuell zusammengestellte Unterlagen.

Dipl.Päd.in Regina Huber, Sprachtrainerin  20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:30

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: siehe Aushang


Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 109

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 108.

Dipl.Päd.in Regina Huber, Sprachtrainerin  20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 110

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 108.

Dipl.Päd.in Regina Huber, Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## ITALIANO CON GOSTO!

Kursnr. 111

Dieser Kurs ist für HörerInnen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Auch die Kulinarik braucht Grammatik. Gemeinsam erkunden wir die Kultur und die Sprache. Wir probieren natürlich auch italienische Spezialitäten!

Heidemarie Ablasser, Sprachtrainerin



24 UE / 12 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:30

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

## PARLA ITALIANO?

### ITALIENISCH-CRASHKURS FÜR DEN SOMMERURLAUB

Kursnr. 112

Schnelles Lernen für einen schönen Urlaub: ob essen, trinken, romantische Abende oder Arztbesuche, ein Hit für Kurzsentschlossene! Am 1. Kurstag werden die weiteren Kurstage mit den KursteilnehmerInnen vereinbart.

Lehrwerk: eigene Unterlagen.

Heidemarie Ablasser, Sprachtrainerin



14 UE / 7 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## SPANISCH

### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 113

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs vermittelt allgemeine Grundkenntnisse, die auf alltägliche Situationen wie den Urlaub in Spanien oder Spanischamerika vorbereiten, aber mit der dazugehörigen grundlegenden Grammatik und Vokabeltraining auch eine Grundlage für das Weiterlernen bieten.

Lehrwerk: wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-



### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 114

Ein Grundkurs für HörerInnen ohne Vorkenntnisse. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Erwerb von Grundkenntnissen. Sie lernen einfache Wendungen und Sätze, um sich auf einfache Art im Alltag verständigen zu können. Es wird großer Wert auf Spaß und Freude beim Lernen gelegt.

Am 1. Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage werden vereinbart.

KursleiterIn wird bekannt gegeben

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-16:20

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-16:20

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-



### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 115

Wir lernen weiter. Es werden einfache Wendungen und Sätze vermittelt und geübt – so können Sie sich auf einfache Art und Weise im Alltag verständigen. Es wird großer Wert auf Spaß und Freude beim Lernen gelegt. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: Mirada aktuell (Hueber), Herbst: ab Lektion 7, Frühjahr: ca. ab Lektion: 10.

Francisca Alcaide Maroto,

Sprachtrainerin, Native Speaker

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-



## A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1 FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 116

Wollen Sie auf Reisen mehr verstehen bzw. mitreden können und Ihre Vorkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs machen wir uns in lockerer Atmosphäre reisefertig und bereiten uns in einfachen Gesprächen und ohne Angst vor dem Reden vor. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: Mirada aktuell (Hueber), Herbst: ab Lektion 1, Frühjahr: ab ca. Lektion 4.

Francisca Alcaide Maroto,

Sprachtrainerin, Native Speaker

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



### A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 117

Sie mögen die temperamentvolle spanische Sprache und wollen Aussprache, wichtige Phrasen und Grundkenntnisse der Grammatik erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Kursgestaltung verläuft locker und abwechslungsreich, damit das Lernen Spaß macht. Geringe vorkenntnisse sind notwendig.

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Dieser Kurs kann alternativ auf Onlineunterricht umgestellt werden.

Pilar Rocio Hammer, BA,

Sprachtrainerin, Native Speaker

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



### A1 SPANISCH SPRECHEN IM URLAUB

Kursnr. 118

In entspannter Atmosphäre bereiten wir uns auf Begegnungen mit Spanisch sprechenden Menschen vor. Locker kommunizieren bei Begrüßung und Kennenlernen, bei Bestellungen in einem Restaurant, beim Einkaufen und Erfragen des Weges sowie beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die abwechslungsreiche und spielerische Gestaltung dieses Kurses soll zum freien Sprechen motivieren. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Pilar Rocio Hammer, BA,

Sprachtrainerin, Native Speaker

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## A1-A2 SPANISCH AUF-FRISCHUNGSKURS

Kursnr. 119

iA practicar español! Der perfekte Kurs für alle, die das bisher Erlernte auffrischen und ihren Wortschatz erweitern möchten. In erfrischender Atmosphäre aktivieren wir vorhandenes Wissen, verfeinern die Grammatikregeln und erwerben authentische Redewendungen.

Sie machen sich wieder mit Spanisch vertraut und lernen ganz nebenbei Merkmale der Kultur in Lateinamerika und Spanien kennen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Pilar Rocio Hammer, BA

Sprachtrainerin, Native Speaker



16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 120

Wir lernen weiter. Es werden einfache Wendungen und Sätze vermittelt und geübt – so können Sie sich auf einfache Art und Weise im Alltag verständigen. Es wird großer Wert auf Spaß und Freude beim Lernen gelegt.

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Lehrwerk: Mirada aktuell (Hueber), Herbst: ab Lektion 11, Frühjahr: ca. ab Lektion 14.

Francisca Alcaide Maroto

Sprachtrainerin, Native Speaker



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## A2 SPANISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 121

„Para mejorar tu español“. Dieser Kurs ist für HörerInnen mit viel Freude an der spanischen Sprache und ermöglicht das selbständige Vertiefen und Wiederholen des Wortschatzes und der Grammatik. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Lehrwerk: Mirada aktuell (Hueber), Herbst: ab Lektion 16, Frühjahr: ca. ab Lektion 18.

Francisca Alcaide Maroto

Sprachtrainerin, Native Speaker



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## B1 SPANISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 122

Wir lernen mit viel Spaß Spanisch und vertiefen Wortschatz und Grammatik. Grundkenntnisse sind erforderlich!

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! B1 (Cornelsen), Herbst: ab Lektion 5, Frühjahr: ca. ab Lektion 7.

Francisca Alcaide Maroto

Sprachtrainerin, Native Speaker



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## HABLAR ESPAÑOL? SPANISCH-CRASH-KURS FÜR DEN SOMMERURLAUB

Kursnr. 123

In diesem Kurs werden Sie bestens auf Ihren Urlaub vorbereitet. Für Reisende mit geringen Vorkenntnissen, die sich kurz vor Beginn einer Reise die wichtigsten Phrasen und Redewendungen aneignen möchten. Themen: Begrüßung, Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf usw.

Am 1. Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage werden vereinbart.

Dieser Kurs kann alternativ auf Onlineunterricht umgestellt werden.

KursleiterIn wir bekannt gegeben



8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## SPANISCH KONVERSATIONSKURS

Kursnr. 124

Ein kommunikativer Kurs für alle, die ihre Vorkenntnisse erweitern oder auffrischen möchten. Hauptaugenmerk liegt auf Dialogen in Alltagssituationen. Grundkenntnisse sind erforderlich!

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! B1 (Cornelsen), Herbst: ab Lektion 5, Frühjahr: ca. ab Lektion 8.

Francisca Alcaide Maroto

Sprachtrainerin, Native Speaker



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

Wenn Sie sich nicht nur für die spanische Sprache, sondern auch für die spanische Küche interessieren, beachten Sie bitte auch die Kurse Nr. 189 „Neue Gerichte der spanischen Küche“ und Nr. 190 „Spanische Köstlichkeiten - Tapas und Paella“.

## WEITERES SPRACHKURSANGEBOT

### A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 125

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs werden einfache, alltägliche Ausdrücke, Sätze und die Grundzüge der Grammatik vermittelt.

Ziel des Kurses ist es, sich in Alltagssituationen auf einfache Art und Weise ausdrücken zu können.

Lic. Maria Gluvac, Sprachtrainerin



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre, links

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

### A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 126

Ein Kurs für AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten Russland kennenlernen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die spannende Welt des kyrillischen Alphabets, wobei man die Buchstaben entspannt erlernt und lesen und schreiben mühelos übt. Schwerpunkte: russisches Alphabet, Grundzüge der Grammatik, Vokabeln und nützliche Sätze für Kommunikation in einfachen Alltagssituationen (sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Herkunft und Beruf sprechen, Essen und Getränke bestellen). Zudem lernen Sie viel Nützliches über Land und Leute: Sie erfahren Wissenswertes über typisch russische Speisen und Getränke und Sie hören beliebte russische Lieder. Für TeilnehmerInnen, die beruflich oder aus Neugier Interesse an der Sprache haben.

Kateryna Schulz, Studentin, Native Speaker

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 127

Ein Kurs für AnfängerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten Russland kennenlernen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die spannende Welt des kyrillischen Alphabets, wobei man die Buchstaben entspannt erlernt und lesen und schreiben mühelos übt. Schwerpunkte: russisches Alphabet, Grundzüge der Grammatik, Vokabeln und nützliche Sätze für Kommunikation in einfachen Alltagssituationen (sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Herkunft und Beruf sprechen, Essen und Getränke bestellen). Zudem lernen Sie viel Nützliches über Land und Leute: Sie erfahren Wissenswertes über typisch russische Speisen und Getränke und Sie hören beliebte russische Lieder. Für TeilnehmerInnen, die beruflich oder aus Neugier Interesse an der Sprache haben.

Kateryna Schulz, Studentin, Native Speaker

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## A2 RUSSISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 128

Dieser Kurs bietet Ihnen in spielerischer und unterhaltsamer Art eine Vertiefung Ihrer Kenntnisse in der russischen Sprache. Sie lernen mühelos russische Grammatik in einfachen, verständlichen und abwechslungsreichen Übungen mit vielen Beispielen. Wir unterhalten uns über interessante private und gesellschaftliche Themen, konstruieren Dialoge und sammeln Vokabeln und nützliche Sätze zu bestimmten Themengebieten. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher Kommunikation, um Gehörtes und Gelesenes zu verstehen und in den wichtigsten Alltagssituationen bestehen zu können. Für TeilnehmerInnen, die beruflich oder aus Neugier Interesse an der Sprache haben.

Kateryna Schulz, Studentin, Native Speaker

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## A1 ARABISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 129

Ein Kurs für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse, die sich für die arabische Kultur interessieren. Hauptaugenmerk liegt dabei auf Erlernen des arabischen Alphabets, einfachen Gesprächen des Alltagslebens und Kennenlernen der Kultur in arabischsprachigen Ländern.

Am 1. Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage werden vereinbart.

Bolos Soliman, BA, Sprachtrainer, Native Speaker  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## A1 GEBÄRDENSPRACHE GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 130

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene.

Sie bekommen die Möglichkeit, einfache kommunikative Handlungen (z.B. Begrüßung, Personen- und Raumbeschreibung, Kleidung usw.) aktiv zu erlernen. Für mäßig Fortgeschrittene: Ziel ist die bessere Kommunikationsfähigkeit mit Grundlagen der Gebärdensprache in Alltagssituationen. Die Kursleiterin stellt Ihnen gegen einen Unkostenbeitrag ein Skriptum zur Verfügung.

Gabriele Zemann, Trainerin für Gebärdensprache  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:15

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## A1 CHINESISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 131

Für HörerInnen ohne Grundkenntnisse. Einführung in die chinesische Sprache, wobei vor allem auf das Sprechen und auf die Verständigung in einfachen Situationen Wert gelegt wird.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## A1 RUMÄNISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 132

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse, die beruflich oder aus Neugier Interesse an der Sprache und an Rumänien haben. Ein interkultureller Sprachkurs über interessante Themen mit Grundzügen der Grammatik, Konversation in einfachen Alltagssituationen, wichtige Phrasen in typischen Urlaubssituationen (Einkaufen, Hotel, Restaurant usw.). Ziel ist es, die wichtigsten Grundkenntnisse der rumänischen Sprache zu erwerben, um sich bei einer Reise oder in einer Geschäftsbeziehung auf einfache Art verständigen zu können.

Lic. Maria Gluvac, Sprachtrainerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## A1 UNGARISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 133

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. Für alle, die die Herausforderung suchen, eine Sprache zu erlernen, die ihren Ursprung außerhalb Europas hat. Eine Einführung in die Sprache und die Kultur Ungarns. Schwerpunkte sind einfache Kommunikation in Alltags- und Reisesituationen, Aneignung eines Grundwortschatzes und die Grundzüge der Grammatik. Am Ende des Kurses werden Sie für die alltägliche Kommunikation wichtige Wendungen verstehen, sprechen, schreiben und lesen und sich auf eine einfache Art verständigen können.

Mag.a Emese Kiendler,

Sprachtrainerin, Native Speaker

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-



## KOSTENLOS VIER SPRACHEN TRAINIEREN

Monatliche Sprachenhilights an jedem 1. Mittwoch des Monats, 10-mal im Jahr!  
(Wenn der 1. Mittwoch auf einen schulfreien Tag fällt, am 2. Mittwoch des Monats. Ausgenommen Juli und August)!



Im Sprachencafé der Volkshochschule können Sie abseits des klassischen Sprachunterrichts in gemütlicher Runde in **ENGLISCH, SPANISCH, ITALIENISCH** oder in **GEBÄRDENSPRACHE** sprechen, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und zu verbessern. Als qualifizierte Ansprechpartnerin ist eine Sprachtrainerin der Volkshochschule vor Ort. Sie hat die Aufgabe, die TeilnehmerInnen an ihrem Tisch zu involvieren, zum Sprechen zu motivieren und, wenn gewünscht, neue Themen oder Fragestellungen einzubringen.

### Termine 2020:

Mittwoch, 2. September  
Mittwoch, 7. Oktober  
Mittwoch, 4. November  
Mittwoch, 2. Dezember

### Termine 2021:

Mittwoch, 13. Jänner  
Mittwoch, 3. Feber  
Mittwoch, 3. März  
Mittwoch, 7. April  
Mittwoch, 5. Mai  
Mittwoch, 2. Juni

**Bleiben Sie im Gespräch** – kommen Sie einfach vorbei – für AnfängerInnen und Fortgeschrittene – kostenlos und ohne Anmeldung!

**Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrem VHS-Büro Bruck-Mürzzuschlag (0664 / 421 56 30).**

## SPRACHENCAFÉ

### SPRACHENCAFÉ – ENGLISCH

Kursnr. 134  
2 UE / 1 Tag(e)  
Beginn Herbst: Mittwoch, 2.9.2020-16:30  
Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-16:30  
Kursort: ECE EINKAUFS-CENTRUM EUROPAPLATZ,  
Wiener Straße 35a, Kapfenberg  
Kursraum: Café s´ Eckerl (EG)  
Kursbeitrag: EUR 0,-

### SPRACHENCAFÉ – GEBÄRDENSPRACHE

Kursnr. 135  
2 UE / 1 Tag(e)  
Beginn Herbst: Mittwoch, 2.9.2020-16:30  
Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-16:30  
Kursort: ECE EINKAUFS-CENTRUM EUROPAPLATZ,  
Wiener Straße 35a, Kapfenberg  
Kursraum: Café s´ Eckerl (EG)  
Kursbeitrag: EUR 0,-

### SPRACHENCAFÉ – ITALIENISCH

Kursnr. 136  
2 UE / 1 Tag(e)  
Beginn Herbst: Mittwoch, 2.9.2020-16:30  
Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-16:30  
Kursort: ECE EINKAUFS-CENTRUM EUROPAPLATZ,  
Wiener Straße 35a, Kapfenberg  
Kursraum: Bäckerei Köck (EG)  
Kursbeitrag: EUR 0,-

### SPRACHENCAFÉ – SPANISCH

Kursnr. 137  
2 UE / 1 Tag(e)  
Beginn Herbst: Mittwoch, 2.9.2020-16:30  
Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-16:30  
Kursort: ECE EINKAUFS-CENTRUM EUROPAPLATZ,  
Wiener Straße 35a, Kapfenberg  
Kursraum: Restaurant Strindberg (EG)  
Kursbeitrag: EUR 0,-



# Deutsch & Integration

**ÖSD steht für Österreichisches Sprachdiplom Deutsch**, ein im In- und Ausland anerkanntes Prüfungssystem für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Ein ÖSD-Zertifikat dient als Nachweis Ihrer Deutschkenntnisse zur Vorlage bei dem/der ArbeitgeberIn oder dem Arbeitmarktservice, an Universitäten, Behörden und öffentlichen Stellen. Sie können sich auf die ÖSD-Prüfung steiermarkweit in VHS „Deutsch als Zweitsprache“-Kursen vorbereiten. Eine ÖSD-Prüfung können Sie an den Prüfungsstandorten VHS Graz und VHS Liezen ablegen.

**Die ÖSD-Prüfungen gibt es auf folgenden Niveaus:**

**Grundstufe A1 – ÖSD Zertifikat A1**

Sie lernen noch nicht allzu lange Deutsch und wollen nachweisen, dass Sie in vertrauten Situationen des Alltagslebens auf elementarer Basis kommunizieren können, wenn Ihre GesprächspartnerInnen langsam und deutlich sprechen. Der Schwerpunkt dieser Prüfung liegt auf den rezeptiven Fertigungsbereichen.

**Grundstufe A2 – ÖSD Zertifikat A2**

Diese Prüfungsstufe weist Ihre elementaren Sprachkenntnisse in der deutschen Sprache (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen) in routinemäßigen Situationen des Alltags- und Berufslebens nach und dient als Nachweis zur Erlangung eines Visums laut Integrationsvereinbarung (ÖSD A2 Integrationsprüfung).

**Mittelstufe B1 – ÖSD Zertifikat Deutsch Österreich B1**

Sie finden sich problemlos in Ihrer gewohnten Alltags- und Berufswelt zurecht. Im Mittelpunkt der Prüfung steht Ihre kommunikative Kompetenz, auf formale Korrektheit wird ebenfalls geachtet. Mit dieser Prüfung können Sie ausreichende Kenntnisse in der deutschen Sprache als Voraussetzung für einen längerfristigen Aufenthalt oder zur Erlangung der österreichischen Staatsbürgerschaft nachweisen (ÖSD B1 Integrationsprüfung).

**Mittelstufe B2 – ÖSD Zertifikat B2**

Sie verfügen bereits über sehr gute Sprachkenntnisse und einen fundierten Wortschatz. Sowohl im Alltag als auch im Beruf oder in Ausbildungssituationen können Sie Ihre Kenntnisse in der deutschen Sprache problemlos umsetzen.

**Oberstufe C1 – ÖSD Zertifikat C1**

Diese Prüfung bestätigt komplexe Sprachkenntnisse in Wort und Schrift. Sie können klare, gut strukturierte Texte in Deutsch verfassen und verstehen. Dem Gespräch folgen Sie problemlos und können sich fließend und spontan ausdrücken, auch wenn schnell gesprochen wird. Diese Prüfung ermöglicht Ihnen den Zugang zu österreichischen Universitäten.

**Oberstufe C2 – ÖSD Zertifikat C2 / Wirtschaftssprache Deutsch**

Diese Prüfung setzt ein sehr hohes Sprachniveau voraus und weist Ihre fachsprachliche Kompetenz in Wirtschaftsberufen und wirtschaftsnahen Bereichen nach.

**Nähere Informationen zu den Niveaustufen und zu den Prüfungen finden Sie auf [www.osd.at](http://www.osd.at).**

**Bitte beachten Sie, dass die verbindliche Anmeldung zur Prüfung bis spätestens drei Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen muss.** Die Anmeldungen zur Prüfung werden von Ihren KursleiterInnen entgegengenommen. Die Prüfungsgebühr ist rechtzeitig vor der Prüfung einzuzahlen. Genauere Informationen zu den Prüfungen an der VHS erhalten Sie per E-Mail unter [vhs@akstmk.at](mailto:vhs@akstmk.at).

**KURSE IN DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE**

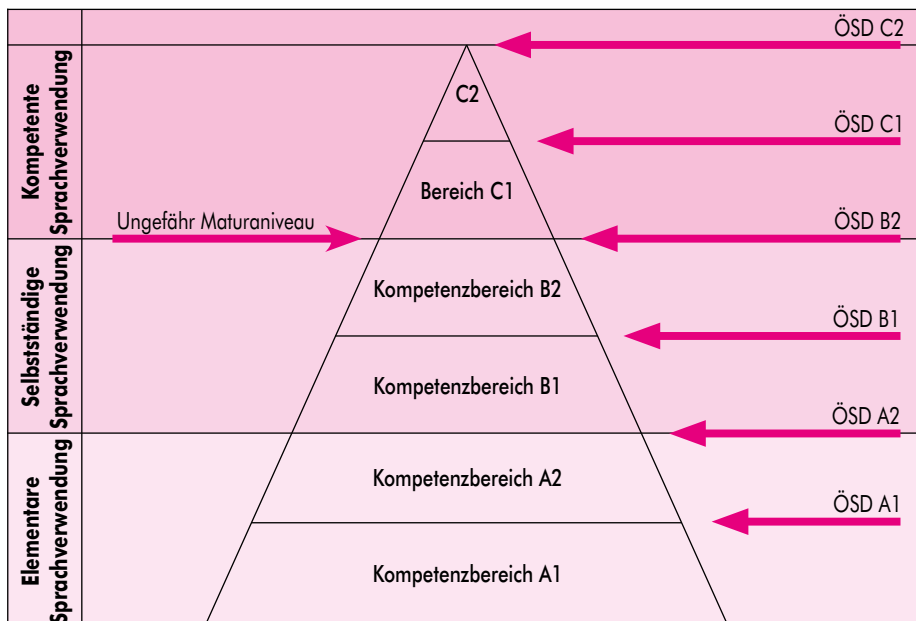
Das Beherrschen der deutschen Sprache ist eine Grundvoraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft in Österreich. Es erleichtert die Kommunikation im Alltag und vergrößert die Chancen bei der (Weiter-)Bildung und am Arbeitsmarkt.

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 Referenz-

niveaus. Die Kurse führen jeweils in Richtung des angegebenen Niveaus. Für nähere Informationen dazu lesen Sie bitte den Überblicksraster im VHS Programmheft oder besuchen Sie [www.europaeischer-referenzrahmen.de](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de). Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Grundlage dieser Beschreibungen ein oder führen Sie einen Selbsteinschätzungstest auf [www.vhsstmk.at](http://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 und

wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Sprachenlernen an der Volkshochschule!

Unsere Deutsch-als-Zweitsprache-Kurse bereiten auf die ÖSD-Prüfung vor. Als lizenziertes Prüfungszentrum bietet Ihnen die VHS Steiermark an den Standorten VHS Graz und VHS Liezen außerdem die Möglichkeit, das international anerkannte Zertifikat ÖSD (Österreichisches Sprachdiplom) zu erwerben.



Die VHS Bruck-Mürzzuschlag ist Prüfungszentrum für Deutsch-Integrationsprüfungen. An unserem Standort werden Prüfungen auf dem Niveau A2 (ÖIF-2011) und A2/B1 Deutsch-Test für Österreich (DTÖ) zur Erlangung der Daueraufenthaltsbewilligung bzw. der Staatsbürgerschaft angeboten. Die jeweils aktuellen Prüfungstermine im Herbst- und Frühjahrssemester können unter der Tel. Nr. 0664/4215630 oder der E-Mail-Adresse [emese.kiendler@akstmk.at](mailto:emese.kiendler@akstmk.at) erfragt werden.

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

**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE  
GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 138

Ein Kurs für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache. In einer ungezwungenen und entspannten Atmosphäre erwerben Sie die Fähigkeit, zu begrüßen und sich vorzustellen, über Familie, Einkauf, Wohnung und Alltag zu sprechen. Nebenbei erlernen Sie einen Grundwortschatz und grundlegende Grammatikkenntnisse der deutschen Sprache. Es wird großer Wert auf Spaß und Freude beim Lernen gelegt. Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Kerstin González Reyes, DaZ/DaF-Trainerin

40 UE / 20 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-



**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE  
GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 139

Zielgruppe sind Lernende, die über sehr wenig Lernerfahrung verfügen. Die TeilnehmerInnen lernen, sich auf einfache Art zu verständigen. Dazu gehören: Vorstellung der eigenen Person (Name, Alter, Wohnort), die Familie, Einkauf, Wohnung, Freizeit etc. Die Benützung alltäglicher Ausdrücke und die Anwendung einfacher Sätze werden in zwangloser Atmosphäre geübt.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt.

Bolos Soliman, BA,

ÖIF zertifizierter DaZ/DaF-Sprachtrainer

30 UE / 15 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: 2. Stock

Kursbeitrag: EUR 155,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 124,-



**A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE  
GRUNDSTUFE 1**

Kursnr. 140

Zielgruppe sind TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache. Sie lernen Alltagsthemen wie: Ihre Herkunft, Ihre neue Wohnung, Ihre Familie, Ihren Alltag, kulinarische Besonderheiten, Ihre Berufswelt, Ämter und Behördenwege und österreichische Heimatkunde und Geografie kennen. Wir arbeiten sowohl schriftlich in einem Arbeitsbuch als auch akustisch mit Hörbeispielen. Wiederholungen der Lernabschnitte und kleine Tests zur Selbstkontrolle vertiefen Ihr Basiswissen, damit Sie für die nächste Stufe Deutsch A2 gut vorbereitet sind.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-16:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-



## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 141

Zielgruppe sind TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie sich vorzustellen, sich mit anderen Personen in einfachen Worten und Sätzen zu verständigen sowie zu alltagsrelevanten Themen Fragen zu stellen und adäquat zu antworten. Neben dem Aufbau von Wortschatz und Grammatik werden auch alle anderen Fertigkeiten wie Lesen, Hören und Schreiben trainiert.

Dieser Kurs findet einmal in der Woche statt.

Rosemarie Bauer, Sprachtrainerin



24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Parterre, links

Kursbeitrag: EUR 135,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 108,-

## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 142

Zielgruppe sind TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie sich vorzustellen, sich mit anderen Personen in einfachen Worten und Sätzen zu verständigen sowie zu alltagsrelevanten Themen Fragen zu stellen und adäquat zu antworten. Neben dem Aufbau von Wortschatz und Grammatik werden auch alle anderen Fertigkeiten wie Lesen, Hören und Schreiben trainiert.

Dieser Kurs findet einmal in der Woche statt.

Rosemarie Bauer, Sprachtrainerin



24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 12.5.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Parterre, links

Kursbeitrag: EUR 135,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 108,-

## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 143

AnfängerInnenkurs für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Zielgruppe sind Lernende, die über wenig Lernerfahrung verfügen. Ein Kurs für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache. In einer ungezwungenen und entspannten Atmosphäre erwerben Sie die Fähigkeit, zu begrüßen und sich vorzustellen, über Familie, Einkauf, Wohnung und Alltag zu sprechen. Nebenbei erlernen Sie einen Grundwortschatz und grundlegende Grammatikkenntnisse der deutschen Sprache. Es wird großer Wert auf Spaß und Freude beim Lernen gelegt.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt.

Kerstin González Reyes, DaZ/DaF-Trainerin

40 UE / 20 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 3

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-



## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 144

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit geringen Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Schwerpunkte dieses Kurses sind: Erweiterung der Grammatikkenntnisse, Aufbau des Grundwortschatzes sowie Verständigung in lebensnahen Situationen. In Form von Dialogen, Lese- und Hörtexten sowie kreativen, praxisnahen Übungen werden alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Hören, Lesen) trainiert und ausgebaut.

Lehrwerk: A1 Deutsch als Zweitsprache, Pluspunkt Deutsch (Cornelsen). Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt.

Bolos Soliman, BA

ÖIF zertifizierter DaZ/DaF-Sprachtrainer



30 UE / 15 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-19:00

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße

23, Kapfenberg

Kursraum: siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 155,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 124,-

## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1 – PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Kursnr. 145

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die sich auf die A1 Sprachdiplomprüfung vorbereiten möchten. Anhand von Modellprüfungen üben Sie unterschiedliche Aufgabenstellungen in den Teilbereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Darüber hinaus lernen Sie den Prüfungsablauf kennen und erhalten hilfreiche Tipps zur Vermeidung typischer Fehler. Der Kurs findet einmal in der Woche statt.

Rosemarie Bauer, Sprachtrainerin



10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Parterre, links

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1 – PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Kursnr. 146

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 145.

Rosemarie Bauer, Sprachtrainerin



10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 11.11.2020-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Parterre, links

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1 +

Kursnr. 147

Zielgruppe sind TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Sie lernen Alltagsthemen wie: Ihre Herkunft, Ihre neue Wohnung, Ihre Familie, Ihren Alltag, kulinarische Besonderheiten, Ihre Berufswelt, Ämter und Behördenwege und österreichische Heimatkunde und Geografie kennen. Wir arbeiten sowohl schriftlich in einem Arbeitsbuch als auch akustisch mit Hörbeispielen. Wiederholungen der Lernabschnitte und kleine Tests zur Selbstkontrolle vertiefen Ihr Basiswissen, damit Sie für die nächste Stufe Deutsch A2 gut vorbereitet sind.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch A1 Österreich, Kursbuch und Arbeitsbuch mit CD.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-16:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-



## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1-2

Kursnr. 148


Zielgruppe sind TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache. In einer ungezwungenen Atmosphäre werden diese wiederholt und weiter aufgebaut. Sie lernen wichtige Themen, wie Wohnen, Uhrzeit, Tagesablauf, Wetter, Freizeit, Hobbys, Kinder und Schule, sprachlich zu bewältigen. In Form von kreativen und praxisnahen Übungen lernen Sie ebenso, sich in alltäglichen Situationen zu äußern und zu verständigen. Es wird großer Wert auf Spaß und Freude beim Lernen gelegt.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Kerstin González Reyes, DaZ/DaF-Trainerin

40 UE / 20 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag 

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-

## A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 2+

Kursnr. 149


AnfängerInnenkurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen. In einer ungezwungenen und entspannten Atmosphäre erwerben Sie die Fähigkeit, zu begrüßen und sich vorzustellen, über Familie, Einkauf, Wohnung und Alltag zu sprechen. Nebenbei erlernen Sie einen Grundwortschatz und grundlegende Grammatikkenntnisse der deutschen Sprache. Es wird großer Wert auf Spaß und Freude beim Lernen gelegt.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt.

Kerstin González Reyes, DaZ/DaF-Trainerin

40 UE / 20 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag 

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 220,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 176,-

## A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3


Kursnr. 150

Ein Kurs für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Alle Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) werden geübt. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit in einfachen, routinemäßigen Situationen des Alltags- und Berufslebens.

