

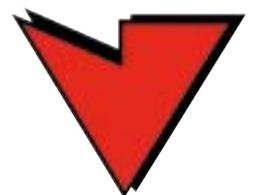


Deutschlandsberg

Programm 2020/21

Die Volkshochschule.

Eine Bildungseinrichtung der steirischen Arbeiterkammer.



So kommen Sie zu Ihrem VHS-Kurs

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



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



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



www.vhsstmk.at

VHS-Programm heuer nur online!

Überblick über alle Kurse
im Online-Pdf



Ab 7. September kann man sich anmelden.



online, dazu einfach die
Kursnummer eingeben



telefonisch



persönlich

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





Martin Bauer

Josef Pessler

Christine Sudy

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

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

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

Immer aktuell

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

Achtung, weitersagen!

Die AK als Trägerin der Volkshochschule ist auch dieses Jahr wieder stolz darauf, ihre Mitglieder mit dem 60-Euro-Bildungsscheck zu fördern. Dieser wird zweimal pro Jahr zugestellt und ist bei nahezu allen Kursen einlösbar. Wir freuen uns, Sie auch dieses Jahr wieder als Teilnehmerin bzw. Teilnehmer begrüßen zu dürfen, und halten Sie nicht davon ab, jedem davon zu erzählen, dass das neue Programm ONLINE ist und der Bildungsscheck darauf wartet, genutzt zu werden!

Martin Bauer

Geschäftsführer VHS Steiermark

Josef Pessler

AK-Präsident

Christine Sudy

Geschäftsführerin VHS Steiermark



PROGRAMM 2020/2021 DEUTSCHLANDSBERG

AGB VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

Volkshochschule Steiermark (VHS), Köflacher Gasse 7, 8020 Graz, Registrierter Verein, Zentrales Vereinsregister (ZVR) 3360 17 361
Kontakt: vhs@akstmk.at, Telefonnummer: +43(0)57799-0

1. Anmeldung

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

2. Teilnahmebeitrag

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

3. Einlösen des Bildungsschecks/Rabatte

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

4. Bedingungen für den Bildungsscheck:

Der Bildungsscheck muss gleichzeitig mit der Anmeldung eingelöst werden. Die Einlösung erfolgt bei Onlinebestellung durch Eingabe der Kennnummer des Bildungsschecks, bei persönlicher Anmeldung durch Vorlage des Bildungsschecks. Der Bildungsscheck kann nur für einen Kurs im jeweiligen, am Bildungsscheck ausgewiesenen Semester, eingelöst werden. Eine Übertragung in das nächste Semester oder eine Aufteilung auf mehrere Personen ist nicht möglich. Bei Kursabsage erfolgt keine Rückerstattung in bar. Bei einer Rückabwicklung des Vertrages wird der Bildungsscheck für das angegebene Semester wieder gültig. Der Bildungsscheck kann an EhegattInnen, eingetragene PartnerInnen, 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, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. per Brief oder per Mail) über Ihren Entschluss, vom Vertrag zurück zu treten, informieren. Sie können dafür das Widerrufsformular www.vhsstmk.at/widerruf verwenden. Zur Wahrung der Rücktrittsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Rücktrittsrechts (Widerrufsrechts) am letzten Tag der Rücktrittsfrist absenden. Erfolgt die Anmeldung erst innerhalb von 14 Tagen vor dem Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung, erklären Sie ausdrücklich, dass mit der Dienstleistung vor Ablauf der Rücktrittsfrist begonnen werden soll und Sie auf das Rücktrittsrecht verzichten. Kein Rücktrittsrecht besteht, wenn die VHS aufgrund Ihres ausdrücklichen Verlangens bereits vor dem Ende der Rücktrittsfrist mit der Erfüllung des Vertrags begonnen hat und Sie auf den gleichzeitigen Verlust Ihres Rücktrittsrechtes hingewiesen wurden.

7. Folgen des Rücktritts (Widerrufs)

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

8. Stornobedingungen

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

9. Seminarunterlagen, Urheberrecht/ Leistungsschutz

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

10. Haftungsbeschränkungen

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

11. Datenschutz

Für Informationen über die Verarbeitung der personenbezogenen Daten von KundInnen verweisen wir auf die 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 widerrufen werden. Durch den Widerruf wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Wir weisen darauf hin, dass Ihnen ein Recht auf Berichtigung falscher Daten oder Löschung personenbezogener Daten zusteht, sollte diesem Anspruch keine gesetzliche Aufbewahrungspflicht entgegenstehen.

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

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

13. Online-Angebote

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



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 sohin Ihre Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung folgender für die Kursbuchung erforderlicher personenbezogener Daten:

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

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

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

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

2. Cookies

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

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

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

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

2.5 Nachfolgend finden Sie Informationen zu den von uns eingesetzten Cookies

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

3. Benachrichtigungen durch E-Mail

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

4. Recht auf Berichtigung oder Löschung personenbezogener Daten

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

5. Google-Analytics (mit Anonymisierungsfunktion)

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

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

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

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

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

6. Kontakt: Volkshochschule Steiermark

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

LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

IDENTITÄT/WERTE

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

AUFTRAG/AUFGABEN

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

BILDUNGSVERSTÄNDNIS/ALLGEMEINE ZIELE

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

Entfaltung von Fähigkeiten sowie die Aneignung und Weiterentwicklung von Fertigkeiten.

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

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

DEFINITION GELUNGENEN LERNENS

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

LEISTUNGEN/FÄHIGKEITEN/KUNDEN

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

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

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

RESSOURCEN/FÄHIGKEITEN

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

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

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

TRÄGERSCHAFT UND RECHTSFORM DER VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK

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

DIE VOLKSHOCHSCHULE STEIERMARK IST LQW-TESTIERT.

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

Was bringt das den KursteilnehmerInnen?

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

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

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

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

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

lungsverfahren, bei dem die Lernenden im Mittelpunkt stehen.

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

Und es ist ein anerkanntes Qualitätsmanagementsystem mit externer Testierung.

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

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Volkshochschule Steiermark der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark

Für den Inhalt verantwortlich: MMag. Dr. Martin Bauer

Layout und Produktion: Wolfgang Reiterer

Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

AK-VORTRAGSREIHE

ARBEITSRECHT
Kursnr. 001 16

MIETRECHT
Kursnr. 002 16

KONSUMENTEN- UND KONSUMENTENRECHT
Kursnr. 003 16

KARENZ/ELTERNZEIT/KINDERBETREUUNGSGELD
Kursnr. 004 16

FINANZPRODUKTE UND KOSTEN IM BANKENBEREICH
Kursnr. 005 16

SPORTRECHT
Kursnr. 006 16

THEODOR WEICHMANN K. UND K. SCHIFFSBAUINGENIEUR
Kursnr. 007 16

SELBSTKOMPETENZ

RHETORIK – GRUNDLAGEN
Kursnr. 008 17

RHETORIK – SCHLAGFERTIGKEIT
Kursnr. 009 17

REFRESHER RHETORIK
Kursnr. 010 17

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION – IM DIALOG ERFOLGREICHER
Kursnr. 011 17

DIE SPRACHE DES GESICHTES – GESICHTSANALYSE
Kursnr. 012 17

KRISENSICHER MIT RESILIENZ
Kursnr. 013 17

MENTALE STÄRKE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN
Kursnr. 014 17

MENTALTRAINING
Kursnr. 015 18

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD
Kursnr. 016 18

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD
Kursnr. 017 18

HOCHSENSIBILITÄT – DIE INNERE KRAFT
Kursnr. 018 18

MIT MENTALTRAINING ZUM ERFOLG
Kursnr. 020 18

Lernkompetenz inklusive Basis- & Grundbildung

BUCHHALTUNG I
Kursnr. 022 20

BUCHHALTUNG II
Kursnr. 023 20

LOHNVERRECHNUNG
Kursnr. 024 20

SCHREIBWERKSTATT-WORKSHOP
Kursnr. 025 20

Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

ROSSKASTANIE VIELSEITIG EINSETZEN
Kursnr. 026 22

ECO PRINT – PFLANZENDRUCK AUF PAPIER
Kursnr. 027 22

ESSBARE BLÜTEN AUS WIESE UND GARTEN
Kursnr. 028 22

KRÄUTERSALZE UND BLÜTZUCKER SELBST HERSTELLEN!
Kursnr. 029 22

FRAUENKRÄUTER
Kursnr. 030 22

KRÄUTERWANDERUNG
Kursnr. 031 22

KRÄUTERWANDERUNG
Kursnr. 032 22

NATURPUTZMITTEL
Kursnr. 033 23

WASCHMITTEL ÖKOLOGISCH UND PREISGÜNSTIG HERSTELLEN
Kursnr. 034 23

NATURSEIFEN SIEDEN FÜR ANFÄNGER/INNEN
Kursnr. 035 23

SELBER MACHEN STATT KAUFEN
Kursnr. 036 23

PFLANZLICHER SONNENSCHUTZ & NATURDEO
Kursnr. 037 23

NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – WINTERKOSMETIK
Kursnr. 038 23

NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – SOMMERKOSMETIK
Kursnr. 039 23

Elternakademie (Eltern & Kind)

ELTERNBILDUNG

STARTKLAR INS KOMMENDE SCHULJAHR – WORKSHOP
Kursnr. 040 25

STARTKLAR INS KOMMENDE SCHULJAHR – FRAGESTUNDEN/AUSTAUSCH
Kursnr. 041 25

KINDERSCHLAF – WAS STECKT HINTER KINDLICHEN SCHLAFPROBLEMEN
Kursnr. 042 25

BEZIEHUNGEN STÄRKEN – ERMUTIGUNG ALS ERZIEHUNGSKOMPASS
Kursnr. 043 25

NATÜRLICHE HAUTPFLEGE FÜR KINDER
Kursnr. 044 25

SANFTE BABYPFLEGE UND HELFERLEIN
Kursnr. 045 25

BABYS UND KLEINKINDER IN IHRER ENTWICKLUNG BEGLEITEN
Kursnr. 046 25

MALEN UND BASTELN

KREATIV-KIDS: MALKURS FÜR KINDER
Kursnr. 047 26

KREATIV-KIDS: MALKURS FÜR KINDER
Kursnr. 048 26

HINTER DEN KULISSEN
Kursnr. 049 26

BEWEGEN UND TURNEN

BABYSCHWIMMEN „MINI“ (4 bis 10 MONATE)
Kursnr. 050 26

BABYSCHWIMMEN „MINI“ (4 bis 10 MONATE)
Kursnr. 051 26

BABYSCHWIMMEN „MINI“ (4 bis 10 MONATE)
Kursnr. 052 26

BABYSCHWIMMEN „MAXI“ (10 bis 20 MONATE)
Kursnr. 053 26

BABYSCHWIMMEN „MAXI“ (10 bis 20 MONATE)
Kursnr. 054 27

BABYSCHWIMMEN „MAXI“ (10 bis 20 MONATE)
Kursnr. 055 27

BABYSCHWIMMEN ANFÄNGER/INNEN
Kursnr. 056 27

BABYSCHWIMMEN ANFÄNGER/INNEN II
Kursnr. 057 27

BABYSCHWIMMEN FORTGESCHRITTENE
Kursnr. 058 27

BABYSCHWIMMEN FORTGESCHRITTENE II
Kursnr. 059 27

ELTERN-KIND-TANZ & -BEWEGUNG (2,5 bis 5 JAHRE)
Kursnr. 060 27

ELTERN-KIND-TURNEN (12 bis 24 MONATE)	
Kursnr. 061	27
ELTERN-KIND-TURNEN (12 bis 24 MONATE)	
Kursnr. 062	27
ELTERN-KIND-TURNEN (18 bis 36 MONATE)	
Kursnr. 063	28
ELTERN-KIND-TURNEN (18 bis 36 MONATE)	
Kursnr. 064	28
ELTERN-KIND-TURNEN (18 bis 36 MONATE)	
Kursnr. 065	28
ELTERN-KIND-TURNEN (2 bis 5 JAHRE)	
Kursnr. 066	28
ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 067	28
ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 068	28
ELTERN-KIND-TURNEN (12 bis 24 MONATE)	
Kursnr. 069	28
ELTERN-KIND-TURNEN (2,5 bis 4,5 JAHRE)	
Kursnr. 070	28
ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 071	28
ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)	
Kursnr. 072	29
FITDANKBABY® KIDS	
Kursnr. 073	29
FITDANKBABY® PRE	
Kursnr. 074	29
FITDANKBABY® MINI	
Kursnr. 075	29
FITDANKBABY® MAXI	
Kursnr. 076	29
GYMNASTIK FÜR MAMAS MIT BABYS	
Kursnr. 077	29
HYPNOMOTHERING	
Kursnr. 078	29
RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH DER GEBURT	
Kursnr. 079	29
FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT	
Kursnr. 080	29
YOGA FÜR KINDER	
Kursnr. 081	30
YOGA FÜR KINDER	
Kursnr. 082	30

Sprachen

ENGLISCH

A1 ENGLISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 083	33
A1 ENGLISCH BASICS FÜR REISENDE	
Kursnr. 084	33
A1 ENGLISCH REFRESHER VORMITTAG	
Kursnr. 085	33

A1 ENGLISCH REFRESHER VORMITTAG	
Kursnr. 086	33
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 087	33
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 088	33
A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 089	33
A2 ENGLISCH REFRESHER GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 090	33
A2 ENGLISCH REFRESHER GRUNDSTUFE 3 VORMITTAG	
Kursnr. 091	33
A2 ENGLISCH BASICS FÜR REISENDE	
Kursnr. 092	33
A2 ENGLISCH KONVERSATION GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 093	33
A2 BUSINESS ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 094	33
A2 BUSINESS ENGLISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 095	34
B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 2	
Kursnr. 096	34
B1 ENGLISCH MITTELSTUFE 3	
Kursnr. 098	34
B1 ENGLISCH – PAUKERKURS FÜR SCHÜLER/INNEN	
Kursnr. 099	34
B2 ENGLISCH – MATURAVORBEREITUNG PERFEKTIONSSTUFE	
Kursnr. 100	34

FRANZÖSISCH

A1 FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB	
Kursnr. 101	34
A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 102	34
A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 103	34

ITALIENSICH

A1 ITALIENSICH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 104	34
A1 ITALIENSICH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 105	34
A1 ITALIENSICH FÜR DEN URLAUB	
Kursnr. 106	34
A1 ITALIENSICH FÜR DEN URLAUB EXPRESS	
Kursnr. 107	35
A2 ITALIENSICH FÜR DEN URLAUB	
Kursnr. 108	35
A2 ITALIENSICH GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 109	35
A2 ITALIENSICH GRUNDSTUFE 4	
Kursnr. 110	35
B1 ITALIENSICH MITTELSTUFE 2	
Kursnr. 111	35
B1 ITALIENSICH – PAUKERKURS OBERSTUFE	
Kursnr. 112	35

B2 ITALIENISCH – MATURAVORBEREITUNG	
Kursnr. 113	35

SPANISCH

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 114	35
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 115	35
A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB – VORMITTAG	
Kursnr. 116	35
A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 117	35

KROATISCH

A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB	
Kursnr. 118	35
A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 119	36
A1 KROATISCH CRASHKURS FÜR DEN URLAUB	
Kursnr. 120	36
A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2	
Kursnr. 121	36
A2 KROATISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 122	36

SLOWENISCH

A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 123	36

UNGARISCH

A1 UNGARISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 125	36

RUSSISCH

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 126	36

Deutsch & Integration

A1 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 1	
Kursnr. 127	39
A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 128	39
A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3	
Kursnr. 129	39

Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

RICHTIGES BEDIENEN VON PCS, INTERNET UND CO.“

MASCHINSCHREIBEN AM COMPUTER

Kursnr. 130 41

BETRUG IM INTERNET

Kursnr. 131 41

COMPUTERKURS GRUNDLAGEN

Kursnr. 132 41

COMPUTERKURS AUFBAUSTUFE

Kursnr. 133 41

PC BASISKURS FÜR EINSTEIGER/INNEN

Kursnr. 134 41

DIGITALE MEDIEN – MÖGLICHKEITEN UND GEFAHREN

Kursnr. 135 41

EXCEL – GRUNDLAGEN

Kursnr. 136 41

EXCEL – AUFBAUKURS

Kursnr. 137 41

FOTOBÜCHER ERSTELLEN

Kursnr. 138 41

HERAUSFORDERUNG SMARTPHONE

Kursnr. 139 42

INTERNET FÜR SENIOR/INNEN

Kursnr. 140 42

WORD – GRUNDLAGEN

Kursnr. 141 42

WORD – AUFBAUKURS

Kursnr. 142 42

MEINE DIGITALE KREATIVITÄT

DIGITALE FOTOGRAFIE – THEORIE UND PRAXIS TEIL 1

Kursnr. 143 42

DIGITALE FOTOGRAFIE – THEORIE UND PRAXIS TEIL 2

Kursnr. 144 42

Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

KÜNSTLERISCHES & KREATIVES SCHAFFEN

GITARRE

Kursnr. 145 44

EXPERIMENTELLE MALEREI

Kursnr. 146 44

AQUARELLIEREN MIT DR. HASSAN

Kursnr. 147 44

SADIGHI

Kursnr. 147 44

SPACHTELBILDER

Kursnr. 148 44

FILZEN MIT DER FILZNADEL – DIE

Kursnr. 149 44

NÄHKURS – KLEIDUNGSTÜCK

Kursnr. 150 44

STRICKKURS – PULLOVER ODER

Kursnr. 151 44

STRICKJACKE SELBSTGEMACHT

Kursnr. 151 44

BÜCHER FALTEN – DER TRICK MIT DEM BUCHKNIK

Kursnr. 152 44

TÖPFERN – DAS „NEUE YOGA“!

Kursnr. 153 45

WEIHNACHTS-WERKSTATT

Kursnr. 154 45

SEIFEN SIEDEN – PRAXIS-WORKSHOP

Kursnr. 155 45

RÄUCHERN, DIE URSPRÜNGLICHE FORM DER AROMATHERAPIE

Kursnr. 156 45

RAUHNACHT

Kursnr. 157 45

RAUHNACHT

Kursnr. 158 45

HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Kursnr. 159 45

WINTERAPOTHEKE

Kursnr. 160 45

KOCHEN & GENIESSEN

JAUSENWECKERL FÜR SCHULE UND ARBEIT

Kursnr. 161 45

FRÜHSTÜCKSGEBÄCK

Kursnr. 162 45

BROTBACKKURS I

Kursnr. 163 46

BROTBACKKURS II

Kursnr. 164 46

BACKEN MIT GERMTEIG

Kursnr. 165 46

BACKEN FÜR OSTERN

Kursnr. 166 46

PRALINEN, DIE SÜSSE KÖSTLICHKEIT

Kursnr. 167 46

TORTEN BACKEN

Kursnr. 168 46

KEKSE BACKEN

Kursnr. 169 46

KOCHEN – GRUNDKURS

Kursnr. 170 46

Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung

TANZ

GRIECHISCHE FOLKLORE FÜR ANFÄNGER/ INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 171 48

GRIECHISCHE FOLKLORE FÜR ANFÄNGER/INNEN IN PREDING

Kursnr. 172 48

GRIECHISCHE FOLKLORE FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 173 48

INTERNATIONALE KREISTÄNZE

Kursnr. 174 48

MIT DEM LEBEN TANZEN – SENIOR/ INN/ENTANZ EINMAL ANDERS

Kursnr. 175 48

TANZ, BEWEGUNG UND SELBSTER- FAHRUNG

Kursnr. 176 48

CHAIRDANCE – LADIES ONLY

Kursnr. 177 48

POLE DANCE BASIC

Kursnr. 178 48

POLE DANCE BASIC

Kursnr. 179 48

POLE DANCE BASIC

Kursnr. 180 49

HIP HOP FÜR ERWACHSENE

Kursnr. 181 49

WE WILL ROCK YOU! FLASHMOB DANCE

Kursnr. 182 49

TÄNZERISCHES GANZKÖRPERTRAINING

Kursnr. 183 49

TÄNZERISCHES GANZKÖRPERTRAINING

Kursnr. 184 49

BEWEGUNG UND SPORT

GUTEN-MORGEN-STRETCHING

Kursnr. 185 49

FLEXY HOUR

Kursnr. 186 49

AEROBIC

Kursnr. 187 49

AEROBIC – FATBURNER

Kursnr. 188 49

STEP AEROBIC

Kursnr. 189 50

JUMPING® FITNESS I

Kursnr. 190 50

JUMPING® FITNESS II

Kursnr. 191 50

DEEPWORK® – EIN FUNKTIONELLES

GANZKÖRPERTRAINING

Kursnr. 192 50

FUN TONE®

Kursnr. 193 50

PILOXING®

Kursnr. 194 50

PILOXING®

Kursnr. 195 50

PILOXING® KNOCKOUT

Kursnr. 196 50

ZUMBA® FITNESS

Kursnr. 197 50

ZUMBA® FITNESS

Kursnr. 198 50

ZUMBA® UND SMOVEY®

Kursnr. 199 50

ZUMBA® MEETS BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 200 51

FIGURTRAINING

Kursnr. 201 51

AQUA-FIT I

Kursnr. 206 51

AQUA-FIT II

Kursnr. 207 51

AQUA FITNESS I

Kursnr. 208 51

AQUA FITNESS II

Kursnr. 209 52

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 210 52

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 211 52

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 212 52

BAUCH-BEINE-PO	
Kursnr. 213	52
BAUCH-BEINE-PO	
Kursnr. 214	52
BAUCH-BEINE-PO	
Kursnr. 215	52
BAUCH-BEINE-PO	
Kursnr. 216	52
BAUCH-BEINE-PO ++	
Kursnr. 217	52
BAUCH-BEINE-PO UND MEHR	
Kursnr. 218	52
BEWEGUNGSMIX	
Kursnr. 219	52
GANZKÖRPER-WORKOUT	
Kursnr. 220	53
GANZKÖRPERTRAINING	
Kursnr. 221	53
GANZKÖRPERTRAINING	
Kursnr. 222	53
BODY-WORKOUT	
Kursnr. 223	53
BODYSTYLING	
Kursnr. 224	53
BODYSTYLING	
Kursnr. 225	53
BODYSTYLING	
Kursnr. 226	53
BODYSTYLING	
Kursnr. 227	53
BODYWORK	
Kursnr. 228	53
BODYWORK	
Kursnr. 229	53
FIT UND GESUND MIT VOLLEYBALL, BASKETBALL	
Kursnr. 230	53
VOLLEYBALL, BASKETBALL	
Kursnr. 231	53
FIT UND GESUND DURCH DEN WINTER	
Kursnr. 232	54
FIT UND GESUND MIT SCHWUNG	
Kursnr. 233	54
FIT UND GESUND MIT SCHWUNG	
Kursnr. 234	54
FIT UND GESUND MIT SCHWUNG	
Kursnr. 235	54
FIT-MIX	
Kursnr. 236	54
FASZIENTRAINING	
Kursnr. 237	54
FASZIENBEWEGUNGSPROGRAMM NACH LIEBSCHER & BRACHT	
Kursnr. 238	54
WIRBELSÄULE – SANFT	
Kursnr. 239	54
WIRBELSÄULENGYMNASTIK	
Kursnr. 240	54
WIRBELSÄULENGYMNASTIK	
Kursnr. 241	54
WIRBELSÄULE UND PILATES	
Kursnr. 242	54
WIRBELSÄULE	
Kursnr. 243	55
STARKER RÜCKEN – GESUNDE WIR- BELSÄULE	
Kursnr. 244	55