Es können auch jene Personen daran teilnehmen, die gemäß § 14 des Niederlassungs- und Aufenthaltsgesetzes einen Deutschkurs besuchen sollen. Eine Förderung u.a. ist nur dann zulässig, wenn vor Antragstellung zu einem Kurs auf dem A2 Niveau eine positive ÖIF-Prüfung auf dem Niveau A1 (und zwar seit 1.1.2018 ausschließlich eine ÖIF Integrationsprüfung A1, davor eine ÖIF-Prüfung auf dem Sprachniveau A1) vorgewiesen werden kann. Lehrbuch: „A1 Pluspunkt Deutsch Österreich“ (Cornelsen).

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Bolos Soliman, BA,

ÖIF zertifizierter DaZ/DaF-Sprachtrainer 

50 UE / 25 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 270,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 216,-

## A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3 – SCHWERPUNKT GASTRONOMIE UND HOTELLERIE

Kursnr. 151


Zielgruppe sind TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, die in diesem Bereich arbeiten und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Neben dem Ausbau der Kompetenzen im Lesen, Schreiben, Sprechen und Verstehen beschäftigen sich die TeilnehmerInnen zusätzlich mit Sprachsituationen bzw. Fachwortschatz aus Gastronomie und Hotellerie. Mit Hilfe von verschiedenen Lernmethoden wird der sichere Umgang mit Vokabeln und Phrasen erlernt und somit werden Sie auf den Berufsalltag optimal vorbereitet.

Lehrwerk: Pluspunkte Beruf. Erfolgreich in Gastronomie und Hotellerie. Kursbuch mit Audio-CD (A2-B1), € 17,00.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell 

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3+ – SCHWERPUNKT GASTRONOMIE UND HOTELLERIE

Kursnr. 152


Zielgruppe sind TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, die in diesem Bereich arbeiten und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Neben dem Ausbau der Kompetenzen im Lesen, Schreiben, Sprechen und Verstehen beschäftigen sich die TeilnehmerInnen zusätzlich mit Sprachsituationen bzw. Fachwortschatz aus Gastronomie und Hotellerie. Mit Hilfe von verschiedenen Lernmethoden wird der sichere Umgang mit Vokabeln und Phrasen erlernt und somit auf den Berufsalltag optimal vorbereitet.

Lehrwerk: Pluspunkte Beruf. Erfolgreich in Gastronomie und Hotellerie. Kursbuch mit Audio-CD (A2-B1), € 17,00.

Catharina Blaauwendraad, Sprachtrainerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell 

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3-4


Kursnr. 153

Ein Kurs für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Alle Fertigkeiten (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) werden geübt. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit in einfachen, routinemäßigen Situationen des Alltags- und Berufslebens.

Es können auch jene Personen daran teilnehmen, die gemäß § 14 des Niederlassungs- und Aufenthaltsgesetzes einen Deutschkurs besuchen sollen. Lehrbuch: „A1 Pluspunkt Deutsch Österreich“ (Cornelsen).

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Bolos Soliman, BA,

ÖIF zertifizierter DaZ/DaF-Sprachtrainer 

50 UE / 25 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-19:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 270,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 216,-

## **B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1**


Kursnr. 154

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Schwerpunkte dieses Kurses sind: Erweiterung der Grammatikkenntnisse, Aufbau des Grundwortschatzes sowie Verständigung in lebensnahen Situationen. In Form von Dialogen, Lese- und Hörtexten sowie kreativen, praxisnahen Übungen werden alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Hören, Lesen) trainiert und ausgebaut.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt.

Lehrwerk: A1 Deutsch als Zweitsprache, Pluspunkt Deutsch (Cornelsen).

Bolos Soliman, BA,

ÖIF zertifizierter DaZ/DaF-Sprachtrainer  **AK**  
30 UE / 15 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:00

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 155,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 124,-

## **B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1**

Kursnr. 155

Dieser Kurs richtet sich an alle KursteilnehmerInnen, die bereits alle A2-Kurse erfolgreich absolviert haben. (D.h., sie können sich in Alltagssituationen gut verständigen, sie können die Amtswege in Österreich gut meistern und bereits einfache Gespräche mit MuttersprachlerInnen führen.) In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Sprechen, d.h. die Erweiterung des Wortschatzes und die Ausdrucksweise werden mit Dialogen, Situationsbeispielen und Diskussionen unterstützt. Die KursteilnehmerInnen lernen, ihre Meinungen eleganter ausdrücken und besser argumentieren zu können. Neben der Kommunikation werden die bereits erworbenen Grammatikkenntnisse ergänzt.

Lehrwerk: Pluspunkt Deutsch B1 – Österreich (Cornelsen).

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben  **AK**  
30 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 155,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 124,-

## **B1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 1-2**


Kursnr. 156

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen der deutschen Sprache. Schwerpunkte dieses Kurses sind: Erweiterung der Grammatikkenntnisse, Aufbau des Grundwortschatzes sowie Verständigung in lebensnahen Situationen. In Form von Dialogen, Lese- und Hörtexten sowie kreativen, praxisnahen Übungen werden alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Hören, Lesen) trainiert und ausgebaut.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag, statt.

Lehrwerk: A1 Deutsch als Zweitsprache, Pluspunkt Deutsch (Cornelsen).

Bolos Soliman, BA,

ÖIF zertifizierter DaZ/DaF-Sprachtrainer  **AK**  
30 UE / 15 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-17:00

Kursort: Polytechnische Schule, Wiener Straße 23, Kapfenberg

Kursraum: 2. Stock

Kursbeitrag: EUR 155,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 124,-

## **B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3**

Kursnr. 157

Für KursteilnehmerInnen mit Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden in den Bereichen Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben vertieft. Die KursteilnehmerInnen lernen die deutsche Sprache mit Hilfe von aktuellen Texten in alltäglichen und berufsbezogenen Kontexten zu verstehen und die Sprache sowohl schriftlich als auch mündlich niveaugerecht anzuwenden.

Lehrwerk: Fokus Deutsch Österreich – erfolgreich im Alltag und Beruf B2.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben  **AK**  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 110,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

## **B2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE MITTELSTUFE 3-4**

Kursnr. 158

Für KursteilnehmerInnen mit Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden in den Bereichen Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben vertieft. Die KursteilnehmerInnen lernen die deutsche Sprache mit Hilfe von aktuellen Texten in alltäglichen und berufsbezogenen Kontexten zu verstehen und die Sprache sowohl schriftlich als auch mündlich niveaugerecht anzuwenden.

Lehrwerk: Fokus Deutsch Österreich – erfolgreich im Alltag und Beruf B2.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben  **AK**  
20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-





## 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](http://www.akstmk.at/beihilfen)

## BETRUG UND MOBBING IM/DURCHS INTERNET – MÖGLICHKEITEN UND GEFAHREN

Kursnr. 159

Die Geschichte des Betrugers ist vermutlich so alt wie die Menschheit und offensichtlich ebenso anpassungsfähig. Mit der alltäglich gewordenen Nutzung elektronischer Kommunikationsmittel haben BetrügerInnen auch die Nutzung dieser Medien für kriminelle Zwecke entdeckt.

Täglich wenden sich Opfer, die durch Straftaten mitunter enorme Schäden erlitten haben, an die Polizei. Die Vortragsreihe Betrug im Internet ist als Präventivmaßnahme konzipiert und soll Ihnen einen Überblick über aktuelle, häufig angezeigte Betrugsfälle geben. Weiters erhalten Sie Empfehlungen, wie Sie sich schützen und im Schadensfall reagieren können. Es geht dabei um: Erpressungsversuche, Phishing-Mails, Dating-Betrug, Microsoft-Betrug (Virenbefall), Vorauszahlungsbetrug (falsche Gewinnmitteilungen, Kautionsüberweisungen etc.), FinanzagentInnen (Geldwäscherei).

Ein Vortrag mit anschließender Möglichkeit zum Informationsaustausch.

Klaus Murtinger, Leiter der Betrugsgruppe im Kriminalreferat, Stadtpolizei Graz

Ing.in Daniela Schuster

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.3.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 0,-

## ANDROID-TABLET & SMARTPHONE

Kursnr. 160

Ein Einstiegskurs für alle, die mehr über die Möglichkeiten erfahren wollen, die ihnen ihr Smartphone bietet. Anwendungsmöglichkeiten, allgemeine Nutzung, Sicherheit.

Lernen Sie Ihr Smartphone besser kennen!

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Android-Tablet-PC oder Ihr eigenes Android-Smartphone mit.

2. Kurstag im Herbst: Mittwoch, 7.10.2020.

2. Kurstag im Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021.

Mag. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer, EDV-Trainer

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur

Kursraum wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## DATEN IN DER WOLKE – CLOUDDIENSTE EFFIZIENT NUTZEN

Kursnr. 161

Wir produzieren Daten mit unterschiedlichen Geräten. Die Fotos werden mit dem Handy gemacht, Word-Dokumente mit dem PC erstellt und die Powerpoint-Präsentation wurde am Laptop erzeugt! Nun möchte man auf diese Daten unabhängig von Ort und Zeit zugreifen und sie anderen zur Verfügung stellen!

Für TeilnehmerInnen, die erfahren möchten, wie sie ihre elektronischen Geräte (Smartphone, PC, Laptop, Tablet etc.) effizient mit Clouddiensten von Microsoft, Google, Apple, Amazon und Co. nutzen können, ist dieser Kurs gedacht!

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit PC und mobilen Endgeräten.

2. Kurstag: Montag, 3.5.2021.

Mag. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer, EDV-Trainer

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 28.4.2021-18:00

Kursort: Holztechn. Betriebszentrum der HBLA,

Dr.-Th.-Körner-Straße 37, Bruck/Mur

Kursraum wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## DIGITALE BILDBEARBEITUNG MIT LIGHTROOM FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 162

Um Fotos den letzten Schliff zu verleihen, ist die Bildbearbeitung genauso wichtig wie Kenntnisse der Bildgestaltung und Kameratechnik. Anhand von Beispielen aus der Praxis vermittelt dieser Kurs das Basiswissen und alle wichtigen Schritte zur Optimierung von RAW-Aufnahmen für eine brillante, kontrastreiche und scharfe Darstellung. Mit vielen Tipps und Tricks aus der Praxis werden wir alles aus RAW-Aufnahmen herausholen, was möglich ist. Es sind keine Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung notwendig. Es gibt keine graue Theorie, alles wird durch praktische Übungen erlernt. Mitzubringen: eigener Laptop oder ein MacBook mit installiertem Adobe Lightroom Classic und Photoshop (aktuelle Version).

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Christian Rabenstein, Fotograf

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## DIGITALE BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 163

Aufbauend auf dem Kurs Nr. 162 „Digitale Bildbearbeitung mit Lightroom für AnfängerInnen“ befassen wir uns mit der anspruchsvollen Bildbearbeitung in Photoshop. Arbeiten mit Ebenen, Korrekturerebenen, Mischmodus für Ebenen, Masken, RGB-Kanäle und Alpha-Kanal. Filter und Smartfilter. Camera RAW. Verflüssigen, freistellen von Motiven und ändern des Hintergrunds. Retuschieren von Porträts. Entfernen von störenden Objekten. Viele Tipps und Tricks. Beantwortung von Fragen. Mitzubringen: eigener Laptop oder MacBook mit installiertem Photoshop (aktuelle Version).

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Christian Rabenstein, Fotograf

15 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 19.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.3.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## DIGITALE FOTOGRAFIE FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 164

Für alle, die mehr wollen, als nur einfach den Auslöser zu drücken. Kreativ zu fotografieren heißt: mit dem Licht spielen. Licht ist das Medium, mit dem wir als FotografInnen arbeiten. Das Licht zu sehen und es dann gekonnt einzufangen, ist die Basis der Fotokunst. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Inhalt reicht von den grundlegenden Funktionen der Kamera bis hin zum Verstehen von Brennweite, Verschlusszeit, Blende, ISO, Weißabgleich, Autofokus, Belichtungsmessung, Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe. Es gibt keine graue Theorie, alles wird durch praktische Übungen erlernt. Mitzubringen: Eigene Spiegelreflexkamera oder Systemkamera. Wichtig ist, dass manuelle Einstellungen für Verschlusszeit, Blende, ISO und Fokus vorhanden sind. Stativ (wenn vorhanden).

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Herbst: LEVEL 1; Frühjahr: LEVEL 2.

Christian Rabenstein, Fotograf

18 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

## DIGITALE FOTOGRAFIE FÜR FORTGESCHRITTENE – TEIL 1

Kursnr. 165

In diesem Fotokurs tauchen wir noch tiefer in das Thema Fotografie ein und lernen Techniken für noch kreativere Aufnahmen. Der Kurs baut auf dem Kurs Nr. 164 „Digitale Fotografie für AnfängerInnen“ (LEVEL 1 + LEVEL 2) auf. Voraussetzungen: Erfahrung mit den manuellen Einstellungen der Kamera wie Verschlusszeit, Blende, ISO und Weißabgleich. Es gibt keine graue Theorie, alles wird durch praktische Übungen erlernt.

Mitzubringen: eigene Spiegelreflexkamera oder Systemkamera. Wichtig ist, dass manuelle Einstellungen für Verschlusszeit, Blende, ISO und Fokus vorhanden sind. Stativ, Graufilter, Polfilter (wenn vorhanden).

Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend.

Herbst: LEVEL 3; Frühjahr: LEVEL 4.

Christian Rabenstein, Fotograf



18 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

## DIGITALE FOTOGRAFIE FÜR FORTGESCHRITTENE – TEIL 2

Kursnr. 166

Kreativ zu fotografieren heißt, mit dem Licht spielen, aber auch mit den Schatten. Die zwei Pinsel, mit denen FotografInnen ihre Bilder malen. In diesem Fotokurs befassen wir uns mit den Grundlagen der Lichtführung und mit dem vorhandenen Licht. Wir sehen uns die Möglichkeit an, die uns moderne Systemblitze bieten.

Im Frühjahr widmen wir uns auch der Welt der kleinen Dinge und bringen diese ganz groß raus. Es werden die Grundlagen der Makrofotografie erklärt: welche Ausrüstung braucht man, wie kommt man an geeignete Motive und wie gestaltet man Makrofotos? Dieser Kurs baut auf dem Kurs Nr. 165 „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene Teil 1 (LEVEL 3 + 4)“ auf. Voraussetzungen: Erfahrung mit den manuellen Einstellungen der Kamera wie Verschlusszeit, Blende, ISO und Weißabgleich. Es gibt keine graue Theorie, alles wird durch praktische Übungen erlernt. Mitzubringen: eigene Spiegelreflexkamera oder Systemkamera. Wichtig ist, dass manuelle Einstellungen für Verschlusszeit, Blende, ISO und Fokus vorhanden sind.

Christian Rabenstein, Fotograf



18 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 150,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 120,-

## DIGITALE PORTRÄT-FOTOGRAFIE

Kursnr. 167

In diesem spannenden Fotokurs verwenden wir sowohl vorhandene Lichtquellen (In- und Outdoor) und Aufheller, als auch mehrere Systemblitze. Wir lernen, wie wir einen Draht zum Model finden, um stimmungsvolle und authentische Porträts zu fotografieren. Dieser Kurs baut auf dem Kurs Nr. 166 „Digitale Fotografie für Fortgeschrittene – Teil 2“ (LEVEL 5 + 6) auf. Voraussetzungen: Dieser Workshop setzt Erfahrung mit den manuellen Einstellungen der Kamera wie Verschlusszeit, Blende, ISO und Weißabgleich sowie den Umgang mit mehreren Systemblitzen voraus. Es gibt keine graue Theorie, alles wird durch praktische Übungen erlernt. Mitzubringen: eigene Spiegelreflexkamera oder Systemkamera. Wichtig ist, dass manuelle Einstellungen für Verschlusszeit, Blende, ISO und Fokus vorhanden sind. Stativ. Mindestens zwei Systemblitze passend zur Kamera. Dieser Kurs ist im Frühjahr weiterführend. Herbst: LEVEL 7; Frühjahr: LEVEL 8.

Christian Rabenstein, Fotograf



Larissa Fellegger

18 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 17.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 16.3.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 225,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 180,-

## EDV-GRUNDLAGEN I

Kursnr. 168

Ein Kurs für Personen ohne Vorkenntnisse, die den Umgang mit dem PC erlernen möchten. Vermittelt werden grundlegende Computerkenntnisse. Sie erfahren Wissenswertes über das Betriebssystem Windows 10 und Word 2016, die professionelle Verwaltung Ihrer Daten. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich ausreichende Kenntnisse aneignen, um den Computer für Ihre eigenen Interessensgebiete nutzen zu können!

Am 1. Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage (2x in der Woche) werden vereinbart.

Mag. Gerald Haberl, EDV-Trainer



12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Rosegggasse 10, Mürzzuschlag

Kursraum: 1. Stock, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## EDV-GRUNDLAGEN II

Kursnr. 169

Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen, welche Ihr Computerwissen vertiefen wollen. Voraussetzung: Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse in Windows. Inhalte: Einblick in die Textverarbeitungssoftware MS WORD (Bearbeiten von einfachen Texten) und die Tabellenkalkulation MS EXCEL (Durchführen einfacher Berechnungen), das Üben grundlegender PC- und Internetanwendungen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich ausreichende Kenntnisse aneignen, um den Computer für Ihre eigenen Interessensgebiete nutzen zu können!

Am 1. Kurstag findet eine Besprechung statt. Die weiteren Kurstage (2x in der Woche) werden vereinbart.

Mag. Gerald Haberl, EDV-Trainer



12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Rosegggasse 10, Mürzzuschlag

Kursraum: 1. Stock, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## FACEBOOK, WHATSAPP, SNAPCHAT & CO. FÜR ELTERN

Kursnr. 170

Kennenlernen und verstehen der sozialen Medien. Jugendliche verbringen viel Zeit in und mit sozialen Medien. Viele Eltern sind überfordert, verängstigt und wissen nicht, worauf sich ihre Kinder dabei einlassen. Verbote sind vielleicht oft wirkungsvoll, lösen jedoch nicht das grundsätzliche Problem: Eltern und Kinder sprechen in diesem Fall zwei unterschiedliche Sprachen. Der Kurs soll einerseits über Funktionen und Möglichkeiten informieren, andererseits auch aufzeigen, wo Vorsicht geboten ist. Es ist wichtig, als Elternteil mit den Kindern über einen reflektierten Umgang zu sprechen: Aufklärung ist hierbei nachhaltiger als Verbote. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie wissen, worum es geht. Bitte bringen Sie Ihren Laptop/Ihr Notebook mit mobilem Internet oder Smartphone mit Internetzugang mit.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## IPAD & IPHONE

Kursnr. 171

Ein Einstiegskurs für alle, die mehr über die Möglichkeiten erfahren wollen, die ihnen ihr Smartphone bietet. Anwendungsmöglichkeiten, allgemeine Nutzung, Sicherheit.

Lernen Sie Ihr Smartphone besser kennen!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone mit.

2. Kurstag im Herbst: Mittwoch, 30.9.2020.

2. Kurstag im Frühjahr: Mittwoch, 10.2.2021.

Mag. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer, EDV-Trainer

6 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-18:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur



Kursraum wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## MS OFFICE – EXCEL

Kursnr. 172

Einstieg in die Tabellenkalkulation. Aufbau und Bedienung von Microsoft-Excel. Arbeiten mit Tabellen: Sortierung, Filter; Formeln, Diagramme. Datentabellen und Diagramme in Publikationen oder Präsentationen einfügen.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Mag. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer, EDV-Trainer

9 UE / 3 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 30.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 19.4.2021-18:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur



Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

## PC-EINFÜHRUNG – MODUL 1

Kursnr. 173

Ein Kurs für Computer-AnfängerInnen jeden Alters, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Erwerb und Übung grundlegender PC-Kenntnisse. Betriebssystem: Windows 10. Fenstertechnik, einfache Texte erstellen (Word 2016), arbeiten mit Bildern, Ordner erstellen, E-Mail, Möglichkeiten des Internets. Bedienung mit Maus, Tastatur und Touchpad.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Mag. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer, EDV-Trainer

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur



Kursraum wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## PC-EINFÜHRUNG – MODUL 2

Kursnr. 174

Für jene, die bereits Grundkenntnisse in Windows erworben haben. Erweiterung der Kenntnisse über das Betriebssystem Windows 10. Wir erstellen in mäßigem Tempo Texte, (Word 2016), arbeiten mit Bildern und Tabellen, lernen Möglichkeiten und Funktionsweise des Internets kennen. Auf individuelle Bedürfnisse der TeilnehmerInnen wird eingegangen.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Mag. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer, EDV-Trainer

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.3.2021-18:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur



Kursraum wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## PC-EINFÜHRUNG – MODUL 3

Kursnr. 175

Für jene, die bereits Grundkenntnisse in Windows haben. Einstieg in das Arbeiten mit Texten, Bildern und Grafiken, Internet und E-Mail, Fotobuch, Facebook, Google Earth ...

Auf individuelle Bedürfnisse der TeilnehmerInnen wird eingegangen.

Dieser Kurs findet zweimal wöchentlich, Montag und Mittwoch, statt.

Mag. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer, EDV-Trainer

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 16.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.3.2021-18:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur



Kursraum wird bekannt gegeben

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



## Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

## SCHACH FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 176

Wenn auch Sie schon immer einmal das „Königliche Spiel“ in einer vertiefenden Art und Weise erlernen wollten, bietet sich nun die Gelegenheit dafür. Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen jeden Alters. Nach einer Einführung in die grundlegenden Spielregeln lernen Sie die Bedeutung einer geplanten Spielanlage kennen. Begriffe wie Strategie und Taktik, Material, Raum und Zeit werden Ihnen verständlich und Ihr Spiel vertieft sich. Außerdem lernen Sie die drei grundsätzlichen Phasen einer Schachpartie – Eröffnung, Mittelspiel, Endspiel – und die damit jeweils einhergehenden Grundprinzipien kennen. Schließlich erhalten Sie einen ersten Eindruck davon, wie neue Medien im Schachtraining auf wunderbare Weise eingesetzt werden können, woraus eine verbesserte Spielführung resultieren sollte. Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem „Schachklub Windkraft TUS Krieglach“ statt.



Mag. Karl Hofbauer, Pädagoge

36 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-9:00

Kursort: Gasthof Rothwangl, Hauptplatz 3, Krieglach

Kursraum: Schachraum (eigener Zugang vom Hof)

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## CABERNET SAUVIGNON – SAUVIGNON BLANC

Kursnr. 178

Die Rebsorten Cabernet Sauvignon (Nummer 1) und Sauvignon Blanc (Nummer 8) stellen weltweit eine wirkliche Freude für WeinliebhaberInnen dar. Auf über 400.000 Hektar Rebfläche werden diese beiden Rebsorten weltweit angepflanzt und es werden wahrlich gute Weine angeboten, natürlich mit hohen Preisdifferenzen, die nicht unbedingt immer mit der Weinqualität allein zu tun haben. Wir verkosten Weine dieser Rebsorten aus verschiedenen Ländern Europas und der Neuen Welt. Gerade beim Sauvignon Blanc brauchen sich beispielsweise Österreich und im Speziellen die Steiermark nicht zu verstecken.

Weinkostenbeitrag ist im Seminarpreis nicht enthalten.

Werner Grüner, Weinakademiker

**NEU!**

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-18:00

Kursort: Freizeitheim, Palbersdorf 86, Thörl

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## DEUTSCHE WEINE

Kursnr. 179

Trotz einer Rebfläche von rund 102.000 ha, 13 Anbaugebieten und rund 42.000 Weinbaubetrieben sind relativ wenige deutsche Weine bei uns im Handel zu finden. Dabei hat Riesling Weltruf und auch die Spätburgunder sind nicht zu verachten. Unter anderem sichert die VDP-Qualitätspyramide, dass es viele gute Weine aus deutschen Ländern gibt. Der Abend bietet die Möglichkeit, viel über dieses Weinbaugebiet zu hören und natürlich entsprechend auch die Weine zu verkosten. Weinkostenbeitrag ist im Seminarpreis nicht enthalten.

Werner Grüner, Weinakademiker

**NEU!**

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-18:00

Kursort: Freizeitheim, Palbersdorf 86, Thörl

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## ABSTRAKTE ACRYLMALEREI

Kursnr. 180

Farbflächen, Strukturen, Verlaufsmalerei, Nass-in-Nass-Technik und verschiedene Pinsel- und Spachteltechniken werden im Kurs eine wichtige Rolle spielen bzw. ausführlich gezeigt und erklärt. Alle sind herzlich willkommen, die sich ohne Zwang und Erwartungshaltung auf das Abenteuer Malerei und Farbe einlassen wollen! Alles ist erlaubt, was Spaß macht. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die genaue Materialliste wird zugeschickt.

Heinz Felbermair, freischaffender Künstler

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 160,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 128,-

**NEU!**

## ACRYLMALEREI – WOCHENENDWORKSHOP

Kursnr. 181

Farbflächen, Strukturen, Verlaufsmalerei, Nass-in-Nass-Technik und verschiedene Pinsel- und Spachteltechniken werden im Kurs eine wichtige Rolle spielen bzw. ausführlich gezeigt und erklärt. Alle sind herzlich willkommen, die sich ohne Zwang und Erwartungshaltung auf das Abenteuer Malerei und Farbe einlassen wollen! Alles ist erlaubt, was Spaß macht. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die genaue Materialliste wird zugeschickt.

Kurszeiten im Herbst:

Freitag 13.11.2020: 14:00–20:00

Samstag 14.11. und Sonntag 15.11.2020: 10:00–16:00.

Kurszeiten im Frühjahr:

Freitag 12.3.2021: 14:00–20:00

Samstag 13.3. und Sonntag 14.3.2021: 10:00–16:00.

Heinz Felbermair, freischaffender Künstler

18 UE / 3 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 13.11.2020-14:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 160,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 128,-



## ZEICHNEN UND MALEN FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 182

Arbeiten in verschiedenen Techniken (Bleistift, Kohle, Aquarell, Farbstift, Öl, Linolschnitt). Studium am Objekt und freies Arbeiten möglich. Material ist auf Wunsch bei der Kursleiterin erhältlich. Ziel ist das Erlernen von Grundtechniken und die Erweiterung der künstlerischen Gestaltungsmöglichkeiten.

Mag.a Ursula Tomaschek, Künstlerin



10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Palbersdorf 155, Thörl

Kursraum: Keller, rechts, Werkraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## PATCHWORK-NÄHEN

Kursnr. 183

Möchten Sie eine alte Volkskunst mit langer Tradition und vielen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten erlernen und gleichzeitig alte Kleidungsstücke und Stoffreste wiederverwerten? AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen herzlich willkommen! Die neuesten Techniken werden kinderleicht gelehrt: es entstehen tolle Bilder, Wandbehänge, Kissen, Tischläufer, Jeanstaschen und Rucksäcke – ideal auch als kleine Geschenke. Mitzubringen sind: Stoffreste, Schere, Nähutensilien, Nähmaschine und viel Freude am Nähen!

Annemarie Fürtinger,

Trainerin für kreative Gestaltung



12 UE / 6 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-15:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## IKEBANA, JAPANISCHE KUNST DES BLUMENSTECKENS

Kursnr. 184

Wir gestalten aus den Geschenken der Natur wie Zweigen, Blumen, Blättern vergängliche Kunstwerke, welche die Stimmung der jeweiligen Jahreszeit widerspiegeln. Ziel ist es, mit wenig Pflanzenmaterial die größtmögliche Aussagekraft zu erzielen. Sie erhalten vor Kursbeginn eine Liste der dazu notwendigen Materialien. Dieser Kurs findet einmal monatlich statt. Kursende: Jänner 2021.

Angelika Zadek, Ikebana-Instructor



10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Kursort: Pfarrhof Veitsch, Kirchenweg 1, St. Barbara i.M.

Kursraum: Taverne

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## IKEBANA, JAPANISCHE KUNST DES BLUMENSTECKENS

Kursnr. 185

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 184.

Angelika Zadek, Ikebana-Instructor



10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Kursort: Pfarrhof Veitsch, Kirchenweg 1, St. Barbara i.M.

Kursraum: Taverne

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## IKEBANA, JAPANISCHE KUNST DES BLUMENSTECKENS

Kursnr. 186

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 184.

Angelika Zadek, Ikebana-Instructor



10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Kursort: Pfarrhof Veitsch, Kirchenweg 1, St. Barbara i.M.

Kursraum: Taverne

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## TYPGERECHTES MAKE-UP FÜR JEDEN TAG

Kursnr. 187

Das dem Typ entsprechende Make-up unterstreicht das persönliche, natürliche und gepflegte Erscheinungsbild und steigert das Wohlbefinden sowie die Attraktivität in allen Lebensbereichen! Im Kurs werden den TeilnehmerInnen folgende Inhalte nähergebracht:

- Grundkenntnisse für das perfekte typgerechte Make-up

- Das richtige Make-up für alle Augen- und Gesichtformen

- Korrekatives Make-up und Brillen-Make-up

- Das schnelle und einfache Make-up für jeden Tag

- Optimales Tages- und Abend-Make-up

Bitte die eigenen Schminkutensilien sowie einen Tisch- oder Handspiegel mitbringen!

Cornelia Köberl, Visagistin / Make-up Artist

6 UE / 1 Tag(e)



Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-14:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## GEMEINSAM MACHT'S MEHR SPASS – STRICKEN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 188

Du hast Lust, das Stricken zu erlernen? Du hast schon lange nicht mehr gestrickt und möchtest nicht alleine anfangen? Oder kommst Du mit einer Anleitung nicht weiter?

Dann bist Du in diesem Kurs richtig!

Ich biete kleine, einfache Ideen an, die Du sofort ausprobieren kannst. Dabei erlernst Du spielend die Techniken für das Stricken von Schals, Mützen, Socken, Handschuhen usw. Auch Deine Fragen zu den unterschiedlichsten Themen rund ums Stricken beantworte ich Dir gerne.

Gabriele Poltrum-Wachter,

Trainerin für Handarbeiten

16 UE / 8 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## NEUE GERICHTE DER SPANISCHEN KÜCHE

Kursnr. 189

Wir kochen gemeinsam nach den Rezepten der echten spanischen Küche. Fische, Fleisch und Gemüsegerichte werden mit köstlichen Saucen zubereitet und serviert. Als Abschluss gibt es frische Früchte und eine Mandeltorte. Dazu trinken wir passende Getränke.

Materialkosten (ca. € 30,-) sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Bitte bringen Sie Hausschuhe (Pflicht in der Schulküche), eine Schürze und einen kleinen Behälter mit.