FUNKTIONELLE WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK	
Kursnr. 245	55
AKTIVES GESUNDHEITS- UND RÜCKENTRAINING	
Kursnr. 246	55
AKTIVES GESUNDHEITS- UND RÜCKENTRAINING	
Kursnr. 247	55
GANZKÖRPERFIT & WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK UND ENTSPANNUNG	
Kursnr. 248	55
RÜCKENFIT FÜR MÄNNER UND FRAUEN	
Kursnr. 249	55
RÜCKENFIT FÜR MÄNNER UND FRAUEN	
Kursnr. 250	55
GANZKÖRPERGYMNASTIK LANGSAM	
Kursnr. 251	55
GYMNASTIK-MIX	
Kursnr. 252	55
GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN	
Kursnr. 253	55
GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN	
Kursnr. 254	56
GESUNDHEITSGYMNASTIK	
Kursnr. 255	56
GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN	
Kursnr. 256	56
INDIAN BALANCE®	
Kursnr. 257	56
INDIAN BALANCE®	
Kursnr. 258	56
INDIAN BALANCE®	
Kursnr. 259	56
PILATES	
Kursnr. 260	56
PILATES	
Kursnr. 261	56
PILATES	
Kursnr. 262	56
PILATES	
Kursnr. 263	56
PILATES	
Kursnr. 264	56
PILATES	
Kursnr. 265	56
PILATES	
Kursnr. 266	57
PILATES – DYNAMIC	
Kursnr. 267	57
PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 268	57
PILATES – QIGONG	
Kursnr. 269	57
PILATES – SANFT	
Kursnr. 270	57
PILATES	
Kursnr. 271	57

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

GANZHEITLICHES AUGENTRAINING	
Kursnr. 276	58
ENTSPANNT FÜSSE	
Kursnr. 277	58
DER WEG ZU DEINER WEIBLICHKEIT	
Kursnr. 278	58
BEWUSSTSEIN UND PRÄSENZ	
Kursnr. 279	58
ACHTSAM WERDEN – FELDENKRAIS WORKSHOP	
Kursnr. 280	58
CHAKREN-MEDITATION	
Kursnr. 281	58
MEDITATION – DER WEG ZU INNERER RUHE UND KRAFT	
Kursnr. 282	58
MEDITATION – DER WEG ZU INNERER RUHE UND KRAFT	
Kursnr. 283	59
BODYFEEDBACK – WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE BEEINFLUSST	
Kursnr. 284	59
QIGONG – LEBENSKRAFT UND KÖRPERENERGIE	
Kursnr. 285	59
ENTSPANNUNGSTRAINING	
Kursnr. 286	59
ENTSPANNUNGSTRAINING	
Kursnr. 287	59
ENTSPANNUNG MIT YOGA UND KLANG AM VORMITTAG	
Kursnr. 288	59
KUNDALINI YOGA	
Kursnr. 289	59
KUNDALINI YOGA	
Kursnr. 290	59
YOGA	
Kursnr. 291	59
YOGA	
Kursnr. 292	59
YOGA	
Kursnr. 293	60
YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE	
Kursnr. 294	60
YOGA AM VORMITTAG	
Kursnr. 295	60
YOGA WORKSHOP	
Kursnr. 296	60
YOGA AM ABEND I	
Kursnr. 297	60
YOGA AM ABEND II	
Kursnr. 298	60

**ÜBERSICHT DER KURSBEGINNZEITEN
NACH KURSORTEN..... 61**

VERZEICHNIS DER LEHRENDEN 69

Die Volkshochschule Steiermark –
Zweigstelle Deutschlandsberg
begrüßt Sie herzlich im neuen Studienjahr!

Die Volkshochschule
Deutschlandsberg be-
treut alle Gemeinden
des politischen Bezirks
Deutschlandsberg.



Leitung:
Mag.ª Natalie Schlag

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** startet am **7.9.2020 im
Herbst** und am **7.1.2021 im Frühjahr**. Eine
persönliche **Kontaktaufnahme (Einschrei-
bung bzw. Anmeldung** zu den Kursen) mit
der VHS Deutschlandsberg ist während den
angegebenen Zeiten möglich.

Einschreibung und Auskünfte:

Sekretariat:

Mobiltelefon: 0664 821 64 35

E-Mail: sonja.muenzer@akstmk.at

Leitung:

Mobiltelefon: 0664 366 22 21

E-Mail: natalie.schlag@akstmk.at

Internet: www.vhsstmk.at

Fax: 05 7799-3269 (VHS Deutschlandsberg)

Ort: AK-Deutschlandsberg, 8530 Deutschlands-
berg, Rathausgasse 3, Erdgeschoß

Melden Sie sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn
an und bringen Sie zur persönlichen Anmeldung
Ihren persönlichen **EUR 60,-- Bildungsscheck**
bzw. Ihr **Karenzbildungskonto** mit.

Nur bei **Kursabsage oder etwaiger Ände-
rung der Kursdaten** erhalten Sie eine schriftliche
Verständigung!

Jede Anmeldung gilt als verbindlich! Bitte
lesen Sie dazu auch die Ausführungen in den
Geschäftsbedingungen.

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

Die Leitung der Volkshochschule behält sich vor,
Kurse, deren Anmeldungen unter der erforder-
lichen MindestteilnehmerInnenzahl liegen, bei
denen aber die Abhaltung möglich ist, entspre-
chend (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
können nur dann erfolgen, wenn dadurch die
Abhaltung des Kurses nicht gefährdet wird.

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

Ich wünsche Ihnen bei der Auswahl der Kurse
viel Vergnügen und freue mich darauf, Sie durch
das Studienjahr begleiten zu dürfen.

Mag.ª Natalie Schlag
Leiterin der VHS Deutschlandsberg

Bürozeiten: Montag bis Freitag
8:00 bis 12:00 Uhr

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 Natalie Schlag



Politik, Gesellschaft & Selbstkompetenz

ARBEITSRECHT

Kursnr. 001

Viele Probleme ließen sich vermeiden, wenn ArbeitnehmerInnen über ihre Rechte und Pflichten vorher besser informiert gewesen wären. Dieser Abend bietet ArbeitnehmerInnen die Möglichkeit, ein Grundwissen über ihre Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz zu erwerben.

Stiftungskurs der AK – kostenlos – Anmeldung erforderlich!

Mag.a Wilhelm Renate



3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 0,-

MIETRECHT

Kursnr. 002

Einführung in das Mietrecht. Es wird der Frage nach der Anwendung des Mietrechtsgesetzes nachgegangen und im Überblick werden die Rechte und Pflichten von VermieterInnen und MieterInnen dargestellt. Weiteres werden Fragen rund um die Aufkündigung von Mietverträgen behandelt. Zielgruppe sind Personen, die einen Überblick über die Rechte und Pflichten von MieterInnen und VermieterInnen erhalten möchten. Stiftungskurs der AK. Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten aber trotzdem um Anmeldung, da nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen. Bitte Schreibunterlagen mitnehmen.

MMag. Kaufmann Josef



3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 0,-

KONSUMENTEN- UND KONSUMENT-INNENSCHUTZ

Kursnr. 003

Dieser Vortrag informiert über den KonsumentInnenenschutz. Was muss ich bei Vertragsabschlüssen beachten? Was tun, wenn das gerade gekaufte Produkt nicht richtig funktioniert? Was kann ich bei überhöhten Telefonrechnungen tun? Dieser Vortrag behandelt Rücktrittsrecht, Gewährleistung und Garantie, Internetfallen bzw. was sonst noch für KonsumentInnen wichtig ist. Bitte beachten Sie, dass es sich um eine allgemeine Informationsveranstaltung und nicht um eine persönliche Beratung handelt. Stiftungskurs der AK. Der Kursbesuch ist kostenlos, die Anmeldung aufgrund begrenzter Plätze trotzdem erforderlich!

MMag. Kaufmann Josef



3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Dienstag, 16.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 0,-

KARENZ/ELTERNZEIT/KINDER-BETREUUNGSGELD

Kursnr. 004

Mutterschutz, Papamonat, Elternkarenz – worauf habe ich Anspruch? Darf ich während der Karenz arbeiten? Kinderbetreuungsgeld-Konto oder ein-kommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld – was passt für uns? Habe ich Anspruch auf Elternzeit und welche Meldefristen sind einzuhalten? Partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung – welche Möglichkeiten gibt es? Auch Kindererziehungszeiten in der Pensionsversicherung und Krankenversicherung während der Karenz werden behandelt. Stiftungskurs der AK. Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten aber trotzdem um Anmeldung, da nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen.

Feirer Susanne

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 15.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 0,-



FINANZPRODUKTE UND KOSTEN IM BANKENBEREICH

Kursnr. 005

Nahezu jede/r hat ein Konto, fast jede/r einen Bausparer oder einen Kredit bzw. will/benötigt einen, viele haben Sparbücher oder sogar Wertpapiere – für all das benötigt man Banken und Finanzdienstleistungsunternehmen. Aber gibt es da nicht immense Unterschiede bei den einzelnen Produkten und Kosten? Im Kurs werden den TeilnehmerInnen einerseits die unterschiedlichen Anlageformen (Anleihen, Fonds, Aktien, Futures usw.) näher gebracht, andererseits werden basierend auf realen Erhebungen Unterschiede im Kostenbereich dargestellt. Der Kursbesuch ist kostenlos, die Anmeldung aufgrund begrenzter Plätze trotzdem erforderlich!

MMag. Kaufmann Josef



3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 0,-

SPORTRECHT

Kursnr. 006

Ob beim Laufen, Biken oder im Tischtennisverein: Oft passiert etwas, manchmal gibt es Meinungsverschiedenheiten – Rechtsfragen rund um den Sport. Man sollte vorher wissen, worauf man sich einlässt. Es werden von vereinsrechtlichen bis zu schadenersatzrechtlichen Fragen alle Punkte einführend behandelt, die sich im Sport- und Vereinsleben ergeben können. Es wird den Fragen nachgegangen, ob und wo sportliche Aktivitäten ausgeübt werden können, wer für Verletzungen von MitsportlerInnen und einen etwaigen Schaden an Sachen anderer haftet und wer die Behandlungskosten trägt. Augenmerk wird zudem auf sozialversicherungs- und arbeitsrechtliche Implikationen und Obliegenheiten gelegt. Ebenso soll aus praktischen Gründen Versicherungsfragen nachgegangen werden. Zielgruppe: Alle, die entweder im Verein oder allein Sport betreiben und wissen möchten, was im Falle des Falles rechtens ist. Der Kursbesuch ist kostenlos, die Anmeldung aber aufgrund begrenzter Plätze erforderlich!

MMag. Kaufmann Josef

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 20.10.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 0,-



SELBSTKOMPETENZ

THEODOR WEICHMANN K. UND K. SCHIFFSBAUINGENIEUR

Kursnr. 007

Theodor Weichmann (1888–1960) k. und k. Schiffsbauingenieur, Flugzeugkonstrukteur, Generaldirektor.

Das bewegte Leben eines Steirers aus Marburg, der auszog, um dem Kaiser in der österreichischen Marine zu dienen. Ein Vortrag von BH Hofrat Dr. Helmut Theobald Müller.

Teilnahme kostenlos – Anmeldung erforderlich!

Dr. Müller Helmut-Theobald

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 0,-

RHETORIK – GRUNDLAGEN

Kursnr. 008

Überzeugend zu kommunizieren ist eine erlernbare Fähigkeit. Sich selbst gut zu präsentieren sowie Inhalte an KundInnen, MitarbeiterInnen und Vorgesetzte verständlich und souverän zu vermitteln, trägt wesentlich zum Erfolg bei. Sei es also beruflich oder in der Familie, Sie werden in jeder Hinsicht davon profitieren. Inhalt: Grundlagen der Kommunikation, Präsentationstechniken, zahlreiche Übungen für selbstsicheres Auftreten in unterschiedlichen Situationen. Kurszeiten: Freitag ab 16:00 Uhr, Samstag ab 9:00 Uhr.

Resnicek Rosemarie

12 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



RHETORIK – SCHLAGFERTIGKEIT

Kursnr. 009

Nie wieder sprachlos! Souveränes Meistern unangenehmer Situationen, Angriffe gekonnt abwehren und nicht in der „Opferrolle“ hängenbleiben. Inhalt: Selbstbewusstsein stärken, Schlagfertigkeitstechniken kennenlernen, Antworten sofort abrufen können, viele Übungen, um die eigene Schlagfertigkeit zu trainieren. Kurstage Herbst: 18.11, 25.11 und 2.12.2020. Kurstage Frühling: 7.3, 14.3 und 21.3.2021.

Resnicek Rosemarie

12 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 7.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



REFRESHER RHETORIK

Kursnr. 010

Für alle, die bereits an Rhetorik/Schlagfertigkeitkursen teilgenommen haben, ist es eine Auffrischung, um das Gehörte wieder in Erinnerung zu rufen, Neues dazulernen und durch Übungen zu festigen. Erkennen, wie der Prozess der eigenen „Weltbildung“ abläuft und unsere eigene Überzeugung die Kommunikation und den Umgang mit anderen – ob beruflich oder privat – beeinflusst. Inhalt: Aufbauend auf das Basiswissen der Kommunikation/Rhetorik.

Resnicek Rosemarie

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 20.3.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION – IM DIALOG ERFOLGREICHER

Kursnr. 011

Gesprächssituationen besser meistern zu können, auch wenn diese herausfordernd sind. Sie lernen Ihren bevorzugten Kommunikationsstil kennen, verbessern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erkennen, welche Ansprache Ihr Gegenüber in diesem Moment braucht, um Widerstand in einen Dialog umzuwandeln. Zielpublikum: jede/r, der unterschiedliche Gesprächssituationen besser meistern möchte.

Resnicek Rosemarie

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 28.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 24.4.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



DIE SPRACHE DES GESICHTES – GESICHTSANALYSE

Kursnr. 012

Warum hat er das gesagt? Wieso werde ich schon wieder übersehen? Wenn uns das Verhalten unserer Mitmenschen irritiert oder verletzt, dann hinterfragen und analysieren wir uns immer wieder selbst, um Antworten zu finden. Doch was wäre, wenn wir aufgrund von äußeren Merkmalen des Gesichtes uns selbst und unsere Mitmenschen besser verstehen könnten? Was würde sich in unserem Leben verändern, wenn wir durch die Gesichtsanalyse auf das Verhalten unseres Gegenübers jedes Mal adäquat reagieren könnten? Dieser Kurs gibt Einsicht in die Verhaltensgenetik – ein besonderes Wissen, welches leicht zu verstehen und zu erlernen ist. Wollen wir in unseren Gesprächen und Beziehungen Recht haben – oder wollen wir respektvoll und wertschätzend auf unsere Mitmenschen eingehen? Kursinhalt: Gesichtsanalyse – Erfolg im Beruf; Beziehungen – jetzt versteh ich dich; äußere Merkmale; frei von Intoleranz und Beurteilungen; Wissen schafft Respekt und Wertschätzung.

Schmuck Roswitha

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



KRISENSICHER MIT RESILIENZ

Kursnr. 013

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 Pretzler, Nadja

Koch Andreas MA, BSc.

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 19.12.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 17.4.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



MENTALE STÄRKE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN

Kursnr. 014

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 Pretzler, Nadja

Koch Andreas MA, BSc.

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 16.1.2021-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 27.3.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



MENTALTRAINING

Kursnr. 015

Erfolg beginnt im Kopf: mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig. Bewusstes Training der Gedanken ist wichtig, da die Qualität unserer Gedanken unsere Lebensqualität wesentlich beeinflusst. Mentaltraining eröffnet neue Möglichkeiten und neue Perspektiven für das Leben, es macht klar, worauf es ankommt, um das zu erreichen, was einem wirklich wichtig ist.



Ing.in Koch Sandra



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Kursnr. 016

Erläuterung Burnout-Spirale sowie Erkennen von Energieräubern/Energiequellen, Kennenlernen von Entspannungstechniken.



Mag.a Kobale Christine



2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 2.12.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Kursnr. 017

Erläuterung Burnout-Spirale sowie Erkennen von Energieräubern/Energiequellen, Kennenlernen von Entspannungstechniken.

Mag.a Kobale Christine



2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-18:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

HOCHSENSIBILITÄT – DIE INNERE KRAFT

Kursnr. 018

Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihre Empfindungen Sie überwältigen? Ihre Sinne sind besonders fein ausgeprägt, auch das Fühlen und Aufnehmen von Stimmungen ist intensiver und tiefgreifender. Sind Sie immer wieder auf der Suche nach etwas Neuem? Hinterfragen Sie sehr oft die Sinnhaftigkeit weiterzumachen, in beruflichen Bereichen oder in Beziehungen? Ihre größte Herausforderung ist die Bewältigung des Alltags – beruflich und in den persönlichen Beziehungen. Möglicherweise sind Sie so wie 15–20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel. Inhalte: Merkmale der Hochsensibilität; Auswirkungen und Blockade bei Unterdrückung; hochsensible Kinder zuhause – in der Schule – in Gruppen; Hochsensibilität im Beruf – in einer Beziehung; Gesundheit und Lebensstil fördern.

Schmuck Roswitha



12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

MIT MENTALTRAINING ZUM ERFOLG

Kursnr. 020

Kommunizieren Sie mit Ihrem/Ihrer PartnerIn so, dass Sie jedes Gespräch zu einem positiven Ausgang bringen. Mit der richtigen Einstellung kommen Sie zu mehr Gesundheit und persönlichem Erfolg. Lernen Sie in diesem Kurs Techniken kennen und umzusetzen, die Sie zu einer erfolgreichen und charismatischen Persönlichkeit machen.



Zechner Helmut



8 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Montag, 9.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-19:00

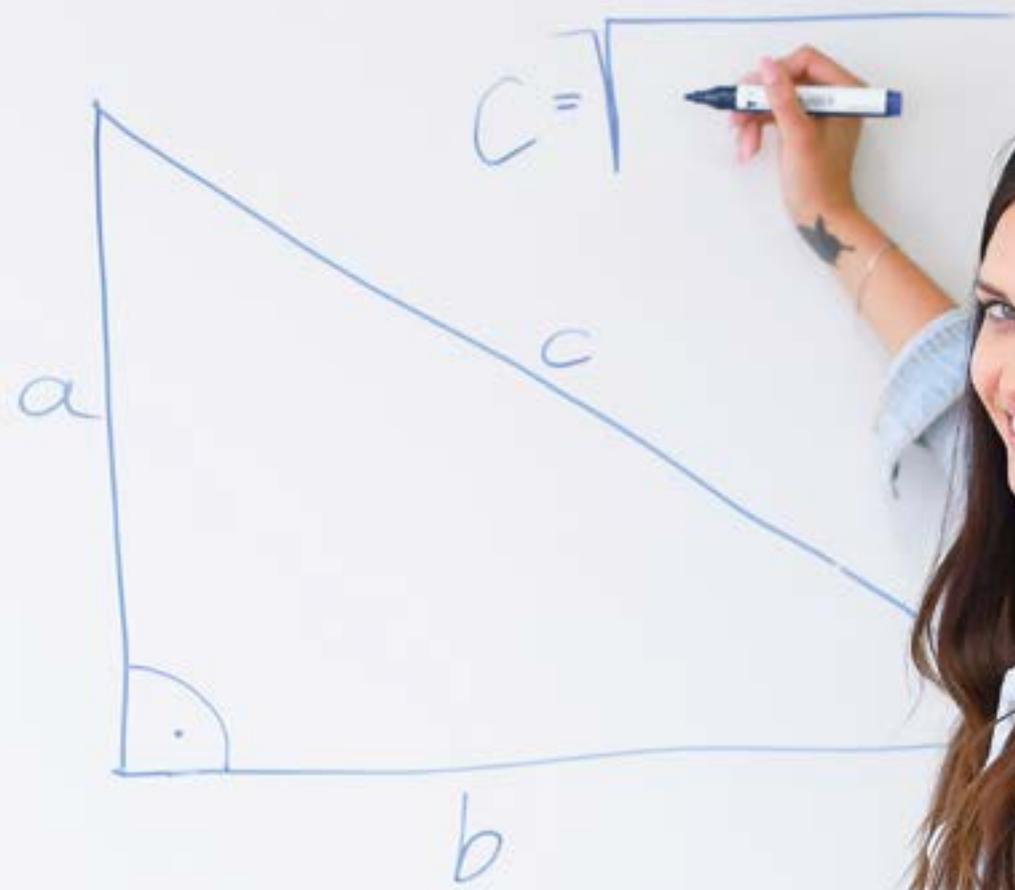
Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



**Lernkompetenz,
inklusive
Basis- & Grundbildung**

BUCHHALTUNG I

Kursnr. 022

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Buchführungssysteme, die Einnahmen-/ Ausgabenrechnung in KMUs und die doppelte Buchführung in Grundzügen.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Stolz, Sabine MSc.

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



BUCHHALTUNG II

Kursnr. 023

Dieser Kurs widmet sich der doppelten Buchführung: laufende Geschäftsfälle, Abschlussbuchungen und Buchungen im Buchhaltungsprogramm.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Stolz, Sabine MSc.