Francisca Alcaide Maroto,

Sprachtrainerin, Native Speaker

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 30.4.2021-16:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Schulküche, Parterre, rechts

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

## SPANISCHE KÖSTLICHKEITEN – „TAPAS UND PAELLA“

Kursnr. 190

Entdecken Sie die kulinarischen Geheimnisse der spanischen Küche! Anschließend verspeisen wir gemeinsam Tapas und Paella.

Materialkosten (ca. € 35,-) sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten. Bitte bringen Sie Hausschuhe (Pflicht in der Schulküche), eine Schürze und einen kleinen Behälter mit.

Francisca Alcaide Maroto,

Sprachtrainerin, Native Speaker

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-16:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Schulküche, Parterre, rechts

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-



## Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung



## MENTALE GESUNDHEIT

### „HEAVY MENTAL“ – RÄUM DEINEN KOPF AUF..


Kursnr. 191

...und bring deine Gedanken mit Mentaltraining auf Vordermann/frau!

In diesem Kurs werden Sie in die Welt des Mentaltrainings hineinschnuppern und eintauchen. Mit vielen Übungen und Beispielen lernen Sie Mentaltraining in Ihr Leben zu integrieren, mit Ihren Gedanken besser umzugehen und erfahren, welche Bedeutung Resonanz für uns alle hat. Ihre Selbstwahrnehmung wird gestärkt, Ihre Einzigartigkeit wird Ihnen bewusst und Sie lernen, sich selbst zu vertrauen. Durch den Einsatz von vielen mentalen Techniken wird sich Ihre Gedanken- und Gefühlswelt verändern.

Mitzubringen sind eventuell Schreibutensilien, Socken und bequeme Kleidung.

Mag.a Manuela Obmann-Keszei,

Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin  
8 UE / 1 Tag(e) 

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-


### „WIE ICH MEINEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDE“

Kursnr. 192

Sie kennen das? Der sogenannte innere Schweinehund will Sie täglich davon abhalten, dass Sie unliebsame Gewohnheiten ändern. Sei es, dass Sie sich vorgenommen haben, abzunehmen, geduldiger zu werden, Ihren Lebensstil zu ändern etc. Doch Ihr Vorsatz gelingt nicht oder nur für kurze Zeit, denn immer wieder sabotiert der innere Schweinehund Ihre Pläne. Sie werden immer unzufriedener, weil Sie das Gefühl haben, einfach nicht durchzuhalten und nichts zu schaffen. Frustration macht sich in Ihnen breit. Die gute Nachricht: beharrlich zu bleiben, lässt sich trainieren. Sie erfahren in diesem Kurs mentale Techniken für Ihren Alltag, die Ihnen dabei helfen, den inneren Schweinehund kennenzulernen, ihn zu überwinden und Ihre Ziele/Vorsätze konsequent zu verfolgen. 2. Kurstag: 5.3.2021.

Mag.a Melanie Carmen Punz, Juristin, 

Mediatorin, Dipl. Mentaltrainerin

8 UE / 2 Tag(e) 

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

### 10 STRATEGIEN FÜR MEHR LEBENS-ENERGIE IM ALLTAG

Kursnr. 193

Wir leben in einer sehr schnelllebigen Welt, die mit Reizen überflutet ist. Studien zufolge gehen ca. 65 % der Menschen in der 1. Minute nach dem Wachwerden online. Wie beim Handy der Akku, geht auch uns mitunter die Energie aus. Wir fühlen uns kraftlos und innerlich leer. In diesem Workshop besprechen wir Strategien für mehr Energie im Alltag, um unseren zahlreichen Aufgaben mit mehr Leichtigkeit begegnen zu können.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin, Dipl.-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin  
2 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.3.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-



### FLOWTIME – ALLES IST MÖGLICH


Kursnr. 194

Hier vereinen sich Mentaltraining (geistige Hygiene, Weiterentwicklung), Kreative EFT-Klopfakupressur (Blockadenlösung, Entspannung) und Übungen aus der Massagetechnik „Nuad-Thai-Yoga“.

Mit diesen Werkzeugen schaffen wir einen wunderbaren Zugang zu Körper, Geist und Seele, deren Vereinigung unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und „bewusst ganz sein“ lässt. Durch oft einfache lösungsorientierte Techniken ist eine positive Lebensgestaltung in „Eigenregie“ möglich. Themen:  
- Was läuft ab? (Achtsamkeit, Bewusstsein) - Was blockiert mich? (Auflösung von Ängsten, Blockaden) - Was ist mir wichtig? (Wertehaltung, Bedürfnisse) - Wohin will ich? (Neue Wege, Zielearbeit) - Wie drücke ich mich stimmig aus? (Ausdruck, Kommunikation, Interaktion) - Wie entspanne ich mich? (Entspannungs- und Atemtechniken) - Was ist Glück/Flow?

Tatjana Winkler, Dipl. Mentaltrainerin, 

Thai-Yoga-Practitioner

14 UE / 7 Tag(e) 

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218


Kursbeitrag: EUR 135,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 108,-

### GESUNDHEIT FÖRDERN UND WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN – RESILIENZ


Kursnr. 195

Was ist Resilienz und was kann ich damit anstellen? Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens eine Krise oder Katastrophe. Resiliente Menschen gehen gestärkt aus Krisen hervor, doch was unterscheidet sie von denjenigen, die in die Opferrolle fallen und aus dieser keinen Ausweg mehr finden? Wir erarbeiten Konzepte und Ideen, wie man besser mit Krisen umgehen, vielleicht nach einiger Zeit sogar die Chance darin erkennen und die Herausforderung annehmen kann.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin, Dipl.-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin  
10 UE / 5 Tag(e) 

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag 

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

### LACHEN IST GESUND – HEITERE GELASSENHEIT IM ALLTAG

Kursnr. 196

Lachen Sie sich gesund! Denn wer lacht, produziert mehr Glückshormone, stärkt seine Immunabwehr, das Herz-Kreislaufsystem, durchlüftet die Lunge und das Gehirn, Stresshormone werden abgebaut und es kommt zu einer Entspannung und gleichzeitig Vitalisierung für Körper und Seele. Lachen wirkt sich daher insgesamt positiv auf die psychische Befindlichkeit aus. Und es macht kommunikativ und attraktiv! In diesem Seminar erwartet Sie viel Spaß, viel Wissenswertes der Gelotologie (Lachforschung) und Lachen, Lachen, Lachen.

Kurszeiten: 9:00–12:00, Mittagspause, 13:00–ca. 16:00.

Mag.a Petra Gabl-Büttner, Pädagogin, 

Gerontologin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 12.12.2020-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## MENTALE STÄRKE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN

Kursnr. 197

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und somit unser Wohlbefinden sowie unseren Erfolg im Leben. Es ist daher wichtig, die Kontrolle über die eigenen Gedanken zu behalten und mit mentaler Stärke die Herausforderungen im Leben zu meistern, um erfolgreich zu sein. In diesem Kurs lernst du, was mentale Stärke bedeutet, erarbeitest dir Möglichkeiten, dem Gedankenkarussell zu entkommen und deine Ziele aktiv zu erreichen, um glücklich und zufrieden zu sein.

*Dlin Nadja Pretzler, Dipl. Mental- und Resilienztrainerin*

*Andreas Koch, MA, BSc, Dipl. Mentaltrainer*

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## „ENTSPANNT & GELASSEN LEBEN“ – ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSTRAINING

Kursnr. 198

Lade Gelassenheit in dein Leben ein! Komm zur Ruhe & fühl dich wohl! Begegne dem Stress mit einem Lächeln!

Lerne Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und integriere sie ganz einfach in deinen Alltag!

Ankommen – loslassen – genießen ... Ein Tag nur für dich! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Decke, Polster.

*Patrizia Wolf, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin*

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 217

Kursbeitrag: EUR 60,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## STRESS – DER MODERNE SÄBELZAHNTIGER

Kursnr. 199

Stress: Erzfeind Nr. 1 im modernen Zeitalter. Aber wird der Stress diesem schlechten Ruf wirklich gerecht? Wir gehen der Sache auf den Grund, erforschen Stress in Theorie und Praxis und finden Wege, mit ihm fertig zu werden. Stichworte wie Resilienz, Schlafhygiene und Achtsamkeit finden Eingang, um ein ganz persönliches, auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenes Stressmanagementkonzept zu entwerfen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen und bei Bedarf Getränke oder Snacks.

*Elisabeth Grabner, BA, Sozialarbeiterin.* 

*Yoga-Trainerin*

7 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-14:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## „DIE KRAFT DER GEDANKEN – DIE MACHT DER GEFÜHLE“ – PERSPEKTIVENWECHSEL DURCH MENTALTRAINING

Kursnr. 200

Im Mentaltraining lernen wir, unsere Gedanken zu steuern und positiv für uns einzusetzen. Wir wagen uns aus unserer Komfortzone heraus – und werden dadurch mutiger und selbstbewusster! Probleme sehen wir als Herausforderung, lernen daraus und entwickeln uns dadurch weiter. Mentaltraining ist Lebensgestaltung & Lebensfreude!

*Patrizia Wolf, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin* 

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.3.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

### BRAINFOOD: ISS DICH SCHLAU!

Kursnr. 201

Besser und effektiver zu arbeiten, ist in der heutigen Zeit gefragter denn je. Mit der richtigen Ernährung kann man seine Gehirnleistung fördern und den Alltag mit viel Energie bestreiten.

In diesem Workshop zeige ich Ihnen nicht nur, wie das optimale Brainfood aussieht, wir bereiten es auch gleich selbst zu. Sie lernen leckere, einfache Gerichte kennen, die man schnell vorbereiten kann und die sich toll zum Mitnehmen in die Arbeit, Uni oder Schule eignen. Diese köstlichen warmen und kalten Mahlzeiten und die verschiedensten gesunden Powersnacks werden Sie im stressigen Alltag unterstützen und Ihnen ganz sicher den Arbeitstag versüßen!

Lebensmittelkostenbeitrag ca. € 20,- wird von der Kursleiterin eingehoben. Bitte bringen Sie Hauschuhe (Pflicht in der Schulküche), eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

*Daniela Skerbinz, BEd, Ernährungspädagogin,*

*Dipl. Ernährungstrainerin*

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 16.4.2021-16:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Schulküche, Parterre, rechts

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

### GESUND DURCH DIE VIRENZEIT – DER KOCHWORKSHOP FÜR EIN „KILLER-IMMUNSYSTEM“

Kursnr. 202

Wie können wir durch bestimmte Nahrungsmittel unser Immunsystem vorbeugend stärken und damit gut durch die Virenzeit kommen? Besonders JETZT ein aktuelles Thema – oder nicht schon immer?


Tag 1: Wir lernen, welche Lebensmittel helfen können um unsere „Killerzellen“, also die, die uns bei der Abwehr von Viren helfen, bestmöglich zu füttern, und welche weiteren Faktoren noch maßgeblich für ein starkes Immunsystem sind. Anschließend gibt es eine immunstärkende Bewegungseinheit (leichte Intensität) im Gymnastikraum. Also kommt doch gleich locker und entspannt in eurem Sportgewand.

Tag 2: Wir kochen gemeinsam ein köstliches, aber einfaches Gericht, mit den vorgestellten immunstärkenden Lebensmitteln, welches sich auch schnell in den stressigen Alltag integrieren lässt. Ein einmaliger Unkostenbeitrag von ca. € 30,- für die verwendeten Lebensmittel wird am Kurstag von der Kursleiterin eingehoben.

2. Kurstag im Herbst: Freitag, 27.11.2020

2. Kurstag im Frühjahr: Freitag, 26.2.2021

*Susanne Ebner, Dipl. Gesundheits-,*

*Fitness- und Ernährungstrainerin* 

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 19.2.2021-15:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN (TCM)

Kursnr. 203

Langes Leben bei guter Gesundheit ist das Ziel der „Gesundheitspflege“ nach den Regeln der TCM. In diesem Seminar wird auf die Grundlagen der TCM sowie auf das Zusammenspiel der verschiedenen Funktionskreisläufe bzw. Organsysteme eingegangen. Sie erhalten einen Einblick in das feine Zusammenspiel zwischen Nahrung, Psyche, Geist und körperlichem Wohlbefinden und können das Erlern auf Ihre individuellen Bedürfnisse sowie die Ihrer Familienmitglieder anwenden. Für dieses Seminar gibt es ein ausführliches Skriptum um € 10,-.

Daniela Zselezen, Dipl. Ernährungsberaterin TCM  
3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 215

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG NACH TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN (TCM)

Kursnr. 204

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 203.

Daniela Zselezen, Dipl. Ernährungsberaterin TCM  
3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Müzzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## JUST VEGGY – VEGETARISCH UND VEGAN MIT GENUSS IM HERBST

Kursnr. 205

Der Verzicht auf Fleisch oder sogar auf allerlei tierische Produkte liegt voll im Trend. In diesem Workshop erarbeiten wir, was man beachten sollte, wenn man sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte. Und was kocht man da eigentlich? Keine Sorge, es gibt im Anschluss reichlich Rezeptinspiration. Wir bereiten verschiedenste leckere vegane und vegetarische Köstlichkeiten zu. Von Burgern bis zu Kuchen, saftigen Weckerln und Aufstrichen ist alles dabei. Einfach gemacht, köstlich und vielfältig – das schmeckt sogar den Fleisch Tigern richtig gut!

Lebensmittelkostenbeitrag ca. € 20,- wird von der Kursleiterin eingehoben. Bitte bringen Sie Hauschuhe (Pflicht in der Schulküche), eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

Daniela Skerbinz, BEd, Ernährungspädagogin, Dipl. Ernährungstrainerin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Schulküche, Parterre, rechts

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

## JUST VEGGY – VEGETARISCH UND VEGAN MIT GENUSS IM FRÜHJAHR

Kursnr. 206

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 205

Daniela Skerbinz, BEd, Ernährungspädagogin, Dipl. Ernährungstrainerin

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 28.2.2020-17:00

Kursort: Neue Mittelschule, Kirchplatz 4, Bruck/Mur

Kursraum: Schulküche, Parterre, rechts

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

**NEU!**

## IN- & OUTDOOR, ADVENTURE

### ERFAHREN SIE DIE MOUNTAINBIKE-REGION MÜRZTAL

Kursnr. 207

Moderate bis anstrengende Mountainbike-Touren auf die Berge des Mürztales.

Erklimmen Sie die Gipfel der Region gemeinsam mit dem 5-fachen RACE ACROSS AMERICA-Teilnehmer Franz Preihs. Bei den gemeinsamen Touren erfahren Sie auch Essenzielles zu Fahrtechnik, Training und Materialkunde.

Voraussetzungen: STVO zugelassenes Mountainbike, Helm, gute bis sehr gute körperliche Fitness.

Tour 1: Mitterdorf – Stanglalm – Alpl – Hauereck – Traibachgraben – Mitterdorf  
Tour 2: Krieglach – Malleisten – Hönigsbergalm – Hönigsberg – Ruine Langenwang – Krieglach  
Treffpunkt: ÖBB-Bahnhof des jeweiligen Ausgangsortes. Bei Schlechtwetter verschiebt sich der Kurs um eine Woche.

Eine Unfallversicherung ist empfehlenswert.

2. Kurstag im Herbst: Samstag, 23.10.2020

2. Kurstag im Frühjahr: Samstag, 15.5.2021

Franz Preihs, Personal Trainer

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 8.5.2021-9:00

Kursort: wird noch bekanntgegeben, Müzzuschlag

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

**AK**

**NEU!**

## FELSKLETTERN AUFBAUKURS I

Kursnr. 208

Voraussetzung: Felsklettergrundkurs.

Kursinhalte: Materialkunde, Abseilen, Umbauen am Top, Sicherungstechnik, Klettertechnikverteilung und Festigung.

Voraussichtlicher Kursort: Grazer Bergland, Treffpunkt: Kletterhalle Bruck, Schillerstraße 11.

Unfallversicherung sowie Zeckenschutzimpfung sind empfehlenswert.

Der zweite Kurstag findet am Samstag, 29.5.2021, ab 10:00 statt.

Ing.in Birgit Reinhardt, Instruktorin Sportklettern, Klettern Alpin, Spinning

12 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 28.5.2021-15:00

Kursort: Kursort wird bekannt gegeben, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

**AK**

## FELSKLETTERN AUFBAUKURS II

Kursnr. 209

Voraussetzung: Felsklettern Aufbaukurs I.

Kursinhalte: Standplatzbau Basics, Tourenplanung, Notfallmanagement, Mehrseillängen Basics und Festigung des Erlernen.

Voraussichtlicher Kursort: Grazer Bergland, Treffpunkt: Kletterhalle Bruck, Schillerstraße 11.

Unfallversicherung sowie Zeckenschutzimpfung sind empfehlenswert.

Der zweite Kurstag findet am Samstag, 19.6.2021, ab 10:00 statt.

Ing.in Birgit Reinhardt, Instruktorin Sportklettern, Klettern Alpin, Spinning

12 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 18.6.2021-15:00

Kursort: Kursort wird bekannt gegeben, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

**AK**

## FELSKLETTERN GRUNDKURS – VON DER HALLE AN DEN FELS

Kursnr. 210

Voraussetzung: Erfahrung in der Kletterhalle im Toprope oder Vorstieg.

Kursinhalt: Wiederholung der Sicherungstechniken, Unterschiede Halle – Fels beim Sichern, Materialkunde, Klettern im Vorstieg und Verhalten an der Umlenkung (Umbauen), Abseilen.

Voraussichtlicher Kursort: Grazer Bergland, Treffpunkt: Kletterhalle Bruck, Schillerstraße 11.

Unfallversicherung sowie Zeckenschutzimpfung sind empfehlenswert.

Der zweite Kurstag findet am Samstag, 8.5.2021 ab 10:00 statt.

Ing.in Birgit Reinhardt, Instruktorin Sportklettern, Klettern Alpin, Spinning

12 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-15:00

Kursort: Kursort wird bekannt gegeben, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

**AK**

## KLETTERN UND YOGA

Kursnr. 211

Voraussetzungen: gute Laune!

Kursinhalte: an einem wunderschönen Platz in der Steiermark werden wir die Kombination Klettern und Yoga praktizieren. Ihr erfahrt viel über die Synergien zwischen Yoga & Klettern. Durch die speziellen Körperübungen können mehr Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln aufgebaut werden. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körper-Zentrums werden einzelne Bewegungsabfolgen leichter bewältigt. Die richtige Atmung unterstützt die Entspannung und Harmonisierung der Bewegungen und hilft nebenbei bei der Bewältigung von Angst. Gerade im Klettersport ein großes Thema.

Der 2. Kurstag findet am Sonntag, 27.6.2021, ab 9:00, statt.

Ing.in Birgit Reinhardt,



Instruktorin Sportklettern und Klettern Alpin

Claudia Schmidhuber, Yogalehrerin



18 UE / 2 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Samstag, 26.6.2021-9:00

Kursort: Kursort wird bekannt gegeben, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 225,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 180,-

## KLETTERTECHNIKKURS / SICHERUNGSTECHNIK KOMBIKURS

Kursnr. 212

Voraussetzungen: Eventuell erste Erfahrungen im Sichern.

Kursinhalt: Vermittlung von Klettergrundtechniken (Standardbewegung, Grundtechniken, Taktik, Psyche – Angst, Bewegungsqualitäten, statisches / dynamisches Klettern, stabile Position usw.) und Erlernen/Beherrschen des Sicherns mit allen gängigen, handelsüblichen Sicherungsgeräten. Weitere Kurstage sind Montag 18.1., 25.1., 1.2.2021. Eine Unfallversicherung ist zu empfehlen

Ing.in Birgit Reinhardt,

Instruktor Sportklettern, Klettern Alpin, Spinning



12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-19:00

Kursort: Kletterhalle, Schillerstraße 11, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## LAUFEND DURCHS MÜRZTAL

Kursnr. 213

Moderate bis anstrengende gemeinsame Lauf-touren für fortgeschrittene und leistungsambitionierte LäuferInnen.

Voraussetzungen: gute bis sehr gute körperliche Fitness.

Tour 1: Mitterdorf – Wartberg – Wartberger Kogel – Mitterdorf (ca. 14 km / 400 HM)

Tour 2: Mitterdorf – Scheibigraben – Hundskopf – Mitterdorf (ca. 15 km / 50 HM)

Tour 3: Hönigsberg – Bärenkogelhaus – Hönigsberg (ca. 12 km / 600 HM)

Tour 4: Hönigsberg – Hönigsberger Alm – Kreuzschober – Kaarl – Hönigsberg (ca. 18 km / 1000 HM).

Treffpunkt: ÖBB-Bahnhof des jeweiligen Ausgangsortes. Bei extremem Schlechtwetter verschiebt sich der Kurs um eine Woche.

Mitzunehmen: eine Stirnlampe.

Eine Unfallversicherung ist empfehlenswert.

Franz Preihs, Personal Trainer



8 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-17:00

Kursort: wird noch bekanntgegeben, Mürrzschlag

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



## NACHTWANDERUNG AUF DIE PRETUL / AMUNDSENHÖHE

Kursnr. 214

Gemütliches Wandern in der Nacht mit den Besonderheiten einer Nachtwanderung: richtige Beleuchtung, Trittsicherheit, Ausrüstung.

Voraussetzungen: festes Schuhwerk, Trittsicherheit, reflektierende Warnweste, Stirnlampe, gute körperliche Fitness. Eventuelle Änderungen im Streckenverlauf und der Treffpunkt werden kurzfristig vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Eine Unfallversicherung ist empfehlenswert.

Franz Preihs, Personal Trainer



Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instruktorin,

Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin



4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 29.4.2021-19:30

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## SPORTKLETTERN AUFBAUKURS

Kursnr. 215

Das Hauptziel dieses Kurses ist es, das Klettern im Vorstieg zu erlernen und das Sichern eines/einer Vorsteigers/in zu beherrschen – dazu zählt natürlich auch das intuitive Halten eines Klettersturzes. Hier erlernst du auch spezielle Seiltechniken für sicheres Klettern sowie spezielle Klettertechniken, um einen ökonomischen Kletterstil zu erlangen. Voraussetzung: sicheres Toprope-Klettern. Eine Unfallversicherung ist empfehlenswert.

Weitere Kurstage sind Montag, 9.11., 16.11., 23.11.2020.

Ing.in Birgit Reinhardt,



Instruktorin Sportklettern und Klettern Alpin

12 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-19:00

Kursort: Kletterhalle, Schillerstraße 11, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## SPORTKLETTERN GRUNDKURS

Kursnr. 216

Alle, die das Klettern in der Halle erlernen möchten oder bereits vorhandene Kenntnisse und Fähigkeiten ausbauen und vervollständigen wollen, sind herzlich willkommen. Wir klettern im Toprope-Bereich, d.h., du kletterst immer mit Seilsicherung von oben. Nach Kursende hast du einen Überblick über sämtliche Kletter- und Sicherheitstechniken des Hallenkletterns. Ziel: selbständiges Hallenklettern Toprope. Eine Unfallversicherung ist zu empfehlen. Weitere Kurstage sind Montag, 21.9., 28.9., 5.10.2020.

Ing.in Birgit Reinhardt,

Instruktorin Sportklettern und Klettern Alpin

12 UE / 4 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 14.9.2020-19:00

Kursort: Kletterhalle, Schillerstraße 11, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## STAND-UP-PADDLING – SCHNUPPERN AUF DER MUR

Kursnr. 217

Stand-up-Paddling, eine Trendsportart aus Hawaii, bedeutet nichts anderes, als stehend auf einem etwas umgewandelten Surfbrett zu paddeln. Diese Schnuppereinheiten auf der Mur sind für Stand-up-Paddel-AnfängerInnen gedacht. Nach einer kurzen Einführung an Land geht es gleich aufs Wasser, um gemeinsam mit einem zertifizierten Flussguide das richtige Handling der SUP-Boards und verschiedene Paddel- und Kurventechniken in der Praxis auszuprobieren. Nach einer Aufwärmrunde im Staubereich fahren wir zu unserer Einstiegsstelle nach Hinterberg und setzen das Gelernte im flotteren Fließwasser (KEIN Wildwasser!) um. Equipment (SUP-Boards, Neoprenanzug, Helm, Schwimmweste) wird gestellt, Transport zur Einstiegsstelle nach Hinterberg erfolgt mit dem Bootshaus-Bus, wasserfeste Schuhe (z.B. Badeschuhe) empfehlenswert. Mit der nach dem Schnuppern erworbenen Lizenz haben Sie die Möglichkeit, sich auch ohne Guide-Begleitung ein SUP-Board im LE-Bootshaus auszuleihen. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Leoben angeboten. Informationen und Anmeldung: 0664/3662204 (Herr Mag. Rabko).

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben



4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 21.5.2021-14:00

Kursort: Treffpunkt: LE Bootshaus, Bahnhofsbrücke, Leoben

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## FITNESS, AQUAKURSE & GYMNASTIK

### AEROBIC

Kursnr. 218

Verschiedene Schrittkombinationen zu rhythmischer Musik führen zur Verbesserung von Kondition und Koordination. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, nicht funktionelle Bewegungen werden vermieden. Angenehme Nebeneffekte sind Fettverbrennung und Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur. Stabilisiert die Wirbelsäule, sorgt für aufrechte Haltung, vertieft die Atmung und schult das Gedächtnis. Abschließende Dehnungsübungen wirken Muskelverkürzungen entgegen.

Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Hallen- und Aerobic-Schuhe, Trinkflasche.

Christine Fellegger-Lechner,  
VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin



8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### AEROBIC

Kursnr. 219

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 218.

Christine Fellegger-Lechner,  
VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin



8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-19:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### AKTIV UND RELAXED AM VORMITTAG

Kursnr. 220

Durch die Kombination von fließenden Bewegungen, Muskelentspannung und bewusster Atmung wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Achtsame, ruhige, aber auch herausfordernde Bewegungsabläufe fördern die Koordination, Konzentration und Mobilisation. Erleben Sie bewegte Entspannung und entspannende Bewegung. Für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Mitzubringen: Trinkflasche, Anti-Rutschsocken oder Gymnastikschuhe.

Mag.a Margit Schörkmayer, Bakk.phil.,  
Wellnesstrainerin, Erwachsenenbildnerin



12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-9:30

Kursort: Gemeindefaal, Hauptplatz 1, St. Mar- ein im Mürztal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

### AQUAFIT

Kursnr. 221

Durch abwechslungsreiche Bewegungen zu schnellen Rhythmen im brusttiefen Wasser macht dieses Ausdauer- und Kräftigungstraining Spaß, ohne die Gelenke zu belasten. Für jedes Alter sowie für AnfängerInnen und auch Fortgeschrittene geeignet. Ziele sind eine Verbesserung der Kondition und Durchblutung sowie eine Steigerung der Kraft und Beweglichkeit.

Achtung: Der Eintritt für das Schwimmbad ist im Kurspreis nicht enthalten!

Christine Fellegger-Lechner,  
VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin



9 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-9:30

Kursort: Hallenbad, Brandlgasse 23, Kapfenberg

Kursraum: Flachwasserbecken

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### AQUAFIT

Kursnr. 222

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 221.

Christine Fellegger-Lechner,  
VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-12:10

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-12:10

Kursort: Hallenbad, Brandlgasse 23, Kapfenberg

Kursraum: Flachwasserbecken

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### AQUAFIT

Kursnr. 223

Durch abwechslungsreiche Bewegungen zu schnellen Rhythmen im brusttiefen Wasser macht dieses Ausdauer- und Kräftigungstraining Spaß, ohne die Gelenke zu belasten. Für jedes Alter sowie für AnfängerInnen und auch Fortgeschrittene geeignet. Das Ziel ist eine Verbesserung der Kondition und Durchblutung sowie eine Steigerung der Kraft und Beweglichkeit.

Achtung: Der Eintritt für das Schwimmbad ist im Kurspreis nicht enthalten!

Petra Mesaric, Staatl. geprüfte Trainerin für  
Athletic und Koordination, Lehrwartin/Fit Senioren

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:00

Kursort: VIVAX Hallenbad, Waldandacht 5, Mürz- zuschlag

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



### AQUAGYM

Kursnr. 224

Ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser mit rhythmischer Musik. Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft werden verbessert. Der Wasserwiderstand wird optimal genutzt. Die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung von Haut, Muskeln, Bindegewebe. Der Hallenbadeintritt ist im Kursbeitrag nicht inbegriffen.

Claudia Handlos, Dipl. Bewegungsmanagerin  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-9:30

Kursort: Hallenbad, Brandlgasse 23, Kapfenberg

Kursraum: Flachwasserbecken

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### AQUAJOGGING

Kursnr. 225

Hohe Fettverbrennung, Gefäßtraining, Gelenk- und Bänderentlastung, Ausdauertraining, Stärkung des Immunsystems, Ganzkörper- und Koordinationstraining u.v.m. zeichnen dieses tolle Sportprogramm aus. Aquajogging ist für absolut jede Altersgruppe geeignet! Besonders aber auch für Personen mit Rücken- und Gewichtsproblemen. Aquajogging wird im tiefen Wasser durchgeführt. Dabei sorgt der Aquagürtel für Auftrieb. Der Hallenbadeintritt ist im Kursbeitrag nicht enthalten.

Claudia Handlos, Dipl. Bewegungsmanagerin  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:20

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:20

Kursort: VIVAX Hallenbad, Waldandacht 5, Mürz- zuschlag

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

### AQUAJOGGING

Kursnr. 226

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 225.

Claudia Handlos, Dipl. Bewegungsmanagerin  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-10:30

Kursort: Hallenbad, Brandlgasse 23, Kapfenberg

Kursraum: Sportbecken

Kursbeitrag: EUR 60,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## AUSDAUER, KRAFT, BEWEGLICHKEIT, ENTSPANNUNG

Kursnr. 227

Für TeilnehmerInnen unabhängig von ihrer konditionellen Verfassung.

Spielesches Aufwärmen, Mobilisations-, Koordinationsübungen und Übungen zur statischen und dynamischen Balancefähigkeit. Besonderer Wert wird auf die Stabilisation der Wirbelsäule und auf Ausgleich von einseitigen Belastungen gelegt. Der Abend klingt mit Entspannungsübungen aus. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch mitnehmen.

Veronika Schla ger, VHS-Übungsleiterin 

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 14.1.2021-19:15

Kursort: wird bekannt gegeben (Mariazell)

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-


## AUSGLEICHSGYMNASTIK

Kursnr. 228

Dieser Kurs bietet Koordinations-, Mobilisations-, Dehnungs- sowie Kräftigungsübungen mit Musik.