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 21.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



LOHNVERRECHNUNG

Kursnr. 024

In diesem Kurs erhalten Sie einen Kurzüberblick über die Thematik der Lohnverrechnung bis hin zur Abrechnung mit den jeweiligen Krankenkassen. Dies beinhaltet auch die interne und externe Lohn- und Gehaltsverrechnung wie auch das Lesen eines Lohn- bzw. Gehaltszettels.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Stolz, Sabine MSc.

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



SCHREIBWERKSTATT-WORKSHOP

Kursnr. 025

Schreiben ist Arbeit und Vergnügen, Kreativität und Handwerk! Die Lust, sich mit Wörtern zu beschäftigen und Geschichten zu erzählen, muss man mitbringen.

Das Handwerk, Texte zu verfassen und mit verständlicher Schreibweise den/die LeserIn zu erreichen, kann man lernen! Die Kursleiterin hat als Autorin von erzählerischen Sachbüchern und literarischen Reisebegleitern viel praktische Erfahrung und Wissen gesammelt. Haben Sie Mut, mit dem eigenen Buch zu beginnen!

Dr. Weber Editha

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 7.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 30.1.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-





Natur, Wissenschaft, Nachhaltigkeit & Technik

ROSSKASTANIE VIELSEITIG EINSETZEN

Kursnr. 026

Die Rosskastanie – unsere heimische Waschnuss und eine wertvolle Pflanze! Lernen wir sie gemeinsam besser kennen. Wir werden ein Waschmittel, eine Salbe und eine Tinktur aus der braunen Frucht herstellen. Materialkosten von 14 Euro pro TeilnehmerIn werden von der Kursleiterin eingehoben.

Kovacec Susanne

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 23.10.2020-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

ECO PRINT – PFLANZENDRUCK AUF PAPIER

Kursnr. 027

Eco Printing ist eine Technik, die aus der natürlichen Färbemethode mit Naturmaterialien kommt. Es werden Pflanzenteile auf Papier gepresst und z.B. in Essig, Eisen und Wasser gekocht bzw. gedämpft. Die Pflanze überträgt ihre Farbe aufs Papier. Es entstehen wunderschöne Pflanzencollagen. Auch Zitronensäure, Calcium oder Magnesium können die Pflanzenfarbe beeinflussen. Jede Pflanze gibt ihre Farbe unterschiedlich auf das Papier ab. Wir werden uns auch mit den verschiedensten Pflanzen und ihrer Pflanzenfarbe sowie ihrer Struktur beschäftigen. Zum Schluss wird jede/r mindestens ein wunderschönes Pflanzendruckbild mit nach Hause nehmen. Ein Materialkostenbeitrag von 20 Euro wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben.

Reinbacher Doris

2.5 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 27.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

ESSBARE BLÜTEN AUS WIESE UND GARTEN

Kursnr. 028

Bestimmte Blüten können, genauso wie Obst und Gemüse, auf vielerlei Arten hilfreich für Gesundheit und Wohlbefinden sein. Oder man verwendet Blüten als wunderschöne Dekoration in verschiedensten Gerichten wie z.B. in Salaten, Suppen, Hauptspeisen, auf Broten sowie in Süßspeisen. Es werden regional wachsende, essbare Blüten aus Wiese und Garten vorgestellt und ich werde Ihnen mein Wissen als Kräuterpädagogin weitergeben. Gemeinsam werden wir uns durch süß, scharf, herb und bitter schmeckende Blüten durchkosten, während Sie erfahren, wie man sie in Speisen und Getränken verwenden kann. Neben der Blütenverkostung und diversen Tipps zur Verwendung bekommt jede/r ein Skriptum, inklusive Rezepten mit nach Hause. Ein Materialkostenbeitrag von 20 Euro wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben.

Reinbacher Doris

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

KRÄUTERSALZE UND BLÜTENZUCKER SELBST HERSTELLEN!

Kursnr. 029

Kräutersalz und Blütenzucker lassen sich perfekt zum Verfeinern von Speisen verwenden! Das sieht nicht nur sehr schön aus, sondern ist auch noch gesünder. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kräuter und welche Blüten sich am besten eignen, und es werden auch selbst Kräutersalze und Blütenzucker hergestellt! Unter anderem wird auf folgende Frage eingegangen: Welche Salz- und Zuckervarianten bzw. welchen Salz- und Zuckersersatz kann man verwenden? Sie erhalten zudem auch ein paar Rezepte zum Ausprobieren! Inklusive Skript und selbst hergestelltem Blütenzucker und Kräutersalz. Ein Materialkostenbeitrag von 10 Euro wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben.

Reinbacher Doris

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 13.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 13.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

FRAUENKRÄUTER

Kursnr. 030

Es gibt viele pflanzliche Begleiter, die uns Frauen gut durch die verschiedenen Lebensphasen führen. Lerne die Welt der volkskundlich genutzten Kräuter für uns Frauen kennen. Mit anschließendem Herstellen von 3 verschiedenen Frauenprodukten. Materialkosten von 14 Euro pro TeilnehmerIn werden von der Kursleiterin eingehoben.

Kovacec Susanne

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

KRÄUTERWANDERUNG

Kursnr. 031

KräuterbotanikerInnen brauchen nur einige Schritte zu machen, um jene Kräuter zu finden, über die sie sprechen! Es werden daher nur kurze Wegstrecken zurückgelegt – umso umfassender ist für Sie aber die Information zu den gefundenen Kräutern! Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Frießnegg-Mally Andreas

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-14:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

KRÄUTERWANDERUNG

Kursnr. 032

KräuterbotanikerInnen brauchen nur einige Schritte zu machen, um jene Kräuter zu finden, über die sie sprechen! Es werden daher nur kurze Wegstrecken zurückgelegt – umso umfassender ist für Sie aber die Information zu den gefundenen Kräutern! Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Frießnegg-Mally Andreas

3 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Samstag, 12.6.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NATURPUTZMITTEL

Kursnr. 033

Putzen mit reinem Gewissen. Mit der Kraft der Natur nachhaltig reinigen, ohne Verzicht auf gründliche Sauberkeit. Schont die Geldbörse, die Umwelt und die Gesundheit. Gemeinsam werden wir 3 Produkte herstellen. Die biologische Alternative wächst in unseren Wäldern, Wiesen, Parks und Gärten. Materialkosten von 10 Euro pro TeilnehmerIn werden von der Kursleiterin eingehoben.

Kovacec Susanne

2 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

WASCHMITTEL ÖKOLOGISCH UND PREISGÜNSTIG HERSTELLEN

Kursnr. 034

Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten des Waschens. Es müssen nicht die teuren Marken im Supermarkt sein. Mit ein bisschen Know-how kann man selbstgemachtes Waschmittel ganz einfach herstellen. In diesem Kurs erfährt man wie! Ein Materialkostenbeitrag von 15 Euro wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben.

Reinbacher Doris

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NATURSEIFEN SIEDEN FÜR ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 035

Es wird unter Anleitung gemeinsam Naturseife mit hochwertigen Pflanzenölen und Kräutern aus Wald und Wiese und Garten gesiedet. Ein Materialkostenbeitrag von 35 Euro wird von der Kursleiterin direkt im Kurs eingehoben.

Reinbacher Doris

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Dienstag, 20.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 20.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

SELBER MACHEN STATT KAUFEN

Kursnr. 036

Gesunde und natürliche Alternativen zu Fertigprodukten schonen nicht nur die Umwelt, sondern sind auch wesentlich billiger herzustellen. Rezepte und Ideen vom Müsliriegel bis zum Geschirrspülmittel – werden zeigen, wie einfach das zu machen ist. Ein Materialkostenbeitrag ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

Mag.a Winkler Anita

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NEU!

PFLANZLICHER SONNENSCHUTZ & NATURDEO

Kursnr. 037

Um die natürliche Hautschutzfunktion zu unterstützen, gibt es eine Reihe von Pflanzen, die unsere Haut stärken und die Selbstheilungskräfte fördern. Wir werden ein Naturdeo und einen Sonnenschutz herstellen, der keine Giftstoffe beinhaltet und bei dem Sie selbst über die Höhe des Schutzfaktors entscheiden können. Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben.

Kovacec Susanne

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – WINTERKOSMETIK

Kursnr. 038

Crems und Deos selbst herzustellen ist keine Hexerei. Speziell in der Winterzeit hat unsere Haut mehr Pflege notwendig. An zwei Abenden rühren wir unsere eigenen Crems und andere Pflegeprodukte für Gesicht und Körper aus rein natürlichen Rohstoffen. Für unseren persönlichen Duft sorgen naturreine Öle. Kurstage: 5.10. und 12.10.2020. Die Arbeitsmaterialien werde im Kurs gesondert abgerechnet.

Mag.a Winkler Anita

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

NATÜRLICHE KOSMETIK SELBER MACHEN – SOMMERKOSMETIK

Kursnr. 039

Crems, Deos und Sonnenschutz selbst herzustellen ist keine Hexerei. An zwei Abenden rühren wir unsere eigene Sommerkosmetik für Gesicht und Körper aus rein natürlichen Rohstoffen. Für unseren persönlichen Duft sorgen naturreine Öle. Und Insektenschutz darf selbstverständlich nicht fehlen. Kurstage: Montag, 19.4.2021 und 3.5.2021. Die Arbeitsmaterialien werde im Kurs gesondert abgerechnet.

Mag.a Winkler Anita

8 UE / 2 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 19.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!



Elternakademie (Eltern & Kind)

STARTKLAR INS KOMMENDE SCHULJAHR – WORKSHOP

Kursnr. 040

Wie begleite ich mein Kind – entspannt und effektiv – durchs kommende Schuljahr?

„Kann i net“, „Mag i net“, „Versteh i net“ – mit solchen oder ähnlichen Aussagen unserer schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen sind wir Eltern ab Beginn des Schuljahres möglicherweise wieder konfrontiert.

Immer mehr Eltern möchten ihre Kinder während des Schuljahres unterstützen, verzweifeln jedoch manchmal an „unmotiviertem verweigerndem Verhalten“ ihres Sprösslings. Speziell, wenn dann noch die Pubertät hinzukommt, der Schulstoff für Eltern immer unüberschaubarer wird, ist es mit der „entspannten Kooperation“ zwischen Eltern und Jugendlichen komplett vorbei.

Mit praktischen Tipps aus dem Alltag einer Lerntrainerin, Jugend- und Schul-Coach starten wir gelassen, frisch und fröhlich ins neue Schuljahr!

Mag.a jur. Tauscheck Erika

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



STARTKLAR INS KOMMENDE SCHULJAHR – FRAGESTUNDEN/AUSTAUSCH

Kursnr. 041

In diesen monatlichen Fragestunden haben die Eltern – aufbauend auf dem Workshop „Startklar ins kommende Schuljahr!“ – die Möglichkeit, ihre aktuelle Lern-Situation zu Hause zu besprechen, Fragen zu konkreten – kleineren oder größeren – Lern- und Motivationsschwierigkeiten zu Hause zu stellen und sich auch untereinander auszutauschen. Wertvolle Tipps aus dem Lern-Alltag einer Lerntrainerin, Jugend- und Schul-Coach für ein entspanntes Familienleben trotz Schulalltags.

Mag.a jur. Tauscheck, Erika

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



KINDERSCHLAF – WAS STECKT HINTER KINDLICHEN SCHLAFPROBLEMEN

Kursnr. 042

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

Mag.a Rühl Sabine

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 9.12.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.3.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 15,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 12,-

BEZIEHUNGEN STÄRKEN – ERMUTIGUNG ALS ERZIEHUNGSKOMPASS

Kursnr. 043

Ermütigen statt Kritik, Schimpfen oder Strafen, dieses Erziehungsprinzip bedeutet aber nicht spontanes Loben oder alles positiv zu sehen. Ganz im Gegenteil, wer Ermutigungsmethoden nutzt, setzt auf Vertrauen, setzt vorbildhaft Grenzen, vereinbart Regeln und achtet auf eigene Bedürfnisse. Ermutigung ist eine innere Haltung, wir geben Kindern Unterstützung, wenn sich Anzeichen von problematischem Verhalten zeigen, und geben ihnen die Möglichkeit, dass sie aus den Konsequenzen ihres Verhaltens lernen. Durch Ermutigung helfen wir Kindern, dass sie an sich selbst und ihre individuellen Fähigkeiten glauben. Ermutigung ist eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten. Wie wirkungsvoll Ermutigung ankommt, in der sich auch Eltern gestärkt und wohl fühlen, wird im Training bestehend aus 5 Kurstagen vermittelt.

Weitzer Roswitha

10 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NATÜRLICHE HAUTPFLEGE FÜR KINDER

Kursnr. 044

Wir stellen gemeinsam natürliche Pflege und Reinigungsprodukte frei von Konservierungsstoffen, Emulgatoren und künstlichen Duft- und Farbstoffen her. Auch in die Welt der Duftaromen tauchen wir ein und machen verschiedene Balsame, die in Alltagssituationen für Groß und Klein Entspannung und Wohlbefinden schaffen. Materialkosten von 25 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Kurstage im Herbst: 14.10.2020 und 21.10.2020. Kurstage im Frühjahr 5.2.2021 und 12.2.2021.

Koch Alexandra

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-17:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SANFTE BABYPFLEGE UND HELFERLEIN

Kursnr. 045

Ihre Haut und ihre Sinne sind wesentlich empfindlicher und sensibler als die der Erwachsenen. Sie kommen zur Welt und viele verschiedene Eindrücke fließen auf sie ein, die Ernährung verändert sich, der geschützte Raum im Mutterleib fehlt... Jedes Kind ist anders und reagiert auf diese Umstände unterschiedlich. Blähungen und ein wunder Po können eine Art des Umgangs mit der Veränderung sein. In diesem Workshop werden gemeinsam Produkte hergestellt, die ein „Erste Hilfe Paket“ für diese Zeit sind. Sanfte Babypflege und Helferleins, damit sich das Kind rundum wohl fühlt.

Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben.

Kovacec Susanne

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



BABYS UND KLEINKINDER IN IHRER ENTWICKLUNG BEGLEITEN

Kursnr. 046

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

Mag.a Rühl Sabine

NEU!

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 10.12.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

MALEN UND BASTELN

KREATIV-KIDS: MALKURS FÜR KINDER

Kursnr. 047

Kinder von 6 bis 10 Jahren lernen die großen Meister der Kunst kennen (Klee, Klimt, Picasso, Miro, Monet u.v.m.). Mit abwechslungsreichen Materialien wie Ölkreide, Acryl, Gouache ... lernen die Kinder, verschiedene Techniken anzuwenden.

Klemen Daniela

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-14:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

AK

NEU!

KREATIV-KIDS: MALKURS FÜR KINDER

Kursnr. 048

Kinder von 6 bis 10 Jahren lernen die großen Meister der Kunst kennen (Klee, Klimt, Picasso, Miro, Monet u.v.m.). Mit abwechslungsreichen Materialien wie Ölkreide, Acryl, Gouache ... lernen die Kinder, verschiedene Techniken anzuwenden.

Klemen Daniela

15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 18.11.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 7.4.2021-14:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

AK

NEU!

HINTER DEN KULISSEN

Kursnr. 049

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Arbeit von EnergetikerInnen. Diverse Techniken am eigenen Körper spüren und auch ausprobieren. Außerdem erstellen wir ein buntes und duftendes Badesalz für zu Hause.

Zielpublikum: Die Kinder ab 9 Jahren.

Reinisch Daniela

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 18.12.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 7.5.2021-17:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

NEU!

BEWEGEN UND TURNEN

BABYSCHWIMMEN „MINI“ (4 bis 10 MONATE)

Kursnr. 050

Babyschwimmen hat einen positiven Einfluss auf die Motorik. Das Planschen im Wasser wirkt wie ein Fitnesstraining für Babys. Die Übungen im Wasser trainieren gezielt bestimmte Bewegungen und schulen die Koordination. Beim Babyschwimmen stehen neben der Wassergewöhnung Spaß und Freude im Mittelpunkt. Je früher Babys zum Babyschwimmen ins Wasser dürfen, desto schneller und besser entwickeln sie sich und ihre Sensorik. Badeeintritt im Kursbeitrag bereits enthalten.

Mag.a Feldhofer Patricia

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-9:00

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

AK

BABYSCHWIMMEN „MINI“ (4 bis 10 MONATE)

Kursnr. 051

Babyschwimmen hat einen positiven Einfluss auf die Motorik. Das Planschen im Wasser wirkt wie ein Fitnesstraining für Babys. Die Übungen im Wasser trainieren gezielt bestimmte Bewegungen und schulen die Koordination. Beim Babyschwimmen stehen neben der Wassergewöhnung Spaß und Freude im Mittelpunkt. Je früher Babys zum Babyschwimmen ins Wasser dürfen, desto schneller und besser entwickeln sie sich und ihre Sensorik. Badeeintritt im Kursbeitrag bereits enthalten.

Mag.a Feldhofer Patricia

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-9:00

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

AK

BABYSCHWIMMEN „MINI“ (4 bis 10 MONATE)

Kursnr. 052

Babyschwimmen hat einen positiven Einfluss auf die Motorik. Das Planschen im Wasser wirkt wie ein Fitnesstraining für Babys. Die Übungen im Wasser trainieren gezielt bestimmte Bewegungen und schulen die Koordination. Beim Babyschwimmen stehen neben der Wassergewöhnung Spaß und Freude im Mittelpunkt. Je früher Babys zum Babyschwimmen ins Wasser dürfen, desto schneller und besser entwickeln sie sich und ihre Sensorik. Badeeintritt im Kursbeitrag bereits enthalten.

Mag.a Feldhofer Patricia

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 15.4.2021-9:00

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

AK

BABYSCHWIMMEN „MAXI“ (10 bis 20 MONATE)

Kursnr. 053

Babyschwimmen hat einen positiven Einfluss auf die Motorik. Das Planschen im Wasser wirkt wie ein Fitnesstraining für Babys. Die Übungen im Wasser trainieren gezielt bestimmte Bewegungen und schulen die Koordination. Beim Babyschwimmen stehen neben der Wassergewöhnung Spaß und Freude im Mittelpunkt. Es werden verschiedene Fortbewegungsformen und Grifftechniken gemeinsam mit Mama oder Papa geübt. Dies erfolgt natürlich mit Singen, Spritz- und Ballspielen, Rutschen und Tauchen, aber vor allem mit ganz viel Spaß. Badeeintritte sind im Kursbeitrag bereits enthalten.

Mag.a Feldhofer Patricia

12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-10:30

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

AK

BABYSCHWIMMEN „MAXI“ (10 bis 20 MONATE)

Kursnr. 054

Babyschwimmen hat einen positiven Einfluss auf die Motorik. Das Planschen im Wasser wirkt wie ein Fitnesstraining für Babys. Die Übungen im Wasser trainieren gezielt bestimmte Bewegungen und schulen die Koordination. Beim Babyschwimmen stehen neben der Wassergewöhnung Spaß und Freude im Mittelpunkt. Es werden verschiedene Fortbewegungsformen und Grifftechniken gemeinsam mit Mama oder Papa geübt. Dies erfolgt natürlich mit Singen, Spritz- und Ballspielen, Rutschen und Tauchen, aber vor allem mit ganz viel Spaß. Badeeintritte sind im Kursbeitrag bereits enthalten.

Mag.a Feldhofer Patricia



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-10:30

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

BABYSCHWIMMEN „MAXI“ (10 bis 20 MONATE)

Kursnr. 055

Babyschwimmen hat einen positiven Einfluss auf die Motorik. Das Planschen im Wasser wirkt wie ein Fitnesstraining für Babys. Die Übungen im Wasser trainieren gezielt bestimmte Bewegungen und schulen die Koordination. Beim Babyschwimmen stehen neben der Wassergewöhnung Spaß und Freude im Mittelpunkt. Es werden verschiedene Fortbewegungsformen und Grifftechniken gemeinsam mit Mama oder Papa geübt. Dies erfolgt natürlich mit Singen, Spritz- und Ballspielen, Rutschen und Tauchen, aber vor allem mit ganz viel Spaß. Badeeintritte sind im Kursbeitrag bereits enthalten

Mag.a Feldhofer Patricia



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 26.11.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 15.4.2021-10:30

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

BABYSCHWIMMEN ANFÄNGER/INNEN

Kursnr. 056

AnfängerInnenkurs! Für Babys von 3 bis 11 Monaten. Das Babyschwimmen wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus. Da die Babys im Mutterleib von Wasser umgeben waren, ist es wichtig, dies auch nach der Geburt zu fördern. Kinder lieben das Element Wasser und in diesem Kurs lernen Eltern mit ihren Kindern den richtigen Umgang mit Wasser. Die Badeeintritte sind im Kursbeitrag bereits enthalten.

Brešar Anuschka



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-13:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-13:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

BABYSCHWIMMEN ANFÄNGER/INNEN II

Kursnr. 057

AnfängerInnenkurs! Für Babys von 3 bis 11 Monaten. Das Babyschwimmen wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus. Da die Babys im Mutterleib von Wasser umgeben waren, ist es wichtig, dies auch nach der Geburt zu fördern. Kinder lieben das Element Wasser und in diesem Kurs lernen Eltern mit ihren Kindern den richtigen Umgang mit Wasser. Die Badeeintritte sind im Kursbeitrag bereits enthalten.

Brešar Anuschka



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-13:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 28.4.2021-13:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

BABYSCHWIMMEN FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 058

Fortsetzungskurs! Für Kleinkinder ab 12 Monaten, die bereits einen Kurs besucht haben. Im Vordergrund steht der Spaß mit dem Element Wasser. Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Positive Beeinflussung der Gesundheit. Bessere Koordination. Gewöhnung an verschiedene Schwimmhilfen. Für Kleinkinder, die bereits einen Kurs besucht haben.

Die Badeeintritte sind im Kursbeitrag bereits enthalten.

Brešar Anuschka



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-14:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

BABYSCHWIMMEN FORTGESCHRITTENE II

Kursnr. 059

Fortsetzungskurs! Für Kleinkinder ab 12 Monaten, die bereits einen Kurs besucht haben. Im Vordergrund steht der Spaß mit dem Element Wasser. Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Positive Beeinflussung der Gesundheit. Bessere Koordination. Gewöhnung an verschiedene Schwimmhilfen. Für Kleinkinder, die bereits einen Kurs besucht haben.

Die Badeeintritte sind im Kursbeitrag bereits enthalten.

Brešar Anuschka



12 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-14:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 28.4.2021-14:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

ELTERN-KIND-TANZ & -BEWEGUNG (2,5 bis 5 JAHRE)

Kursnr. 060

Tanzen – Turnen – Spielen; Abwechslungsreich, kreativ und lustig. Tanzpräsentation am Ende des Kurses. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil!

T. & K. Päd.in Prattes-Horn Petra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (12 bis 24 MONATE)

Kursnr. 061

Kennenlernen der ersten gemeinsamen Tänze und Spiele in einer Gruppe. Der gemeinsame Spaß steht im Vordergrund. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil!

Wechtitsch Daniela, BEd



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (12 bis 24 MONATE)

Kursnr. 062

Kennenlernen der ersten gemeinsamen Tänze und Spiele in einer Gruppe. Der gemeinsame Spaß steht im Vordergrund. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil!

Wechtitsch Daniela, BEd



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 29.1.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ELTERN-KIND-TURNEN (18 bis 36 MONATE)

Kursnr. 063

Zwerge einmal ganz groß! Förderung der Motorik gemäß dem Entwicklungsstand – Spielen, Tanzen, Turnen, Lachen und Singen stehen am Programm. Gemeinsam mit den Eltern werden verschiedene motorische Fähigkeiten erlernt – Spaß steht im Vordergrund. Turnbekleidung sowie rutschfeste Patscherl oder Turnschuhe und Getränk bitte mitbringen. Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil.

Zoratti Nicolo

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-16:00

Kursort: MS St. Stefan, Nr. 160, St. Stefan/Stainz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (18 bis 36 MONATE)

Kursnr. 064

Durch gemeinsam aufgebaute Bewegungslandschaften können je nach Entwicklungsstand des Kindes primäre Bewegungsbedürfnisse wie Krabbeln, Gehen, Laufen, Springen ... ausprobiert und gefördert werden. Eltern unterstützen dabei ihr Kind und gemeinsame Freude sowie Spaß am Tun stehen im Vordergrund. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil!

Zoratti Nicolo

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-15:00

Kursort: Hengistzentrum, Nr. 7, Hengsberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (18 bis 36 MONATE)

Kursnr. 065

Kennenlernen der ersten gemeinsame Tänze und Spiele in einer Gruppe. Bei abwechslungsreichen Gerätelandschaften können Kinder verschiedene Bewegungsabläufe erproben und erlernen. Wir experimentieren mit verschiedensten Turnmaterialien. Der gemeinsame Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle. Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil.

Zoratti Nicolo

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-15:00

Kursort: Volksschule, St. Josef 142

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (2 bis 5 JAHRE)

Kursnr. 066

Kinder und Eltern haben gemeinsam die Möglichkeit, Spaß an Bewegung, Tanz und Spiel zu erleben. Hauptaugenmerk liegt in der spielerischen und mit den Eltern gemeinsam vollzogenen Förderung der Koordination und Motorik der Kinder. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil!

Zoratti Nicolo

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-15:00

Kursort: MS Gleinstätten, Nr. 149, Gleinstätten

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 067

Durch gemeinsam aufgebaute Bewegungslandschaften könne je nach Entwicklungsstand des Kindes primäre Bewegungsbedürfnisse wie Laufen, Springen, Klettern, Hüpfen ... ausprobiert und gefördert werden. Eltern unterstützen dabei ihr Kind, welches immer mutiger und selbstständiger wird. Gemeinsame Freude sowie Spaß am Tun stehen im Vordergrund. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil!

Zoratti Nicolo

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-16:00

Kursort: Hengistzentrum, Nr. 7, Hengsberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 068

Verfeinerung der motorischen Fähigkeiten – gemeinsam mit den Eltern spielen (Ball, Seile, Reifen). Gruppenspiele und Geräteturnen.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung! Turnbekleidung sowie rutschfeste Turnschuhe und Getränk bitte mitbringen. Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil.

Zoratti Nicolo

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-17:00

Kursort: MS St. Stefan, Nr. 160, St. Stefan/Stainz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (12 bis 24 MONATE)

Kursnr. 069

Bewegung und Spiel sind für eine gesunde Entwicklung der Babys und Kinder unbedingt notwendig. Gerade dieses Zusammenkommen fördert nicht nur eine gesunde körperliche Entwicklung, sondern auch die ersten sozialen Kontakte. Für die Kleinen, die schon selbst gehen. Es ist eine lustige und bewegungsreiche Stunde mit Mama oder Papa, bei der die Motorik und Koordination der Kinder trainiert wird.

Mag.a Feldhofer Patricia

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-16:00

Kursort: Volksschule, Eibiswald 56

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (2,5 bis 4,5 JAHRE)

Kursnr. 070

Bewegung und Spiel sind für eine gesunde Entwicklung der Babys und Kinder unbedingt notwendig. Gerade dieses Zusammenkommen fördert nicht nur eine gesunde körperliche Entwicklung, sondern auch die ersten sozialen Kontakte. Für kleine Kinder, die schon zusammen spielen können. Fantasievolle Bewegungslandschaften, viele neue Bewegungslieder und Spiele mit viel Laufen und Hüpfen, stehen auf dem Programm. Natürlich noch immer mit Mama und Papa.

Mag.a Feldhofer Patricia

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:00

Kursort: Volksschule, Eibiswald 56

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 071

„Wir sind fit, wir machen mit!“

Gemeinsame Tänze und Bewegungsspiele begeistern Kinder und Eltern. Bei abwechslungsreichen Gerätelandschaften sowie mit verschiedensten Turnmaterialien werden weitere Bewegungserfahrungen gefördert. Der gemeinsame Spaß an der Bewegung steht an erster Stelle. Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil.

Zoratti Nicolo

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-16:00

Kursort: Volksschule, St. Josef 142

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ELTERN-KIND-TURNEN (3 bis 6 JAHRE)

Kursnr. 072

Klettern, schwingen, schaukeln, balancieren, laufen, springen, Elemente aus der Leichtathletik. Die Eltern sind aktive TurnpartnerInnen und machen in diesen Stunden sich und ihren Kindern ein bewegtes Zeitgeschenk. Für Kinder mit Eltern von 3 bis 6 Jahren. Der Kursbeitrag gilt für ein Kind und Elternteil!

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

10 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-15:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-15:30

Kursort: MS Groß St. Florian, Am Schulweg 11, Groß St. Florian

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FITDANKBABY® KIDS

Kursnr. 073

Ein forderndes Training für Mamas und spannende Bewegungsangebote für Kleinkinder ab 15 Monaten. Das herausfordernde Training für die Mamas wird kombiniert mit ansprechenden Spielideen für Kinder ab dem Laufalter. Das Entwickeln neuer Bewegungsformen sowie das Entdecken von verschiedenen Materialien stehen hier im Vordergrund. Achtung: Dieser Kurs ist NICHT geeignet, wenn man erneut schwanger ist oder die letzte Schwangerschaft weniger als 12 Monate zurückliegt.

Mag.a Tonweber Johanna

10 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-15:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-



FITDANKBABY® PRE

Kursnr. 074

Ziel dieses Kurses für werdende Mütter (ab der 14. Schwangerschaftswoche): Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit sowie Kraft und Koordination, Vorbeugung von Schwangerschaftsbeschwerden, Förderung des Wohlbefindens mit Babybauch, Entspannung und Stressabbau, mehr Energie für die Geburt. **ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG VOR DER TEILNAHME WIRD EMPFOHLEN!** Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Mag.a Tonweber Johanna

10 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-



FITDANKBABY® MINI

Kursnr. 075

Das einzigartige Fitnesskonzept mit einem speziell entwickelten Gurt für Mamas und ihre Babys! Es vereint das Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte entwicklungsfördernde Spiele für unsere Kleinen (3–8 Monate). Das Baby ist nicht nur dabei, es ist ein wichtiger Teil der Stunde! Für Mamas mit Babys ab 3 Monaten bis 8 Monaten.

Mag.a Tonweber Johanna

12 UE / 8 Tage



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

FITDANKBABY® MAXI

Kursnr. 076

Das einzigartige Fitnesskonzept mit einem speziell entwickelten Gurt für Mamas und ihre Babys! Es vereint das Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte entwicklungsfördernde Spiele für unsere Kleinen (8–16 Monate). Das Baby ist nicht nur dabei, es ist ein wichtiger Teil der Stunde! Für Mamas mit Baby ab 8 Monaten bis 14 Monaten.

Mag.a Tonweber Johanna

12 UE / 8 Tage



Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-10:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-10:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

GYMNASTIK FÜR MAMAS MIT BABYS

Kursnr. 077

Kleingruppe! Lust auf Gymnastik nach der Schwangerschaft, aber keine/n BabysitterIn? In dieser Einheit können Sie Ihr Baby bis 12 Monate mitbringen. Turnübungen speziell nach der Schwangerschaft. Leise Musik, kleine Gruppe, Wickelgelegenheit, Platz für den Kinderwagen etc.

Stiegler, Linda

10 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-10:10

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-10:10

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

HYPNOMOTHERING

Kursnr. 078

Entspannte Mama sein!

Mit wenig Schlaf auskommen, ruhig und ausgeglichen bleiben, Mutterinstinkte und Bonding zu meinem Kind fördern u.v.m. HypnoMothering ist ein 3 Stunden dauernder Kurs für Schwangere, „frischgebackene Mamas“ oder Mamas von Kleinkindern. Der Kurs findet ohne Kind und ohne Partner statt! Er beinhaltet 1 Download-Code für alle 8 HypnoMothering-Selbsthypnosetechniken (Zusatzkosten von 15 Euro sind im Kurs zu bezahlen).

Mag.a Thür Karina

3 UE / 1 Tag



Beginn Herbst: Montag, 16.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH DER GEBURT

Kursnr. 079

Mit therapeutischer Begleitung sollen die Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt unterstützt werden. Ziel: Jede Frau annähernd in ihren körperlichen Zustand vor Schwangerschaftsbeginn zurückzuführen und sie bei Problemen (ungewollter Harnverlust, Rückenschmerzen etc.) zu beraten. Für Frauen 2 bis 12 Monate nach der Geburt!

Simettinger Judith

12 UE / 8 Tage



Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-9:15

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-9:15

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Kursnr. 080

Bleib 9 Monate lang fit und gesund. Dieser Kurs ist für werdende Mütter ab der 14. Schwangerschaftswoche. Bein- und Rückenmuskulatur werden aufgebaut und so wird Beschwerden vorgebeugt. Es sind spezielle Übungen, die das Verletzungsrisiko minimieren. Körperwahrnehmung und Beckenboden spüren und aktivieren. Schwangerschaftsgymnastik ist gut für die werdenden Mütter und für das Ungeborene. Entspannung und das Wohlbefinden werden gefördert. Abgerundet wird die Stunde mit einer Entspannungsreise. Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk. Ärztliche Abklärung vor der Teilnahme wird empfohlen.

Mitteregger Michaela

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-16:00

Kursort: MS Gleinstätten, Nr. 149, Gleinstätten

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-



YOGA FÜR KINDER

Kursnr. 081

Ab Kindergartenalter (mindestens 5 Jahre). Yoga ist für alle Kinder geeignet – für bewegliche und unbewegliche, für mutige, temperamentvolle und ruhige Kinder! Was Ihr Kind damit erreichen kann: Besseres Körpergefühl und Motorik, klare Regeln und feste Rituale, Konzentration und Aufmerksamkeit, Ruhe und Entspannung. Auf jeden Fall aber ganz viel Spaß! Der Kurs findet ohne Eltern statt. Matte, Polster und Trinkflasche bitte mitbringen!

Köstenbauer Christina MSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-15:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-15:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

YOGA FÜR KINDER

Kursnr. 082

Ab Kindergartenalter (mindestens 5 Jahre). Yoga ist für alle Kinder geeignet – für bewegliche und unbewegliche, für mutige, temperamentvolle und ruhige Kinder! Was Ihr Kind damit erreichen kann: Besseres Körpergefühl und bessere Motorik, klare Regeln und feste Rituale, Konzentration und Aufmerksamkeit, Ruhe und Entspannung. Auf jeden Fall aber ganz viel Spaß! Der Kurs findet ohne Eltern statt. Matte, Polster und Trinkflasche bitte mitbringen!

Köstenbauer Christina MSc



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-16:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 2. Stock, Aula 3

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

Abbiamo (impiegare)
o impiegato) quasi tre
ore

APPICCIARE, su una tavola
di legno
quadro / cornice

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

UN ECCEZIONE

(INDOLE CARATTERIALE)
(CARATTERE)

referite 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. Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Grundlage dieser Beschreibungen ein oder führen Sie einen Selbsteinschätzungstest auf www.vhsstmk.at durch

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

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

A1 ENGLISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 083

Für HörerInnen ohne bzw. mit leichten Vorkenntnissen. Einfache Redewendungen und Grundgrammatik.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 ENGLISCH BASICS FÜR REISENDE

Kursnr. 084

Fehlen Ihnen die wichtigsten Vokabeln und Phrasen auf Reisen? Dann ist dieser Crashkurs der richtige für Sie! Restaurant, Arzt, Krankenhaus, Telefonate, Einkaufen u.a. Ziel dieses Kurses ist der Abbau von Barrieren und Sprechängsten, Hauptaugenmerk liegt auf dem Sprechen.

Mag.a Schaupp Eva-Maria

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 ENGLISCH REFRESHER VORMITTAG

Kursnr. 085

Schon lange her, dass Sie Englisch gelernt oder gesprochen haben? In diesem Kurs haben Sie vormittags die Möglichkeit, Ihren Basiswortschatz und die Grundgrammatik wieder aufzufrischen.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 ENGLISCH REFRESHER VORMITTAG

Kursnr. 086

Schon lange her, dass Sie Englisch gelernt oder gesprochen haben? In diesem Kurs haben Sie vormittags die Möglichkeit, Ihren Basiswortschatz und die Grundgrammatik wieder aufzufrischen.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 087

Für HörerInnen mit leichten Vorkenntnissen. Erarbeitung von Grundlagen, einfache Kommunikation, Aussprachetraining.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 088

Für HörerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Redewendungen, Grammatik, Hauptaugenmerk liegt auf dem Sprechen.

Plattner Gabriele

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 ENGLISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 089

Für HörerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Redewendungen, Grammatik, Hauptaugenmerk liegt auf dem Sprechen.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:45

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:45

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 ENGLISCH REFRESHER GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 090

Ist es schon Jahre her, dass Sie Englisch gelernt oder gesprochen haben? Wollen Sie Ihre Vorkenntnisse wiederbeleben und etwas dazulernen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit! Kursinhalt: Basiswortschatz, Grundgrammatik, alltägliche Situationen.

Dlin Ritter Miroslava

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 ENGLISCH REFRESHER GRUNDSTUFE 3 VORMITTAG

Kursnr. 091

Wollen Sie Ihre Vorkenntnisse wiederbeleben und etwas dazulernen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit! Kursinhalt: Basiswortschatz, Grundgrammatik, alltägliche Situationen.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-8:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 ENGLISCH BASICS FÜR REISENDE

Kursnr. 092

Aufbauender Kurs! Erweiterung der Vokabeln, Abbau von Barrieren und Sprechängsten, Hauptaugenmerk liegt auf dem Sprechen.

Mag.a Schaupp Eva-Maria

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 ENGLISCH KONVERSATION GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 093

Konversation, einfache Gespräche über berufliche und private Themen führen und verstehen, Grundgrammatik, verschiedene Übungen. Vorkenntnisse notwendig.

Collins-Hunt Penelope

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 BUSINESS ENGLISH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 094

Fehlen Ihnen die Worte, wenn Sie Anrufe oder Briefe bewältigen wollen? Dann ist dieser Crashkurs der richtige für Sie! Vorkenntnisse auffrischen, Wirtschaftsendenglisch in den Grundzügen erlernen mit einer Kursleiterin, die jahrelang im Ausland Erfahrung gesammelt hat. Vorkenntnisse notwendig!

Dlin Ritter Miroslava

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 11.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 10.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 BUSINESS ENGLISH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 095

Sie möchten auf Englisch mit Ihren KollegInnen und KundInnen kommunizieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit Business-Vokabeln, Social English, Small Talk, E-Mail schreiben, telefonieren und präsentieren. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben!

Mag.a Schaupp Eva-Maria



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



B1 ENGLISH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 096

Für HörerInnen mit Vorkenntnissen. Erarbeiten von bereits erworbenen Kenntnissen, sowohl mündlich als auch schriftlich.

Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:15

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

B1 ENGLISH MITTELSTUFE 3

Kursnr. 098

Für HörerInnen mit Vorkenntnissen. Kursinhalt: Konversation, Grammatik-Wiederholung, Aufbau des Wortschatzes.

Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-10:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

B1 ENGLISH – PAUKERKURS FÜR SCHÜLER/INNEN

Kursnr. 099

Du willst dich für das neue Schuljahr in Englisch vorbereiten oder lernst gerade für deine Nachprüfung? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Der Kurs wird von einer erfahrenen Lehrerin in der letzten Ferienwoche bzw. in den Semesterferien abgehalten.

Schallerl Patricia



12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Montag, 7.9.2020-13:00

Beginn Frühjahr: Montag, 15.2.2021-13:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

B2 ENGLISH – MATURAVORBEREITUNG PERFEKTIONSSTUFE

Kursnr. 100

Arbeit in kleinen Lerngruppen – speziell für die Zeit vor der Matura!

Schallerl Patricia



12 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-10:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FRANZÖSISCH

A1 FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 101

Werden Sie selbst Teil dieser bezaubernden Sprachmelodien. Die wichtigsten Redewendungen werden Ihnen Tür und Tor öffnen.

Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:45

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:45

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A1 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 102

Vormittagskurs! Dieser Kurs eignet sich für HörerInnen mit leichten Vorkenntnissen.

Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A2 FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 103

Französisch für Fortgeschrittene. Grammatik und Konversation.



Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

ITALIENSICH

A1 ITALIENSICH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 104

Für HörerInnen ohne bzw. mit leichten Vorkenntnissen. Einführung in die italienische Sprache und Kultur.



Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A1 ITALIENSICH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 105

Keine Vorkenntnisse notwendig. Einführung in die italienische Sprache und Kultur.



Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A1 ITALIENSICH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 106

Wichtige Redewendungen für Ihren Urlaub in Italien. Schwerpunkte sind das Sprechen und die Grundgrammatik.

Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-17:45

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-17:45

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A1 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB EXPRESS

Kursnr. 107

Wollen Sie noch schnell Italienisch für den geplanten Urlaub lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Der Expresskurs findet jeweils an 2 Kurstagen pro Woche, immer Mittwoch und Donnerstag, statt.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 28.4.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 108

Wichtige Redewendungen für Ihren Urlaub in Italien. Schwerpunkte sind das Sprechen und die Grundgrammatik.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 109

Für HörerInnen mit soliden Vorkenntnissen, die ihr Italienisch in spielerischer Form und angemessenem Tempo auffrischen, wiederholen und ausbauen wollen.

Mag. Pfeiler Manuel

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.09.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A2 ITALIENISCH GRUNDSTUFE 4

Kursnr. 110

Vorkenntnisse notwendig – mitzubringen ist Freude am spielerischen Umgang mit der Sprache – das Tempo bestimmen die TeilnehmerInnen!

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



B1 ITALIENISCH MITTELSTUFE 2

Kursnr. 111

Für HörerInnen mit Vorkenntnissen.

Schallerl Patricia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-8:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-



B1 ITALIENISCH – PAUKERKURS OBERSTUFE

Kursnr. 112

Lernen in kleinen Lerngruppen! Für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren.

Schallerl Patricia

12 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Montag, 7.9.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Montag, 15.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



B2 ITALIENISCH – MATURAVORBEREITUNG

Kursnr. 113

Lernen in kleinen Lerngruppen – speziell für die Zeit vor der Matura!

Schallerl Patricia

12 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.3.2021-12:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



SPANISCH

A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 114

Ein Kurs für HörerInnen ohne Vorkenntnisse, der Ihnen auf Abwechslungsreiche Weise die Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Achtung: Dieser Kurs wird im Frühjahr weitergeführt!

Mag.a Seitz Katrin

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 10.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 115

Für HörerInnen ohne Vorkenntnisse. Einführung in die spanische Sprache, mit wichtigen Redewendungen und der Grundgrammatik.

Wastian Alicia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 SPANISCH FÜR DEN URLAUB – VORMITTAG

Kursnr. 116

Für HörerInnen ohne Vorkenntnisse. Wichtige Redewendungen für Ihren Urlaub, Schwerpunkte sind das Sprechen und die Grundgrammatik.

Wastian Alicia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 SPANISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 117

Für HörerInnen mit leichten Vorkenntnissen. Wir erweitern die Grundgrammatik und die Vokabeln.

Wastian Alicia

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



KROATISCH

A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 118

Ist es Ihnen ein Anliegen, mit Ihren GastgeberInnen ein paar nette Worte wechseln oder im Restaurant auf Kroatisch bestellen zu können? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mag.a Brence Sabina

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



A1 KROATISCH FÜR DEN URLAUB GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 119

AnfängerInnenkurs! Kommunikativ, interaktiv und spielerisch Grundkenntnisse der kroatischen Alltagssprache erlernen und damit im Urlaub punkten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Culjak Barbara BA



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 95,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 76,-

A1 KROATISCH CRASHKURS FÜR DEN URLAUB

Kursnr. 120

AnfängerInnenkurs! Dobar dan i dobro dosli! Kroatisch für AnfängerInnen, die es schnell lernen wollen? Interesse geweckt? Dann sind Sie hier genau richtig, um erste Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen und sich im nächsten Urlaub im Restaurant, im Geschäft, am Strand sowie mit FreundInnen und Bekannten zu unterhalten. Bitte Freude am Lernen mitbringen!