Bitte mitbringen: Turnbekleidung

Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instruktorin,

Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin 

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule Hönigsberg, Schulstraße 29, Mürzzuschlag

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-


## BEWEGE DICH – INDIAN BALANCE®

Kursnr. 229

„Bewege dich – INDIAN BALANCE“ ist ein Gymnastikprogramm für alle, die die Abwechslung lieben. Elegante, fließende und kraftvolle Bewegungen führen zu einem harmonischen Körpergefühl. Indian Balance® ist ein Wahrnehmungstraining zur Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness, unterstützt durch die Kahuna-Atmung (Bauch-Atemtechnik). Durch die fließenden Bewegungsabläufe von Indian Balance®, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der ganze Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm. Den Körper bewegen, während die Seele ruht! Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, Handtuch, bequeme Kleidung.

Christine Fadengruber, Pilates Professional

Instructor, staatl. gepr. Lehrwartin für 

allgemeine Körperausbildung

12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-9:00

Kursort: Römisch-katholische Pfarrkirche, Kirchplatz 1, Bruck/Mur

Kursraum: Pfarrsaal

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-


## BEWUSSTES KÖRPERTRAINING

Kursnr. 230

In Form von sanften Bewegungsabläufen, die sich aus dem Qigong, der ZEN-Gymnastik und einfachen Atemübungen zusammensetzen, trainieren wir auf sanfte Weise, um unseren Körper in seiner Stabilität zu festigen und unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Es können körperliche Beschwerden, Krankheiten, die auf Grund von Stress entstanden sind, gelindert und Verspannungen gelöst werden. Ist unser Körper frei und unser Geist klar, erhöht sich die Lebensqualität, dauerhafte Gesundheit kann entstehen.

Claudia Grill, Dipl. Gesundheits- und

Krankenschwester, Dipl. Cert. Craniosacral-

Praktikerin, Dipl. Entspannungstrainerin 

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:00

Kursort: Volksschule Toni Schruf, Mariazeller Str. 7-9, Mürzzuschlag

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-


## BEWUSSTES KÖRPERTRAINING

Kursnr. 231

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 230.

Claudia Grill, Dipl. Gesundheits- und

Krankenschwester, Dipl. Cert. Craniosacral-

Praktikerin, Dipl. Entspannungstrainerin 

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:30

Kursort: BTV-Turnhalle, Ottokar-Kernstock-Straße 7a, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 120,-


Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## BODY WEIGHT TRAINING

Kursnr. 232

Hier wird nur mit eigenem Körpergewicht trainiert. Body Weight Training steigert nicht nur Kraft, sondern fördert auch die Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und man erreicht damit eine gesunde Muskelbalance.

Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Getränk, Handtuch und Theraband.

Ninetta Nemeth, Fitnessbetreuerin, 

Dipl. Präventions- und Rehabilitationstrainerin,

Rücken-Instruktorin, Groupfitness-Instruktorin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## BODYWORK UND RÜCKEN-FIT FÜR JEDERMANN/FRAU

Kursnr. 233


Ein vielseitiges Übungsprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden. Ziele sind die Stärkung des aktiven Bewegungsapparates und der Rückenmuskulatur sowie die Erhaltung und Verbesserung der Koordination, Stabilität und der Beweglichkeit. Mitzubringen: Handtuch, Trinkflasche, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Ulrike Grasser, Fitness- und Gesundheitstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg 

Kursraum: Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## BODYWORK UND RÜCKEN-FIT FÜR JEDERMANN/FRAU

Kursnr. 234

Ein vielseitiges Übungsprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden. Ziele sind die Stärkung des aktiven Bewegungsapparates und der Rückenmuskulatur sowie die Erhaltung und Verbesserung der Koordination, Stabilität und der Beweglichkeit. Mitzubringen: Handtuch, Trinkflasche, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Matte.

Ulrike Grasser, Fitness- und Gesundheitstrainerin  
10 UE / 10 Tag(e) 

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Palbersdorf 155, Thörl

Kursraum: Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## BODYWORK UND RÜCKENTRAINING FÜR JEDERMANN/FRAU

Kursnr. 235

Ein vielseitiges Übungsprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden. Ziele sind die Stärkung des aktiven Bewegungsapparates und der Rückenmuskulatur sowie die Erhaltung und Verbesserung der Koordination, Stabilität und der Beweglichkeit. Mitzubringen: Handtuch, Trinkflasche, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Matte.

Ulrike Grasser, Fitness- und Gesundheitstrainerin  
10 UE / 10 Tag(e) 

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule Hafendorf, Hafendorf 1, Kapfenberg

Kursraum: 2. Stock, Bewegungsraum


Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## BODYWORK UND RÜCKENTRAINING FÜR JEDERMANN/FRAU

Kursnr. 236

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 235.

Ulrike Grasser, Fitness- und Gesundheitstrainerin  
10 UE / 10 Tag(e) 

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-16:45

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-16:45

Kursort: Kulturhalle Allerheiligen, Allerheiligen Nr. 31, Kindberg

Kursraum: Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## BODYWORKOUT

Kursnr. 237

Durch effektive und abwechslungsreiche Übungen wird die Muskulatur des ganzen Körpers gestrafft und die Fettverbrennung optimiert. Die Haltung wird verbessert, dies beugt Rückenproblemen vor. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Mitzubringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Mag.a Margit Schörkmayer, Bakk.phil., Wellnesstrainerin, Erwachsenenbildnerin  
12 UE / 12 Tag(e) 

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-8:30

Kursort: Gemeindsaal, Hauptplatz 1, St. Mar-  
ein im Mürtal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-


## BODYWORKOUT

Kursnr. 238

Bei dieser Gymnastikstunde mit Musik kräftigen AnfängerInnen und Fortgeschrittene durch gezielte Übungen den gesamten Körper mit anschließendem Dehnen.

Wir werden gezielte Übungen für die Wirbelsäule und die Stütz- und Muskulatur zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung einbauen. Das Training in der Gruppe mit inspirierender Musik macht Spaß und gibt neue Energie.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung, Hal-  
lenturnschuhe, Getränk, Turnmatte.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatestrainerin  
12 UE / 12 Tag(e) 

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:30

Kursort: Mehrzweckhalle, St. Katharein 11, Tra-  
göß-Sankt Katharein

Kursraum: Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## PILATES

Kursnr. 239

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 267.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatestrainerin  
10 UE / 10 Tag(e) 

Beginn Dienstag, 29.9.2020-16:00

Kursort: Kommunikationszentrum, Grabenfeld-  
straße 12a, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal


Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## DANCE CHOREOS

Kursnr. 240

Klassische Aerobic-Schritte werden mit unterschiedlichen Bewegungen aus den Bereichen Latin, Orientalische Rhythmen und Modern Music kombiniert und zu motivierenden Choreografien zusammengefügt. Häufiger Tempowechsel sorgt für ein dynamisches Workout. Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit, Körperhaltung, Kondition, Koordination, Konzentration und Herz-Kreislauf-Leistung. Für alle, die Spaß und Freude an Bewegung zu mitreißender Musik haben.

Christine Fellegger-Lechner, VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin  
8 UE / 8 Tag(e) 

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-8:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße  
22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216


Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## FASZIEN-/RÜCKENTRAINING

Kursnr. 241

Die Hauptelemente sind das Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper wird miteinbezogen und wir arbeiten mit fließenden und statischen Bewegungen. Gesunde, geschmeidige Faszien beugen Krankheiten vor, lösen Spannungen und wir fühlen uns rundum wohl. Die Faszien/ das Bindegewebe sind dünne Gewebeschichten, welche die Muskeln umhüllen. Sie sind schmerzempfindlich, können sich verhärten, entzünden, verdicken und so zum Beispiel starke Rückenprobleme verursachen.

Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instruktorin, Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin  
10 UE / 10 Tag(e) 

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum


Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## FASZIEN-/RÜCKENTRAINING AM VORMITTAG

Kursnr. 242

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 241.

Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instruktorin, Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin  
10 UE / 10 Tag(e) 

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-10:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## FIT & FUN

Kursnr. 243

Spaß an der Bewegung! Mit Musik gestalten wir eine abwechslungsreiche Stunde. Ein Ausdauertraining der beschwingten Art. Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Barbara Ulm-Reisinger, Aerobic-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-20:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hauptstraße 19, Neuberg a. d. Mürz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## FIT & FUN, AEROBIC & MORE

Kursnr. 244

Spaß an der Bewegung! Mit Musik gestalten wir eine abwechslungsreiche Stunde. Ein Ausdauertraining der beschwingten Art. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Barbara Ulm-Reisinger, Aerobic-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hauptstraße 19, Neuberg a. d. Mürz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## FIT & GESUND – TRAINING FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Kursnr. 245

Fitness kennt kein Alter – mit funktionellen Ganzkörperübungen, welche die Muskeln kräftigen und unsere Koordination schulen, schützen wir unsere Gelenke und unsere Wirbelsäule, beugen somit Verletzungen im Alltag vor und kommen richtig ins Schwitzen. Dysbalancen, also Ungleichheiten am Körper oder Haltungsschwächen, werden ausgeglichen und Schmerzen wird vorgebeugt. Auch unser Herz-Kreislaufsystem profitiert von den intensiveren Übungsabläufen, die zwischendurch in das Training eingebaut werden. Weiters werden wir in einigen Einheiten Übungen für eine bewegliche Wirbelsäule einbauen und Schmerzen vorbeugen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, saubere Hallenturnschuhe, wenn vorhanden kleine Gewichte wie Kurzhanteln oder Kettlebell (1-3 kg).

Susanne Ebner, Dipl. Fitness- und

Gesundheitstrainerin, Dipl. Ernährungstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Bahnhofstraße 4, Langenwang

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



## FIT IM ALTER – MIT SPASS UND SCHWUNG

Kursnr. 246

Lebenslust und Lebensqualität wird im Alter durch Musik und rhythmische Bewegungen kombiniert mit Fitness-Elementen gesteigert! Es werden Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Konzentration gefördert und trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche.

Lucretia-Magdalena Vidrut, Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



## FIT IM ALTER IM SOMMER

Kursnr. 247

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 246.

Lucretia-Magdalena Vidrut, Fitnesstrainerin

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## FIT NACH DEM ARBEITSTAG

Kursnr. 248

Vom Büro zum Sport – schaffen Sie Ausgleich zu Ihrem Arbeitsalltag mit Fitness-Übungen, durch welche alle Muskelgruppen trainiert werden!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Trinkflasche.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:00

Kursort: Volksschule Hafendorf, Hafendorf 1, Kapfenberg

Kursraum: 2. Stock, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## FITNESSORIENTIERTES GANZKÖRPER-TRAINING

Kursnr. 249

Fitnessorientiertes, funktionelles Ganzkörpertraining, Core Stabilität, Gleichgewicht und Koordination. Damit werden Sie nicht nur stärker, sondern verbessern gleichzeitig die Beweglichkeit und Agilität im Alltag und Sport. Ihr Verletzungsrisiko wird minimiert und Sie werden gleichzeitig fitter. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.

Veronika Schlager, VHS-Übungsleiterin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



## FUNKTIONSTURNEN

Kursnr. 250

Nach einer Aufwärmphase werden die wichtigsten Muskelgruppen des gesamten Körpers gezielt trainiert, dabei wechseln Kräftigungs- und Dehnlemente ab.

Claudia Handlos, Dipl. Bewegungsmanagerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## FUNKTIONSTURNEN

Kursnr. 251

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 250.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-16:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## GANZKÖRPERFIT

Kursnr. 252

Ein abwechslungsreiches Aufwärmen bildet den Auftakt zu einem konditionsreichen Ganzkörpertraining mit kräftigenden, koordinativen und dehnenen Übungen in verschiedenen Übungsformen. Mitzubringen: Theraband®.

Claudia Handlos, Dipl. Bewegungsmanagerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, Hans Laufensteinweg 1, Mariazell

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## GANZKÖRPERTRAINING

Kursnr. 253

Durch gezielte Gymnastik kommt es zur Kompensation einseitiger körperlicher Belastungen und zur Korrektur von Haltungsschwächen. Das Ganzkörpertraining ist eine mittlere Intensität von Koordination, Ausdauer und Kräftigungsübungen. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Gerta Winkelmaier, VHS-Übungsleiterin

14 UE / 14 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:30

Kursort: Volksschule, Graßnitz 64, Aflenz

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-





## GANZKÖRPERTRAINING BODYFIT

Kursnr. 254

Eine abwechslungsreiche Stunde mit verschiedenen Workouts wie BBP, Zirkel oder Intervall. Ganzkörperkräftigung, Aufbau der Muskulatur und des gesamten Stützapparates, Steigerung der Kondition. Bitte nehmen Sie Hanteln und Theraband, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Ninetta Nemeth, Fitnessbetreuerin,

Dipl. Präventions- und Rehabilitationstrainerin,

Rücken-Instruktorin, Groupfitness-Instruktorin

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Kulturhalle Allerheiligen, Allerheiligen Nr. 31, Kindberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## GESCHMEIDIGE FASZIEN UND EIN STARKER RÜCKEN

Kursnr. 255

Die Hauptelemente sind das Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper wird miteinbezogen und wir arbeiten mit fließenden und statischen Bewegungen. Gesunde, geschmeidige Faszien beugen Krankheiten vor, lösen Spannungen und wir fühlen uns rundum wohl. Die Faszien/das Bindegewebe sind dünne Gewebeschichten, welche die Muskeln umhüllen. Sie sind schmerzempfindlich, können sich verhärten, entzünden, verdicken und so zum Beispiel starke Rückenprobleme verursachen. Es werden Übungen eingebaut, welche die Wirbelsäule beweglich halten und den Rückenbereich stärken. Schmerzen kann dadurch vorgebeugt oder sie können gemildert werden. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch & Wasserflasche.

Susanne Ebner, Dipl. Fitness- und

Gesundheitstrainerin, Dipl. Ernährungstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## HIIT-TRAINING FÜR ALLE

Kursnr. 256

Beim HIIT – „High Intensity Interval Training“ wechseln sich intensive Belastungen mit kurzen Pausen ab, dabei stärken Sie Ihre Muskulatur und verbessern die Ausdauer. Dadurch verbrennen Sie in kurzer Zeit viele Kalorien. Ideal zum Abnehmen und für ein besseres Wohlbefinden.

Zielgruppe: jedermann/frau.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Helfried Pirker, Dipl. Fitness Health & Personaltrainer

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

## IMMER FIT – TRAINING FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER

Kursnr. 257

Fitness kennt kein Alter! Mit funktionellen Ganzkörperübungen, welche die Muskeln kräftigen und unsere Koordination schulen, schützen wir unsere Gelenke & unsere Wirbelsäule und beugen somit Verletzungen im Alltag vor, wobei wir richtig ins Schwitzen kommen! Dysbalancen, also Ungleichheiten am Körper oder Haltungsschwächen, werden ausgeglichen und Schmerzen wird vorgebeugt. Auch unser Herz-Kreislaufsystem profitiert von den intensiveren Übungsabläufen, die zwischendurch in das Training eingebaut werden. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, wenn vorhanden kleinere Gewichte wie Kurzhanteln oder Kettlebell (1-3 kg).

Susanne Ebner, Dipl. Fitness- und

Gesundheitstrainerin, Dipl. Ernährungstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-17:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## KONDITIONSTRAINING UND AUSGLEICHSGYMNASTIK

Kursnr. 258

Gymnastik mit Musik für den ganzen Körper. Durch regelmäßiges Dehnen, Kräftigen und Mobilisieren können die Muskeln die Knochen wieder in Balance bringen, was sich positiv auf Wirbelsäule und Gelenke auswirkt. Konditionstraining verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen und stärkt das Immunsystem. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Hallenturnschuhe.

Christine Fellegger-Lechner,

VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin

9 UE / 9 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-18:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## LADIES NIGHT

Kursnr. 259

Ein Zirkeltraining speziell für Damen. Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen. Es werden effektive Aerobic-, Ausdauer- und Kraftübungen kombiniert. Dadurch trainierst du deine Kondition, baust überschüssige Kalorien ab und deine Muskeln werden optimal gestärkt.

Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instruktorin,

Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:30

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## LINE DANCE I

Kursnr. 260

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Tanzen, gleichzeitig verbessern sich Ihre Kondition und Koordination sowie das Gedächtnis und der Gleichgewichtssinn.

Mitzubringen: Schuhe zum Wechseln.

Mag.a pharm. Waltraud Bandl, Tanzleiterin

12 UE / 12 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-19:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:15

Kursort: Pfarre St. Oswald, Friedrich-Böhler-Str. 5, Kapfenberg

Kursraum: Lazarussaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## LINE DANCE II

Kursnr. 261

Dieser Kurs ist für TänzerInnen mit Grundkenntnissen. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Tanzen, gleichzeitig verbessern sich Ihre Kondition und Koordination sowie das Gedächtnis und der Gleichgewichtssinn.

Mitzubringen: Schuhe zum Wechseln.

Mag.a pharm. Waltraud Bandl, Tanzleiterin

12 UE / 12 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00

Kursort: Pfarre St. Oswald, Friedrich-Böhler-Str. 5, Kapfenberg

Kursraum: Lazarussaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## NEURO ATHLETIK TRAINING

Kursnr. 262

Bei diesem Training werden Gedächtnisaufgaben und Gleichgewichtsübungen miteinander verknüpft. Dadurch wird man beweglicher und hat ein besseres Körpergefühl.

Zielgruppe: jedermann/frau (15–80 Jahre)

Bitte bringen Sie eine Matte mit.

Helfried Pirker, Dipl. Fitness Health & Personaltrainer

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216



Kursbeitrag: EUR 75,-



Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## PILATES

Kursnr. 263

Pilates ist eine sanfte und sehr wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln bzw. Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Unsere Ziele sind eine Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung sowie eine Steigerung der Kraft und der Ausdauer.

Bitte mitbringen: Turnbekleidung.

Christine Fellegger-Lechner



VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## PILATES

Kursnr. 264

Ein vollkommenes Ganzkörpertraining, das durch spezielle Übungen für den gesamten Stützapparat die Wirbelsäule SOFORT entlastet. Die Pilates-Methode ist medizinisch anerkannt und wird von vielen ÄrztInnen und TherapeutInnen empfohlen. Mit der Hilfe des von Joseph Pilates benannten POWERHOUSE trainieren wir permanent den Beckenboden mit und erreichen zusätzlich mehr Beckenstabilität, einen sicheren Stand und Gang.

Claudia Handlos, Dipl. Bewegungsmanagerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmangasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## PILATES

Kursnr. 265

Ein vollkommenes Ganzkörpertraining, das durch spezielle Übungen für den gesamten Stützapparat die Wirbelsäule SOFORT entlastet. Die Pilates-Methode ist medizinisch anerkannt und wird von vielen ÄrztInnen und TherapeutInnen empfohlen. Mit der Hilfe des von Joseph Pilates benannten POWERHOUSE trainieren wir permanent den Beckenboden mit und erreichen zusätzlich mehr Beckenstabilität, einen sicheren Stand und Gang.

Claudia Handlos, Dipl. Bewegungsmanagerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmangasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## PILATES

Kursnr. 266

Workout für Körper und Seele – Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das äußerst sanft und zugleich effektiv ist. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es hilft, die Körperhaltung zu verbessern, korrigiert Haltungsfehler und stärkt das Körperbewusstsein.

Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instruktoren,

Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## PILATES

Kursnr. 267

Ein vollkommenes Ganzkörpertraining, das durch spezielle Übungen für den gesamten Stützapparat die Wirbelsäule SOFORT entlastet. Die Pilates-Methode ist medizinisch anerkannt und wird von vielen ÄrztInnen und TherapeutInnen empfohlen. Mit der Hilfe des von Joseph Pilates benannten POWERHOUSE trainieren wir permanent den Beckenboden mit und erreichen zusätzlich mehr Beckenstabilität, einen sicheren Stand und Gang.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatestrainerin



12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-15:30

Kursort: Mehrzweckhalle, St. Katharein 11, Tra-

göß-Sankt Katharein

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## PILATES

Kursnr. 268

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur. Sowohl Koordination als auch Konzentration und Ausdauer werden trainiert. Die Bewegungen sind darauf angelegt, den Stoffwechsel anzuregen und das Körperbewusstsein zu fördern. Dadurch fühlt man sich nach den Übungen auch nicht ausgelaugt und müde, sondern voller Energie. Pilates ist für jede/n geeignet!

Sabine Pock, Pilatestrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## PILATES AM VORMITTAG

Kursnr. 269

Workout für Körper und Seele – Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das äußerst sanft und zugleich effektiv ist. Es gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper zu kräftigen, zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es hilft, die Körperhaltung zu verbessern, korrigiert Haltungsfehler und stärkt das Körperbewusstsein.

Nicole Faist, Staatlich geprüfte Fit Instruktoren,

Personal-, Fitness-, Mentaltrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## PILATES

Kursnr. 270

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 267.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatestrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Mittwoch, 30.9.2020-15:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## PILATES IM SOMMER

Kursnr. 271

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 268.

Sabine Pock, Pilatestrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-18:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## POWERZIRKEL FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 272

HIIT Power Zirkel für AnfängerInnen.

Ein hochintensives Zirkeltraining (High Intensity Training).

Anforderungen: gut trainierte Damen und Herren. Dieser Kurs ist speziell auf AnfängerInnen ausgerichtet, jedoch sollte man schon gut trainiert sein. Beim POWERZIRKEL kommen die KRAFT und AUSDAUER auf ihre Kosten. Verlassen Sie einmal Ihre Komfortzone und tasten Sie sich bei diesem hochintensiven Workout an Ihre individuellen Leistungsgrenzen heran.

Franz Preihs, Personal Trainer



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-17:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

## POWERZIRKEL FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 273

Ein hochintensives Zirkeltraining (HIT).

Anforderungen: sehr gut trainierte Damen und Herren.

Beim POWERZIRKEL kommen die KRAFT und AUSDAUER auf ihre Kosten. Verlassen Sie einmal Ihre Komfortzone und tasten Sie sich bei diesem hochintensiven Workout an Ihre individuellen Leistungsgrenzen heran.

Dieser Kurs ist speziell für SEHR GUT trainierte Damen und Herren.

Franz Preihs, Personal Trainer



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-18:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

## RHYTMIX

Kursnr. 274

Ein Mix aus verschiedenen Rhythmen kombiniert mit Fitnesselementen, Lebenslust und Spaß!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche.

Lucretia-Magdalena Vidrut, Fitnesstrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



## RHYTMIX IM SOMMER

Kursnr. 275

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 274.

Lucretia-Magdalena Vidrut, Zumba-Instructor

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## RITMOS LATINOS – LATEINAMERIKANISCHER TANZWORKSHOP

Kursnr. 276

Entdecken Sie die Faszination der bekanntesten südamerikanischen Tänze! Lassen Sie sich bezaubern vom Tanz und der Musik, die mit ihrem Charme und ihrem Temperament Millionen von Menschen weltweit in ihren Bann zieht. Wenn Sie Freude an lateinamerikanischen Rhythmen haben, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ob Merengue, Salsa oder Bachata, gemeinsam (egal, ob Single oder mit PartnerIn) bewegen wir uns zu den karibischen Rhythmen. Unterrichtet werden die Grundschriffe und erste Figuren zu den Tänzen. Durch die Kombination von Tanz und Körperübungen ergibt sich ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm. So erleben Sie eine verbesserte Körperwahrnehmung und Koordination, Sie bringen Ihren Körper in Schwung, tanken Energie, mit viel Spaß und einem Hauch von Karibik.

Die Seminarzeiten sind:

HS: Freitag, 6.11.2020: 17:00–21:00 Uhr und Samstag, 7.11.2020: 10:00–16:00.

FS: Freitag, 26.2.2021: 17:00–21:00 Uhr und Samstag 27.2.2021: 10:00–16:00.

Sebastian Rückl, Tanztrainer

Gesundheits-/Fitnesstrainer

10 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



## RÜCKENFIT

Kursnr. 277

Gezieltes Training der gesamten Muskulatur zum Schutz und zur Stabilisation der Wirbelsäule (Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren, Koordinieren). Mitzunehmen sind: Sportbekleidung, Turnschuhe, Theraband.

Silvia Märzendorfer, Gesundheitstrainerin

Shiatsu-Praktikerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:30

Kursort: Neue Musikmittelschule Mitterdorf, Schulstraße 6, St. Barbara im Mürrztal

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## RÜCKENFIT

Kursnr. 278

Nachdem wir das Herz-Kreislauf-System mit Aufwärmübungen in Schwung gebracht haben, werden unterschiedliche Muskelgruppen gestärkt und gekräftigt. Darauf folgen Koordinations- und Stabilisationsübungen für den Stützapparat, um die Wirbelsäule zu kräftigen. Danach lassen wir die Stunde mit Dehnungsübungen ausklingen.

Angelika Schiester, Physiotherapeutin

12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-17:30

Kursort: Neue Mittelschule, Steinfeldstraße 8, Krieglach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



## RÜCKENFIT

Kursnr. 279

Ein gezieltes Training für einen schmerzfreien Rücken. Durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur, funktionelle Alltagsbewegungen und Stabilisierung der Wirbelsäule erhalten Sie einen Rücken ohne Haltungsprobleme und Schmerzen.

Ninetta Nemeth, Fitnessbetreuerin

Dipl. Präventions- und Rehabilitationstrainerin

Rücken-Instruktorin, Groupfitness-Instruktorin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Kulturhalle Allerheiligen, Allerheiligen Nr. 31, Kindberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## RÜCKENFIT

Kursnr. 280

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 279.

Ninetta Nemeth, Fitnessbetreuerin

Dipl. Präventions- und Rehabilitationstrainerin

Rücken-Instruktorin, Groupfitness-Instruktorin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Kursnr. 281

Ein vielseitiges Übungsprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Lockern, lösen, dehnen, kräftigen, richtig atmen, physiologische Haltung beim Stehen und Sitzen. Koordinationsübungen, Gleichgewichtsübungen.

Karin Rothwangl, Dipl. Health Fitness- & Personaltrainerin, Dipl. Kindertrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-15:30

Kursort: Volksschule, Bahnhofstraße 4, Langenwang

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Kursnr. 282

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 281.

Karin Rothwangl, Dipl. Health Fitness- & Personaltrainerin, Dipl. Kindertrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-16:30

Kursort: Volksschule, Bahnhofstraße 4, Langenwang

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Kursnr. 283

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 281.

Karin Rothwangl, Dipl. Health Fitness- & Personaltrainerin, Dipl. Kindertrainerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-17:30

Kursort: Volksschule, Bahnhofstraße 4, Langenwang

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK IM FRÜHJAHR

Kursnr. 284

Vorbeugen ist besser als heilen – ein trainierter Rücken kennt keinen Schmerz. Kräftigende, lösende, dehnhende, entspannende Übungen, erlernt mit der richtigen Atemtechnik, helfen Ihren Rücken fit zu halten.

Silvia Märzendorfer, Gesundheitstrainerin, Shiatsu-Praktikerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-16:30

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## RÜCKENTRAINING – WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK IM HERBST

Kursnr. 285

Vorbeugen ist besser als heilen – ein trainierter Rücken kennt keinen Schmerz. Kräftigende, lösende, dehnhende, entspannende Übungen, erlernt mit der richtigen Atemtechnik, helfen Ihren Rücken fit zu halten.

Silvia Märzendorfer, Gesundheitstrainerin, Shiatsu-Praktikerin



12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-16:30

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

## SENSOMOTORIK & TRAINING MIT KLEINGERÄTEN

Kursnr. 286

In diesem Kurs trainieren Sie Gleichgewicht, Koordination und kräftigen dabei die tiefer liegende Muskulatur. Diese sorgt für mehr Gelenkstabilität und macht Sie weniger verletzungsanfällig. Mit Hilfe von Theraband, Medizinbällen usw. ist das Training noch effektiver.

Zielgruppe: jedermann/frau.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk. Matten sind vorhanden.

Helfried Pirker, Dipl. Fitness Health & Personaltrainer



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



## STEP-AEROBIC

Kursnr. 287

Ein echter Fatburner. Ziel: durch ständiges Auf- und Absteigen in verschiedenen Schrittkombinationen werden Kondition, Herz-Kreislauf-Funktion sowie auch die Gedächtnisleistung verbessert.

Christine Fellegger-Lechner,

VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin



8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.2.2021-19:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## TANZ EINFACH MIT! TANZEN AB DER LEBENSMITTE – SCHNUPPERABEND

Kursnr. 288

„Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können!“

Diese etwas andere Art zu tanzen zeigt sich in der AUSWAHL der Tänze (Tänze aus aller Welt, verschiedene Epochen, gesellige Formen des Gesellschaftstanzes, Blocktänze und Tanzspiele).

Eine besondere methodische Vorgangsweise ermöglicht es, die Tänze schnell zu erlernen und im gemeinsamen Tanzen in der Gruppe Spaß und Freude an der Bewegung zu erleben.

Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance. Es wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf, den Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem aus, trainiert auf lustvolle Weise das Gedächtnis und erfrischt die Seele.

Tänzerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind: gute Laune, bequemes Schuhwerk (keine Turnschuhe) und ein Getränk.

Regina Paszycsnyek, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, zertifizierte Tanzleiterin für Tanzen ab der Lebensmitte



1.5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:30

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger

Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 0,-

## TANZ EINFACH MIT! TANZEN AB DER LEBENSMITTE

Kursnr. 289

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 288.

Regina Paszycsnyek, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, zertifizierte Tanzleiterin für Tanzen ab der Lebensmitte



6 UE / 4 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:30

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger

Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## TANZ-TRAINING (OHNE PARTNER/IN)

Kursnr. 290

Wir erarbeiten jede Stunde eine neue Choreografie in der Gruppe, dazu brauchen wir Spaß am Tanzen, Konzentration, Koordination und Musikalität. Am Schluss betrachten wir mit Freude das erlernte Programm.

Christine Deschmann,

Gesundheitspädagogin, Fit-Lehrwartin



12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:30

Kursort: Volksschule Körnerstraße, Dr.-Th.-Körnerstraße 15, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal (Hintereingang)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULE – FIT & GESUND

Kursnr. 291

Wirbelsäulengymnastik als Ganzkörpertraining bestehend aus sensomotorischen und Balanceübungen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde abwechslungsreich ab.

Barbara Ulm-Reisinger, Aerobic Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-16:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hauptstraße 19, Neuberg a. d. Mürz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULE – FIT & GESUND

Kursnr. 292

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 291.