Culjak Barbara BA

16 UE / 8 Tage



Beginn Frühjahr: Mittwoch, 5.5.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

A1 KROATISCH GRUNDSTUFE 2

Kursnr. 121

Für HörerInnen mit leichten Vorkenntnissen. Sie möchten die Sprache unserer am häufigsten gebuchten Urlaubsländer erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig, um erste Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen und sich im nächsten Urlaub im Restaurant, im Geschäft, am Strand sowie mit FreundInnen und Bekannten zu unterhalten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

BA Culjak, Barbara



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Kursraum

Kursbeitrag: EUR 100,-



Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A2 KROATISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 122

Dieser Kurs richtet sich an HörerInnen, die schon einen oder mehrere Kroatisch-Kurse besucht haben und der Sprache auf den Grund gehen wollen: Grammatik, aber auch Konversation stehen auf dem Plan. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Mag.a Brence Sabina



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



SLOWENISCH

A1 SLOWENISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 123

Slowenisch mit einer Nativ Speakerin, keine Vorkenntnisse notwendig. Es werden Grundvorkenntnisse im Slowenischen erworben, um in einfachen Alltagssituationen kommunizieren zu können. Dieser Kurs wird im Frühjahr fortgesetzt.



MMag.a Zavašnik Nina

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-16:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-



UNGARISCH

A1 UNGARISCH FÜR ANFÄNGER/INNEN GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 125

Einführung in die ungarische Sprache. Grundlegende Vokabeln und Grammatik.

Für HörerInnen ohne Vorkenntnisse.



Mikos Agnes



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 3

Kursbeitrag: EUR 110,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 88,-

RUSSISCH

A1 RUSSISCH GRUNDSTUFE 1

Kursnr. 126

Einführung in die russische Sprache und Schrift.

Keine Vorkenntnisse notwendig.



Schallerl Patricia



20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 5

Kursbeitrag: EUR 100,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



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.

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.

KURSE IN DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

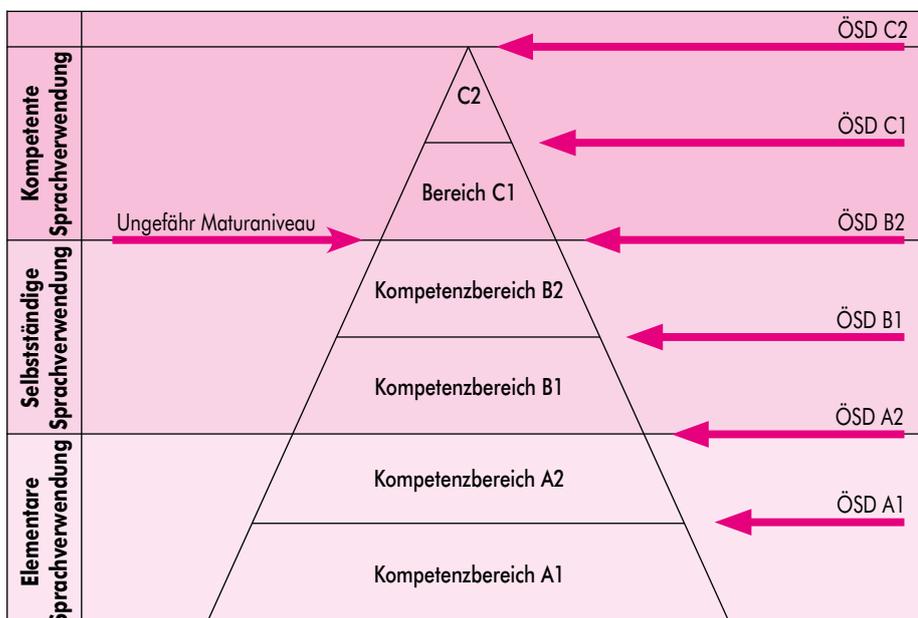
Das Beherrschen der deutschen Sprache ist eine Grundvoraussetzung für die Teilhabe an der Gesellschaft in Österreich. Es erleichtert die Kommunikation im Alltag und vergrößert die Chancen bei der (Weiter-)Bildung und am Arbeitsmarkt.

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. Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Grundlage dieser Beschreibungen ein oder führen Sie einen Selbsteinschätzungstest auf www.vhsstmk.at durch und wählen Sie das für Sie passende Sprachniveau. Wir unterstützen Sie gerne auch persönlich bei der Wahl des für Sie geeigneten Kurses 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.



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. 127
 Deutsch lernen mit einem erfahrenen DaF-DaZ-Lehrer! Für Menschen, die noch nicht lange in Österreich sind und noch sehr wenig Vorkenntnisse haben.

Lamprecht Josef
 20 UE / 10 Tage 
 Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-16:30
 Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-16:30
 Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz
 Kursraum: Parterre
 Kursbeitrag: EUR 100,-
 Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 128
 Für Menschen, die schon Vorkenntnisse haben und sich in der deutschen Sprache verbessern wollen.
Purkathofer Christine
 20 UE / 10 Tage 
 Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:00
 Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-17:00
 Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg 
 Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum
 Kursbeitrag: EUR 100,-
 Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-

A2 DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE GRUNDSTUFE 3

Kursnr. 129
 Dieser Kurs richtet sich an HörerInnen ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden Alltagsthemen wie Familie, Einkaufen, Freizeit u.v.m. erarbeitet.
Lamprecht Josef
 20 UE / 10 Tage 
 Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-19:00
 Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-19:00
 Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz
 Kursraum: Parterre 
 Kursbeitrag: EUR 100,-
 Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 80,-



Digitale Kompetenz (Computer & Internet)

AK extra

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

RICHTIGES BEDIENEN VON PCS, INTERNET UND CO.“

MASCHINSCHREIBEN AM COMPUTER

Kursnr. 130

Erlernen des 10-Finger-Systems! In diesem Kurs können Sie in Rekordzeit das 10-Finger-Blindschreib-System auf der Tastatur erlernen.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben 

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.3.2021-17:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BETRUG IM INTERNET

Kursnr. 131

Täglich wenden sich Opfer, die durch Straftaten mitunter enorme Schäden erlitten haben, an die Polizei. Der Vortrag 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. Vortrag kostenlos – Anmeldung notwendig!

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben 

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 0,-

COMPUTERKURS GRUNDLAGEN VORMITTAG

Kursnr. 132

Sie wollen endlich zur Gruppe der EDV-AnwenderInnen gehören und möchten die grundlegenden Eigenschaften eines Computers kennenlernen? Dieser Kurs bietet Ihnen anhand von praxisnahem Training die Möglichkeit dazu. Sie lernen den Umgang mit Tastatur und Maus und die Bedienung der BenutzerInnenoberfläche. Sie erstellen Ordner, speichern und drucken Ihre eigenen Dateien. In Word geben Sie Texte ein und gestalten diese. In Excel erstellen Sie Listen und fügen Grundrechnungsarten ein. Im Internet suchen Sie gezielt nach Texten und Bildern und fügen diese in Word ein. E-Mails werden Sie schreiben, versenden, empfangen und beantworten. Bitte bringen Sie einen USB-Stick zum Speichern Ihrer persönlich erstellten Dateien mit!

Dipl.-Päd. Krenn Wolfgang

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 3.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-9:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!



COMPUTERKURS AUFBAUSTUFE

Kursnr. 133

Dieser Kurs ist für HörerInnen gedacht, welche schon geringe PC-Erfahrungen mitbringen. In Word werden Sie einen Serienbrief erstellen, mit Formatvorlagen arbeiten, Tastenkombinationen kennenlernen, Formen gestalten und einfügen. In Excel werden Sie mit relativen und absoluten Bezügen arbeiten, Tabellen statistisch auswerten, dazu ein Diagramm erstellen und mit Datums- und Zeilenangabe rechnen. Sie werden Ihre Präsentationen durch Folienübergänge, Animationen und Effekte attraktiver gestalten. Den Internetbrowser werden Sie anpassen, einstellen und Downloads durchführen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick zum Speichern Ihrer persönlich erstellten Dateien mit!

Dipl.-Päd. Krenn Wolfgang

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 6.4.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



PC BASISKURS FÜR EINSTEIGER/INNEN

Kursnr. 134

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lerne Sie den Umgang mit dem Computer und die Welt des Internets einfach und verständlich kennen. Es werden folgende Inhalte behandelt: Grundlegende PC- und Internetanwendungen.

Achleitner Judith

10 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-



NEU!



DIGITALE MEDIEN – MÖGLICHKEITEN UND GEFAHREN

Kursnr. 135

Im genannten Vortrag werden KriminalpräventionsbeamtenInnen der Polizei relevante Begriffe wie „Cybermobbing“, „Grooming“ (Anbahnung von Sexualkontakten zu Unmündigen), „Sexting“ (Versenden von Nackt- und Pornofotos), „Sextortion“ (Erpressung mit sexuellen Inhalten) u.v.m. erklären und den Fragen nachgehen: „Wie kann ich Opfer oder gar TäterIn einer Straftat im Internet werden und was kann ich dagegen tun? Welche gesetzlichen Bestimmungen gibt es für die Internetnutzung? Und wie kann ich mich bzw. meine Kinder vor Angriffen im Internet schützen? Vortrag kostenlos – Anmeldung notwendig!

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben 

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 20.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 23.4.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 0,-

EXCEL – GRUNDLAGEN

Kursnr. 136

Dieser Kurs richtet sich an KursteilnehmerInnen, die bis jetzt nicht oder nur wenig mit Excel gearbeitet haben. Sie werden die Arbeitsoberfläche kennenlernen und in grundlegende Anwendungsmöglichkeiten Einsicht erhalten. Durch Eingabe von Formeln werden Sie zunächst Grundrechnungsarten durchführen, dann individuelle Kalenderblätter erstellen, eine Adress- und Telefonliste als Datenbank anlegen und diese nach verschiedenen Kriterien sortieren, filtern und als Grundlage für einen Serienbrief verwenden. Die Erstellung eines Rechnungsformulars, einer Übersicht über monatliche Abbuchungen und das Anlegen eines Haushaltsbuches mit Diagramm werden Sie kennenlernen, mit Datums- und Zeitangaben rechnen, Zinsen und Zinseszinsen berechnen, statistische Berechnungen durchführen, relative und absolute Bezüge unterscheiden, Zellen schützen und Spalten verbergen, Funktionen (z.B.: wenn, zählenwenn, summewenn, sverweis, wverweis) anwenden.

Dipl.-Päd. Krenn Wolfgang

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 24.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 4.5.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!



EXCEL – AUFBAUKURS

Kursnr. 137

Vorkenntnisse im Programm EXCEL notwendig! Namen, bedingte Formatierung, spezielle Funktionen, Tabellenbereiche und Formeln überwachen, Tabellen gliedern, Blatt schützen, einfache Pivot-Tabellen.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 12.4.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



FOTOBÜCHER ERSTELLEN

Kursnr. 138

Grundkenntnisse am PC notwendig. Arbeiten mit kostenlosen Programmen aus dem Internet. Erstellen Sie mit Ihren eigenen Fotos ein Fotobuch! Kleingruppe mit 8 Personen.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben 

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-19:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

HERAUSFORDERUNG SMARTPHONE

Kursnr. 139

Sie haben ein neues Smartphone? Was kann mein Smartphone? Einstellungen, Verwaltung, Wischen – Ziehen – Tippen. Sicherheitstipps und vieles mehr.

Achleitner Judith



6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 28.4.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INTERNET FÜR SENIOR/INNEN

Kursnr. 140

In diesem Kurs befassen Sie sich mit Themen wie E-Mail verfassen, Kontakte mit anderen Menschen übers Internet herstellen (Facebook, Skype etc.), Informationen im Internet beschaffen und Sicherheit im Netz.

Achleitner Judith



6 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 4.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WORD – GRUNDLAGEN

Kursnr. 141

Ziel: Textverarbeitung gut beherrschen! Formatierungen, Einfügen von Grafiken, Word Art, Tabellen, Rechtschreibprüfung, Kopf- und Fußzeilen, Tabellen. Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer.

Dipl.-Päd. Krenn Wolfgang

12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 21.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 17.3.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



WORD – AUFBAUKURS

Kursnr. 142

Grundkenntnisse erforderlich! Sie werden mit Tabellen, Tabulatoren und Spalten arbeiten, Formatvorlagen und einen Serienbrief erstellen, Bilder im Dokument bearbeiten, ein mehrseitiges Dokument formatieren und mit Fußzeilen und Seitenangaben versehen und Objekte einfügen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick zum Speichern Ihrer persönlich erstellten Dateien mit!

Dipl.-Päd. Krenn Wolfgang

12 UE / 4 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 10.5.2021-18:00

Kursort: Deutschlandsberg

Kursraum: EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



MEINE DIGITALE KREATIVITÄT

DIGITALE FOTOGRAFIE – THEORIE UND PRAXIS TEIL 1

Kursnr. 143

Einstieg in die digitale Fotografie – Kameratechnik: Grundeinstellungen der Kamera, Kennenlernen der eigenen Kamera – wichtige Komponenten: Blende, Belichtungszeit, Brennweite, Empfindlichkeit, Weißabgleich usw. Aufnahmetechnik, Grundlagen der Bildgestaltung, Bildaufbau, praktisches und theoretisches Fotografieren, Exkursion nach Vereinbarung, Besprechung der Exkursionsergebnisse. Ziel: Jeder/e KursteilnehmerIn soll seine/ihre Kamera bedienen und alle Möglichkeiten der Aufnahmetechnik ausschöpfen können.

Nauschnig Erich

14 UE / 7 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Parterre rechts

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



DIGITALE FOTOGRAFIE – THEORIE UND PRAXIS TEIL 2

Kursnr. 144

Kurze Einführung in die wesentlichen, sinnvollen Kameraeinstellungsmöglichkeiten: Blende- Belichtungszeit, Empfindlichkeit, Weißabgleich, Belichtungsprogramme, Bildqualität. Perfektionierung der Kameratechnik durch Fotografieren in Theorie und Praxis, mit Zeitautomatik. Blendeautomatik und manuelle Einstellungsmöglichkeiten. Vermittlung der Kenntnisse in erweiterter Form von Exkursionen in der Natur und im Landschaftsbereich sowie in der Personenfotografie mit anschließender Besprechung der Ergebnisse. Der/ Die KursteilnehmerIn soll die eigene Kamera als Werkzeug gebrauchen können – sicherer Umgang mit den verschiedenen Anwendungen, die eine moderne digitale Kamera bietet.

Nauschnig Erich

14 UE / 7 Tage

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 22.4.2021-19:00

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Parterre rechts

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-





Kulturelle, künstlerische & kreative Kompetenz

GITARRE

Kursnr. 145

Für TeilnehmerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen! Erlernen der wichtigsten Akkorde und Techniken. Liedbegleitung, Spiel in der Gruppe u.a.

Lill Gernot



8 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

EXPERIMENTELLE MALEREI

Kursnr. 146

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Mischtechniken mit verschiedenen Materialien: Aquarellfarben, Acryl, Kohle, Ölkreiden, Tusche. Materialbedarf: Acrylpaper oder Leinwände, Acryl und Aquarellpinsel, Aquarell- und Acrylfarben, Ölkreide, Kohle, Tusche. Kurszeiten: Samstag, 9:00 Uhr-17:00 Uhr, Sonntag, 9:00 Uhr-12:00 Uhr.

Kiegerl Eveline



12 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AQUARELLIEREN MIT DR. HASSAN SADIHI

Kursnr. 147

Nichts kann die zauberhafte Stimmung einer Landschaft oder die Duftigkeit einer Blume so wiedergeben wie das Aquarell! In diesem Kurs wird die Tradition der Aquarellkurse in Stainz fortgesetzt. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!

Bitte mitbringen: Papier, Farbe, Pinsel usw.

Dr. Sadighi Hassan



15 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 15.3.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Parterre

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

SPACHTELBILDER

Kursnr. 148

Kreatives Gestalten mit Spachtelmasse, Dispersion und Malfarben. Kurstage: Freitag, 16:00-22:00 Uhr und Samstag, 9:00-16:00 Uhr.

Kiegerl Eveline



12 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 4.12.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.3.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FILZEN MIT DER FILZNADEL – DIE MAUS IN DER NUSSCHALE

Kursnr. 149

Grundlegende Inhalte zur Verarbeitung von Schafwolle und Kennenlernen der benötigten Arbeitsmaterialien. Vorübungen zur richtigen Handhabung der Filznadel und Kennenlernen der Technik anhand einer einfachen Arbeit. Herstellung einer Maus nach genauer Anleitung aus Schafwolle passend zur Nusschale in beliebigen Farben. Herstellung weiterer Werkstücke je nach Motivation und Vorlieben.

Ein Materialkostenbeitrag von ca. 8 Euro (für Schafwolle gefärbt, Filznadeln, Filzunterlagen, Kleinteile) wird direkt von der Kursleitung eingesammelt.

Dipl.Päd.in Reip Sabine-Ines, BEd.



4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 16.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 19.3.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

NÄHKURS – KLEIDUNGSTÜCK SELBSTGEMACHT

Kursnr. 150

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon lange den Wunsch haben, sich ihre Kleider selbst zu schneiden. Mit fachkundiger Unterstützung können Sie in diesem Kurs einen Rock, eine Bluse oder ein Kleid herstellen. Mitzubringen sind; Nähmaschine, gewünschter Stoff und Zubehör, eine gute Schere, Nähgarn, Stecknadel und Nähnaedel (Nr. 7 und 8 lang), ein Maßband, Papierschere, Bleistift, Klebeband, langes Lineal, Schneiderkreide und Schnittpapier. Um ein Einlaufen der fertigen Stücke zu verhindern, bitte die neuen Stoffe zu Hause waschen und bügeln. Bitte vor dem Stoffkauf die Kursleiterin kontaktieren, Tel. Nr.: 0699/111 09 262.

Koch Sieglinde



30 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

STRICKKURS – PULLOVER ODER STRICKJACKE SELBSTGEMACHT

Kursnr. 151

Begeistern Sie sich für ein Handwerk, das nicht verloren gehen darf! In diesem Kurs können Grundkenntnisse erworben oder wieder aufgefrischt werden. Unser Schwerpunkt: schöne Anschläge, genaue Größenberechnung, Strickanleitungen lesen. Auf alle Fälle soll jede/r sein/ihr Werkstück am Ende des Kurses fertiggestellt haben. Mitzubringen sind: Wolle oder Garn für das Werkstück, die passenden Stricknadeln, Maßband und das Wunschmodell. Wenn Sie wissen, ob Sie eher fest oder locker stricken, können die Nadeln stärker oder feiner sein, als auf der Wolle angegeben. (Rundstricknadeln bevorzugt) Bei Fragen zum Wollkauf bitte kontaktieren, Tel. Nr.: 0699/111 09 262.

Koch Sieglinde



30 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 115,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 92,-

BÜCHER FALTEN – DER TRICK MIT DEM BUCHKNICK

Kursnr. 152

Das Falten von ausgedienten Büchern, aber auch Prospekten und Zeitschriften, um sie zum Kunstobjekt zu erheben, vereint den Recyclinggedanken mit vielfältigen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten in allen Schwierigkeitsstufen von einfach bis schwierig. Hinzu kommt die Schulung der Feinmotorik, der Konzentration und der Genauigkeit. Und obendrein macht es auch noch jede Menge Spaß! Teil 1: Einführung in die Technik und Kunst des Bücherfaltens: Verschiedene Arten der Faltung und der Gestaltung der fertigen Bücher kennenlernen und die Faltechniken an Beispielen ausprobieren. Mitzubringen sind nicht benötigte Bücher (Hard- und Softcover), Prospekte und Zeitschriften, Lineal, Bleistift, Cutter und Schere.

Teil 2: Ausweiten der Technik: Falten mit Hilfe einer Vorlage, schwierigere Varianten kennenlernen und darin Sicherheit erlangen.

Teil 3: Technik „Bücher schneiden und falten“: Neue Techniken erarbeiten und an eigenen, mitgebrachten Falvorlagen ausprobieren.

Dipl.Päd.in Reip Sabine-Ines BEd.



12 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 13.11.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 9.4.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, EDV-Raum

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

TÖPFERN – DAS „NEUE YOGA“!

Kursnr. 153

Kreatives Töpfern bzw. Experimentieren mit dem Werkstoff Ton – ohne Töpferscheibe. In diesem Kurs werden Sie verschiedene Techniken kennenlernen. Dazu gehören unter anderem die Plattentechnik, die Aufbaukeramik, die Kugelformen u.v.m. Es werden einfache Kunst- und Gebrauchsgegenstände hergestellt. Materialkostenbeitrag je nach Größe und Anzahl 10 bis 30 Euro.

Schwab Waltraud



12 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:30

Kursort: MS 1 DLBG, Schulgasse 16, Deutschlandsberg

Kursraum: Werkraum

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

WEIHNACHTS-WERKSTATT

Kursnr. 154

Wunderbare Geschenke aus der Welt der Kräuter und der Grünen Kosmetik für unsere Lieben. Gemeinsam werden 5 kreative Überraschungen für Leib und Seele angefertigt. Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben.

Kovacec Susanne



4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 3.12.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

SEIFEN SIEDEN – PRAXIS-WORKSHOP

Kursnr. 155

Eigene Seifenkreationen sind ein schönes Geschenk für jeden Anlass. In diesem Seifensiedekurs erfahren Sie die Grundkenntnisse über die Seifenherstellung im Kaltverfahren und in kleinen Gruppen werden wir verschiedene Seifen selbst herstellen. Bitte nehmen Sie Gummihandschuhe und eine Schutzbrille mit. Die Arbeitsmaterialien werden im Kurs gesondert abgerechnet. Kurstage: im Herbst 5.11. und 19.11. Kurstage im Frühjahr: 11.3. und 25.3.

Mag.a Winkler Anita



8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 5.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

RÄUCHERN, DIE URSPRÜNGLICHE FORM DER AROMATHERAPIE

Kursnr. 156

Was ist der Unterschied zwischen klassischer Aromatherapie und dem guten alten Räuchern? Gar nicht so viel und doch so einiges. Lassen Sie sich auf die Wirkung verschiedenster Düfte ein und lassen Sie sich erzählen, wie man sie anwenden kann.

Koch Alexandra

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

RAUHNACHT

Kursnr. 157

In diesem Kurs wird auf die Rauhnacht und deren Bräuche wie Räuchern und das Jahresrad (Blick in das neue Jahr) eingegangen. Es werden Räuchermischungen erklärt.

Reinisch Daniela

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Montag, 14.12.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-



RAUHNACHT

Kursnr. 158

In diesem Kurs wird auf die Rauhnacht und deren Bräuche wie Räuchern und das Jahresrad (Blick in das neue Jahr) eingegangen. Es werden Räuchermischungen erklärt.

Reinisch Daniela

2 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Mittwoch, 16.12.2020-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 4

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-



HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Kursnr. 159

Theoretische Grundlagen, Problematik der Selbstmedikation. Individuelle Bedürfnisse, Schulung des Wahrnehmungsvermögens.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben

6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 19.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 3

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

WINTERAPOTHEKE

Kursnr. 160

Eine Reise zu den stärkenden Kräutern, um fit durch die kalte und dunkle Jahreszeit zu kommen. Volkskundliche Kräuteranwendungen für Körper und auch Seele. Gemeinsam stellen wir 3 pflanzliche Helferlein her. Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben.

Kovacec Susanne

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 12.11.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



KOCHEN & GENIESSEN

JAUSENWECKERL FÜR SCHULE UND ARBEIT

Kursnr. 161

Weckerl für die Jausenzeit backen, Ideen für Schule und Arbeit, mit unterschiedlichen Mehlsorten. Lebensmittelbeitrag wird von der Kursleiterin eingehoben.

Mag.a Lieschnegg-Lichtenegger Judith

4 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Donnerstag, 22.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 18.3.2021-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-



FRÜHSTÜCKSGEBÄCK

Kursnr. 162

Frische, selbstgemachte Frühstücksweckerl für zuhause. Kleine, feine Köstlichkeiten für den Frühstückstisch mit unterschiedlichen Mehlsorten herstellen. Lebensmittelbeitrag wird von der Kursleiterin eingehoben.

Mag.a Lieschnegg-Lichtenegger Judith

8 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 19.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



BROTBACKKURS I

Kursnr. 163

Brot selbst mit Sauerteig herstellen, Weckerl, verschiedene Kleingebäcke, Vollkorn, Backen mit verschiedenen Getreidesorten. Arbeiten wie ein Profi, aber leicht zum Nachbacken. Lebensmittelbeitrag wird vom Kursleiter eingehoben.

Hoffmann Bernd



16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 28.10.2020-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

BROTBACKKURS II

Kursnr. 164

In diesem Kurs erhalten Sie weitere Spezialrezepte und Rezepte aus verschiedenen Ländern. Es werden Rezepte selbstständig verändert bzw. die Grundlagen zur Erstellung von eigenen Rezepten nach Ihren eigenen Vorstellungen vermittelt. Themen wie z.B.: Spezielle Backverfahren, Backen ohne Hefezusatz, Backen mit verschiedenen Getreidesorten, Samen und weiteren Zutaten wie Nüssen, Oliven, Kartoffeln, Backen mit Rohstoffen aus Vollkorn, Informationen zur gängigen Praxis der Backwarenherstellung, Backen mit Vor- und Sauerteigen; Weizensauer, Quell-Brüh und Quellstücke werden auch behandelt. Auf die genauere Betrachtung bei der Auswahl der Rohstoffe wird ebenfalls eingegangen.

Grundprinzip des Kurses: So einfach wie möglich – Produkte in ihrer ursprünglichen Form (die Natur arbeiten lassen), ohne Zusatzstoffe, herstellen können.

Hoffmann Bernd



16 UE / 4 Tage

NEU!

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

BACKEN MIT GERMTEIG

Kursnr. 165

Lernen Sie Striezel, Potizen, Mohn- und Nusskipferl zu backen. Verschiedene Flechtmöglichkeiten ganz einfach erklärt! Lebensmittelbeitrag wird vom Kursleiter eingehoben.

Hoffmann Bernd



16 UE / 4 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.3.2021-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

BACKEN FÜR ÖSTERN

Kursnr. 166

Germgebäck für den Ostertisch mit Weizen-, Dinkel-, Vollkornmehl. Lebensmittelbeitrag wird von der Kursleiterin eingehoben.

Mag.a Lieschnegg-Lichtenegger Judith

NEU!

4 UE / 1 Tag

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.3.2021-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 25,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 20,-

PRALINEN, DIE SÜSSE KÖSTLICHKEIT

Kursnr. 167

Mit einem Konditormeister die Köstlichkeiten selbst herstellen lernen! Lebensmittelbeitrag wird vom Kursleiter eingehoben.

KR Singer Kurt



12 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.3.2021-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

TORTEN BACKEN

Kursnr. 168

Mit einem Konditormeister die Meistertorten selbst herstellen lernen! Lebensmittelbeitrag wird vom Kursleiter eingehoben.

KR Singer Kurt



12 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 27.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 6.4.2021-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

KEKSE BACKEN

Kursnr. 169

Trotz stressigem Alltag mit hausgemachten Weihnachtsbäckereien glänzen? Gemeinsam werden süße und dekorative Köstlichkeiten für den Keksteller zubereitet, wobei wertvolle Tipps und Tricks rund um das Backen von Weihnachtsgebäck gegeben werden. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Geschirrtücher und Vorratsbehälter mit. Ein Lebensmittelbeitrag ist im Kurspreis nicht enthalten und wird direkt im Kurs eingehoben.

KR Singer Kurt



9 UE / 3 Tage

NEU!

Beginn Herbst: Dienstag, 17.11.2020-18:30

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

KOCHEN – GRUNDKURS

Kursnr. 170

Erlernen der grundlegenden Kochkenntnisse. Zubereitung von Fleisch, Beilagen (Reis, Knödeln, Nudeln, Kartoffeln), Salaten.

KursleiterIn wird noch bekannt gegeben



9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 29.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 8.4.2021-18:00

Kursort: MS 2 DLBG, Schulgasse 8, Deutschlandsberg

Kursraum: Schulküche

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



Gesundheitskompetenz, Ernährung & Bewegung



GRIECHISCHE FOLKLORE FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 171

Möchten Sie mediterrane Lebensfreude bei griechischer Musik und Tänzen erfahren? Es gibt eine Fülle von griechischen Volkstänzen, die ich Ihnen gerne zeigen möchte. Kein/e PartnerIn notwendig – alle, die Freude an Bewegung und Musik haben, können teilnehmen. Bequeme Kleidung und Turnschuhe mit abriebfester Sohle bitte mitbringen.

Kavroulakis Emmanouil

20 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: MS St. Stefan, Nr. 160, St. Stefan/Stainz

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

GRIECHISCHE FOLKLORE FÜR ANFÄNGER/INNEN IN PREDING

Kursnr. 172

Möchten Sie mediterrane Lebensfreude bei griechischer Musik und Tänzen erfahren? Es gibt eine Fülle von griechischen Volkstänzen, die ich Ihnen gerne zeigen möchte. Kein/e PartnerIn notwendig – alle, die Freude an Bewegung und Musik haben, können teilnehmen. Bequeme Kleidung und Turnschuhe mit abriebfester Sohle bitte mitbringen.

Kavroulakis Emmanouil

20 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Donnerstag, 15.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: MS Preding, Nr. 180, 8504 Preding

Kursraum: Kleiner Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

GRIECHISCHE FOLKLORE FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 173

Griechische Volkstänze mit zahlreichen Varianten erlernen und Vorkenntnisse vertiefen. Es ist kein/e PartnerIn notwendig – alle, die Freude an Bewegung und Musik haben, können teilnehmen. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe (Turnschuhe) mit abriebfester Sohle mitbringen.

Kavroulakis Emmanouil

20 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Freitag, 25.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 22.1.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

INTERNATIONALE KREISTÄNZE

Kursnr. 174

Den Schwerpunkt bilden Tänze aus dem Balkanraum, wie z.B. Serbien, Mazedonien, Bulgarien, Griechenland u.a. Unterschiedliche Stile und Rhythmen bringen viel Abwechslung und lassen die bunte Palette an Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz erleben. Bei Kreistänzen kann jede/r mitmachen, egal ob mit oder ohne PartnerIn. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Im Vordergrund steht die Freude, gemeinsam Musik und die Umsetzung in Bewegung zu erleben. Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Di Sommer Friedrich

20 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

MIT DEM LEBEN TANZEN – SENIOR/INN/ENTANZ EINMAL ANDERS

Kursnr. 175

Anstatt bestimmte Schritte oder eine Choreografie auswendig zu lernen, benutzen wir unsere Körpersprache und Erinnerungen, um Emotionen zu wecken, Geschichten zu erzählen und miteinander zu kommunizieren. Begleitet von Musik und unterstützt von verschiedenen künstlerischen Mitteln begeben wir uns auf eine revitalisierende Reise durch unseren Körper. Es werden keine bestimmten Fähigkeiten oder Tanzerfahrungen vorausgesetzt. Bequeme Kleidung und Schuhe werden empfohlen.

Mag.a Syrbe Andrea

12 UE / 8 Tage



Beginn Herbst: Dienstag, 13.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

TANZ, BEWEGUNG UND SELBSTERFAHRUNG

Kursnr. 176

Dieser Kurs gibt uns die Möglichkeit, den täglichen Stress und aufgebaute Spannungen einfach wegzutanzten. Statt bestimmte Schritte oder eine Choreografie auswendig zu lernen, benutzen wir Improvisation, um uns frei entfalten zu können. Es sind keine bestimmten Fähigkeiten, Tanzerfahrungen oder PartnerInnen notwendig. Die Kurseinheit schließt mit gemütlichen Entspannungsübungen.

Mag.a Syrbe Andrea

12 UE / 8 Tage



Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Montag, 22.2.2021-10:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

CHAIRDANCE – LADIES ONLY

Kursnr. 177

Was verbindet Fitness, Spaß, Erotik und einen Sessel?

Chairdance – das ist Tanz auf, neben und unter dem Stuhl. Gemeinsam tauchen wir 3 Stunden lang in die Welt der Sinnlichkeit und Weiblichkeit der Frau ein. Die Trainerin ist die Vizemeisterin der slowenischen Dancingstars Daniela Podgornik.

Podgornik Daniela

3 UE / 1 Tag



Beginn Herbst: Samstag, 24.10.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

POLE DANCE BASIC

Kursnr. 178

Poledance ist eine Mischung aus Tanz, Akrobatik und Ganzkörpertraining – an der Stange und am Boden, Drehungen ohne Bodenkontakt und die verschiedensten Figuren an der Stange. Pole-dance ist für jedermann/frau geeignet. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse.

Kleidung: Leggings/Sporthose lang, kurze Hose, Sportschuhe, Shirt, Socken, Trinkflasche, Handtuch.

Stoiser Bettina

7 UE / 5 Tage



Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:45

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:45

Kursort: Pole und More, Marktring 5, 8523 Frauental

Kursraum: Poleraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



POLE DANCE BASIC

Kursnr. 179

Poledance ist eine Mischung aus Tanz, Akrobatik und Ganzkörpertraining – an der Stange und am Boden, Drehungen ohne Bodenkontakt und die verschiedensten Figuren an der Stange. Pole-dance ist für jedermann/frau geeignet. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse.

Kleidung: Leggings/Sporthose lang, kurze Hose, Sportschuhe, Shirt, Socken, Trinkflasche, Handtuch.

Hauser Angelika

7 UE / 5 Tage



Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-18:45

Kursort: Pole und More, Marktring 5, 8523 Frauental

Kursraum: Poleraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



POLE DANCE BASIC

Kursnr. 180

Poledance ist eine Mischung aus Tanz, Akrobatik und Ganzkörpertraining – an der Stange und am Boden, Drehungen ohne Bodenkontakt und die verschiedensten Figuren an der Stange. Pole-dance ist für jedermann/frau geeignet. Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse.

Kleidung: Leggings/Sporthose lang, kurze Hose, Sportschuhe, Shirt, Socken, Trinkflasche, Handtuch.

Hauser Angelika

7 UE / 5 Tage



Beginn Herbst: Montag, 2.11.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-20:00

Kursort: Pole und More, Marktring 5, 8523 Frauental

Kursraum: Poleraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

NEU!

HIP HOP FÜR ERWACHSENE

Kursnr. 181

Lustige Basic-Schritte zu cooler Musik. Fettverbrennung mit abschließendem Bauchtraining und Stretching.

T. & K. Päd.in Prattes-Horn Petra

10 UE / 10 Tage



Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

WE WILL ROCK YOU! FLASHMOB DANCE

Kursnr. 182

Wir lernen leichte Choreografien zu den bekanntesten Hits von Queen. So schnell sind noch nie 3 Stunden tanzen vergangen! Mit dem Vizemeister der slowenischen Dancing Stars Sebastian.

Sebastian

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-14:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.3.2021-14:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 35,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 28,-

NEU!

TÄNZERISCHES GANZKÖRPER-TRAINING

Kursnr. 183

Funktionelles Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining mit tänzerischen Elementen aus Latin-, Jazz-, Modern- und Afro-Dance. Aufwärm- und Stretchingübungen sowie einfache Tanzschritte werden zu einem ganzkörperlichen Bewegungskonzept zusammengeführt mit dem Ziel, die Körperhaltung und das Bewegungsbild zu verbessern.

Mag.a Pöllinger Gabriela

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-



NEU!

TÄNZERISCHES GANZKÖRPER-TRAINING

Kursnr. 184

Funktionelles Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining mit tänzerischen Elementen aus Latin-, Jazz-, Modern- und Afro-Dance. Aufwärm- und Stretchingübungen sowie einfache Tanzschritte werden zu einem ganzkörperlichen Bewegungskonzept zusammengeführt mit dem Ziel, die Körperhaltung und das Bewegungsbild zu verbessern.

Mag.a Pöllinger Gabriela

12 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

BEWEGUNG UND SPORT

GUTEN-MORGEN-STRETCHING

Kursnr. 185

Dein sanftes Stretching am Morgen! Dich erwartet ein Ganzkörperstretching mit Übungen für JEDE/N!

Fühl dich beweglicher, geschmeidiger und fitter! Die Einheit findet barfuß oder mit Socken statt.

Stoiser Bettina

8.5 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 10.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 13.2.2021-8:00

Kursort: Pole und More, Marktring 5, 8523 Frauental

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



NEU!

FLEXY HOUR

Kursnr. 186

Fokus auf Damen- und Herrenspagat.

Um dem Spagat näher zu kommen – vielleicht fehlen dir nur mehr die letzten 10–20cm? Dann sei dabei!

Hauser Angelika

8.5 UE / 6 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-18:00

Kursort: Pole und More, Marktring 5, 8523 Frauental

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



NEU!

AEROBIC

Kursnr. 187

Eingeleitet wird der Kurs durch ein Warm-up, welches die Aerobic-Basic-Grundschriffe einbezieht. Es folgt der Hauptteil – ein Kräftigungstraining mit Fokus auf die klassischen Bauch-Beine-Po-Muskelgruppen, wodurch der ganze Körper definiert und gestrafft wird. Die Cool-down-Phase wird mit Dehnungsübungen und entspannter Musik begleitet. Bitte Matte mitbringen.

Krainer Selena

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

AEROBIC – FATBURNER

Kursnr. 188

Du bist auf der Suche nach einem motivierenden Fitness-Workout, das nicht nur schweißtreibend ist, sondern auch Spaß macht? Dann bist du hier richtig! Beim Cardio-Training geht es darum, das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und die Fettverbrennung richtig anzukurbeln. Das Workout ist eine ausgeglichene Kombination aus Cardio- und Krafttraining. Der Ausdauerteil besteht aus Schrittkombinationen und Bewegungen zur Musik. Außerdem werden durch die verschiedenen Bewegungen alle Muskelgruppen trainiert. Begleitet wird das Training durch schwungvolle Musik, was den Spaßfaktor verstärkt. Jede Einheit startet mit einem Warm-up, geht über ins Cardio- und Muskelworkout und endet beim Cool-down und Dehnen. Bitte Turnmatte und Getränk mitbringen.

Mag.a Pusnik Sandra

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Volksschule, St. Josef 142

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-



STEP AEROBIC

Kursnr. 189

Schweißtreibendes Training für Beine und Po im Fettverbrennungsbereich. Ein Bauchkiller mit Stretching optimiert diese abwechslungsreiche Stunde.

T. & K. Päd.in Prattes-Horn Petra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

JUMPING® FITNESS I

Kursnr. 190

Jumping® Fitness ist ein intensives Ganzkörper-Workout auf speziellen Trampolinen.

Zu dynamischer Musik werden fast 400 Muskeln trainiert und jede Menge Kalorien verbrannt.

Der Kurs findet am Samstagvormittag statt und ist für Frauen und Männer geeignet.

Töpler Viktoria



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-10:00

Kursort: Fit Point neu, Wirtschaftspark 2, Deutschlandsberg

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

JUMPING® FITNESS II

Kursnr. 191

Jumping® Fitness ist ein intensives Ganzkörper-Workout auf speziellen Trampolinen.

Zu dynamischer Musik werden fast 400 Muskeln trainiert und jede Menge Kalorien verbrannt.

Der Kurs findet am Samstagvormittag statt und ist für Frauen und Männer geeignet.

Töpler Viktoria



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-11:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-11:00

Kursort: Fit Point neu, Wirtschaftspark 2, Deutschlandsberg

Kursraum: Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

DEEPWORK® – EIN FUNKTIONELLES GANZKÖRPERTRAINING

Kursnr. 192

deepWORK® ist einzigartig, cool, anders und unglaublich anstrengend. Ein funktionelles, sehr wirksames, gut durchdachtes Ganzkörpertraining. Matte mitbringen!

Weixler Renate



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FUN TONE®

Kursnr. 193

Fun Tone® ist ein funktionelles Trainingskonzept, dass sich wie kein anderes auf das Wesentliche konzentriert. Jedes einzelne Workout führt zu einer kontinuierlichen Verbesserung der funktionellen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Körper wird in seiner Gesamtheit trainiert, daher entwickelt sich die komplette Muskulatur, man erzielt eine vergrößerte Beweglichkeit in den Gelenken sowie eine Verbesserung des neuromuskulären Zusammenspiels. Fun Tone ist die perfekte Symbiose aus Beweglichkeit, Spaß und Intensität. Ziel-sicher gewählte Trainingslevels setzen effiziente Trainingsreize für jedes Zielpublikum.



Kaller Sandra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILOXING®

Kursnr. 194

Ein abwechslungsreiches Intervalltraining für Frauen, das die Trainingsform Pilates und die Sportart Boxen verbindet. Hier verbrennen die Teilnehmerinnen viele Kalorien, bauen Muskeln auf, verbessern die Ausdauer und straffen ihren Körper.

Mag.a Feldhofer Patricia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Eibiswald 56

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILOXING®

Kursnr. 195

Ein abwechslungsreiches Intervalltraining für Frauen, das die Trainingsform Pilates und die Sportart Boxen verbindet. Hier verbrennen die Teilnehmerinnen viele Kalorien, bauen Muskeln auf, verbessern die Ausdauer und straffen ihren Körper.

Mag.a Feldhofer Patricia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:45

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-17:45

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILOXING® KNOCKOUT

Kursnr. 196

Die anstrengendste Form von Piloxing® ist ein ultimatives "Killerworkout". Die Übungen kommen aus dem Boxsport, Funktionstraining und Cardiosport.

Mag.a Feldhofer Patricia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 01.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.02.2021-19:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA® FITNESS

Kursnr. 197

Zumba ist immer Party. "Feiere" mit uns, mit einfachen Choreografien, moderatem Tempo und super Stimmung. Auch für EinsteigerInnen bestens geeignet.

Schuchlenz Monika



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA® FITNESS

Kursnr. 198

Zumba ist immer Party. "Feiere" mit uns schon am Vormittag mit einfachen Choreografien, moderatem Tempo und super Stimmung. Auch für EinsteigerInnen bestens geeignet.

Schuchlenz Monika



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.09.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ZUMBA® UND SMOVEY®

Kursnr. 199

Bring dich in Form mit Smovey® und Zumba®. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, 6 Einheiten Smovey® WALK in Pöfing Brunn (immer dienstags) und 5 Einheiten Zumba®Fitness in Deutschlandsberg (immer donnerstags) zu besuchen! Der Kurs findet immer zweimal die Woche statt!

Pöfing Brunn: Smovey® WALK (bei Schlechtwetter Indoor Training), Trainingsringe vorhanden; Und/oder Deutschlandsberg: Zumba®Fitness – NeueinsteigerInnen herzlich willkommen.

Kursstart: Dienstag, 1.6.2021, in Pöfing Brunn und Donnerstag, 10.6.2021, in Deutschlandsberg.

Schuchlenz Monika



10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 1.6.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Schulstraße 12, Pöfing-Brunn

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



ZUMBA® MEETS BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 200

Die Einheit beginnt mit 20 bis 30 Minuten Zumba® Fitness. Eine abwechslungsreiche Stunde für unsere Lieblingszonen. Ganz nach dem Motto „Strong is beautiful“ kräftigen wir unseren Körper.

Schuchlenz Monika



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:45

Kursort: Volksschule, Schulstraße 12, Pöfing-Brunn

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIGURTRAINING

Kursnr. 201

Ein intensives Training für jedermann/frau. Es geht um Muskelaufbautraining, indem wir unser eigenes Körpergewicht anstelle von Trainingsgeräten als Widerstand nutzen. Nach der Aufwärmphase werden die Muskeln gekräftigt und gestrafft. Die Stunde endet mit Dehnungsübungen.



Mag.a Feldhofer Patricia

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Eibiswald 56

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AQUA-FIT I

Kursnr. 206

Aquagymnastik ist Fitness und Spaß im Wasser. Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining stärkt das Bindegewebe und die Muskelgruppen. Training mit Geräten steigert die Koordinationsfähigkeit. Bei regelmäßiger Teilnahme werden eine sinnvoll dosierte Leistungssteigerung und Gewichtsreduktion erreicht.

Der Badeeintritt ist im Kurspreis bereits enthalten!

Ortner Christa



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

AQUA-FIT II

Kursnr. 207

Aquagymnastik ist Fitness und Spaß im Wasser. Gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining stärkt das Bindegewebe und die Muskelgruppen. Training mit Geräten steigert die Koordinationsfähigkeit. Bei regelmäßiger Teilnahme werden eine sinnvoll dosierte Leistungssteigerung und Gewichtsreduktion erreicht.

Der Badeeintritt ist im Kurspreis bereits enthalten!

Ortner Christa



8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 3.12.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 29.4.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

AQUA FITNESS I

Kursnr. 208

Aquagymnastik ist ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit toller Musik. Abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining mit verschiedenen Geräten. Der Wasserwiderstand bewirkt eine zusätzliche Massage des Bindegewebes. Badeeintritt im Kurspreis bereits enthalten!