Barbara Ulm-Reisinger, Aerobic Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:30

Kursort: Neue Mittelschule, Hauptstraße 19, Neuberg a. d. Mürz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULEN- UND ANTIOSTEOPOROSEGYMNASTIK

Kursnr. 293

Gezieltes Training der Stützmuskulatur und der Wirbelsäule (Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen) als Ausgleich und zur Vorbeugung von Haltungsschäden. Venengymnastik, Atem- und Entspannungsübungen, nette rhythmische Bewegungen zur Musik – speziell für SeniorInnen – fördern Konzentration, Koordination und Beweglichkeit.

Margit Englachner, VHS-Übungsleiterin,

Gymnastiktrainerin, Fit-Lehrwartin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-17:00

Kursort: Volksschule, Friedhofweg 1, Spital/Semmering

Kursraum: Dachgeschoss Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULEN- UND ANTIOSTEOPOROSEGYMNASTIK, BALANCETRAINING

Kursnr. 294

Übungsprogramm nach neuesten Erkenntnissen: Durch gezielte, langsame Übungen wird durch Zug und Druck auf Knorpel, Bänder und Sehnen wieder für bessere Durchblutung gesorgt. Damit werden vermehrt die Knochen gestärkt und es kommt zu einer Besserung der allgemeinen Befindlichkeit, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Balance und Geschicklichkeit. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Turnschuhe (Airdämmung), Handtuch.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatestrainerin



12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-10:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 295

Die Wirbelsäule, Symbol und Ausdruck einer aufrechten Haltung, ist für viele ein Problem geworden. Neben vielen anderen Ursachen wird vor allem mangelnde körperliche Betätigung genannt. Wir müssen und können etwas dagegen tun! Unser Training basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bezieht sich auf die konditionellen Grundeigenschaften wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer unter Berücksichtigung der Wirbelsäulenbedingungen. Ziele sind die Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen, Mobilisierung und Gleichgewichtstraining.

Bitte mitbringen: Handtuch und Turnbekleidung.

Christine Fellegger-Lechner,

VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin



9 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-8:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 296

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 295.

Christine Fellegger-Lechner,

VHS-Übungsleiterin, Fitnesstrainerin



9 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 297

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Kräftigen der Muskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen, Dehnen, Entspannen, Mobilisieren der Wirbelsäule, gelenkschonendes Turnen mit Latexband und Hanteln zur Kräftigung. Das Vermitteln der richtigen Hebe-Technik sowie Koordinationsübungen, Beckenbodentraining, Übungen mit Pezziball. Kleine Tänze runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: kl. Polster, Handtuch, Turnbekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk.

Annemarie Wiedner, VHS-Übungsleiterin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-8:00

Kursort: BTV-Turnhalle, Ottokar-Kernstock-Straße 7a, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 298

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 297.

Annemarie Wiedner, VHS-Übungsleiterin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 12.1.2021-9:00

Kursort: BTV-Turnhalle, Ottokar-Kernstock-Straße 7a, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 299

Spezifisches muskuläres Kräftigungstraining v.a. der Rumpfmuskulatur, Dehnung verkürzter Muskelgruppen, Mobilisation des passiven Bewegungsapparates mit dem Ziel, einen nachhaltigen „trophischen Reiz“ (= Ernährungsreiz) zu setzen. Ziele: Gezielten physiologisch-motorischen Ausgleich schaffen für z.B. beruflich vorwiegend SitzarbeiterInnen.

Vorbeugung und Kompensation von Haltungsschwächen und Rückenschmerzen.

Mag. Karl-Heinz Zangl, AHS-Lehrer,



Lehrwart für FitSport

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-17:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 300

Gymnastikprogramm zum Schutz der Wirbelsäule: Wir kräftigen geschwächte Muskeln, dehnen verkürzte bzw. verspannte Muskeln und mobilisieren die Wirbelsäule. Koordinationsübungen bringen den Kreislauf in Schwung. Gezieltes Balancetraining, um das Gleichgewicht zu verbessern. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Turnschuhe (Airdämpfung), Handtuch.

Ulrike Grasser, Fitness- und Gesundheitstrainerin  
12 UE / 12 Tag(e)



Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020, 17:00  
Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:00  
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur  
Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216  
Kursbeitrag: EUR 70,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND BALANCETRaining

Kursnr. 301

Gymnastikprogramm zum Schutz der Wirbelsäule: Wir kräftigen geschwächte Muskeln, dehnen verkürzte bzw. verspannte Muskeln und mobilisieren die Wirbelsäule. Koordinationsübungen bringen den Kreislauf in Schwung. Gezieltes Balancetraining, um das Gleichgewicht zu verbessern. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Turnschuhe (Airdämpfung), Handtuch.

Oslinde Pfundner, VHS-Übungsleiterin für WS und Antiosteoporosegymnastik, Pilates  
12 UE / 12 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-9:00  
Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-9:00  
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur  
Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216  
Kursbeitrag: EUR 65,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

## WIRBELSÄULENTRAINING

Kursnr. 302

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 300.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatetrainerin  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-15:00  
Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-15:00  
Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur  
Kursraum: Turnsaal  
Kursbeitrag: EUR 70,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## ZUMBA® – FITNESS

Kursnr. 303

Mach deinen Körper fit und locker mit lateinamerikanischer sowie moderner Musik! Ziel ist es, Koordination und Beweglichkeit durch Tanzschritte und Bewegungsabläufe zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-16:00  
Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-16:00  
Kursort: Neue Mittelschule Schirmitzbühel, Lannergasse 1, Kapfenberg  
Kursraum: Eingang Haus d. Begegnung, Turnsaal (Parterre links)  
Kursbeitrag: EUR 75,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## ZUMBA® – FITNESS

Kursnr. 304

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00  
Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-17:00  
Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg  
Kursraum: Turnsaal  
Kursbeitrag: EUR 75,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## ZUMBA® – FITNESS

Kursnr. 305

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00  
Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:00  
Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag  
Kursraum: Parterre, Saal  
Kursbeitrag: EUR 75,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## ZUMBA® – FITNESS

Kursnr. 306

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:30  
Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:30  
Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur  
Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)  
Kursbeitrag: EUR 75,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## ZUMBA® – FITNESS

Kursnr. 307

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-19:00  
Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-19:00  
Kursort: Volksschule, Bürstadtstraße 5, Krieglach  
Kursraum: Turnsaal  
Kursbeitrag: EUR 75,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## ZUMBA® – FITNESS

Kursnr. 308

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
10 UE / 10 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:30  
Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:30  
Kursort: Kulturhalle Allerheiligen, Allerheiligen Nr. 31, Kindberg  
Kursraum: Turnsaal  
Kursbeitrag: EUR 75,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## ZUMBA® – FITNESS

Kursnr. 309

Mach deinen Körper fit und locker mit lateinamerikanischer sowie moderner Musik!

Ziel ist es, Koordination und Beweglichkeit durch Tanzschritte und Bewegungsabläufe zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
15 UE / 15 Tag(e)



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00  
Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00  
Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag  
Kursraum: Parterre, Saal  
Kursbeitrag: EUR 115,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER

Kursnr. 310

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter, Official Zumba® Instructor  
8 UE / 8 Tag(e)



Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-17:30  
Kursort: Kulturhalle Allerheiligen, Allerheiligen Nr. 31, Kindberg  
Kursraum: Turnsaal  
Kursbeitrag: EUR 60,-  
Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER

Kursnr. 311

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter,

Official Zumba® Instructor

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8,

Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER

Kursnr. 312

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter,

Official Zumba® Instructor

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Bürstadtstraße 5, Krieglach

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## ZUMBA® – FITNESS IM SOMMER

Kursnr. 313

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 303.

Milini Caballero de Breiter,

Official Zumba® Instructor

8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Dienstag, 11.5.2021-19:30

Kursort: Bundeshandelsakademie, Brückengasse 2, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal, Seiteneingang (links)

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



## ENTSPANNUNG & KÖRPERKULTUR, LERNEN AUS ANDEREN KULTUREN

### ABSCHALTEN – ENTSPANNEN – BEI SICH ANKOMMEN

Kursnr. 314

Mit diesem liebevoll und abwechslungsreich für Sie zusammengestellten Entspannungsprogramm profitieren Sie mehrfach: Sie lernen, sich effektiv zu entspannen, fühlen sich leichter und wohler, Sie haben mehr Energie und Sie tun etwas für Ihre Gesundheit. Durch die Kombination von leichter Bewegung mit verschiedenen aktiven und passiven Entspannungstechniken und Atemübungen lernen Sie abzuschalten und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Entspannungsübungen auf muskulärer, vegetativer, emotionaler Ebene wie z.B. leichte Bewegung (einfache Elemente und Übungen aus z.B. Stretching, Yoga, Qigong ...) kombiniert mit Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Visualisierungen, Klopftechniken etc.). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke. Im Frühjahr haben Sie die Möglichkeit, Ihre hier erworbenen Kenntnisse zu erweitern oder einfach als Neuling einzusteigen. Die beiden Termine können sich ergänzen, aber auch einzeln gebucht werden.

Mag.a Manuela Obmann-Keszei, Diplomierte

Entspannungstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin

5 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



### AKTIVMEDITATION – VOM GEDANK- ENKARUSSELL IN DIE STILLE

Kursnr. 315

Für die aktive Meditation spielt die körperliche Aktivität eine zentrale Rolle. Bei dieser Form wird in der Anfangsphase durch Bewegung und Ausdruck der Ballast des Alltags abgeworfen. Dies erleichtert den Zugang zur Stille, Achtsamkeit und zum entspannten Sein. Ziel sind innere Ruhe und Stille.

Josef Barwick, Lebens- und Sozialberater,

Dipl. Mentaltrainer

10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8,

Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



## BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGS- TRAINING MIT ELEMENTEN DER KINE- SIOLOGIE

Kursnr. 316

In unserer hektischen und schnellen Welt fällt es oft schwer, loszulassen und sich eine Auszeit zu nehmen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen,

- die ihr Wohlbefinden steigern möchten;

- die ihre körperliche Wahrnehmung schärfen möchten;

- die Entspannung und Ruhe suchen;

- die eventuelle Blockaden im Energiesystem ausgleichen wollen.

Der Kurs besteht aus leichten Körper- und Entspannungsübungen aus der Kinesiologie – Touch für Health und Brain Gym.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Silke Doppelreiter, Selbständige

Energetikerin – Kinesiologin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8,

Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-



## ENTSPANNUNG & MEDITATION

Kursnr. 317

Wie können Klänge, Musik und Düfte unser Wohlbefinden erhöhen und uns zur Ruhe kommen lassen? Wir lernen sofort umsetzbare mentale Techniken kennen und lassen den Tag mit einer wunderbaren Meditation ausklingen. Mitzubringen: eine Decke oder Matte sowie Schreibutensilien.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin,

Diplom-Präventionspraktikerin iHG,

Mentaltrainerin, Aroma-Expertin,

Bachblütenberaterin

10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-20:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8,

Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!

## FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Kursnr. 318

Für alle, die gerne andere verwöhnen – ideal für Paare, die sich gegenseitig massieren wollen. Fußreflexzonen-Massage kann die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und Organe stimulieren. Bitte mitbringen: großes Bade- oder Leintuch, Polster oder Nackenrolle, Decke, Schreibutensilien, Wasserflasche, Massageöl.

Kurszeiten: Freitag 6.11.2020: 16:00–20:30,

Samstag 30.11.2020: 9:00–16:00.

Erika Diepold, Heilmasseurin

12 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, siehe Aushang

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-



## GUTEN-MORGEN-YOGA

Kursnr. 319

Wir starten mit sanften Bewegungsübungen (Asanas) gut entspannt in den Tag. Spüre die belebende Wirkung von aktivierenden Yoga-Flows und tanke Kraft für den Tag in der abschließenden Tiefenentspannung. Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ev. kleiner Polster, Decke, Yogamatten vorhanden.

Mag.a Elisabeth Koller, Dipl. Yogalehrerin,

Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin  
15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-7:40

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-7:40

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: ZiNr 216

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



**NEU!**

## RUHE UND GELASSENHEIT MIT YOGA I

Kursnr. 320

Sanfte Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditation kombiniert mit klassischen Entspannungsübungen wie Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson und Fantasiereisen führen dich raus aus dem Alltag, hinein in die Entspannung. Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Fortgeschrittene, an alle, die sich mehr Leichtigkeit im Leben wünschen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Polster, dünne Decke, Yogamatten vorhanden.

Mag.a Elisabeth Koller, Dipl. Yogalehrerin,

Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin  
15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-17:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: ZiNr 216

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



## RUHE UND GELASSENHEIT MIT YOGA II

Kursnr. 321

Sanfte Asanas (Körperübungen), Atemübungen und Meditation kombiniert mit klassischen Entspannungsübungen wie Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson und Fantasiereisen führen dich raus aus dem Alltag, hinein in die Entspannung. Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Fortgeschrittene, an alle, die sich mehr Leichtigkeit im Leben wünschen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Polster, dünne Decke, Yogamatten vorhanden.

Mag.a Elisabeth Koller, Dipl. Yogalehrerin,

Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin  
15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: ZiNr 216

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



## TIEFENENTSPANNUNG/RELAXING

Kursnr. 322

Hektik, Stress, Überbelastung begegnen immer mehr Menschen in ihrem Alltagsleben. Dieser Kurs der Tiefenentspannung bietet Ihnen in angenehmer Atmosphäre ein „Zur-Ruhe-Kommen“ und in die tiefe Entspannung zu gelangen durch Phantasiereisen und Konzentration auf die einzelnen Muskelpartien. Verspannungen werden gelöst, Alltagsstress abgebaut. Sie werden eine wohltuende Wirkung auf Ihr körperliches und seelisches Empfinden verspüren. Durch Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln lernen Sie, sich zu entspannen und Ihre Gedanken abzuschalten. Bitte eine Matte und eine Decke mitnehmen.

Dipl.Päd.in Sabine Strobl, Bed., Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, Sprachtrainerin,

Tiefenentspannungstrainerin  
15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 2

Kursbeitrag: EUR 145,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 116,-



**NEU!**

## TIPPS & TRICKS FÜR DIE FÖRDERUNG VON GEDANKENSTILLE

Kursnr. 323

Was kann ich tun, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen?

Welche Technik gibt es? Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sein Unterbewusstsein "umprogrammieren" kann. Hier gibt es eine "Bedienungsanleitung" für ein ruhigeres, gelasseneres, vertrauensvolleres Leben im Einklang mit dem Körper Geist und Seele.

Nicole Schachner, Diplom-Gesundheitstrainerin,

Diplom-Präventionspraktikerin iHG, Mentaltrainerin  
10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-20:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Seminarraum 1

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



**NEU!**

## YOGA AM SESSEL (60+)

Kursnr. 324

Yoga am Sessel ist eine sanfte Alternative zu regulären Yogakursen. Da wir die Übungen hauptsächlich im Sitzen bzw. mit Hilfsmitteln ausführen, ist der Kurs besonders für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet, die sich wieder mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter wünschen. Keine Voraussetzungen notwendig.

Mag.a Elisabeth Koller, Dipl. Yogalehrerin,

Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin  
8 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-10:30

Kursort: Ehemaliges Harger-Haus, Herzog-Ernst-Gasse 22, Bruck/Mur

Kursraum: Yoga-Raum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



**NEU!**

## ZEIT FÜR MICH – MEIN BEITRAG ZU MEINER GESUNDHEIT

Kursnr. 325

Nehmen Sie sich einen Tag Auszeit und erleben Sie einen Tag, der voller Überraschungen steckt. Abwechslungsreiche Körperübungen, verschiedenste Entspannungstechniken, Wahrnehmungs- und Atemübungen lassen Sie den Alltag vergessen und neue Energien tanken!

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung.

Mag.a Margit Schörkmayer, Bakk.phil.,  
Wellnesstrainerin, Erwachsenenbildnerin

6 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-





## EINFÜHRUNG IN DIE TIBETISCHE GESUNDHEITSLEHRE – TEIL 1

Kursnr. 326

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 Potenziale und ganzheitlichen Wege der TTM, die helfen können, den Lebensalltag gesünder und stressfreier zu gestalten.

Der 2. Kurstag findet am Samstag, 10.10.2020 von 8:30 bis 12:30 statt.

Erweiterungskurs (getrennt buchbar): Kurs-Nr. 334 „Gesund bleiben – Emotionen und Ernährung – Tibetische Gesundheits- und Ernährungslehre – Teil 2“.

*Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und Ernährungsberater TTM*

8 UE / 2 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-8:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



**NEU!**

## TAIJI-QIGONG – DER SANFTE WEG ZUR GESUNDHEIT

Kursnr. 327

Gong bedeutet intensives Üben, Qigong folglich intensives Üben mit Qi, der Lebensenergie. Nach traditionell chinesischer Vorstellung fließt das Qi im Zustand umfassender Gesundheit ungehindert und in ausreichendem Umfang in den Energiebahnen des menschlichen Systems. Befindlichkeitsstörungen werden als Folge eines beeinträchtigten Qi-Flusses, wie Mangel, Überschuss oder Blockade, gesehen. In den Qigong-Übungen nehmen wir auf unser Qi bewusst Einfluss und regulieren durch Ausscheidung, Aufnahme, Erzeugung oder Harmonisierung unsere Lebensenergie. In der Einführung lernen wir Übungen aus verschiedenen Übungssätzen kennen. Weitere Kursziele sind Abbau geistiger und körperlicher Spannungen, Erlangung verbesserter geistiger und körperlicher Beweglichkeit, eine freie vertiefte Atmung, Aufbau von Energiereserven und generell ein intensives Abschalten vom Alltag, Finden von Ausgeglichenheit.

*Mag. Karl Hofbauer, Pädagoge,*

*Kursleiter für Qigong*

24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-19:00

Kursort: Gasthof Rothwangl, Hauptplatz 3, Krieglach

Kursraum: Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



## ENTSPANNUNG IN DER BEWEGUNG

Kursnr. 328

Yoga ist vielseitig, wie die Personen, die es praktizieren. In diesem Kurs kombinieren wir energiegeladene, fordernde Flow-Elemente mit statischen, entspannenden Dehnungen. Auf diese Weise fördern wir einerseits Beweglichkeit, Kreislauf und Kraftaufbau, andererseits aber auch (geistige) Flexibilität, Ausgeglichenheit & Achtsamkeit. Ein körperliches und mentales Abschalten vom Alltag für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche und (falls vorhanden) eine Yogamatte mitnehmen.

*Elisabeth Grabner, BA, Sozialarbeiterin, Yoga-Trainerin*

24 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-17:00

Kursort: Volksschule Körnerstraße, Dr.-Th.-Körnerstraße 15, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal (Hintereingang)

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

**NEU!**

## ENTSPANNUNG, ZEN-GYMNASTIK UND MEHR...

Kursnr. 329

Zur Ruhe kommen und genießen mit einfachen Übungen aus ZEN und Yoga und Entspannungsübungen. Auch für Ungeübte und jedes Alter! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, kl. Polster und Decke.

*Evelin Eisinger, dipl. Entspannungstrainerin*

12 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-10:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

**AK**

## FASZIENYOGA

Kursnr. 330

Faszienyoga hilft dir deine Haltung zu verbessern, löst Verspannungen im ganzen Körper und dehnt deine Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe. Die fließenden Bewegungen tragen dazu bei, dass dein Körper optimal trainiert und gedehnt wird. Bitte bring deine Yogamatte, eine Faszienrolle, 2 Tennisbälle und eine Decke mit.

Faszienyoga hilft dir deine Haltung zu verbessern, löst Verspannungen im ganzen Körper und dehnt deine Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Natalie Rumpl, Diplomierte Gesundheits- und*

*Krankenpflegerin, Yogalehrerin*

12 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Kursort: Rotes Kreuz, Tragöserstraße 9, Bruck/Mur

Kursraum: Lehrsaal 2

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

**AK**

## FASZIENYOGA

Kursnr. 331

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 330.

*Natalie Rumpl, Diplomierte Gesundheits- und*

*Krankenpflegerin, Yogalehrerin*

12 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:30

Kursort: Rotes Kreuz, Tragöserstraße 9, Bruck/Mur

Kursraum: Lehrsaal 2

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-



## FIT-FLOW

Kursnr. 333

Yoga kombiniert mit Fitness-Workouts.

Nach einem Warm-Up und Sonnengrüßen folgt ein auspowerndes Training, welches aus dynamischen Yogaübungen in Kombination mit hochintensiven Intervallen besteht. Durch gezielte kraftvolle Übungen werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt und immer in Verbindung mit der Atmung geschult. Die Übungen folgen flüssig aufeinander gewechselt, so entsteht ein dynamischer Bewegungsablauf. Jedes Workout wird mit einer Endentspannung, der Savasana, abgeschlossen. Dieses Workout fördert den Muskelaufbau und den Fettabbau. Man trainiert ganzheitlich die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Reaktion und Atmung.

*Isabelle Biber, Yogatrainerin, Fitnesstrainerin*

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:30

Kursort: Volksheim, St. Sebastian, Mariazell

Kursraum: -

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

## GESUND BLEIBEN – EMOTIONEN UND ERNÄHRUNG – TIBETISCHE GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGS-LEHRE – TEIL 2

Kursnr. 334

Am 1. und 2. Tag geht es um gesundheitsgefährdende Begleiter wie Stress, Angst, Sorge und Wut, negative Emotionen und den Zusammenhang von angeborener Persönlichkeit, individuellem Potential, Belastungsreaktionen und Möglichkeiten eines gesunden Ausgleichs im Alltag mit ganzheitlichen Ansätzen aus der tibetischen Gesundheitslehre. Am 3. und 4. Tag betrachten wir unsere Nahrungsmittel als das, was sie wirklich sind – lebenswichtige Mittel, um gesund zu bleiben! Sie erfahren, wie die Kräfte von Gewürzen und Lebensmitteln unsere Gesundheit aus Sicht der TTM fördern und wie wir uns „typengerecht“ gesund ernähren können. Weitere Kurstage: Samstag, 24.4., Freitag 14.5., Samstag 15.5.2021.

Kurszeiten: Freitag von 16:00 bis 20:00, Samstag von 8:30 bis 12:30.

Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und Ernährungsberater TTM

16 UE / 4 Tag(e)



Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## GESUNDHEITS-YOGA AM VORMITTAG FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 335

Für AnfängerInnen und leicht Geübte. Nimm dir bewusst Zeit für Dich! Mit diesem Kurs wollen wir unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern. Sanfte Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch achtsames Üben entwickeln wir ein feines Gefühl für unsere Bedürfnisse und Grenzen.

Wir benötigen dazu bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte.

Elisabeth Bauer, Yogalehrerin



15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-9:00

Kursort: Volkshaus Wartberg, Volksheimstraße 3, St. Barbara i.M.

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## GESUNDHEITS-YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 336

Nimm dir bewusst Zeit für Dich! Mit diesem Kurs wollen wir unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern. Sanfte Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch achtsames Üben entwickeln wir ein feines Gefühl für unsere Bedürfnisse und Grenzen.

Wir benötigen dazu bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte.

Elisabeth Bauer, Yogalehrerin



15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:20

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:20

Kursort: Volkshaus Wartberg, Volksheimstraße 3, St. Barbara i.M.

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## GESUNDHEITSVORSORGE MIT YOGA-ELEMENTEN

Kursnr. 337

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mobilisation der Gelenke, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Yoga-Elemente mit Atemübungen und Entspannung.

Gabriele Reinagl, Gesundheits- und Diplomkrankeenschwester, Dipl. Wellnesstrainerin



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Röm.-kath. Pfarramt, Roseggerstraße 5, Krieglach

Kursraum: Pfarrsaal

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

## GESUNDHEITSVORSORGE MIT YOGA-ELEMENTEN

Kursnr. 338

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 337.

Gabriele Reinagl, Gesundheits- und Diplomkrankeenschwester, Dipl. Wellnesstrainerin



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:15

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürrzuslag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

## GESUNDHEITSVORSORGE MIT YOGA-ELEMENTEN IM SOMMER

Kursnr. 339

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 337.

Gabriele Reinagl, Gesundheits- und Diplomkrankeenschwester, Dipl. Wellnesstrainerin



16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Montag, 3.5.2021-18:30

Kursort: Röm.-kath. Pfarramt, Roseggerstraße 5, Krieglach

Kursraum: Pfarrsaal

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

## HATHA YOGA

Kursnr. 340

Ausgleich zwischen Yin und Yang.

- Asanas (Körperübungen)

- Pranayamas (Atemübungen)

- Shavasana (Entspannung)

Dein Körper braucht Bewegung, dein Geist braucht Stille.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (wenn vorhanden), Decke.

Karin Mürzl, Yogalehrerin



10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:45

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-17:45

Kursort: Volksschule Hafendorf, Hafendorf 1, Kapfenberg

Kursraum: 2. Stock, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

## HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 341

Sanft die Energien zum Fließen bringen.

Tief durchatmen. Entspannt loslassen.

Inneren Frieden und Freiheit spüren.

Pures Glück für Körper, Geist und Seele.

Keine Yoga-Kenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte (wenn vorhanden), Decke.

Karin Mürzl, Yogalehrerin



15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule Hafendorf, Hafendorf 1, Kapfenberg

Kursraum: 2. Stock, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

## HATHA YOGA

Kursnr. 342

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen jeder Altersgruppe. Schritt für Schritt und mit Achtsamkeit bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht, fördern die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule, kräftigen unsere Muskeln und regulieren die Organfähigkeit. Durch die Atemübungen werden wir wieder Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränke.

Andrea Mühlhans, Yogalehrerin, Fitnesstrainerin



15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-17:00

Kursort: VitalCenter, Schrackgasse 9, Kindberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 130,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 104,-

## KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS STEIGERN

Kursnr. 343

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die durch regelmäßiges Training körperliches Wohlbefinden und innere Gelassenheit erlangen wollen. Mit Übungen aus der chinesischen Meridianlehre, Yoga & Brain Gym wird unser gesamtes Körper-Geist-System stimuliert. Es können sich durchaus positive Veränderung in der Haltung, Merkfähigkeit und in unserem Energiehaushalt bemerkbar machen. Einfach Freude an Bewegung finden!

Mitzubringen: Matte, Decke, Trinkflasche.

Claudia Reisenhofer, Yogalehrerin



15 UE / 10 Tag(e)

**NEU!**

Beginn Herbst: Dienstag, 22.9.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## POWER FLOW YOGA

Kursnr. 344

Kraftvolle, dynamische Yogaeinheiten für mächtig Erfahrene, aktive Yogis. Wir sprechen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Flexibilität an und kombinieren die einzelnen Asanas (Yogaübungen) zu einem dynamischen, mitreißenden Flow. Jede Bewegung passiert im Gleichklang mit der eigenen Atmung, was die meditative Wirkung der fließenden Bewegungsabfolgen noch zusätzlich verstärkt und innere Ruhe in der äußeren Aktivität erzeugt. Fordernde Intervallübungen bringen uns zudem ins Schwitzen.

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und (falls vorhanden) eine Yogamatte mitbringen.

Elisabeth Grabner, BA, Sozialarbeiterin



Yoga-Trainerin

12 UE / 12 Tag(e)

**NEU!**

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-20:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## SANFTES YOGA

Kursnr. 345

Du brauchst keine Yoga-Vorkenntnisse und wirst leicht den Einstieg finden! Sanfter Unterrichtsstil, bestehend aus einer gesundheitsfördernden Übungspraxis. Meist beginnen wir mit einer kurzen Anfangsentspannung und einer Atemübung. Danach folgen sanfte Yoga-Übungsreihen, um deinen Rücken zu stärken, verklebte Faszien zu lockern, deine Nacken- und Schultermuskulatur zu entspannen und deine Tiefenmuskulatur zu stärken. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem Bodyscan, um dann anschließend gut entspannt und voller neuer Energie nach Hause zu gehen. Wohlfühlatmosfera und Herzlichkeit wird in diesem Kurs besonders großgeschrieben! Und mach dir keine Gedanken über deine Beweglichkeit und/oder dein Alter – du bist hier richtig, so wie du bist.

Karin Pirker-Brandner, Yogalehrerin



Erwachsenenbildnerin

12 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-18:00

Kursort: Ehemaliges Harger-Haus, Herzog-Ernst-Gasse 22, Bruck/Mur

Kursraum: Yoga-Raum

Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

## SHIATSU

Kursnr. 346

Shiatsu bedeutet „Finger- oder Daumendruck“ und gilt als eine der effizientesten gesundheitsfördernden Methoden – kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung des Immunsystems und die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Verschiedene vitalisierende Techniken, Gelenkmobilisierungen und Dehnungen kommen ebenfalls zum Einsatz.

Kommen Sie bitte in bequemer, warmer Kleidung und bringen Sie eine Decke, zwei Pölster und warme Socken mit!

Martina Panzl, Shiatsu-Praktikerin, Do-In-Trainerin

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-8:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur



Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WORKSHOP: TIBETISCHE GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSLEHRE, JAHRESABSCHLUSS TTM – TEIL 3

Kursnr. 348

Dieser 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, passende Reaktion, Ernährung und Emotion, die Ihnen hilft, gesund durch das Jahr zu kommen.

Der 2. Kurstag findet am Samstag, 19.6.2021, statt. Kurszeiten: Freitag von 16:00 bis 20:00, Samstag von 8:30 bis 17:30 (inkl. 1 Stunde Mittagspause).

Manfred Papst, Dipl. Sozial- und Berufspädagoge, Gesundheits- und Ernährungsberater TTM

12 UE / 2 Tag(e)



Beginn Frühjahr: Freitag, 18.6.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 214



Kursbeitrag: EUR 105,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 84,-

## YOGA

Kursnr. 349

Mit Yoga zu mehr Beweglichkeit und einem besseren Wohlbefinden!

Tauchen Sie ein in die einzelnen Asanas und erreichen Sie dadurch innere Balance und Stärke. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Meditationskissen und eine Decke mit. (Matten vorhanden).

Doris Manz, Yoga-Lehrerin



16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Kursort: Kommunikationszentrum, Grabenfeldstr. 12a, Bruck/Mur

Kursraum: 1. Stock, Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## YOGA

Kursnr. 350

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 349.

Doris Manz, Yoga-Lehrerin

16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-18:30

Kursort: Kommunikationszentrum, Grabenfeldstr.

12a, Bruck/Mur

Kursraum: 1. Stock, Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!

## YOGA SCHRITT FÜR SCHRITT – DIE ERSTEN ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 351

Für TeilnehmerInnen ohne Yogaerfahrungen.

Tauche ein in die Welt des Yoga und lerne neues

kennen - praktiziere altbewährtes

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte (falls vorhanden),

Decke, bequem anliegende Gymnastikbekleidung, Socken.

Daniela Viehböck, Yogalehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße

22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



NEU!

## YOGA MIT NUAD-ELEMENTEN FÜR ANFÄNGER/INNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 352

Sanfte und aufbauende Übungsabfolgen begleitet

von einer vertieften Atmung führen zu Entspannung,

verbesserter Selbstwahrnehmung, Kräftigung und Energetisierung.

Tiefenentspannung und Atemübungen werden

angeleitet.

Nuad ist passives Yoga, eine entspannende und

achtsame Körperarbeit, die wir in vereinfachter

Form miteinander üben und genießen.

Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, ev. Sitzkissen,

bequeme Kleidung.

Mag.a Elisabeth Spielauer,

Nuad-Praktikerin, Yogalehrerin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.2.2021-19:30

Kursort: Sportzentrum, Werkstraße 45, Krieglach

Kursraum: Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-



## YOGA – AUFBAUKURS

Kursnr. 353

Für TeilnehmerInnen mit Yogaerfahrungen. Die

Muskulatur wird ausgebaut und gestärkt, die

wichtigsten Techniken und Asanas werden erlernt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte (falls vorhanden),

Decke, bequem anliegende Gymnastikbekleidung, Socken.

Daniela Viehböck, Yogalehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:10

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:10

Kursort: Volksschule Hafendorf, Hafendorf 1,

Kapfenberg

Kursraum: 2. Stock, Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



NEU!

## YOGA AM VORMITTAG

Kursnr. 354

Die Kunst der Verbindung von Atmung, Bewegung,

Psyche und Geist wird im Yoga in unterschiedlichen

Techniken geübt und soll uns in unserer persönlichen

Entwicklung begleiten. Körperübungen sorgen für

Kraft, Beweglichkeit und korrekte Haltung, Atemübungen

führen Körper und Geist in die Ruhe, Impulse aus der

Yogaphilosophie helfen uns, unsere inneren Haltungen zu

betrachten. Bitte mitbringen: Decke, Matte.

Sigrun Karner, Yogalehrerin, Yogatherapeutin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-8:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-8:15

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8,

Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## YOGA AM VORMITTAG

Kursnr. 355

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 354.

Sigrun Karner, Yogalehrerin, Yogatherapeutin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-10:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-10:15

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße

22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



## YOGA FOR EVERYBODY

Kursnr. 356

Hier gelten keine Ausreden mehr, warum Yoga

nicht praktiziert werden kann! Der Kurs richtet

sich an alle, die noch nie oder kaum jemals Yoga

versucht haben oder von sich behaupten, eigentlich

nicht für Yoga geeignet zu sein. Geht nicht, gibt's

nicht! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, da

wir mit den fundamentalen Basics beginnen und

uns Schritt für Schritt durch die Praxis tasten werden.

Dabei schulen wir Körper, Geist & Seele, bauen

Beweglichkeit und Kraft auf und fördern Ausgeglichenheit

und Achtsamkeit. Für mehr Wohlbefinden & Entspannung!

Bitte bequeme Kleidung mitbringen und (falls vorhanden)

eine Yogamatte.

Elisabeth Grabner, BA,

Sozialarbeiterin, Yoga-Trainerin

18 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-18:30

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße

22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-



NEU!

## YOGA FÜR ALLE

Kursnr. 357

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen sowie

Fortgeschrittene, es ist für jede/n etwas dabei.

Du entscheidest, wie weit du gehen möchtest!

Tauche mit mir in die wunderbare Welt des ganzheitlichen

Yoga ein. Wir verbinden Körperübungen mit unserer

Atmung und unserem Geist und schaffen so einen

Bezug zwischen der Yoga-Praxis, der Yoga-Philosophie

und unserem Alltag. Spüre die körperliche Veränderung

und die positive Wirkung des ganzheitlichen Yoga

auf deinen Geist und deine Psyche. Werde von Stunde

zu Stunde beweglicher, gelassener und lerne deinen

Körper ganz neu kennen! Komm bitte in bequemer

Kleidung und bringe deine eigene Yogamatte, ein

Kissen und eine Decke zum Unterricht mit.

Magdalena Raidl, Yogalehrerin

15 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Volksschule Mitterdorf, Feldgasse 15, St.

Barbara im Mürztal

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



NEU!

## YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 358

Für alle, die schon Yogaerfahrung haben. Durch kräftigende und entspannende Asanas des Hatha-Yoga spüren wir körperliche Stärkung, erhöhte Beweglichkeit und eine bessere Körperwahrnehmung. Gezielte Übungen in Verbindung mit der Atmung lassen uns den Alltag eine Weile vergessen. Kommen Sie mit bequemer Kleidung, Trinkflasche und einer Decke für die Schlusssentspannung. Dieser Kurs kann alternativ auf Onlineunterricht umgestellt werden.

Claudia Reisenhofer, Yogalehrerin



20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 359

Balance von Körper, Geist und Seele – das ist Yoga für mich! Es erwarten Dich abwechslungsreiche Stunden mit Elementen aus verschiedenen Yogastilen wie Hatha, Vinyasa und Yin Yoga.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Polster.

Claudia Jöbstl, Sozial- und



Berufspädagogin, Dipl. Yogalehrerin

18 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 21.1.2021-17:30

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 360

Die Kunst der Verbindung von Atmung, Bewegung, Psyche und Geist wird im Yoga in unterschiedlichen Techniken geübt und soll uns in unserer persönlichen Entwicklung begleiten. Körperübungen sorgen für Kraft, Beweglichkeit und korrekte Haltung, Atemübungen führen Körper und Geist in die Ruhe, Impulse aus der Yogaphilosophie helfen uns, unsere inneren Haltungen zu betrachten. Bitte mitbringen: Decke, Matte.

Sigrun Karner, Yogalehrerin, Yogatherapeutin

13.5 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Bahnhofstraße 4, Langenwang



Kursraum: Aula, 1. Stock

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 361

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Übende mit mehrjähriger Übungspraxis. Wir üben Yoga in seiner ganzen Vielfalt und versuchen mehr und mehr einen Bezug zwischen Yoga-Praxis sowie Yoga-Philosophie und unserem Alltag herzustellen.

Sigrun Karner, Yogalehrerin, Yogatherapeutin

13.5 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:30

Kursort: Volksschule, Bahnhofstraße 4, Langenwang

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## YOGA FÜR GEÜBTE

Kursnr. 362

Siehe Beschreibung Kurs-Nr. 360.

Sigrun Karner, Yogalehrerin, Yogatherapeutin

13.5 UE / 9 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Sportzentrum, Werkstraße 45, Krieglglach

Kursraum: Seminarraum

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

## YOGA FÜR INNERE UND ÄUSSERE BALANCE

Kursnr. 363

Yoga-Erfahrung ist erforderlich. In diesem Kurs wollen wir körperliche und geistige Flexibilität steigern, sowie Ruhe und innere Ausgeglichenheit erlangen.

Mit Asanas aus dem Hatha-Yoga beugen wir Haltungsschäden vor, steigern die Beweglichkeit und erhöhen das allgemeine Wohlbefinden. Atemübungen und eine Schlusssentspannung fördern unsere innere Balance.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ev. eine Trinkflasche.

Claudia Reisenhofer, Yogalehrerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 11.1.2021-16:30

Kursort: Arbeiterkammer, Bleckmannngasse 8, Mürzzuschlag

Kursraum: Parterre, Saal

Kursbeitrag: EUR 120,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 96,-

## YOGA FÜR TEENAGER – AUF ENGLISCH

Kursnr. 364

In diesem Kurs bringe ich euch bei, besser mit dem alltäglichen Stress klarzukommen, indem wir wichtige Atemübungen und Yoga-Positionen üben. Mit Yoga-Nidra lernen wir unseren Körper tief zu entspannen zu, um so besser zur Ruhe zu kommen und schlafen zu können.

Die Unterrichtssprache ist Englisch, dein Wortschatz und deine Englischkenntnisse werden so – ohne dass du es merkst – erweitert.

Nicole Angelika Panzer, Yogalehrerin



**NEU!**

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## YOGA IM FRÜHLING

Kursnr. 365

Mit Yoga zu mehr Beweglichkeit und einem besseren Wohlbefinden!

Tauchen Sie ein in die einzelnen Asanas und erreichen Sie dadurch innere Balance und Stärke. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein Meditationskissen und eine Decke mit. (Matten vorhanden).

Doris Manz, Yoga-Lehrerin



16 UE / 8 Tag(e)

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.3.2021-18:30

Kursort: Kommunikationszentrum, Grabenfeldstr. 12a, Bruck/Mur

Kursraum: 1. Stock, Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

## PILATES

Kursnr. 366

Ein vollkommenes Ganzkörpertraining, das durch spezielle Übungen für den gesamten Stützapparat die Wirbelsäule SOFORT entlastet. Die Pilates Methode ist medizinisch anerkannt und wird von vielen ÄrztInnen und TherapeutInnen empfohlen. Mit der Hilfe des von Joseph Pilates benannten POWERHOUSE trainieren wir permanent den Beckenboden mit und erreichen zusätzlich mehr Beckenstabilität, einen sicheren Stand und Gang.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatestrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-8:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## WIRBELSÄULENTRAINING

Kursnr. 367

Gymnastikprogramm zum Schutz der Wirbelsäule: Wir kräftigen geschwächte Muskeln, dehnen verkürzte bzw. verspannte Muskeln und mobilisieren die Wirbelsäule. Koordinationsübungen bringen den Kreislauf in Schwung. Gezieltes Balancetraining, um das Gleichgewicht zu verbessern. Dieser Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Turnschuhe (Airdämmung), Handtuch.

Jutta Wenger, Dipl. Pilatetrainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-10:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## SESSEL-FIT

Kursnr. 368

Alles im Sitzen - Kräftigung, Dehnen, Koordination, bei Musik und guter Laune!

Oslinde Pfundner, VHS-Übungsleiterin für WS und Antiosteoporosegymnastik, Pilates

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 216

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## BUNT DENKEN STATT SCHWARZ SEHEN

Kursnr. 369

Die Welt ist selten so, wie sie scheint. In diesem Workshop erkennen wir die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Wahrnehmen und erfahren, wie wir auf die sogenannte Realität einwirken und sie für uns verbessern bzw. gestalten können. Mentale Techniken bringen uns im Nu dorthin, wo wir sein wollen: in eine Gegenwart, in der wir uns wohl fühlen. Die Möglichkeit, jederzeit und überall entscheiden zu können, wie wir Dinge wahrnehmen, eröffnet uns ungeahnte Möglichkeiten und macht unsere Welt bunter und schöner.

Mag. Verena Urban, Dipl. Mentaltrainerin, Trainerin für die Erwachsenenbildung

3 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 30.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 19.3.2021-16:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

## A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 370

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

Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben. Dieser Kurs ist im Frühjahrssemester weiterführend.

Pilar Rocio Hammer, BA, Sprachtrainerin,

Native Speaker

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: Neue Mittelschule, August Musger Gasse 10, Kindberg

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 125,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 100,-

## WINDOWS, ONEDRIVE, OFFICE 365 - EIN ÜBERBLICK

Kursnr. 371

Die Funktionen von Windows mithilfe des Cloud-Dienstes Onedrive optimal nutzen! Fotos vom Smartphone direkt synchronisieren und auf Dateien jederzeit auch vom Tablet zugreifen! Bearbeiten von Word, Excel und Powerpoint direkt im Browser! Dateien und Ordner mit anderen Personen teilen und gemeinsam bearbeiten! Nutzung von Word, Excel und Powerpoint auf Smartphones und Tablets.

Mag. rer. nat. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer,

EDV-Trainer

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-17:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur

Kursraum: wird bekanntgegeben

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

## EINFÜHRUNG IN MICROSOFT TEAMS

Kursnr. 372

Im Team arbeiten mit Microsoft Teams! Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren MitarbeiterInnen, Vereinsmitgliedern oder Projektgruppen! Chat, Besprechungen, Telefonanrufen, Teilen von Daten und gemeinsames Bearbeiten von Dokumenten. Auch von unterwegs mit Laptop, Tablet oder Smartphone!

Mag. rer. nat. Gerhard Stelzer, BHS-Lehrer,

EDV-Trainer

4 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:00

Kursort: HLW für Forstwirtschaft, Dr.-Th.-Körner-Straße 44, Bruck/Mur

Kursraum: wird bekanntgegeben

## YOGA FÜR DICH

Kursnr. 373

Einfache Übungen nach den Grundprinzipien des gesundheitsfördernden und immunstärkenden Yoga. Mobilisation, Bewegung und Entspannung bringen dir Ruhe und Klarheit. Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet. Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Polster oder Meditationskissen, bequeme Kleidung.

Christine Malik-Hitzelberger, Sozialpädagogin, Yogalehrerin

12 UE / 8 Tag(e)

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-17:00

Kursort: YogaRaum, Herzog-Ernst-Gasse 22, Bruck/Mur

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

## ONLINE: MINDFULL? MINDFUL!

Kursnr. 374

Achtsamkeit liegt gerade im Trend und in aller Munde. Aber was ist das eigentlich? Achtsam zu sein bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, nicht an den morgigen Einkauf zu denken, nicht an den gestrigen Streit. Und es bedeutet, den Augenblick zu bewerten, sich nicht zu echauffern, weil es gerade regnet oder grantig zu werden, weil die Ampel nicht schnell genug auf grün umschaltet. Achtsamkeit hat sehr viel mit unserer Einstellung und inneren Haltung zu tun, um dem Leben gelassener und stressfreier entgegen treten zu können - auch wenn es gerade mal turbulent zugeht. Wir befassen uns mit Achtsamkeit im Allgemeinen, arbeiten an der eigenen Geisteshaltung und erproben Entspannungs- und Yogatechniken.

Elisabeth Grabner, BA, Sozialarbeiterin,

Yoga-Trainerin

12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-10:00

Kursort: Online

Kursraum: -

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## ONLINE: FLOW YOGA FOR BEGINNERS

Kursnr. 375

Du hast noch keine Yogaerfahrung, hast aber Lust, dich darauf einzulassen und es einmal auszuprobieren? Wir lernen Schritt für Schritt die einzelnen Yogahaltungen und kombinieren sie zusammen mit kurzen Intervalleinheiten zu mitreißenden Flows, um ordentlich ins Schwitzen zu kommen. Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Flexibilität werden gleichermaßen angesprochen, durch die Kombination mit dem Fluss der Atmung erzeugen wir auf diese Weise eine meditative, innere Ruhe in der äußeren Bewegung.

Elisabeth Grabner, BA, Sozialarbeiterin,

Yoga-Trainerin

20 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-8:00

Kursort: Online

Kursraum: -

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

## ONLINE: STRESS - DER MODERNE SÄBELZAHNTIGER

Kursnr. 376

Keine Zeit, um sich mit Zeit zu befassen? Fest in den Klauen des Stresssäbelzähntigers? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

Stress: Erzfeind Nr. 1 im modernen Zeitalter. Aber wird der Stress diesem schlechten Ruf wirklich gerecht? Wir gehen der Sache auf den Grund, erforschen Stress in Theorie und Praxis und finden Wege, mit ihm fertig zu werden. Stichworte wie Resilienz, Schlafhygiene und Achtsamkeit finden Eingang, um ein ganz persönliches, auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenes Stressmanagementkonzept zu entwerfen.

Die Themen werden auf wöchentlicher Basis von zuhause aus erarbeitet.

Elisabeth Grabner, BA, Sozialarbeiterin,

Yoga-Trainerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:30

Kursort: Online

Kursraum: -

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

## BEWEGE DICH - INDIAN BALANCE®

Kursnr. 377

"Bewege dich - INDIAN BALANCE" ist ein Gymnastikprogramm für alle, die die Abwechslung lieben. Elegante, fließende und kraftvolle Bewegungen führen zu einem harmonischen Körpergefühl. Indian Balance® ist ein Wahrnehmungstraining zur Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness, unterstützt durch die Kahuna-Atmung (Bauch-Atemtechnik). Durch die fließenden Bewegungsabläufe von Indian Balance®, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der ganze Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm. Den Körper bewegen, während die Seele ruht! Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, Handtuch, bequeme Kleidung.

Christine Fadengruber, Pilates Professional

Instructor, staatl.gepr. Lehrwart für

allgemeine Körperausbildung

12 UE / 12 Tag(e)

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:00

Kursort: Volksschule Körnerstraße, Dr.-Th.-Körnerstraße 15, Bruck/Mur

Kursraum: Turnsaal (Hintereingang)

Kursbeitrag: EUR 75,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 60,-

## ONLINE: BODYWORKOUT

Kursnr. 378

Eine abwechslungsreiche Stunde für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Nach einem kurzen Aufwärmteil erfolgt ein gezieltes Ganzkörpertraining. Durch Stretching und Entspannungsübungen wird das Programm abgerundet.

Mag.a Margit Schörkmayer, Bakk.phil.,

Wellnesstrainerin, Erwachsenenbildnerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Kursort: Online

Kursraum: -

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ONLINE: SCHACH FÜR FORTGESCHRITTENE BIS RUND 1400 ELO

Kursnr. 379

Im 1. abschließlichen Online-Semester (Frühjahrssemester 2020) wurde aufgezeigt, dass sowohl ein Präsenzkurs, als auch ein reiner Online-Kurs seine individuellen pädagogischen Vorteile im Schachunterricht bietet. Als Ergänzung zum nach wie vor klar priorisierten Präsenzkurs ist es Ziel dieses Online-Angebotes, jene Lerninhalte einzubringen, für die schon im Präsenzunterricht Notebook und/oder Fernvideobildschirm als Unterrichtsmittel eingesetzt wurden. Ein wesentlicher Schwerpunkt wird auch auf die Analyse von Online-Partien zwischen den TeilnehmerInnen gelegt werden. Der Kurs richtet sich an leicht Fortgeschrittene bis TeilnehmerInnen mit einer Schach-Spielstärken-Wertungszahl von rund 1400 ELO-Punkten. Voraussetzung ist ein Lichess.org-Profil und natürlich Grundkenntnisse in der PC/Internet-Bedienung.

Mag. Karl Hofbauer, Pädagoge

10 UE / 5 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 16.9.2020-17:00

Kursort: Online

Kursraum: -

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## KONFLIKT UND KONFLIKTMANAGEMENT

Kursnr. 380

Konflikte begleiten uns im Alltag. Sie sind unvermeidlich. Wer Konflikte meidet, beginnt einen Konflikt mit sich selbst, da vieles unausgesprochen und nicht geregelt bleibt. Es gibt häufig auch die zweite Seite - Leute, die ständig Konflikte suchen. Beides führt zu einer großen Belastung und Problemen in der Familie, am Arbeitsplatz und im Freundeskreis. Daher ist es von enormer Bedeutung, mit Konflikten gut umgehen zu können. Konflikte frühzeitig erkennen, eine Konfliktlösungsstrategie entwickeln und Konflikte lösen - das ist der simple Verlauf des Konfliktmanagements. Im Seminar werden unterschiedliche Arten und Stufen des Konflikts vorgestellt. Mit Hilfe unterschiedlicher Übungen und des Austausches unter den TeilnehmerInnen werden vielfältige Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Die Vielfalt an Lösungen ist sehr wichtig, da jede Person anders ist und andere Konflikte bzw. Bedürfnisse hat. Das Ziel des Workshops ist das eigene Konfliktmanagement zu verbessern und lernen es anzuwenden.

Mag. Kamil Kaminski, BA, Org. Entwickler,

Coach, Supervisor

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 17.10.2020-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## WORK-LIFE-BALANCE

Kursnr. 381

In der jetzigen Welt haben wir oft das Gefühl keine Zeit zu haben. Es gibt viele Verpflichtungen, Erledigungen, Aufgaben... wir sollten aber auch viel Zeit für den sogenannten Ausgleich haben. Dadurch empfinden viele von uns den Alltag als sehr stressig. Es gibt einige Gründe dafür z.B. die Organisation des Alltags, alltägliche Belastungen, die eigene Einstellung usw. Durch Reflexion der eigenen Situation kann man die eigene Work-Life-Balance optimieren und verbessern. Work-Life-Balance bedeutet Ausgeglichenheit zwischen allen Bereichen unseres Lebens. Nur im Gleichgewicht sind wir durch verstärkte Resilienz (Widerstandskraft) handlungsfähig und empfinden die Alltagsbelastungen als Herausforderungen, die sogar Spaß machen. In diesem Seminar wird die eigene Work-Life-Balance gesucht, in dem man zu Beginn den eigenen Standort bestimmt, danach was Neues dazu lernt und abschließend eigene, nachhaltige Umsetzungsstrategie entwickelt. Der Workshop basiert auf Übungen und Interaktionen zwischen den TeilnehmerInnen und wird durch das Fachwissen des Trainers gestärkt. Das Ziel ist den eigenen Alltag als weniger stressig zu empfinden und somit mehr Zeit und Energie für sich zu gewinnen.

Mag. Kamil Kaminski, BA, Org. Entwickler,

Coach, Supervisor

8 UE / 1 Tag(e)

Beginn Herbst: Samstag, 21.11.2020-9:00

Kursort: Eduard-Schwarz-Haus, Schillerstraße 22, Bruck/Mur

Kursraum: 2. Obergeschoß, ZiNr. 218

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

## ONLINE: VINYASA FLOW YOGA

Kursnr. 382

Für alle mit erster Yoga-Erfahrung und/oder sportlich Aktive. Im Vinyasa werden ineinanderfließende Yoga Übungen bzw. Asanas mit der eigenen Atmung synchronisiert und sind aufbauend gestaltet. Dadurch sind Stärke und Balance im Laufe der Sequenz zunehmend gefordert, es entstehen Hitze und Energie im Körper. Gleichzeitig entwickeln wir durch die meditative Verbindung von fließender Bewegung und Atmung innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Katrin Sattler, BA MSc, Yogalehrerin

10 UE / 10 Tag(e)

Beginn Herbst: Mittwoch, 16.9.2020-20:00

Kursort: Online

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
<b>Herbst 2020</b>					
Aflenz	253	Ganzkörpertraining	05.10.20	19:30	14
Bruck/Mur	216	Sportklettern Grundkurs	14.09.20	19:00	4
Bruck/Mur	92	Summer School Workshop - Fit for English	21.09.20	09:00	6
Bruck/Mur	130	A1 Gebärdensprache Grundstufe 1-2	22.09.20	18:15	10
Bruck/Mur	263	Pilates	24.09.20	18:00	8
Bruck/Mur	218	Aerobic	25.09.20	09:00	8
Bruck/Mur	295	Wirbelsäulengymnastik	25.09.20	08:00	9
Bruck/Mur	55	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	28.09.20	14:40	12
Bruck/Mur	56	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	28.09.20	15:30	12
Bruck/Mur	79	A2 Englisch Grundstufe 3 für Junggebliebene	28.09.20	09:00	10
Bruck/Mur	106	A2 Italienisch Grundstufe 3	28.09.20	09:00	12
Bruck/Mur	171	iPad & iPhone	28.09.20	18:00	2
Bruck/Mur	219	Aerobic	28.09.20	19:30	8
Bruck/Mur	240	Dance Choreos	28.09.20	08:00	8
Bruck/Mur	256	HIIT-Training für alle	28.09.20	18:00	10
Bruck/Mur	258	Konditionstraining und Ausgleichsgymnastik	28.09.20	18:30	9
Bruck/Mur	286	Sensomotorik & Training mit Kleingeräten	28.09.20	09:00	10
Bruck/Mur	290	Tanz-Training (ohne Partner/in)	28.09.20	18:30	12
Bruck/Mur	324	Yoga am Sessel (60+)	28.09.20	10:30	8
Bruck/Mur	166	Digitale Fotografie für Fortgeschrittene - Teil 2	29.09.20	18:30	6
Bruck/Mur	239	Pilates	29.09.20	08:00	10
Bruck/Mur	302	Wirbelsäulentraining	29.09.20	15:00	10
Bruck/Mur	306	Zumba® - Fitness	29.09.20	19:30	10
Bruck/Mur	319	Guten-Morgen-Yoga	29.09.20	07:40	10
Bruck/Mur	320	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga I	29.09.20	17:00	10
Bruck/Mur	321	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga II	29.09.20	18:30	10
Bruck/Mur	145	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1 - Prüfungsvorbereitung	30.09.20	18:00	5
Bruck/Mur	164	Digitale Fotografie für Anfänger/innen	30.09.20	18:30	6
Bruck/Mur	270	Pilates	30.09.20	08:00	10
Bruck/Mur	287	Step-Aerobic	30.09.20	19:30	8
Bruck/Mur	294	Wirbelsäulen- und Antiosteoporosegymnastik, Balancetraining	30.09.20	10:00	12
Bruck/Mur	296	Wirbelsäulengymnastik	30.09.20	18:30	9
Bruck/Mur	301	Wirbelsäulengymnastik und Balancetraining	30.09.20	09:00	12
Bruck/Mur	349	Yoga	30.09.20	18:30	8
Bruck/Mur	165	Digitale Fotografie für Fortgeschrittene - Teil 1	01.10.20	18:30	6
Bruck/Mur	188	Gemeinsam macht 's mehr Spaß - Stricken für Anfänger/innen	01.10.20	18:30	8
Bruck/Mur	232	Body Weight Training	01.10.20	18:30	10
Bruck/Mur	280	Rückenfit	01.10.20	17:30	10
Bruck/Mur	355	Yoga am Vormittag	01.10.20	10:15	10
Bruck/Mur	19	"Keine Zeit" - sich Zeit nehmen & Neuausrichtungen im Leben - Richtungswechsel	02.10.20	17:00	2
Bruck/Mur	26	Webmeetings und Webinare professionell leiten	02.10.20	14:00	1
Bruck/Mur	180	Abstrakte Acrylmalerei	02.10.20	15:00	8
Bruck/Mur	350	Yoga für dich	02.10.20	17:00	8
Bruck/Mur	63	Mein Kind - angeborene Potenziale frühzeitig erkennen und fördern	03.10.20	14:00	2
Bruck/Mur	191	"Heavy Mental" - räum deinen Kopf auf...	03.10.20	09:00	1
Bruck/Mur	326	Einführung in die tibetische Gesundheitslehre - Teil 1	03.10.20	08:30	2
Bruck/Mur	68	A1 Englisch Grundstufe 2	05.10.20	19:00	12
Bruck/Mur	74	A1 Englisch Grundstufe 2+	05.10.20	17:00	12
Bruck/Mur	80	A2 Englisch Grundstufe 3-4	05.10.20	09:00	12
Bruck/Mur	86	B1 Englisch Mittelstufe 2	05.10.20	09:00	12
Bruck/Mur	120	A2 Spanisch Grundstufe 3	05.10.20	16:00	10
Bruck/Mur	122	B1 Spanisch Mittelstufe 2	05.10.20	18:00	10
Bruck/Mur	126	A1 Russisch Grundstufe 1	05.10.20	18:00	10
Bruck/Mur	129	A1 Arabisch Grundstufe 1	05.10.20	17:00	10
Bruck/Mur	150	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3	05.10.20	19:00	25
Bruck/Mur	160	Android-Tablet & Smartphone	05.10.20	18:00	2
Bruck/Mur	344	Power Flow Yoga	05.10.20	20:00	12
Bruck/Mur	356	Yoga for everybody	05.10.20	18:30	12
Bruck/Mur	20	10 Schritte zur seelischen Gesundheit	06.10.20	18:00	1
Bruck/Mur	27	Lernförderung für Schüler/innen - Deutsch (10-14 Jahre)	06.10.20	16:00	8
Bruck/Mur	58	English basic vocabulary and games for Kids (6 - 10 Jahre)	06.10.20	15:00	10
Bruck/Mur	81	A2 Fresh up your English	06.10.20	09:00	11
Bruck/Mur	90	B2 Englisch Mittelstufe 4	06.10.20	09:00	12
Bruck/Mur	115	A1 Spanisch Grundstufe 2	06.10.20	18:30	10
Bruck/Mur	183	Patchwork-Nähen	06.10.20	15:00	4
Bruck/Mur	229	Bewege dich - Indian Balance®	06.10.20	09:00	12
Bruck/Mur	231	Bewusstes Körpertraining	06.10.20	19:30	8
Bruck/Mur	297	Wirbelsäulengymnastik	06.10.20	08:00	10
Bruck/Mur	298	Wirbelsäulengymnastik	06.10.20	09:00	10
Bruck/Mur	299	Wirbelsäulengymnastik	06.10.20	17:30	10
Bruck/Mur	300	Wirbelsäulengymnastik	08.10.20	17:00	12
Bruck/Mur	314	Abschalten - entspannen - bei sich ankommen	06.10.20	17:00	1
Bruck/Mur	329	Entspannung, ZEN-Gymnastik und mehr...	06.10.20	10:30	8
Bruck/Mur	8	Krise? Nicht mit mir!	07.10.20	17:00	3
Bruck/Mur	24	Nur vergesslich oder doch dement? - Infovortrag	07.10.20	18:00	1