Zoratti Nicolo



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

AQUA FITNESS II

Kursnr. 209

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit ansprechender Musik. Mit Spaß und dem Gefühl der Schwerelosigkeit zu tollen körperlichen Erfolgen! Badeeintritt im Kurspreis bereits enthalten!

Zoratti Nicolo



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Kurhotel Kipper, Bad Gams

Kursraum: Schwimmbad

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 210

Wirbelsäulengerechtes Programm zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur mit Musik und abschließender Dehnung und Entspannung. Sport- bzw. Turnschuhe!

T. & K. Päd.in Prattes-Horn Petra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 211

Wirbelsäulengerechtes Programm zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur mit Musik und abschließender Dehnung und Entspannung. Sport- bzw. Turnschuhe!

T. & K. Päd.in Prattes-Horn Petra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 212

Wirbelsäulengerechtes Programm zur Straffung der Ganzkörpermuskulatur mit Musik und abschließender Dehnung und Entspannung.

T. & K. Päd.in Prattes-Horn Petra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 213

Ein Training für den ganzen Körper! Spezielle Kräftigungsübungen für die Problemzonen. Stretching und Entspannung runden diese Stunde ab.

Pichler Natalia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: MS Groß St. Florian, Am Schulweg 11,

Groß St. Florian

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 214

Gymnastik-Mix mit Elementen aus Aerobic und Pilates. Problemzonen-gymnastik und Bodystyling.

Wunder-Koinegg Ursula



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:30

Kursort: Mehrzweckraum, Nr. 100, 8554 Soboth

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 215

Es ist ein tolles Kräftigungsprogramm, bei dem effektiv auf die Problemzonen eingegangen wird.

Speziell die Bereiche Bauch, Beine, Po, aber auch Rücken, Schultergürtel und Oberarme benötigen unsere Aufmerksamkeit.

In einem abwechslungsreichen Programm wird gezielt gekräftigt und gestrafft sowie Fett verbrannt. Ideal auch für WiedereinsteigerInnen! Für jedes Alter geeignet!

Pichler Simona



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:00

Kursort: Hengistzentrum, Nr. 7, Hengsberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO

Kursnr. 216

Nach dem Aufwärmen folgen gezielte Übungen zur Kräftigung und Straffung der Problemzonen. Bitte Handtuch mitbringen.

Purkathofer Christine



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 12.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO ++

Kursnr. 217

Nach einer Aufwärmphase zu schwingvoller Musik trainieren wir gezielt die Muskulatur von Bauch, Beinen, Po, Rücken, Schultergürtel und Oberarmen, um so den Problemzonen entgegenzuwirken. Leichtes Stretching und Entspannungsübungen schließen die Einheit ab. Bitte mitbringen: Trinkflasche.

Mag.a Pusnik Sandra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 5, Frauental

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BAUCH-BEINE-PO UND MEHR

Kursnr. 218

Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmtraining folgen gezielte Übungen für Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur und körperliche Fitness. Mit flotter Musik macht dieses Training besonderen Spaß!

Mag.a Steinbauer-Veronig Heike



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Eibiswald 56

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BEWEGUNGSMIX

Kursnr. 219

Nach Mobilisation und einer intensiven Aufwärmphase mit motivierender Musik werden abwechslungsreich Fettverbrennung und Herz-Kreislauf trainiert. Ein gezieltes Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräten für eine feste Muskulatur mit Straffung der unliebsamen Problemzonen. Zum Einsatz kommen auch smovey®-Ringe, diese werden von der Trainerin gegen eine kleine Leihgebühr zur Verfügung gestellt.

Eine Stretching-Einheit bildet den Abschluss.

Mitteregger Michaela



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-



GANZKÖRPER-WORKOUT

Kursnr. 220

In der intensiven Stunde wird der ganze Körper gekräftigt und gestrafft. Entspannung und Dehnung zum Abschluss. Turnmatte mitbringen!

Reiter-Haas Carina



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-19:30

Kursort: Rüsthaus, Bundesstraße 80, 8410 Neudorf

Kursraum: Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GANZKÖRPERTRAINING

Kursnr. 221

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Mobilisation und Dehnung. Eingebaut werden auch Übungen mit dem Ball, Gummiband.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, großes Handtuch.

Seiner Johanna



12.5 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-17:00

Kursort: MS Preding, Nr. 180, 8504 Preding

Kursraum: Kleiner Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GANZKÖRPERTRAINING

Kursnr. 222

Ein intensives Training für Männer und Frauen. Es geht um Muskelaufbautraining, wo wir eigenes Körpergewicht anstelle von Geräten als Widerstand nutzen. Nach dem Aufwärmen (Kardiotteil) werden die Muskeln gekräftigt und gestrafft. Die Stunde endet mit Dehnungsübungen.

Mag.a Feldhofer Patricia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:45

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-18:45

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODY-WORKOUT

Kursnr. 223

Nach dem Aufwärmen wird mit leichten Aerobic-schritt-Kombinationen die Fettverbrennung ange-regt. Danach wird besonderes Augenmerk auf die Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers gelegt. Im Stretchingteil werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt. Flotte Musik umrahmt das Programm. Bitte Matte mitbringen!

Kaller Sandra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYSTYLING

Kursnr. 224

Bodystyling, um die Muskulatur zu erhalten, aufzu-bauen und zu straffen, um dynamisch den Alltag zu bewältigen und die Lebensqualität zu steigern. Aufwärmen mit einfachen Schrittkombinationen und toller Musik. Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers. Stretching und Entspannung.

Zoratti Nicolo



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYSTYLING

Kursnr. 225

Ein ausgewogenes Programm für Muskeltrai-ning, Ausdauer und mit speziellen Bauch-Beine-Po-Übungen. Ein angenehmes abschließendes Stretching beendet das Workout.

Strohmaier Cornelia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:30

Kursort: Volksschule, Nr. 3, Bad Gams

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

BODYSTYLING

Kursnr. 226

Ein ausgewogenes Programm für Muskeltrai-ning, Ausdauer und mit speziellen Bauch-Beine-Po-Übungen. Ein angenehmes abschließendes Stretching beendet das Workout.

Strohmaier Cornelia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-17:10

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:10

Kursort: MS Gleinstätten, Nr. 149, Gleinstätten

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYSTYLING

Kursnr. 227

Das Bodystyling beschäftigt sich mit der Definition und Straffung des gesamten Körpers. Die Übungen werden ohne Hilfsmittel durchgeführt, wodurch ein gelenkschonendes, jedoch intensives Training erzielt wird. Bitte Matte mitbringen!

Krainer Selena



NEU!

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYWORK

Kursnr. 228

Ein Training für den ganzen Körper! Nach dem Warm-up folgen Kräftigungsübungen speziell für Bauch, Beine, Po und Arme. Stretching und Entspannungsübungen runden diese Stunde ab.

Pichler Natalia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 7.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYWORK

Kursnr. 229

Ein Bodystyling- und Kräftigungsprogramm, bei dem effektiv auf die Problemzonen eingegangen wird. Übungen bei toller Musik für die Bereiche Bauch, Beine, Po, aber auch Rücken, Schultergürtel und Oberarme.

Für jedes Alter geeignet!

Pichler Natalia



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-18:00

Kursort: Hengstzentrum, Nr. 7, Hengsberg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT UND GESUND MIT VOLLEYBALL, BASKETBALL

Kursnr. 230

Fitness und Spaß mit Volleyball und Basketball.

Fessler Peter



12 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Dienstag, 23.2.2021-19:00

Kursort: Volksschule, St. Josef 142

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

VOLLEYBALL, BASKETBALL

Kursnr. 231

Fitness und Spaß mit Volleyball und Basketball.

Fessler Peter



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-20:00

Kursort: Volksschule, St. Josef 142

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT UND GESUND DURCH DEN WINTER

Kursnr. 232

Ganzkörpergymnastik mit besonderen Übungen zur Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Aufbau der Muskulatur und Stabilisierung des Kreislaufs.

Fessler Peter



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-19:00

Kursort: Volksschule, St. Josef 142

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT UND GESUND MIT SCHWUNG

Kursnr. 233

Gymnastik und Turnen für Frauen. Fit bleiben durch DKB (Dehnen-Kräftigen-Bewegen), mit und ohne Musik. Kreislauftraining und Erwerb einer Grundkondition.

Lampel Maria



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-19:00

Kursort: Mehrzwecksaal Feuerwehr Hörmsdorf, Hörmsdorf, 8552 Pitschgau

Kursraum: Parterre, Mehrzwecksaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT UND GESUND MIT SCHWUNG

Kursnr. 234

Gymnastik und Turnen für Frauen. Fit bleiben durch DKB (Dehnen-Kräftigen-Bewegen), mit und ohne Musik. Kreislauftraining und Erwerb einer Grundkondition.

Lampel Maria



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 23.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Schulstraße 12, Pöfling-Brunn

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT UND GESUND MIT SCHWUNG

Kursnr. 235

Gymnastik und Turnen für Frauen. Fit bleiben durch DKB (Dehnen-Kräftigen-Bewegen), mit und ohne Musik. Kreislauftraining und Erwerb einer Grundkondition.

Lampel Maria



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 24.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: MS Eibiswald, Aichberg 4, Eibiswald

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FIT-MIX

Kursnr. 236

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für jedes Alter mit abschließendem Entspannen und Dehnen. Wir wärmen uns mit einfachen Schrittkombinationen auf, danach werden alle Muskelgruppen gekräftigt. Turnmatte mitbringen.

Reiter-Haas Carina



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Rüsthaus, Bundesstraße 80, 8410 Neudorf

Kursraum: Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FASZIENTRAINING

Kursnr. 237

Der Zusammenhang von Stress, Bewegungsmangel gewinnt in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung im Training und in der Therapie. Pain-free Fascia® wurde entwickelt, um Menschen zu bewegen, ihnen Entschleunigung vom Alltag zu schenken und uns auf unser größtes Sinnesorgan, die Faszien, zu konzentrieren. Wir trainieren somit im selben Maße unser physisches und unser psychisches Wohlbefinden und lösen Blockaden auf allen Ebenen.

Kosjak Waltraud



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 11.2.2021-17:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FASZIENBEWEGUNGSPROGRAMM NACH LIEBSCHER & BRACHT

Kursnr. 238

Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht für die Bereiche Kopf, Rumpf, Arme und Beine. Meridianübungen u.v.m. Die Übungen werden sehr langsam ausgeführt. Damit wird den Faszien die Möglichkeit gegeben, wieder elastisch zu werden und zu ihrem ursprünglichen Bewegungspotential zurückzufinden. Faszienrollensets sind vorhanden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Silberschneider Sonja



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULE – SANFT

Kursnr. 239

Wirbelsäulengymnastik nach den neuesten Erkenntnissen. Faszien-Übungen, um im Alltag fit zu bleiben. Gleichgewichtsschulungen und ein nettes soziales Miteinander. Wir arbeiten auch mit myofaszialen Tools.

Schuchlenz Monika



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-8:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 240

Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen und Entspannung. Wir beugen Haltungsschäden und Verkürzung der Gesamtmuskulatur vor und verbessern sie.

T. & K. Päd.in Prattes-Horn Petra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

NEU!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Kursnr. 241

Wirbelsäulengerechte Ganzkörper-Gymnastik. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm stärken und kräftigen wir die gesamte Muskulatur. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Mobilisation der Wirbelsäule. Abschließend entspannen und dehnen. Turnmatte mitbringen!

Ehmann Michaela



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULE UND PILATES

Kursnr. 242

Gezielte Übungen für die Problemzonen Halswirbelsäule, Nacken und Schulterbereich. Pilates zur Kräftigung des Körpers.

Wunder-Koinegg Ursula



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-17:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-17:30

Kursort: Volksschule, Kloster, 8530 Kloster

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

WIRBELSÄULE

Kursnr. 243

Wirbelsäulengerechte Ganzkörper-Gymnastik! Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Mobilisation der Wirbelsäule. Bitte Matte mitbringen.

Hutflies Kirsten



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, Nr. 45, 8543 St. Martin

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

STARKER RÜCKEN – GESUNDE WIRBELSÄULE

Kursnr. 244

Kräftigung und Mobilisierung rund um die Wirbelsäule – im Wechselspiel aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit anschließender Entspannung. Bitte Matte mitbringen!

Wunder-Koinegg Ursula



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 2. Stock, Aula 3

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

FUNKTIONELLE WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Kursnr. 245

Ein abgestimmtes Trainingsprogramm für die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Koordination, Dehnung und Mobilisation sind weitere Bestandteile dieser Einheit, die unserer Wirbelsäule guttut.

Mag.a Steinbauer-Veronig Heike



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Eibiswald 56

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AKTIVES GESUNDHEITS- UND RÜCKENTRAINING

Kursnr. 246

Übungen für eine gesunde Wirbelsäule, Dehnen verkürzter Muskulatur. Kräftigung geschwächter Muskulatur, Förderung der allgemeinen Beweglichkeit. Wir beleuchten unser Faszien-System.

Schuchlenz Monika



10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.3.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AKTIVES GESUNDHEITS- UND RÜCKENTRAINING

Kursnr. 247

Übungen für eine gesunde Wirbelsäule, Dehnen verkürzter Muskulatur. Kräftigung geschwächter Muskulatur, Förderung der allgemeinen Beweglichkeit. Wir beleuchten unser Faszien-System.

Schuchlenz Monika



16 UE / 16 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

GANZKÖRPERFIT & WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND ENTSPANNUNG

Kursnr. 248

Aktives Rückentraining und Ganzkörpertraining zu ansprechender Musik!

Aus der Körpermitte bewegen, muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Verbesserung von Körperhaltung und Koordination. Abgerundet wird die Stunde mit einer Entspannungsreise.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Mitteregger Michaela



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 21.9.2020-20:00

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-20:00

Kursort: Volksschule, Schulgasse 8, Lannach

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 65,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 52,-

RÜCKENFIT FÜR MÄNNER UND FRAUEN

Kursnr. 249

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer mit Mobilisation und Dehnung. Eingebaut werden auch Übungen mit dem Ball, Gummiband, Theraband. Passende Musik begleitet die Einheit.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Handtuch.

Seiner Johanna



12.5 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-19:30

Kursort: MS Preding, Nr. 180, 8504 Preding

Kursraum: Kleiner Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

RÜCKENFIT FÜR MÄNNER UND FRAUEN

Kursnr. 250

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer mit Mobilisation und Dehnung. Eingebaut werden auch Übungen mit dem Ball, Theraband und Gummiband. Passende Musik begleitet die Einheit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken, Decke oder großes Handtuch.

Seiner Johanna



12.5 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-18:15

Kursort: MS Preding, Nr. 180, 8504 Preding

Kursraum: Kleiner Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GANZKÖRPERGYMNASTIK LANGSAM

Kursnr. 251

Ein schonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Anti-Schmerz-Programm! Für alle Altersgruppen geeignet.

Zoratti Nicolo



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 2.10.2020-8:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-8:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

GYMNASTIK-MIX

Kursnr. 252

Bewegung für den Körper schon am Vormittag. Faszien-Übungen, Wirbelsäulengymnastik und Bauch, Beine, Po in einer abwechslungsreichen Stunde. Wir arbeiten auch mit myofaszialen Tools.

Schuchlenz Monika



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-9:40

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-9:40

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Kursnr. 253

Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur. Dehnungsübungen für verkürzte oder zur Verkürzung neigende Muskelgruppen. Wirbelsäulen- und Problemzonengymnastik. Leichtes Herz- und Kreislauftraining.

Zinkanell Gabriele



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 23.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 13.1.2021-19:00

Kursort: Gemeindesaal, Steyeregg 4, 8551 Limberg

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Kursnr. 254

Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur. Dehnungsübungen für verkürzte oder zur Verkürzung neigende Muskelgruppen. Wirbelsäulen- und Problemzonengymnastik. Leichtes Herz- und Kreislauftraining.

Zinkanell, Gabriele



10 UE / 10 Tage

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 21.4.2021-19:00

Kursort: Gemeindesaal, Steyeregg 4, 8551 Limberg

Kursraum: Parterre, Mehrzweckraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Kursnr. 255

Durch Mobilisation-, Koordination- und Herz-Kreislauftraining, Ganzkörperkräftigungsübungen, Haltungsschulung und Dehnungsübungen soll eine Verbesserung der Bewegung in den Vordergrund gestellt werden. Dadurch steigern wir körperliche Fitness, Verletzungsresistenz und Gesundheit.

Unger Sonja



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 2.2.2021-18:00

Kursort: Gesundheitspark Glashüttenstraße, Deutschlandsberg

Kursraum: 1. Stock Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Kursnr. 256

Kräftigungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur. Dehnungsübungen für verkürzte oder zur Verkürzung neigende Muskelgruppen. Wirbelsäulen- und Problemzonengymnastik. Leichtes Herz-Kreislauftraining.

Schmuck Carena



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-19:00

Kursort: Volksschule, St. Peter 25

Kursraum: Tiefpart., Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 257

Ein wunderschönes fließendes Bewegungsprogramm mit sanfter Musik. Die Übungen bilden eine einzigartige Kombination aus Gleichgewichtsübungen, Kräftigungstraining und Dehnen. Besonders wird auf die Atmung und die Wahrnehmung des Körpers geachtet.

Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken, großes Handtuch.

Seiner Johanna



12.5 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:15

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:15

Kursort: MS Preding, Nr. 180, 8504 Preding

Kursraum: Kleiner Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 258

Ein wunderschönes fließendes Bewegungsprogramm mit sanfter Musik. Die Übungen bilden eine einzigartige Kombination aus Gleichgewichtsübungen, Kräftigungstraining und Dehnen. Besonders wird auf die Atmung und die Wahrnehmung des Körpers geachtet.

Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken, großes Handtuch.

Seiner Johanna



12.5 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 20.1.2021-17:00

Kursort: MS Preding, Nr. 180, 8504 Preding

Kursraum: Kleiner Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

INDIAN BALANCE®

Kursnr. 259

Indian Balance® ist ein geistiges und körperliches gesundheitsorientiertes Bewegungstraining mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Den Körper bewegen, während die Seele ausruht. Indian Balance ist intensives Workout.

Stiegler Linda



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-18:30

Kursort: Marktgemeindeamt, Nr. 2, Wettmannstätten

Kursraum: Dachgeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

PILATES

Kursnr. 260

Pilates ist das ideale Körpertraining. Es stärkt und formt die Muskeln und hält den Körper beweglich und geschmeidig. Außerdem sorgt das konzentrierte ruhige Training auch für seelischen Ausgleich.

Kosjak Waltraud



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-19:30

Kursort: Gesundheitspark, Glashüttenstraße 46, Deutschlandsberg

Kursraum: hinterer Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 261

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, wobei die Rumpfmuskulatur im Mittelpunkt steht. Die sanfte Anspannung der tiefer liegenden Schichten von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und sorgt für eine aufrechte und natürliche Körperhaltung.

Kosjak Waltraud



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-18:30

Kursort: Gesundheitspark, Glashüttenstraße 46, Deutschlandsberg

Kursraum: hinterer Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 262

Pilates ist eine sehr wirksame Methode, um den Körper ganzheitlich fit zu halten. Es umfasst ein effektives Körpertraining zur Kräftigung und Flexibilisierung des Körpers in Verbindung mit einer kontrollierten Atmung.

Ehmann Michaela



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-17:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 263

Pilates ist eine sehr wirksame Methode, um den Körper ganzheitlich fit zu halten. Es umfasst ein effektives Körpertraining zur Kräftigung und Flexibilisierung des Körpers in Verbindung mit einer kontrollierten Atmung.

Ehmann Michaela



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 264

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das speziell die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte (Beckenboden, Bauch, unterer Rücken) trainiert, diesen Bereich strafft und zusätzlich für die Stabilität des gesamten Körpers sowie für eine aufrechte Körperhaltung sorgt. Gleichzeitig werden Beweglichkeit und Kraftausdauer trainiert und Stress abgebaut.

Kaller Sandra



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-18:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: Erdgeschoß, Aula 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 265

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die Kraft kommt aus dem so genannten Powerhouse.

Auf gute Haltung, Gleichgewicht, Atmung und Koordination wird besonders geachtet.

Weixler Renate



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-18:00

Kursort: MS Eibiswald, Aichberg 4, Eibiswald

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 266

Pilates ist eine sehr wirksame Methode, um den Körper ganzheitlich fit zu halten. Es umfasst ein effektives Körpertraining zur Kräftigung und Flexibilisierung des Körpers in Verbindung mit einer kontrollierten Atmung.

Ehmann Michaela



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:00

Kursort: Volksschule Hollenegg, Hollenegg 4, Hollenegg

Kursraum: Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES – DYNAMIC

Kursnr. 267

Im Gegensatz zum klassischen Pilates, bei dem fast ausschließlich die „Core“ (Rumpfmuskulatur) berücksichtigt wird, stellt Dynamic Pilates ein ausgewogenes, dynamisches Ganzkörpertraining dar, in dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt werden. Nach dem Aufwärmen beginnen die Bewegungsabläufe mit Standing Pilates. Alle Übungen gehen fließend ineinander über. Chillout Musik begleitet das Workout. Trainingsziel: Erhöhung der Fitness, Stress abbauen, seelische Verspannungen lösen, Steigerung der Leistung, Verbesserung der Haltung. Diese wirksame Trainingsmethode ist für jene, die schon Erfahrung mit Pilates und anderen Turnübungen haben; ebenfalls für jene gut geeignet, die gut in Form sind.

Weixler Renate



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 268

In einem effektiven und intensiven Ganzkörpertraining wird der Körper innerhalb kurzer Zeit verändert. Zur Entspannung gibt es zum Abschluss ein autogenes Training.

Bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

Schmuck Carena



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-19:00

Kursort: Kindergarten, Schulweg 7, Schwanberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES – QIGONG

Kursnr. 269

Pilates, ein effektives Ganzkörpertraining, ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Die Kraft kommt aus dem Powerhouse. Auf gute Haltung, Gleichgewicht, Atmung und Koordination wird besonders geachtet. Im Anschluss erlernen wir die 18 Qigong-Figuren, die leicht zu erlernen und sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit sind.