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Bruck/Mur	28	Lernförderung für Schüler/innen - Englisch (10-14 Jahre)	07.10.20	15:00	8
Bruck/Mur	73	A1 A new start in English	07.10.20	11:30	10
Bruck/Mur	83	A2/B1 Fresh up your English	07.10.20	09:00	11
Bruck/Mur	87	B1 Englisch Mittelstufe 2	07.10.20	09:00	12
Bruck/Mur	88	B1 Fresh up your English	07.10.20	18:00	11
Bruck/Mur	109	B1 Italienisch Mittelstufe 2	07.10.20	09:00	10
Bruck/Mur	131	A1 Chinesisch Grundstufe 1	07.10.20	16:00	10
Bruck/Mur	268	Pilates	07.10.20	18:00	10
Bruck/Mur	274	Rhythmix	07.10.20	17:00	10
Bruck/Mur	351	Yoga Schritt für Schritt - die ersten Übungen für Anfänger/innen	07.10.20	19:00	10
Bruck/Mur	30	Lernförderung für Schüler/innen - Mathematik (10-14 Jahre)	08.10.20	16:00	8
Bruck/Mur	33	Nachhaltiges Reisen	08.10.20	19:10	1
Bruck/Mur	89	B1 Fresh up your English	08.10.20	09:00	10
Bruck/Mur	95	B1 Französisch Mittelstufe 1	08.10.20	17:30	12
Bruck/Mur	110	B1 Italienisch Mittelstufe 2	08.10.20	09:00	10
Bruck/Mur	121	A2 Spanisch Grundstufe 4	08.10.20	16:00	10
Bruck/Mur	124	Spanisch Konversationskurs	08.10.20	18:00	10
Bruck/Mur	262	Neuro Athletik Training	08.10.20	17:00	8
Bruck/Mur	328	Entspannung in der Bewegung	08.10.20	17:00	12
Bruck/Mur	330	Faszienyoga	07.10.20	17:00	8
Bruck/Mur	331	Faszienyoga	07.10.20	18:30	8
Bruck/Mur	364	Yoga für Teenager - auf Englisch	08.10.20	19:00	10
Bruck/Mur	44	Der naturnahe Hausgarten	09.10.20	16:00	4
Bruck/Mur	59	Hip Hop & Streetdance for Kids (8-13 Jahre)	09.10.20	16:30	6
Bruck/Mur	246	Fit im Alter - mit Spaß und Schwung	09.10.20	17:00	10
Bruck/Mur	247	Fit im Alter im Sommer	09.10.20	17:00	8
Bruck/Mur	22	Zwischen Wahrheit und Wahnsinn - Wochenendworkhop	10.10.20	09:00	2
Bruck/Mur	45	"Geborgen - mutig - frei" Eltern-Kind-Mentaltraining (6-12 Jahre)	10.10.20	09:00	1
Bruck/Mur	104	A1 Italienisch Grundstufe 1-2 für den Urlaub	12.10.20	18:00	8
Bruck/Mur	173	PC-Einführung - Modul 1	12.10.20	18:00	4
Bruck/Mur	194	Flowtime - alles ist möglich :-)	12.10.20	17:00	7
Bruck/Mur	93	A1 Französisch Grundstufe 1	13.10.20	18:00	10
Bruck/Mur	36	Re-use - mach´s zu Geld!	14.10.20	17:00	6
Bruck/Mur	49	Eltern-Kind-Spielgruppe (1-4 Jahre)	14.10.20	15:00	6
Bruck/Mur	94	A2 Französisch Grundstufe 3	14.10.20	16:00	10
Bruck/Mur	96	B1 Französisch Mittelstufe 1	14.10.20	17:45	10
Bruck/Mur	103	A1 Italienisch Grundstufe 1-2	14.10.20	18:00	12
Bruck/Mur	116	A1 Spanisch Grundstufe 1 für den Urlaub	14.10.20	16:00	8
Bruck/Mur	77	A1 A new start in English	15.10.20	16:30	8
Bruck/Mur	101	A1 Italienisch Grundstufe 2	15.10.20	18:00	12
Bruck/Mur	14	Präsentationstechnik & Rhetorik	16.10.20	14:00	1
Bruck/Mur	35	Nachhaltigkeit im Fokus	16.10.20	15:00	1
Bruck/Mur	203	Grundlagen der Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)	16.10.20	18:00	1
Bruck/Mur	205	Just Veggy - vegetarisch und vegan mit Genuss im Herbst	16.10.20	17:00	1
Bruck/Mur	198	"Entspannt & gelassen leben" - Entspannungs- und Achtsamkeitstraining	17.10.20	09:00	1
Bruck/Mur	4	Karenz/Elternzeit/Kinderbetreuungsgeld	20.10.20	18:00	1
Bruck/Mur	159	Betrug und Mobbing im/durchs Internet - Möglichkeiten und Gefahren	20.10.20	18:00	1
Bruck/Mur	174	PC-Einführung - Modul 2	02.11.20	18:00	4
Bruck/Mur	215	Sportklettern Aufbaukurs	02.11.20	19:00	4
Bruck/Mur	345	Sanftes Yoga	02.11.20	18:00	8
Bruck/Mur	38	Reisevortrag: Über 3365 km am Jakobsweg "Camino im Winter"	03.11.20	18:30	1
Bruck/Mur	2	Gesetzliches Pensionsrecht und Altersteilzeit	06.11.20	14:00	1
Bruck/Mur	170	Facebook, WhatsApp, Snapchat & Co. für Eltern	06.11.20	16:00	1
Bruck/Mur	187	Typgerechtes Make-up für jeden Tag	06.11.20	14:00	1
Bruck/Mur	201	Brainfood: Iss dich schlau!	06.11.20	16:00	1
Bruck/Mur	276	Ritmos Latinos - lateinamerikanischer Tanzworkshop	06.11.20	17:00	2
Bruck/Mur	318	Fußreflexzonen-Massage	06.11.20	16:00	2
Bruck/Mur	200	"Die Kraft der Gedanken - die Macht der Gefühle" - Perspektivenwechsel durch Mentaltraining	07.11.20	09:00	1
Bruck/Mur	325	Zeit für mich - mein Beitrag zu meiner Gesundheit	07.11.20	09:00	1
Bruck/Mur	346	Shiatsu	07.11.20	08:30	1
Bruck/Mur	146	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1 - Prüfungsvorbereitung	11.11.20	18:00	5
Bruck/Mur	181	Acrylmalerei - Wochenendworkshop	13.11.20	14:00	3
Bruck/Mur	175	PC-Einführung - Modul 3	16.11.20	18:00	4
Bruck/Mur	167	Digitale Porträt-Fotografie	17.11.20	18:30	6
Bruck/Mur	162	Digitale Bildbearbeitung mit Lightroom für Anfänger/innen	18.11.20	18:30	5
Bruck/Mur	163	Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop für Fortgeschrittene	19.11.20	18:30	5
Bruck/Mur	190	Spanische Köstlichkeiten "Tapas und Paella"	20.11.20	16:00	1
Bruck/Mur	199	Stress - der moderne Säbelzahniger	20.11.20	14:30	1
Bruck/Mur	7	Den Alltag und Krisensituationen gut meistern	28.11.20	08:30	2
Bruck/Mur	172	MS Office - Excel	30.11.20	18:00	3
Bruck/Mur	9	Krisensicher mit Resilienz	05.12.20	09:00	1
Bruck/Mur	16	Sprechtraining mit emotionaler Intelligenz - Wochenendworkshop	12.12.20	09:00	1
Bruck/Mur	196	Lachen ist gesund - heitere Gelassenheit im Alltag	12.12.20	09:00	1
Kapfenberg	134	Sprachencafé - Englisch	02.09.20	16:30	1
Kapfenberg	135	Sprachencafé - Gebärdensprache	02.09.20	16:30	1

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Kapfenberg	136	Sprachencafé - Italienisch	02.09.20	16:30	1
Kapfenberg	137	Sprachencafé - Spanisch	02.09.20	16:30	1
Kapfenberg	221	Aquafit	24.09.20	09:30	9
Kapfenberg	222	Aquafit	25.09.20	12:10	10
Kapfenberg	303	Zumba® - Fitness	25.09.20	16:00	10
Kapfenberg	98	A1 Italienisch Grundstufe 1	28.09.20	18:30	12
Kapfenberg	118	A1 Spanisch sprechen im Urlaub	28.09.20	18:00	8
Kapfenberg	51	Eltern-Kind-Turnen (1,5-6 Jahre)	29.09.20	16:00	10
Kapfenberg	111	Italiano con gusto!	30.09.20	18:30	12
Kapfenberg	119	A1-A2 Spanisch Auffrischkurs	30.09.20	18:00	8
Kapfenberg	235	Bodywork und Rückentraining für jedermann/frau	30.09.20	18:30	10
Kapfenberg	82	A2/B1 Fresh up your English	05.10.20	18:30	10
Kapfenberg	340	Hatha Yoga	05.10.20	17:45	10
Kapfenberg	341	Hatha Yoga für Anfänger/innen	05.10.20	19:00	10
Kapfenberg	85	A2/B1 Fresh up your English	06.10.20	18:30	10
Kapfenberg	108	B1 Italienisch Mittelstufe 2	06.10.20	18:30	10
Kapfenberg	139	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	06.10.20	19:00	15
Kapfenberg	154	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1	06.10.20	17:00	15
Kapfenberg	224	Aquagym	06.10.20	09:30	10
Kapfenberg	226	Aquajogging	06.10.20	10:30	10
Kapfenberg	353	Yoga - Aufbaukurs	06.10.20	17:10	10
Kapfenberg	260	Line Dance I	08.10.20	19:15	12
Kapfenberg	261	Line Dance II	08.10.20	18:00	12
Kapfenberg	248	Fit nach dem Arbeitstag	14.10.20	17:00	10
Kindberg	236	Bodywork und Rückentraining für jedermann/frau	28.09.20	16:45	10
Kindberg	304	Zumba® - Fitness	28.09.20	17:00	10
Kindberg	100	A1 Italienisch Grundstufe 2	29.09.20	18:30	12
Kindberg	117	A1 Spanisch Grundstufe 2	29.09.20	18:00	10
Kindberg	233	Bodywork und Rücken-Fit für jedermann/frau	29.09.20	19:00	10
Kindberg	254	Ganzkörpertraining Bodyfit	29.09.20	19:00	10
Kindberg	279	Rückenfit	29.09.20	18:00	10
Kindberg	112	Parla italiano? Italienisch-Crashkurs für den Sommerurlaub	30.09.20	17:00	7
Kindberg	255	Geschmeidige Faszien und ein starker Rücken	30.09.20	18:00	10
Kindberg	257	Immer Fit - Training für den gesamten Körper	30.09.20	17:00	10
Kindberg	308	Zumba® - Fitness	30.09.20	17:30	10
Kindberg	241	Faszien/Rückentraining	01.10.20	18:00	10
Kindberg	242	Faszien/Rückentraining am Vormittag	01.10.20	10:00	10
Kindberg	266	Pilates	01.10.20	19:00	10
Kindberg	65	Pilates mit Baby 1+	02.10.20	10:00	10
Kindberg	272	Powerzirkel für Anfänger/innen	02.10.20	17:00	10
Kindberg	273	Powerzirkel für Fortgeschrittene	02.10.20	18:00	10
Kindberg	342	Hatha-Yoga	05.10.20	17:00	10
Kindberg	29	Lernförderung für Schüler/innen - Englisch (9-10 Jahre)	06.10.20	16:00	15
Kindberg	57	Eltern-Kind-Yoga auf Englisch (6-10 Jahre)	06.10.20	16:00	10
Kindberg	69	A1 Englisch Grundstufe 2	06.10.20	18:00	12
Kindberg	132	A1 Rumänisch Grundstufe 1	06.10.20	18:00	10
Kindberg	259	Ladies Night	06.10.20	18:30	10
Kindberg	269	Pilates am Vormittag	06.10.20	09:00	10
Kindberg	288	Tanz einfach mit! Tanzen ab der Lebensmitte - Schnupperabend	06.10.20	17:30	1
Kindberg	127	A1 Russisch Grundstufe 2	07.10.20	19:00	10
Kindberg	128	A2 Russisch Grundstufe 3	07.10.20	17:00	8
Kindberg	157	B2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 3	07.10.20	18:00	10
Kindberg	10	Mein Vogel und ich - mein Leben aus der Vogelperspektive 1	08.10.20	18:30	4
Kindberg	125	A1 Kroatisch Grundstufe 1	08.10.20	18:00	10
Kindberg	155	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1	08.10.20	18:00	10
Kindberg	67	A1 Englisch Grundstufe 1	13.10.20	18:00	10
Kindberg	289	Tanz einfach mit! Tanzen ab der Lebensmitte	13.10.20	17:30	4
Kindberg	133	A1 Ungarisch Grundstufe 1	14.10.20	17:00	10
Kindberg	11	Mein Vogel und ich - mein Leben aus der Vogelperspektive 2	15.10.20	18:30	4
Kindberg	42	Räuchern im Jahreskreis	21.10.20	17:00	1
Kindberg	40	Ätherische Öle - kleine Helfer mit großer Wirkung	05.11.20	18:00	1
Kindberg	193	10 Strategien für mehr Lebensenergie im Alltag	12.11.20	18:00	1
Kindberg	202	Gesund durch die Virenzeit - der Kochworkshop für ein "Killer-Immunsystem"	20.11.20	15:00	2
Krieglach	278	Rückenfit	22.09.20	17:30	12
Krieglach	307	Zumba® - Fitness	25.09.20	19:00	10
Krieglach	362	Yoga für Geübte	01.10.20	18:30	9
Krieglach	337	Gesundheitsvorsorge mit Yoga-Elementen	05.10.20	18:30	10
Krieglach	53	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	06.10.20	15:00	10
Krieglach	54	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	06.10.20	15:50	10
Krieglach	60	Kinderturnen (5-10 Jahre)	06.10.20	16:40	10
Krieglach	352	Yoga mit Nuad-Elementen für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene	07.10.20	19:30	10
Krieglach	177	Schach für mäßig Fortgeschrittene	08.10.20	17:00	12
Krieglach	176	Schach für Anfänger/innen	10.10.20	09:30	12
Krieglach	327	Einführung ins Qigong - der sanfte Weg zur Gesunderhaltung	14.10.20	19:00	12

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Langenwang	360	Yoga für Geübte	29.09.20	18:00	9
Langenwang	361	Yoga für Geübte	29.09.20	19:30	9
Langenwang	245	Fit & gesund - Training für den gesamten Körper	01.10.20	18:30	10
Langenwang	281	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	06.10.20	15:30	10
Langenwang	282	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	06.10.20	16:30	10
Langenwang	283	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	06.10.20	17:30	10
Leoben	217	Stand-up-Paddling - schnuppern auf der Mur	25.09.20	14:00	1
Leoben	17	Spurensuche mit Aussicht auf Erfolg - Familienforschung im Internet	07.11.20	09:00	1
Leoben	5	Abenteuer alte Schriften	21.11.20	09:00	1
Mariazell	250	Funktionsturnen	24.09.20	19:00	10
Mariazell	252	Ganzkörperfit	24.09.20	18:00	10
Mariazell	99	A1 Italienisch Grundstufe 1	28.09.20	19:00	9
Mariazell	102	A1 Italienisch Grundstufe 1-2	28.09.20	17:00	9
Mariazell	251	Funktionsturnen	28.09.20	16:30	10
Mariazell	107	A2 Italienisch Grundstufe 3	29.09.20	19:00	9
Mariazell	151	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3 - Schwerpunkt Gastronomie und Hotellerie	01.10.20	18:30	8
Mariazell	113	A1 Spanisch Grundstufe 1	05.10.20	18:30	8
Mariazell	71	A1 Englisch Grundstufe 1-2	06.10.20	17:00	8
Mariazell	84	A2/B1 Englisch für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen	06.10.20	19:00	8
Mariazell	333	Fit-Flow	06.10.20	18:30	10
Mariazell	249	Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining	07.10.20	19:00	10
Mariazell	140	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	08.10.20	16:30	8
Mariazell	227	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung	08.10.20	19:15	10
Mürzzuschlag	363	Yoga für innere und äußere Balance	21.09.20	16:30	10
Mürzzuschlag	343	Körperliche und geistige Fitness steigern	22.09.20	09:30	10
Mürzzuschlag	358	Yoga für Fortgeschrittene	24.09.20	19:00	10
Mürzzuschlag	359	Yoga für Geübte	24.09.20	17:30	12
Mürzzuschlag	138	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	28.09.20	17:00	20
Mürzzuschlag	305	Zumba® - Fitness	28.09.20	19:00	10
Mürzzuschlag	316	Bewegungs- und Entspannungstraining mit Elementen der Kinesiologie	28.09.20	09:00	10
Mürzzuschlag	143	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 2	29.09.20	17:00	20
Mürzzuschlag	225	Aquajogging	29.09.20	19:20	10
Mürzzuschlag	264	Pilates	29.09.20	17:00	10
Mürzzuschlag	265	Pilates	29.09.20	18:00	10
Mürzzuschlag	46	"Herzensbildung" - emotionale Intelligenz bilden & fördern	30.09.20	15:00	1
Mürzzuschlag	50	Eltern-Kind-Spielgruppe (6 Monate - 4 Jahre)	30.09.20	09:00	10
Mürzzuschlag	309	Zumba® - Fitness	30.09.20	19:00	15
Mürzzuschlag	285	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik im Herbst	01.10.20	16:30	12
Mürzzuschlag	354	Yoga am Vormittag	01.10.20	08:15	10
Mürzzuschlag	32	Die Kraftressource Natur mit all unseren Sinnen entdecken	03.10.20	10:00	1
Mürzzuschlag	48	Eltern-Kind-Mentaltraining (6-10 Jahre)	03.10.20	10:00	1
Mürzzuschlag	31	Chemiefreier Haushalt	06.10.20	19:00	1
Mürzzuschlag	228	Ausgleichsgymnastik	06.10.20	19:00	10
Mürzzuschlag	230	Bewusstes Körpertraining	06.10.20	17:00	8
Mürzzuschlag	62	Legasthenie- & Dyskalkuliekurs für Kind und Erwachsene mit kurzer Entspannungseinheit	07.10.20	16:00	10
Mürzzuschlag	105	A1 Italienisch zum Einsteigen	07.10.20	17:00	10
Mürzzuschlag	195	Gesundheit fördern und Widerstandskraft stärken - Resilienz	07.10.20	18:00	5
Mürzzuschlag	223	Aquafit	07.10.20	16:00	10
Mürzzuschlag	322	Tiefenentspannung/Relaxing	07.10.20	19:00	10
Mürzzuschlag	338	Gesundheitsvorsorge mit Yoga-Elementen	07.10.20	17:15	10
Mürzzuschlag	72	A1 Englisch Grundstufe 1-2	08.10.20	18:00	10
Mürzzuschlag	75	A1 Englisch Konversation	08.10.20	16:00	8
Mürzzuschlag	78	A2 Englisch Grundstufe 3	08.10.20	18:30	12
Mürzzuschlag	114	A1 Spanisch Grundstufe 1	08.10.20	16:20	10
Mürzzuschlag	168	EDV-Grundlagen I	08.10.20	18:30	4
Mürzzuschlag	15	Quicktips für eine bessere Kommunikation im Alltag	10.10.20	09:00	1
Mürzzuschlag	39	Wie kann ich Mikroplastik reduzieren?	13.10.20	19:00	1
Mürzzuschlag	13	Nie wieder sprachlos - Blackout vermeiden	16.10.20	14:00	1
Mürzzuschlag	315	Aktivmeditation - vom Gedankenkarussell in die Stille	20.10.20	19:00	5
Mürzzuschlag	323	Tipps & Tricks für die Förderung von Gedankenstille	04.11.20	20:00	5
Mürzzuschlag	3	Ihr Recht als Konsument/in	09.11.20	18:00	1
Mürzzuschlag	169	EDV-Grundlagen II	12.11.20	18:30	4
Mürzzuschlag	61	Legasthenie - ein Phänomen erkennen & verstehen	18.11.20	15:00	1
Mürzzuschlag	317	Entspannung & Meditation	18.11.20	20:00	5
Neuberg a. d. Mürz	244	Fit & Fun, Aerobic & More	28.09.20	17:30	10
Neuberg a. d. Mürz	291	Wirbelsäule - fit & gesund	28.09.20	16:30	10
Neuberg a. d. Mürz	292	Wirbelsäule - fit & gesund	28.09.20	18:30	10
Neuberg a. d. Mürz	243	Fit & Fun	30.09.20	20:00	10
Spital/Semmering	52	Eltern-Kind-Turnen (1,5-6 Jahre)	30.09.20	15:30	10
Spital/Semmering	293	Wirbelsäulen- und Antiosteoporosegymnastik	07.10.20	17:00	10
St. Barbara im Mürtal	184	Ikebana, japanische Kunst des Blumensteckens	28.09.20	17:00	5

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
St. Barbara im Mürztal	185	Ikebana, japanische Kunst des Blumensteckens	29.09.20	18:00	5
St. Barbara im Mürztal	186	Ikebana, japanische Kunst des Blumensteckens	30.09.20	18:30	5
St. Barbara im Mürztal	336	Gesundheits-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	30.09.20	17:20	10
St. Barbara im Mürztal	335	Gesundheits-Yoga am Vormittag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	01.10.20	09:00	10
St. Barbara im Mürztal	277	Rückenfit	05.10.20	17:30	10
St. Barbara im Mürztal	70	A1 Englisch Grundstufe 2	06.10.20	18:00	10
St. Barbara im Mürztal	357	Yoga für alle	06.10.20	18:00	10
St. Marein im Mürztal	220	Aktiv und relaxed am Vormittag	29.09.20	09:30	12
St. Marein im Mürztal	237	Bodyworkout	29.09.20	08:30	12
Thörl	234	Bodywork und Rücken-fit für jedermann/frau	28.09.20	18:30	10
Thörl	182	Zeichnen und Malen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	07.10.20	18:00	5
Thörl	178	Cabernet Sauvignon - Sauvignon Blanc	09.10.20	18:00	1
Tragöß-Sankt Katharein	238	Bodyworkout	30.09.20	16:30	12
Tragöß-Sankt Katharein	267	Pilates	30.09.20	15:30	12

## Frühjahr 2021

Aflenz	253	Ganzkörpertraining	22.02.21	19:30	14
Bruck/Mur	212	Klettertechnikkurs / Sicherungstechnik Kombikurs	11.01.21	19:00	4
Bruck/Mur	297	Wirbelsäulengymnastik	12.01.21	08:00	10
Bruck/Mur	298	Wirbelsäulengymnastik	12.01.21	09:00	10
Bruck/Mur	349	Yoga	13.01.21	18:30	8
Bruck/Mur	290	Tanz-Training (ohne Partner/in)	18.01.21	18:30	12
Bruck/Mur	55	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	25.01.21	14:40	12
Bruck/Mur	56	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	25.01.21	15:30	12
Bruck/Mur	79	A2 Englisch Grundstufe 3 für Junggebliebene	25.01.21	09:00	10
Bruck/Mur	104	A1 Italienisch Grundstufe 1-2 für den Urlaub	25.01.21	18:00	8
Bruck/Mur	106	A2 Italienisch Grundstufe 3	25.01.21	09:00	12
Bruck/Mur	256	HIIT-Training für alle	25.01.21	18:00	10
Bruck/Mur	286	Sensomotorik & Training mit Kleingeräten	25.01.21	09:00	10
Bruck/Mur	324	Yoga am Sessel (60+)	25.01.21	10:30	8
Bruck/Mur	97	Parlez vous français? Französisch-Crashkurs für den Sommerurlaub	26.01.21	18:00	4
Bruck/Mur	166	Digitale Fotografie für Fortgeschrittene - Teil 2	26.01.21	18:30	6
Bruck/Mur	229	Bewege dich - Indian Balance®	26.01.21	09:00	12
Bruck/Mur	319	Guten-Morgen-Yoga	26.01.21	07:40	10
Bruck/Mur	320	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga I	26.01.21	17:00	10
Bruck/Mur	321	Ruhe und Gelassenheit mit Yoga II	26.01.21	18:30	10
Bruck/Mur	329	Entspannung, ZEN-Gymnastik und mehr...	26.01.21	10:30	8
Bruck/Mur	109	B1 Italienisch Mittelstufe 2	27.01.21	09:00	10
Bruck/Mur	164	Digitale Fotografie für Anfänger/innen	27.01.21	18:30	6
Bruck/Mur	110	B1 Italienisch Mittelstufe 2	28.01.21	09:00	10
Bruck/Mur	165	Digitale Fotografie für Fortgeschrittene - Teil 1	28.01.21	18:30	6
Bruck/Mur	188	Gemeinsam macht 's mehr Spaß - Stricken für Anfänger/innen	28.01.21	18:30	8
Bruck/Mur	355	Yoga am Vormittag	28.01.21	10:15	10
Bruck/Mur	350	Yoga für dich	29.01.21	17:00	8
Bruck/Mur	74	A1 Englisch Grundstufe 2+	01.02.21	17:00	12
Bruck/Mur	80	A2 Englisch Grundstufe 3-4	01.02.21	09:00	12
Bruck/Mur	68	A1 Englisch Grundstufe 2	01.02.21	19:00	12
Bruck/Mur	86	B1 Englisch Mittelstufe 2	01.02.21	09:00	12
Bruck/Mur	120	A2 Spanisch Grundstufe 3	01.02.21	16:00	10
Bruck/Mur	122	B1 Spanisch Mittelstufe 2	01.02.21	18:00	10
Bruck/Mur	126	A1 Russisch Grundstufe 1	01.02.21	18:00	10
Bruck/Mur	160	Android-Tablet & Smartphone	01.02.21	18:00	2
Bruck/Mur	347	Vinyasa Flow Yoga	01.02.21	16:30	10
Bruck/Mur	27	Lernförderung für Schüler/innen - Deutsch (10-14 Jahre)	02.02.21	16:00	8
Bruck/Mur	58	English basic vocabulary and games for Kids (6 - 10 Jahre)	02.02.21	15:00	10
Bruck/Mur	81	A2 Fresh up your English	02.02.21	09:00	11
Bruck/Mur	93	A1 Französisch Grundstufe 1	02.02.21	18:00	10
Bruck/Mur	115	A1 Spanisch Grundstufe 2	02.02.21	18:30	10
Bruck/Mur	130	A1 Gebärdensprache Grundstufe 1-2	02.02.21	18:15	10
Bruck/Mur	231	Bewusstes Körpertraining	02.02.21	19:30	8
Bruck/Mur	239	Pilates	02.02.21	08:00	10
Bruck/Mur	300	Wirbelsäulengymnastik	02.02.21	09:00	12
Bruck/Mur	302	Wirbelsäulentraining	02.02.21	15:00	10
Bruck/Mur	306	Zumba® - Fitness	02.02.21	19:30	10
Bruck/Mur	28	Lernförderung für Schüler/innen - Englisch (10-14 Jahre)	03.02.21	15:00	8
Bruck/Mur	36	Re-use - mach 's zu Geld!	03.02.21	17:00	6
Bruck/Mur	49	Eltern-Kind-Spielgruppe (1-4 Jahre)	03.02.21	15:00	6
Bruck/Mur	73	A1 A new start in English	03.02.21	11:30	10
Bruck/Mur	83	A2/B1 Fresh up your English	03.02.21	09:00	11
Bruck/Mur	87	B1 Englisch Mittelstufe 2	03.02.21	09:00	12
Bruck/Mur	88	B1 Fresh up your English	03.02.21	18:00	11
Bruck/Mur	103	A1 Italienisch Grundstufe 1-2	03.02.21	18:00	12

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Bruck/Mur	116	A1 Spanisch Grundstufe 1 für den Urlaub	03.02.21	16:00	8
Bruck/Mur	131	A1 Chinesisch Grundstufe 1	03.02.21	16:00	10
Bruck/Mur	141	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	03.02.21	18:00	12
Bruck/Mur	268	Pilates	03.02.21	18:00	10
Bruck/Mur	270	Pilates	03.02.21	08:00	10
Bruck/Mur	294	Wirbelsäulen- und Antiosteoporosegymnastik, Balancetraining	03.02.21	10:00	12
Bruck/Mur	296	Wirbelsäulengymnastik	03.02.21	18:30	9
Bruck/Mur	301	Wirbelsäulengymnastik und Balancetraining	03.02.21	09:00	12
Bruck/Mur	351	Yoga Schritt für Schritt - die ersten Übungen für Anfänger/innen	03.02.21	19:00	10
Bruck/Mur	30	Lernförderung für Schüler/innen - Mathematik (10-14 Jahre)	04.02.21	16:00	8
Bruck/Mur	89	B1 Fresh up your English	04.02.21	09:00	10
Bruck/Mur	95	B1 Französisch Mittelstufe 1	04.02.21	17:30	12
Bruck/Mur	101	A1 Italienisch Grundstufe 2	04.02.21	18:00	12
Bruck/Mur	121	A2 Spanisch Grundstufe 4	04.02.21	16:00	10
Bruck/Mur	124	Spanisch Konversationskurs	04.02.21	18:00	10
Bruck/Mur	232	Body Weight Training	04.02.21	18:30	10
Bruck/Mur	262	Neuro Athletik Training	04.02.21	17:00	8
Bruck/Mur	280	Rückenfit	04.02.21	17:30	10
Bruck/Mur	364	Yoga für Teenager - auf Englisch	04.02.21	19:00	10
Bruck/Mur	180	Abstrakte Acrylmalerei	05.02.21	15:00	8
Bruck/Mur	191	"Heavy Mental" - räum deinen Kopf auf...	06.02.21	09:00	1
Bruck/Mur	171	iPad & iPhone	08.02.21	18:00	2
Bruck/Mur	219	Aerobic	08.02.21	19:30	8
Bruck/Mur	240	Dance Choreos	08.02.21	08:00	8
Bruck/Mur	258	Konditionstraining und Ausgleichsgymnastik	08.02.21	18:30	9
Bruck/Mur	90	B2 Englisch Mittelstufe 4	09.02.21	09:00	12
Bruck/Mur	287	Step-Aerobic	10.02.21	19:30	8
Bruck/Mur	77	A1 A new start in English	11.02.21	16:30	8
Bruck/Mur	263	Pilates	11.02.21	18:00	8
Bruck/Mur	44	Der naturnahe Hausgarten	12.02.21	16:00	4
Bruck/Mur	218	Aerobic	12.02.21	09:00	8
Bruck/Mur	295	Wirbelsäulengymnastik	12.02.21	08:00	9
Bruck/Mur	173	PC-Einführung - Modul 1	22.02.21	18:00	4
Bruck/Mur	194	Flowtime - alles ist möglich :-)	22.02.21	17:00	7
Bruck/Mur	344	Power Flow Yoga	22.02.21	20:00	12
Bruck/Mur	356	Yoga for everybody	22.02.21	18:30	12
Bruck/Mur	299	Wirbelsäulengymnastik	23.02.21	17:30	10
Bruck/Mur	8	Krise? Nicht mit mir!	24.02.21	17:00	3
Bruck/Mur	328	Entspannung in der Bewegung	25.02.21	17:00	12
Bruck/Mur	199	Stress - der moderne Säbelzahniger	26.02.21	14:30	1
Bruck/Mur	276	Ritmos Latinos - lateinamerikanischer Tanzworkshop	26.02.21	17:00	2
Bruck/Mur	45	"Geborgen - mutig - frei" - Eltern-Kind-Mentaltraining (6-12 Jahre)	27.02.21	09:00	1
Bruck/Mur	129	A1 Arabisch Grundstufe 1	01.03.21	17:00	10
Bruck/Mur	153	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3-4	01.03.21	19:00	25
Bruck/Mur	345	Sanftes Yoga	01.03.21	18:00	8
Bruck/Mur	94	A2 Französisch Grundstufe 3	03.03.21	16:00	10
Bruck/Mur	96	B1 Französisch Mittelstufe 1	03.03.21	17:45	10
Bruck/Mur	37	Reisevortrag: Unterwegs am South West Coast Path	04.03.21	18:30	1
Bruck/Mur	1	Arbeitsrecht - Fragen und Antworten	05.03.21	14:00	1
Bruck/Mur	59	Hip Hop & Streetdance for Kids (8-13 Jahre)	05.03.21	16:30	6
Bruck/Mur	174	PC-Einführung - Modul 2	08.03.21	18:00	4
Bruck/Mur	4	Karenz/Elternteilzeit/Kinderbetreuungsgeld	09.03.21	18:00	1
Bruck/Mur	159	Betrug und Mobbing im/durchs Internet - Möglichkeiten und Gefahren	09.03.21	18:00	1
Bruck/Mur	14	Präsentationstechnik & Rhetorik	12.03.21	14:00	1
Bruck/Mur	187	Typgerechtes Make-up für jeden Tag	12.03.21	14:00	1
Bruck/Mur	206	Just Veggy - vegetarisch und vegan mit Genuss im Frühjahr	12.03.21	17:00	1
Bruck/Mur	197	Mentale Stärke für ein erfolgreiches Leben	13.03.21	09:00	1
Bruck/Mur	198	"Entspannt & gelassen leben" - Entspannungs- und Achtsamkeitstraining	13.03.21	09:00	1
Bruck/Mur	167	Digitale Porträt-Fotografie	16.03.21	18:30	6
Bruck/Mur	162	Digitale Bildbearbeitung mit Lightroom für Anfänger/innen	17.03.21	18:30	5
Bruck/Mur	163	Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop für Fortgeschrittene	18.03.21	18:30	5
Bruck/Mur	200	"Die Kraft der Gedanken - die Macht der Gefühle" - Perspektivenwechsel durch Mentaltraining	20.03.21	09:00	1
Bruck/Mur	175	PC-Einführung - Modul 3	22.03.21	18:00	4
Bruck/Mur	365	Yoga im Frühling	24.03.21	18:30	8
Bruck/Mur	6	Alltag mit Demenz - eine Herausforderung für alle	26.03.21	15:00	1
Bruck/Mur	9	Krisensicher mit Resilienz	10.04.21	09:00	1
Bruck/Mur	201	Brainfood: Iss dich schlau!	16.04.21	16:00	1
Bruck/Mur	172	MS Office - Excel	19.04.21	18:00	3
Bruck/Mur	334	Gesund bleiben - Emotionen und Ernährung - Tibetische Gesundheits- und Ernährungslehre - Teil 2	23.04.21	16:00	4
Bruck/Mur	7	Den Alltag und Krisensituationen gut meistern	24.04.21	14:00	2
Bruck/Mur	325	Zeit für mich - mein Beitrag zu meiner Gesundheit	24.04.21	09:00	1
Bruck/Mur	161	Daten in der Wolke - Clouddienste effizient nutzen	28.04.21	18:00	2
Bruck/Mur	189	Neue Gerichte der spanischen Küche	30.04.21	16:00	1
Bruck/Mur	271	Pilates im Sommer	05.05.21	18:00	10
Bruck/Mur	275	Rhytmix im Sommer	05.05.21	17:00	8

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Bruck/Mur	91	Do you speak English? Englisch-Crashkurs für den Sommerurlaub	06.05.21	16:00	4
Bruck/Mur	41	Kräuterwanderung: Reichtum unserer wildwachsenden Natur	07.05.21	14:00	1
Bruck/Mur	210	Felsklettern Grundkurs - von der Halle an den Fels	07.05.21	15:00	2
Bruck/Mur	313	Zumba® - Fitness im Sommer	11.05.21	19:30	8
Bruck/Mur	142	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	12.05.21	18:00	12
Bruck/Mur	208	Felsklettern Aufbaukurs I	28.05.21	15:00	2
Bruck/Mur	92	Summer School Workshop - Fit for English	07.06.21	09:00	6
Bruck/Mur	12	Neuorientungen im Leben - Richtungswechsel & "Keine Zeit" - sich Zeit nehmen	12.06.21	13:30	1
Bruck/Mur	348	Workshop: Tibetische Gesundheits- und Ernährungslehre, Jahresabschluss TTM - Teil 3	18.06.21	16:00	2
Bruck/Mur	209	Felsklettern Aufbaukurs II	18.06.21	15:00	2
Bruck/Mur	211	Klettern und Yoga	26.06.21	09:00	2
Kapfenberg	134	Sprachencafé - Englisch	13.01.21	16:30	1
Kapfenberg	135	Sprachencafé - Gebärdensprache	13.01.21	16:30	1
Kapfenberg	136	Sprachencafé - Italienisch	13.01.21	16:30	1
Kapfenberg	137	Sprachencafé - Spanisch	13.01.21	16:30	1
Kapfenberg	108	B1 Italienisch Mittelstufe 2	26.01.21	18:30	10
Kapfenberg	111	Italiano con gusto!	27.01.21	18:30	12
Kapfenberg	235	Bodywork und Rückentraining für jedermann/frau	27.01.21	18:30	10
Kapfenberg	260	Line Dance I	28.01.21	19:15	12
Kapfenberg	261	Line Dance II	28.01.21	18:00	12
Kapfenberg	82	A2/B1 Fresh up your English	01.02.21	18:30	10
Kapfenberg	51	Eltern-Kind-Turnen (1,5-6 Jahre)	02.02.21	16:00	10
Kapfenberg	85	A2/B1 Fresh up your English	02.02.21	18:30	10
Kapfenberg	224	Aquagym	02.02.21	09:30	10
Kapfenberg	226	Aquajogging	02.02.21	10:30	10
Kapfenberg	353	Yoga - Aufbaukurs	02.02.21	17:10	10
Kapfenberg	303	Zumba® - Fitness	05.02.21	16:00	10
Kapfenberg	221	Aquafit	11.02.21	09:30	9
Kapfenberg	222	Aquafit	12.02.21	12:10	10
Kapfenberg	118	A1 Spanisch sprechen im Urlaub	22.02.21	18:00	8
Kapfenberg	340	Hatha Yoga	22.02.21	17:45	10
Kapfenberg	341	Hatha Yoga für Anfänger/innen	22.02.21	19:00	10
Kapfenberg	119	A1-A2 Spanisch Auffrischkurs	24.02.21	18:00	8
Kapfenberg	144	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 2	02.03.21	19:00	15
Kapfenberg	156	B1 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 1-2	02.03.21	17:00	15
Kindberg	236	Bodywork und Rückentraining für jedermann/frau	25.01.21	16:45	10
Kindberg	100	A1 Italienisch Grundstufe 2	26.01.21	18:30	12
Kindberg	112	Parla italiano? Italienisch-Crashkurs für den Sommerurlaub	26.01.21	17:00	7
Kindberg	233	Bodywork und Rücken-Fit für jedermann/frau	26.01.21	19:00	10
Kindberg	255	Geschmeidige Faszien und ein starker Rücken	27.01.21	18:00	10
Kindberg	257	Immer fit - Training für den gesamten Körper	27.01.21	17:00	10
Kindberg	304	Zumba® - Fitness	01.02.21	17:00	10
Kindberg	342	Hatha-Yoga	01.02.21	17:00	10
Kindberg	29	Lernförderung für Schüler/innen - Englisch (9-10 Jahre)	02.02.21	16:00	15
Kindberg	57	Eltern-Kind-Yoga auf Englisch (6-10 Jahre)	02.02.21	16:00	10
Kindberg	67	A1 Englisch Grundstufe 1	02.02.21	18:00	10
Kindberg	69	A1 Englisch Grundstufe 2	02.02.21	18:00	12
Kindberg	132	A1 Rumänisch Grundstufe 1	02.02.21	18:00	10
Kindberg	254	Ganzkörpertraining Bodyfit	02.02.21	19:00	10
Kindberg	259	Ladies Night	02.02.21	18:30	10
Kindberg	269	Pilates am Vormittag	02.02.21	09:00	10
Kindberg	279	Rückenfit	02.02.21	18:00	10
Kindberg	288	Tanz einfach mit! Tanzen ab der Lebensmitte - Schnupperabend	02.02.21	17:30	1
Kindberg	289	Tanz einfach mit! Tanzen ab der Lebensmitte	02.02.21	17:30	4
Kindberg	127	A1 Russisch Grundstufe 2	03.02.21	19:00	10
Kindberg	128	A2 Russisch Grundstufe 3	03.02.21	17:00	8
Kindberg	158	B2 Deutsch als Zweitsprache Mittelstufe 3-4	03.02.21	18:00	10
Kindberg	308	Zumba® - Fitness	03.02.21	17:30	10
Kindberg	76	A1 Englisch Konversation	04.02.21	17:00	8
Kindberg	125	A1 Kroatisch Grundstufe 1	04.02.21	18:00	10
Kindberg	241	Faszien/Rückentraining	04.02.21	18:00	10
Kindberg	242	Faszien/Rückentraining am Vormittag	04.02.21	10:00	10
Kindberg	266	Pilates	04.02.21	19:00	10
Kindberg	65	Pilates mit Baby 1+	05.02.21	10:00	10
Kindberg	272	Powerzirkel für Anfänger/innen	05.02.21	17:00	10
Kindberg	273	Powerzirkel für Fortgeschrittene	05.02.21	18:00	10
Kindberg	202	Gesund durch die Virenzeit - der Kochworkshop für ein "Killer-Immunsystem"	19.02.21	15:00	2
Kindberg	117	A1 Spanisch Grundstufe 2	23.02.21	18:00	10
Kindberg	10	Mein Vogel und ich - mein Leben aus der Vogelperspektive 1	24.02.21	18:30	4
Kindberg	133	A1 Ungarisch Grundstufe 1	24.02.21	17:00	10
Kindberg	42	Räuchern im Jahreskreis	03.03.21	17:00	1
Kindberg	40	Ätherische Öle - kleine Helfer mit großer Wirkung	11.03.21	18:00	1
Kindberg	11	Mein Vogel und ich - mein Leben aus der Vogelperspektive 2	18.03.21	18:30	4
Kindberg	193	10 Strategien für mehr Lebensenergie im Alltag	25.03.21	18:00	1
Kindberg	310	Zumba® - Fitness im Sommer	05.05.21	17:30	8

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Kindberg	43	Tee & Kräuterworkshop	12.06.21	14:00	1
Krieglach	278	Rückenfit	12.01.21	17:30	12
Krieglach	53	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	26.01.21	15:00	10
Krieglach	54	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	26.01.21	15:50	10
Krieglach	60	Kinderturnen (5-10 Jahre)	26.01.21	16:40	10
Krieglach	362	Yoga für Geübte	28.01.21	18:30	9
Krieglach	337	Gesundheitsvorsorge mit Yoga-Elementen	01.02.21	18:30	10
Krieglach	307	Zumba® - Fitness	05.02.21	19:00	10
Krieglach	352	Yoga mit Nuad-Elementen für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene	10.02.21	19:30	10
Krieglach	327	Einführung ins Qigong - der sanfte Weg zur Gesunderhaltung	03.03.21	19:00	12
Krieglach	177	Schach für mäßig Fortgeschrittene	04.03.21	17:00	12
Krieglach	176	Schach für Anfänger/innen	06.03.21	09:30	12
Krieglach	339	Gesundheitsvorsorge mit Yoga-Elementen im Sommer	03.05.21	18:30	8
Krieglach	312	Zumba® - Fitness im Sommer	07.05.21	19:00	8
Langenwang	283	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	26.01.20	17:30	10
Langenwang	281	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	26.01.21	15:30	10
Langenwang	282	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik	26.01.21	16:30	10
Langenwang	360	Yoga für Geübte	26.01.21	18:00	9
Langenwang	361	Yoga für Geübte	26.01.21	19:30	9
Langenwang	245	Fit & gesund - Training für den gesamten Körper	28.01.21	18:30	10
Leoben	17	Spurensuche mit Aussicht auf Erfolg - Familienforschung im Internet	27.02.21	09:00	1
Leoben	217	Stand-up-Paddling - Schnuppern auf der Mur	21.05.21	14:00	1
Mariazell	99	A1 Italienisch Grundstufe 1	11.01.21	19:00	9
Mariazell	102	A1 Italienisch Grundstufe 1-2	11.01.21	17:00	9
Mariazell	107	A2 Italienisch Grundstufe 3	12.01.21	19:00	9
Mariazell	249	Fitnessorientiertes Ganzkörpertraining	13.01.21	19:00	10
Mariazell	227	Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung	14.01.21	19:15	10
Mariazell	251	Funktionsturnen	25.01.21	16:30	10
Mariazell	250	Funktionsturnen	28.01.21	19:00	10
Mariazell	252	Ganzkörperfit	28.01.21	18:00	10
Mariazell	113	A1 Spanisch Grundstufe 1	01.02.21	18:30	8
Mariazell	71	A1 Englisch Grundstufe 1-2	02.02.21	17:00	8
Mariazell	84	A2/B1 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen	02.02.21	19:00	8
Mariazell	333	Fit-Flow	02.02.21	18:30	10
Mariazell	147	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1 +	04.02.21	16:30	8
Mariazell	152	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3+ - Schwerpunkt Gastronomie und Hotellerie	04.02.21	18:30	8
Mürzzuschlag	363	Yoga für innere und äußere Balance	11.01.21	16:30	10
Mürzzuschlag	359	Yoga für Geübte	21.01.21	17:30	12
Mürzzuschlag	343	Körperliche und geistige Fitness steigern	26.01.21	09:30	10
Mürzzuschlag	47	"Werte" - Wegweiser des Lebens	27.01.21	15:00	1
Mürzzuschlag	284	Rückentraining - Wirbelsäulengymnastik im Frühjahr	28.01.21	16:30	10
Mürzzuschlag	354	Yoga am Vormittag	28.01.21	08:15	10
Mürzzuschlag	358	Yoga für Fortgeschrittene	28.01.21	19:00	10
Mürzzuschlag	148	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1-2	01.02.21	17:00	20
Mürzzuschlag	305	Zumba® - Fitness	01.02.21	19:00	10
Mürzzuschlag	316	Bewegungs- und Entspannungstraining mit Elementen der Kinesiologie	01.02.21	09:00	10
Mürzzuschlag	31	Chemiefreier Haushalt	02.02.21	19:00	1
Mürzzuschlag	149	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 2+	02.02.21	17:00	20
Mürzzuschlag	225	Aquajogging	02.02.21	19:20	10
Mürzzuschlag	228	Ausgleichsgymnastik	02.02.21	19:00	10
Mürzzuschlag	230	Bewusstes Körpertraining	02.02.21	17:00	8
Mürzzuschlag	264	Pilates	02.02.21	17:00	10
Mürzzuschlag	265	Pilates	02.02.21	18:00	10
Mürzzuschlag	315	Aktivmeditation - vom Gedankenkarussell in die Stille	02.02.21	19:00	5
Mürzzuschlag	50	Eltern-Kind-Spielgruppe (6 Monate - 4 Jahre)	03.02.21	09:00	10
Mürzzuschlag	62	Legasthenie- & Dyskalkuliekurs für Kind und Erwachsene mit kurzer Entspannungseinheit	03.02.21	16:00	10
Mürzzuschlag	105	A1 Italienisch zum Einsteigen	03.02.21	17:00	10
Mürzzuschlag	195	Gesundheit fördern und Widerstandskraft stärken - Resilienz	03.02.21	18:00	5
Mürzzuschlag	223	Aquafit	03.02.21	16:00	10
Mürzzuschlag	309	Zumba® - Fitness	03.02.21	19:00	15
Mürzzuschlag	322	Tiefenentspannung/Relaxing	03.02.21	19:00	10
Mürzzuschlag	338	Gesundheitsvorsorge mit Yoga-Elementen	03.02.21	17:15	10
Mürzzuschlag	34	Nachhaltiges Reisen	04.02.21	19:00	1
Mürzzuschlag	72	A1 Englisch Grundstufe 1-2	04.02.21	18:00	10
Mürzzuschlag	114	A1 Spanisch Grundstufe 1	04.02.21	16:20	10
Mürzzuschlag	168	EDV-Grundlagen I	04.02.21	18:30	4
Mürzzuschlag	39	Wie kann ich Mikroplastik reduzieren?	09.02.21	19:00	1
Mürzzuschlag	192	"Wie ich meinen inneren Schweinehund überwinde"	26.02.21	16:00	2
Mürzzuschlag	13	Nie wieder sprachlos - Blackout vermeiden	05.03.21	14:00	1
Mürzzuschlag	23	Zwischen Wahrheit und Wahnsinn - Wochenendworkhop	06.03.21	09:00	2
Mürzzuschlag	32	Die Kraffressource Natur mit all unseren Sinnen entdecken	06.03.21	10:00	1
Mürzzuschlag	48	Eltern-Kind-Mentaltraining (6-10 Jahre)	06.03.21	10:00	1



Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Mürzzuschlag	21	10 Schritte zur seelischen Gesundheit	09.03.21	18:00	1
Mürzzuschlag	25	Nur vergesslich oder doch dement? - Infovortrag	10.03.21	18:00	1
Mürzzuschlag	66	Sprachförderung im Kindesalter	10.03.21	15:00	1
Mürzzuschlag	169	EDV-Grundlagen II	11.03.21	18:30	4
Mürzzuschlag	323	Tipps & Tricks für die Förderung von Gedankenstille	17.03.21	20:00	5
Mürzzuschlag	204	Grundlagen der Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)	08.04.21	18:00	1
Mürzzuschlag	311	Zumba® - Fitness im Sommer	05.05.21	19:00	8
Mürzzuschlag	123	Hablar español? Spanisch-Crashkurs für den Sommerurlaub	07.05.21	16:00	4
Mürzzuschlag	64	Mein Kind - angeborene Potenziale frühzeitig erkennen und fördern	11.06.21	16:00	2
Neuberg a. d. Mürz	244	Fit & Fun, Aerobic & More	25.01.21	17:30	10
Neuberg a. d. Mürz	291	Wirbelsäule - fit & gesund	25.01.21	16:30	10
Neuberg a. d. Mürz	292	Wirbelsäule - fit & gesund	25.01.21	18:30	10
Neuberg a. d. Mürz	243	Fit & Fun	27.01.21	20:00	10
Spital/Semmering	293	Wirbelsäulen- und Antiosteoporosegymnastik	20.01.21	17:00	10
Spital/Semmering	52	Eltern-Kind-Turnen (1,5-6 jahre)	03.02.21	15:30	10
St. Barbara im Mürztal	277	Rückenfit	25.01.21	17:30	10
St. Barbara im Mürztal	70	A1 Englisch Grundstufe 2	02.02.21	18:00	10
St. Barbara im Mürztal	357	Yoga für alle	02.02.21	18:00	10
St. Barbara im Mürztal	336	Gesundheits-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	03.02.21	17:20	10
St. Barbara im Mürztal	335	Gesundheits-Yoga am Vormittag für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	04.02.21	09:00	10
St. Marein im Mürztal	220	Aktiv und relaxed am Vormittag	26.01.21	09:30	12
St. Marein im Mürztal	237	Bodyworkout	26.01.21	08:30	12
Thörl	182	Zeichnen und Malen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	24.02.21	18:00	5
Thörl	179	Deutsche Weine	16.04.21	18:00	1
Tragöß-Sankt Katharein	238	Bodyworkout	03.02.21	16:30	12
Tragöß-Sankt Katharein	267	Pilates	03.02.21	15:30	12

## VERZEICHNIS DER VORTRAGENDEN/LEHRENDEN (mit Kursnummern)

**A**blasser Heidemarie, Kurs-Nr. 98, 100, 106, 111, 112  
Alcaide Maroto Francisca, Kurs-Nr. 115, 116, 120, 121, 122, 124, 137, 189, 190  
Arndorfer Kurt, Kurs-Nr. 38

**B**andl Waltraud, Mag.a Kurs-Nr. 260, 261  
Barwick Josef, Kurs-Nr. 315  
Bauer Rosemarie, Kurs-Nr. 141, 142, 145, 146  
Bauer Elisabeth, Kurs-Nr. 335, 336  
Biber Isabelle, Kurs-Nr. 333  
Blaauwendraad Catharina, Kurs-Nr. 22, 23, 71, 84, 113, 140, 147, 151, 152

**C**aballero de Breittler Milini, Kurs-Nr. 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313

**D**eschmann Christine, Kurs-Nr. 290  
Diepold Erika, Kurs-Nr. 318  
Dohr Barbara, Mag.a, Kurs-Nr. 18, 26  
Doppelreiter Silke, Kurs-Nr. 316

**E**bner Susanne, Kurs-Nr. 202, 245, 255, 257  
Eder-Pinterits Sabine, Kurs-Nr. 36  
Eisinger Evelin, Kurs-Nr. 329  
Ellmeier Sabine, Kurs-Nr. 53, 54, 60  
Englachner Margit, Kurs-Nr. 293  
Erlbeck Katharina, Dipl.-Päd.in, Kurs-Nr. 46, 47, 61, 66

**F**adengruber Christine, Kurs-Nr. 229  
Faist Nicole, Kurs-Nr. 65, 228, 241, 242, 259, 266, 269  
Felbermair Heinz, Kurs-Nr. 180, 181  
Fellegger Jessica, Kurs-Nr. 59  
Fellegger-Lechner Christine, Kurs-Nr. 218, 219, 221, 222, 240, 258, 263, 287, 295, 296  
Fischer Nicole, Mag.a, Kurs-Nr. 93, 97  
Friedl Ingrid, MMag.a Dr.in, Kurs-Nr. 104  
Fuchs Ulrike, Mag.a, Kurs-Nr. 20, 21  
Fürtinger Annemarie, Kurs-Nr. 183

**G**abl-Büttner Petra, Mag.a, Kurs-Nr. 6, 196  
Gindl Gerhard, Kurs-Nr. 33, 34  
Gluvac Maria, Lic., Kurs-Nr. 125, 132  
González Reyes Kerstin, Kurs-Nr. 29, 75, 76, 138, 143, 148, 149  
Gottlich Ulrike, Mag.a, Kurs-Nr. 24, 25  
Grabner Elisabeth, Kurs-Nr. 199, 328, 344, 356  
Grasser Ulrike, Kurs-Nr. 233, 234, 235, 236, 300  
Grill Claudia, Kurs-Nr. 230, 231  
Grüner Werner, Kurs-Nr. 178, 179

**H**aberl Gerald, Mag., Kurs-Nr. 168, 169  
Häfele Gerald, Kurs-Nr. 16  
Haidinger-Wagner Nina, BA, Kurs-Nr. 68, 69, 74, 80, 92  
Hammer Pilar Rocio, BA, Kurs-Nr. 117, 118, 119  
Handlos Claudia, Kurs-Nr. 224, 225, 226, 250, 252, 264, 265  
Hiller Bettina, Dr.in, Dipl.-Ing.in (FH), Kurs-Nr. 14, 42, 49  
Hinterleitner Christiane, Kurs-Nr. 50, 51, 52  
Hofbauer Karl, Mag., Kurs-Nr. 176, 177, 327  
Huber Regina, Dipl.-Päd.in, Kurs-Nr. 108, 109, 110, 136

**J**öbstl Claudia, Kurs-Nr. 359

**K**ammerhofer Tina, Kurs-Nr. 55, 56  
Karner Sigrun, Kurs-Nr. 354, 355, 360, 361, 362  
Kiendler Emese, Mag.a, Kurs-Nr. 133  
Klaus Silke, Kurs-Nr. 4  
Klingenberg Heinrich, Kurs-Nr. 5, 17  
Köberl Cornelia, Kurs-Nr. 187  
Koller Elisabeth, Mag.a, Kurs-Nr. 319, 320, 321, 324

**L**einweber Daniela, Kurs-Nr. 37  
Lessner René, BA, Kurs-Nr. 27, 28

**Malik-Hitzelberger** Christine, Kurs-Nr. 350  
Manz Doris, Kurs-Nr. 349, 365  
Marksteiner Maria, Mag.a, Kurs-Nr. 10, 11  
Märzendorfer Silvia, Kurs-Nr. 277, 284, 285  
Mayerhofer Margit, Mag.a, Kurs-Nr. 86, 87  
Meisenbichler Claudia, Kurs-Nr. 43  
Mesaric Petra, Kurs-Nr. 223  
Mühlhans Andrea, Kurs-Nr. 342  
Murtinger Klaus, Kurs-Nr. 159  
Mürzl Karin, Yogalehrerin, Kurs-Nr. 340, 341

**Németh** Ninetta, Kurs-Nr. 232, 254, 279, 280  
Niebuhr Uwe, Dipl.-Ing. (FH), Kurs-Nr. 30

**Obmann-Keszei** Manuela, Mag.a, Kurs-Nr. 191, 314

**Panzer** Nicole Angelika, Kurs-Nr. 57, 364  
Panzl Martina, Kurs-Nr. 346  
Papst Manfred, Kurs-Nr. 7, 12, 19, 63, 64, 326, 334, 348  
Paszicsnyek Regina, Kurs-Nr. 288, 289  
Pirker Helfried, Kurs-Nr. 256, 262, 286  
Pirker-Brandner Karin, Kurs-Nr. 345  
Plank Margit, Mag.a, Kurs-Nr. 95  
Pock Sabine, Kurs-Nr. 268, 271  
Poltrum-Wachter Gabriele, Kurs-Nr. 188  
Preihs Franz, Kurs-Nr. 207, 213, 214, 272, 273  
Pretzler Nadja, Dlin Kurs-Nr. 9, 197  
Punz Carmen, Mag.a, 15, 192

**Rabenstein** Christian, Kurs-Nr. 162, 163, 164, 165, 166, 167  
Raffel Tuula, BA, Kurs-Nr. 90  
Raidl Magdalena, Kurs-Nr. 357  
Raschky Wolfgang, Gärtnermeister, Kurs-Nr. 44  
Reinagl Gabriele, Kurs-Nr. 337, 338, 339  
Reinhardt Birgit, Ing.in, Kurs-Nr. 208, 209, 210, 211, 212, 215, 216  
Reisenhofer Claudia, Kurs-Nr. 343, 358, 363  
Resch Gertraud, Kurs-Nr. 99, 102, 107  
Rosenthal Hans, Kurs-Nr. 78  
Rossegger Barbara, Kurs-Nr. 3  
Rothwangl Karin, Kurs-Nr. 281, 282, 283  
Rückl Sebastian, Kurs-Nr. 276  
Rumpl Natalie, Kurs-Nr. 330, 331, 332

**Sattler** Katrin, BA, MSc (WU), Kurs-Nr. 347  
Schachner Nicole, Kurs-Nr. 13, 31, 32, 39, 40, 48, 193, 195, 317, 323  
Schlager Veronika, Kurs-Nr. 227, 249  
Schiester Angelika, Kurs-Nr. 278  
Schörkmayer Margit, Mag.a, Kurs-Nr. 220, 237, 325  
Schulz Kateryna, Kurs-Nr. 126, 127, 128  
Siener Silvia, Kurs-Nr. 41  
Skerbinz Daniela, BEd, Kurs-Nr. 201, 205, 206  
Skrabania Nora, Mag.a, Kurs-Nr. 35  
Soliman Bolos, BA, Kurs-Nr. 129, 139, 144, 150, 153, 154, 156  
Spielauer Elisabeth, Mag.a, Kurs-Nr. 352  
Stelzer Gerhard, Mag.rer.nat., Kurs-Nr. 160, 161, 171, 172, 173, 174, 175  
Stranimaier Waltraud, Mag.a, Kurs-Nr. 101, 103  
Strobl Sabine, Dipl.Päd.in, BEd, 62, 105, 322

**Tauderer** Andrea, Lehrerin, Kurs-Nr. 79  
Tomaschek Ursula, Mag.a, Kurs-Nr. 182  
Treitler Walter, Kurs-Nr. 1, 2

**Ulm-Reisinger** Barbara, Kurs-Nr. 243, 244, 291, 292  
Urban Verena, Mag.a, Kurs-Nr. 8

**Vidrut** Lucretia-Magdalena, Kurs-Nr. 246, 247, 274, 275  
Viehböck Daniela, Kurs-Nr. 351, 353

**W**edrac-Lenz Barbara, Kurs-Nr. 94, 96  
Wenger Jutta, Kurs-Nr. 238, 239, 267, 270, 294, 301, 302  
Wiedner Annemarie, Kurs-Nr. 297, 298  
Winkelmaier Gerta, Kurs-Nr. 253  
Winkler Tatjana, Kurs-Nr. 194  
Wohlmuth Waltraud, Dipl.-Päd.in, Kurs-Nr. 73, 77, 81, 82, 83, 85, 88, 89  
Wolf Patrizia, Kurs-Nr. 45, 198, 200

**Z**adek Angelika, Kurs-Nr. 184, 185, 186  
Zahradnik Stefanie, Kurs-Nr. 240, 242, 267  
Zangl Karl-Heinz, Mag., Kurs-Nr. 299  
Zemann Gabriele, Kurs-Nr. 130  
Zselezen Daniela, Kurs-Nr. 203, 204



Foto: Fotolia



## 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.**



**VOLKSHOCHSCHULE  
STEIERMARK  
DER KAMMER  
FÜR ARBEITER UND  
ANGESTELLTE FÜR  
STEIERMARK**

**KURATORIUM**

**KURATOR**

AK-Präsident Josef Pessler

1. Kurator-Stellvertreter  
Ing. Heinz-Peter Amreich

2. Kurator-Stellvertreter  
AK-Vizepräsident  
Franz Endthaller

Finanzreferent  
Mag. Gerald Fischmann

Finanzreferent-Stellvertreter  
Mag. Karl Snieder

Schriftführer  
Dr. Michael Russ

Schriftführer-Stellvertreterin  
Kammerrätin  
Mag.<sup>a</sup> Anna Windisch

AK-Direktor  
Dr. Wolfgang Bartosch

AK-Vizepräsident  
Gernot Acko

Dr.<sup>in</sup> Ute Sonnleitner

Kammerrat  
Josef Pirker

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Hörmann

Dr. Johann Scheuch


 **Bundesministerium**  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



Foto: Kanizaj

**VHS Zweigstelle Bruck-Mürzzuschlag**

**☎ 0664 42 15 630**



**Fotos-Programm:** Graf-Putz | AK (S. 17, 23), Temel | AK (S. 32, 49), stock.adobe.com ©JenkoAtaman (S. 28), Kanizaj (S. 4), stock.adobe.com ©auremar (S. 42, 53), stock.adobe.com ©plprod (S. 25), stock.adobe.com ©Photographee.eu (S. 56)