Weixler Renate



9 UE / 6 Tage

Beginn Frühjahr: Freitag, 4.6.2021-10:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3,

Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES – SANFT

Kursnr. 270

Ein sanfter Einstieg in ein effektives Ganzkörpertraining im Einklang von Körper, Geist und Seele. Für alle geeignet.

Bequeme Kleidung und Matte mitbringen.

Schmuck Carena



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-18:00

Kursort: Kindergarten, Schulweg 7, Schwanberg

Kursraum: Bewegungsraum

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

PILATES

Kursnr. 271

Pilates ist eine sehr wirksame Methode, um den Körper ganzheitlich fit zu halten. Es umfasst ein effektives Körpertraining, strafft den Körper und kräftigt die Muskeln. Bitte Matte mitbringen.

Hutflies Kirsten



10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 19.1.2021-18:00

Kursort: Volksschule, Nr. 45, 8543 St. Martin

Kursraum: Parterre, Turnsaal

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

GANZHEITLICHES AUGENTRAINING

Kursnr. 276

Unterstützen Sie durch leicht erlernbare Augenübungen Ihre Sehfähigkeit. LinsenträgerInnen bitte Behälter mitbringen.

Frießnegg-Mally Andreas

3 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Freitag, 6.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 26.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 3

Kursbeitrag: EUR 20,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 16,-

ENTSPANNTE FÜSSE

Kursnr. 277

Einfache Übungen, um die Füße zu entspannen, zu mobilisieren und das Fußgewölbe aufzubauen. Kann bei Rücken-, Hüft- und Knieproblemen unterstützen. Bitte Handtuch mitbringen.

Krenn Renate

6 UE / 2 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 24.11.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 4.5.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, Nr. 6

Kursbeitrag: EUR 30,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 24,-

DER WEG ZU DEINER WEIBLICHKEIT

Kursnr. 278

In diesem Kurs werden Atem- und Visualisierungstechniken angewandt, um den Energiefluss im Becken zu steigern und den Beckenboden zu kräftigen. Kennenlernen des kleinen Energiekreislaufes, Aktivierung des Energieflusses entlang der Wirbelsäule. Es werden Techniken zur Öffnung des Energiekreislaufes und zum Versiegeln der Energie im Körper verwendet.

Silberschneider Sonja

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Freitag, 12.2.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

BEWUSSTSEIN UND PRÄSENZ

Kursnr. 279

Was ist wirkliches Bewusstsein, warum soll ich im Hier und Jetzt sein? Wer bin „ich“? Was ist dieser eine Moment? Diese Fragen versuchen wir in einer lockeren Runde, innerhalb derer sich gerne auch Diskussionen und weitere Fragen ergeben können, zu beleuchten. Einfache Körperübungen, Do-Ins genannt, helfen die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, Meditationsübungen können recht bald unser rastloses Denken ein wenig zu Ruhe bringen. Bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen und eventuell Decke mitnehmen.

Zöschner Georg

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-16:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-16:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 90,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 72,-

AK

NEU!

ACHTSAM WERDEN – FELDENKRAIS WORKSHOP

Kursnr. 280

Durch die Feldenkrais Methode und ihre meditative Wirkung eine entspannte Auszeit aus dem Alltag nehmen. Der Workshop führt Sie zu mehr Achtsamkeit und eine verfeinerte Selbstwahrnehmung durch bewusste sanfte Bewegungen. Mit Hilfe kleiner Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können, werden wir uns dessen bewusst, was wir tun und wie wir es tun. Durch Verfeinerung der Körperwahrnehmung lernen Sie, überflüssige Anspannung wahrzunehmen und aufzugeben und das wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, der Kurs ist für jede/n geeignet. Bitte bequeme Kleidung sowie eine Kopfunterlage (Handtuch) mitbringen. Kurszeit: 9:00–16:00 Uhr.

Hauck Johanna

8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

CHAKREN-MEDITATION

Kursnr. 281

Durch Meditation und diverse Hilfsmittel können Chakren ausgeglichen werden und dadurch eine Förderung des Einklangs von Körper, Geist und Seele begünstigt werden.

Reinisch Daniela

8 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Samstag, 3.10.2020-9:30

Beginn Frühjahr: Samstag, 6.2.2021-9:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

MEDITATION – DER WEG ZU INNERER RUHE UND KRAFT

Kursnr. 282

Unterschiedliche Arten der Meditation mit hilfreichen Übungen!

Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemübungen, Fantasiereisen, Chakren, Klangmeditation, Geh- und Schüttelmeditation.

Bitte Decke und Polster mitbringen!

Mag.a Kobale Christine

7.5 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Freitag, 9.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Freitag, 5.2.2021-18:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 1. Stock, Aula 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

AK

NEU!

MEDITATION – DER WEG ZU INNERER RUHE UND KRAFT

Kursnr. 283

Unterschiedliche Arten der Meditation mit hilfreichen Übungen!

Muskulentspannung, Autogenes Training, Atemübungen, Fantasiereisen, Chakren, Klangmeditation, Geh- und Schüttelmeditation.

Bitte Decke und Polster mitbringen!

Mag.a Kobale Christine



7,5 UE / 5 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

BODYFEEDBACK – WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE BEEINFLUSST

Kursnr. 284

Unsere Körperhaltung wirkt auf unsere Emotionen – und umgekehrt. Negative Gedanken lassen sich zwar nicht vollständig stoppen, aber es ist stets möglich, die Körperhaltung zu korrigieren und „aufrecht durchs Leben“ zu gehen. Mit Elementen aus der Kinesiologie, dem Brain Gym und dem Embodiment gelingt es uns, an 3 Abenden Bewusstsein für unsere Körperhaltung zu entwickeln und die Wechselwirkung von Körper und Psyche zu verstehen und zu nutzen.

Mag.a Winkler Anita



9 UE / 3 Tage

Beginn Herbst: Montag, 9.11.2020-18:00

Beginn Frühjahr: Montag, 8.3.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 2

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

QIGONG – LEBENSKRAFT UND KÖRPERENERGIE

Kursnr. 285

QIGONG ist eine traditionelle chinesische Gesundheitslehre. Die Erfahrung zeigt, dass die Übungen des Qigong förderlich für Körper, Geist und Seele wirken können. Mitzubringen: Decke, kleiner Polster, bequeme Kleidung.

Mag. Holzschuster Siegfried



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 14.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 24.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 70,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 56,-

ENTSPANNUNGSTRAINING

Kursnr. 286

Körperentspannung mit Lockerungs-, Mobilisations- und Atmungsübungen. Entspannungstechniken zur Regeneration von Stress, Beruf und Training.

Mag.a Pöllinger Gabriela

10 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

ENTSPANNUNGSTRAINING

Kursnr. 287

Körperentspannung mit Lockerungs-, Mobilisations- und Atmungsübungen. Entspannungstechniken zur Regeneration von Stress, Beruf und Training. Kleine Gruppe.

Mag.a Pöllinger Gabriela

8 UE / 8 Tage

Beginn Frühjahr: Montag, 18.1.2021-18:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-



NEU!

ENTSPANNUNG MIT YOGA UND KLANG AM VORMITTAG

Kursnr. 288

Kundalini Yoga hilft die täglichen Herausforderungen im Alltag gelassener zu bestehen. Es ist für Menschen jedes Alters geeignet. Eine Kundalini Yogastunde besteht aus verschiedenen Übungssets, Meditationen, Mantrasingen und verschiedenen Atemtechniken. Um zu einer noch tieferen Entspannung zu kommen, werden bei der Tiefenentspannung verschiedene Klanginstrumente verwendet.

Cebular Christa

20 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 6.10.2020-10:00

Beginn Frühjahr: Dienstag, 9.2.2021-10:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



NEU!

KUNDALINI YOGA

Kursnr. 289

Der ganzheitliche Ansatz sorgt im Körper und Geist für Harmonie und Ausgeglichenheit. An den Kursabenden werden wir Körperübungen, Atemübungen und Meditationen ausführen.

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Knass Sabrina

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Dienstag, 29.9.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Dienstag, 26.1.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



KUNDALINI YOGA

Kursnr. 290

Kundalini Yoga ist ein System aus Körperübungen, bewusster Atemführung und Meditation. Es fördert die körperliche Gesundheit, stimuliert deinen Geist und berührt dich in deinem tiefsten Kern. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, Polster und Matte mitbringen.

Sabongui-Lampf Christine

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 8.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 25.2.2021-18:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA

Kursnr. 291

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis – es geht um Bewegung und Atmung, Anspannung und Entspannung. Wir fließen durch kraftvolle Asanas und schulen dabei unsere Aufmerksamkeit für unseren Atem und Körper. Es geht um das Wahrnehmen: Raus aus dem Kopf und Verstand, rein ins Hier und Jetzt. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Ehmann Jeannine

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-17:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 27.1.2021-17:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA

Kursnr. 292

Yoga wirkt ganzheitlich und bringt Körper, Geist und Atmung in Einklang. Wir führen in diesem Kurs eine Anfangs- und Schlusssentspannung durch und trainieren Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer. Du brauchst keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes Maß an Kraft oder Beweglichkeit. Bitte bequeme Kleidung, eine Übungsmatte und eine Decke mitbringen.

Zettel Elisabeth

15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 4.2.2021-19:00

Kursort: Marktgemeindeamt, Nr. 2, Wettmannstätten

Kursraum: Dachgeschoß

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-



YOGA

Kursnr. 293

In diesem ganzheitlichen Yoga-Kurs werden die Grundstellungen und Variationen des Yoga vermittelt. Individuelle Anleitungen und Atemübungen sind ein fixer Bestandteil.

Mit mehr Gelassenheit zu Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und eine Decke mitbringen.

Orthaber Sonja



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 5.10.2020-18:30

Beginn Frühjahr: Montag, 1.2.2021-18:30

Kursort: MS Stainz, Badgasse 24, Stainz

Kursraum: 2. Stock, Aula 3

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Kursnr. 294

Sanfte Übungen, um die Beweglichkeit des Körpers zu erhalten. Muskeln zu stärken und zu dehnen und in die Entspannung zu sinken. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Bequeme Kleidung, Polster, Decke und evtl. Matte mitbringen.

Ehmann Jeannine



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Montag, 28.9.2020-16:30

Beginn Frühjahr: Montag, 25.1.2021-16:30

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA AM VORMITTAG

Kursnr. 295

Der ganzheitliche Ansatz sorgt im Körper und Geist für Harmonie und Ausgeglichenheit. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene! Seine eigenen Grenzen kennenlernen und respektieren.

Ehmann Jeannine



15 UE / 10 Tage

Beginn Herbst: Donnerstag, 1.10.2020-8:00

Beginn Frühjahr: Donnerstag, 28.1.2021-8:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Untergeschoß, UG 1

Kursbeitrag: EUR 80,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 64,-

YOGA WORKSHOP

Kursnr. 296

Gönnen Sie sich einen Tag für Ihren Körper und Ihren Geist! Mit ganzheitlichem Ansatz zur Harmonie und Ausgeglichenheit. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!

Fuchs Regina



8 UE / 1 Tag

Beginn Herbst: Samstag, 14.11.2020-9:00

Beginn Frühjahr: Samstag, 24.4.2021-9:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 60,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 48,-

YOGA AM ABEND I

Kursnr. 297

Im Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Deine Erfahrung geht direkt ins Herz. Der ganzheitliche Ansatz bei Yoga sorgt im Körper und Geist für Harmonie und Ausgeglichenheit. An den Kursabenden werden wir Körperübungen, Atemübungen und Meditationen ausführen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, Matte und einen Polster mitbringen.

Bauer Andreas



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 30.9.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 3.2.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

YOGA AM ABEND II

Kursnr. 298

Im Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Deine Erfahrung geht direkt ins Herz. Der ganzheitliche Ansatz bei Yoga sorgt im Körper und Geist für Harmonie und Ausgeglichenheit. An den Kursabenden werden wir Körperübungen, Atemübungen und Meditationen ausführen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, Matte und einen Polster mitbringen.

Bauer Andreas



16 UE / 8 Tage

Beginn Herbst: Mittwoch, 25.11.2020-19:00

Beginn Frühjahr: Mittwoch, 14.4.2021-19:00

Kursort: Arbeiterkammer, Rathausgasse 3, Deutschlandsberg

Kursraum: Erdgeschoß, 1

Kursbeitrag: EUR 85,-

Ermäßigter Kursbeitrag: EUR 68,-

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Herbst 2020					
Bad Gams	50	Babyschwimmen "MINI" (4 - 10 Monate)	24.09.20	09:00	8
Bad Gams	53	Babyschwimmen "MAXI" (10 - 20 Monate)	24.09.20	10:30	8
Bad Gams	51	Babyschwimmen "MINI" (4 - 10 Monate)	29.09.20	09:00	8
Bad Gams	54	Babyschwimmen "MAXI" (10 - 20 Monate)	29.09.20	10:30	8
Bad Gams	208	Aqua Fitness I	01.10.20	18:00	10
Bad Gams	209	Aqua Fitness II	01.10.20	19:00	10
Bad Gams	225	Bodystyling	06.10.20	18:30	10
Bad Gams	52	Babyschwimmen "MINI" (4 - 10 Monate)	26.11.20	09:00	8
Bad Gams	55	Babyschwimmen "MAXI" (10 - 20 Monate)	26.11.20	10:30	8
Deutschlandsberg	112	B1 Italienisch - Paukerkurs Oberstufe	07.09.20	09:00	6
Deutschlandsberg	99	B1 Englisch - Paukerkurs für SchülerInnen	07.09.20	13:00	6
Deutschlandsberg	75	fitdankbaby® MINI	28.09.20	09:00	8
Deutschlandsberg	76	fitdankbaby® MAXI	28.09.20	10:30	8
Deutschlandsberg	294	Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	28.09.20	16:30	10
Deutschlandsberg	198	Zumba® Fitness	29.09.20	09:00	10
Deutschlandsberg	212	Bauch-Beine-Po	29.09.20	18:00	10
Deutschlandsberg	255	Gesundheitsgymnastik	29.09.20	18:00	10
Deutschlandsberg	289	Kundalini Yoga	29.09.20	18:30	10
Deutschlandsberg	181	HIP HOP für Erwachsene	29.09.20	19:00	10
Deutschlandsberg	43	Beziehungen stärken - Ermutigung als Erziehungskompass	29.09.20	19:30	5
Deutschlandsberg	239	Wirbelsäule - sanft	30.09.20	08:30	10
Deutschlandsberg	252	Gymnastik - Mix	30.09.20	09:40	10
Deutschlandsberg	73	fitdankbaby® KIDS	30.09.20	15:00	8
Deutschlandsberg	60	Eltern-Kind-Tanz & -Bewegung (2,5 - 5 Jahre)	30.09.20	16:00	10
Deutschlandsberg	74	fitdankbaby® PRE	30.09.20	16:00	8
Deutschlandsberg	240	Wirbelsäulengymnastik	30.09.20	17:00	10
Deutschlandsberg	291	Yoga	30.09.20	17:00	10
Deutschlandsberg	134	PC Basiskurs für EinsteigerInnen	30.09.20	18:00	5
Deutschlandsberg	261	Pilates	30.09.20	18:30	10
Deutschlandsberg	196	Piloxing® Knockout	30.09.20	19:00	10
Deutschlandsberg	297	Yoga am Abend I	30.09.20	19:00	8
Deutschlandsberg	260	Pilates	30.09.20	19:30	10
Deutschlandsberg	111	B1 Italienisch Mittelstufe 2	01.10.20	08:00	10
Deutschlandsberg	295	Yoga am Vormittag	01.10.20	08:00	10
Deutschlandsberg	279	Bewusstsein und Präsenz	01.10.20	16:00	10
Deutschlandsberg	87	A1 Englisch Grundstufe 2	01.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	197	Zumba® Fitness	01.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	153	Töpfern - das "NEUE YOGA"!	01.10.20	18:30	4
Deutschlandsberg	189	Step Aerobic	01.10.20	19:00	10
Deutschlandsberg	101	A1 Französisch für den Urlaub	01.10.20	19:45	10
Deutschlandsberg	251	Ganzkörpergymnastik langsam	02.10.20	08:30	10
Deutschlandsberg	102	A1 Französisch Grundstufe 2	02.10.20	09:30	10
Deutschlandsberg	62	Eltern-Kind-Turnen (12 - 24 Monate)	02.10.20	16:00	10
Deutschlandsberg	108	A2 Italienisch für den Urlaub	02.10.20	16:00	10
Deutschlandsberg	61	Eltern-Kind-Turnen (12 - 24 Monate)	02.10.20	17:00	10
Deutschlandsberg	106	A1 Italienisch für den Urlaub	02.10.20	17:45	10
Deutschlandsberg	156	Räuchern, die ursprüngliche Form der Aromatherapie	02.10.20	18:00	1
Deutschlandsberg	40	Startklar ins kommende Schuljahr - Workshop	03.10.20	09:00	1
Deutschlandsberg	85	A1 Englisch Refresher Vormittag	03.10.20	09:00	10
Deutschlandsberg	281	Chakren-Meditation	03.10.20	09:30	8
Deutschlandsberg	190	Jumping® Fitness I	03.10.20	10:00	12
Deutschlandsberg	191	Jumping® Fitness II	03.10.20	11:00	12
Deutschlandsberg	91	A2 Englisch Refresher Grundstufe 3 Vormittag	05.10.20	08:00	10
Deutschlandsberg	98	B1 Englisch Mittelstufe 3	05.10.20	10:00	10
Deutschlandsberg	38	Natürliche Kosmetik selber machen - Winterkosmetik	05.10.20	18:00	2
Deutschlandsberg	41	Startklar ins kommende Schuljahr - Fragestunden/Austausch	05.10.20	18:00	5
Deutschlandsberg	83	A1 Englisch für AnfängerInnen Grundstufe 1	05.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	286	Entspannungstraining	05.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	93	A2 Englisch Konversation Grundstufe 3	05.10.20	18:30	10
Deutschlandsberg	283	Meditation - der Weg zu innerer Ruhe und Kraft	05.10.20	18:30	5
Deutschlandsberg	183	Tänzerisches Ganzkörpertraining	05.10.20	19:00	10
Deutschlandsberg	104	A1 Italienisch Grundstufe 1	05.10.20	19:30	10
Deutschlandsberg	288	Entspannung mit Yoga und Klang am Vormittag	06.10.20	10:00	10
Deutschlandsberg	77	Gymnastik für Mamas mit Babys	06.10.20	10:10	10
Deutschlandsberg	123	A1 Slowenisch Grundstufe 1	06.10.20	16:30	10
Deutschlandsberg	34	Waschmittel ökologisch und preisgünstig herstellen	06.10.20	18:00	1
Deutschlandsberg	124	A2 Slowenisch Grundstufe 1	06.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	133	Computerkurs Aufbaustufe	06.10.20	18:00	4
Deutschlandsberg	2	Mietrecht	06.10.20	18:30	1
Deutschlandsberg	167	Pralinen, die süße Köstlichkeit	06.10.20	18:30	3
Deutschlandsberg	86	A1 Englisch Refresher Vormittag	07.10.20	09:00	10
Deutschlandsberg	47	Kreativ-Kids: Malkurs für Kinder	07.10.20	14:30	5
Deutschlandsberg	128	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3	07.10.20	17:00	10
Deutschlandsberg	15	Mentaltraining	07.10.20	18:00	8
Deutschlandsberg	228	Bodywork	07.10.20	18:00	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Deutschlandsberg	96	B1 Englisch Mittelstufe 2	07.10.20	18:15	10
Deutschlandsberg	103	A2 Französisch Grundstufe 3	07.10.20	19:30	10
Deutschlandsberg	89	A1 Englisch Grundstufe 2	07.10.20	19:45	10
Deutschlandsberg	79	Rückbildungsgymnastik nach der Geburt	08.10.20	09:15	8
Deutschlandsberg	237	Faszientraining	08.10.20	17:30	10
Deutschlandsberg	151	Strickkurs - Pullover oder Strickjacke selbstgemacht	08.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	36	Selber machen statt kaufen	08.10.20	18:00	1
Deutschlandsberg	290	Kundalini Yoga	08.10.20	18:30	10
Deutschlandsberg	238	Faszienbewegungsprogramm nach Liebscher & Bracht	09.10.20	16:00	10
Deutschlandsberg	278	Der Weg zu deiner Weiblichkeit	09.10.20	17:00	10
Deutschlandsberg	275	Zen-Shiatsu	09.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	176	Tanz, Bewegung und Selbsterfahrung	12.10.20	10:00	8
Deutschlandsberg	216	Bauch Beine Po	12.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	122	A2 Kroatisch Grundstufe 1	12.10.20	18:30	10
Deutschlandsberg	116	A1 Spanisch für den Urlaub Vormittag	13.10.20	09:00	10
Deutschlandsberg	175	Mit dem Leben Tanzen - Seniorentanz einmal anders	13.10.20	14:00	8
Deutschlandsberg	29	Kräutersalze und Blütenzucker selbst herstellen!	13.10.20	18:00	1
Deutschlandsberg	5	Finanzprodukte und Kosten im Bankenbereich	13.10.20	18:30	1
Deutschlandsberg	118	A1 Kroatisch für den Urlaub	13.10.20	18:30	10
Deutschlandsberg	81	Yoga für Kinder	14.10.20	15:00	10
Deutschlandsberg	44	Natürliche Hautpflege für Kinder	14.10.20	17:30	2
Deutschlandsberg	150	Nähkurs - Kleidungsstück selbstgemacht	14.10.20	18:00	10
Deutschlandsberg	285	Qi Gong - Lebenskraft und Körperenergie	14.10.20	19:00	8
Deutschlandsberg	19	Kinesiologie & Achtsamkeit	15.10.20	18:30	5
Deutschlandsberg	90	A2 Englisch Refresher Grundstufe 3	15.10.20	18:30	10
Deutschlandsberg	273	Massage	15.10.20	18:30	4
Deutschlandsberg	8	Rhetorik - Grundlagen	16.10.20	16:00	2
Deutschlandsberg	149	Filzen mit der Filznadel - Die Maus in der Nussschale	16.10.20	16:00	1
Deutschlandsberg	145	Gitarre	16.10.20	18:00	4
Deutschlandsberg	7	Theodor Weichmann k. und k. Schiffsbauingenieur	20.10.20	18:00	1
Deutschlandsberg	35	Natureifen sieden für AnfängerInnen	20.10.20	18:00	1
Deutschlandsberg	6	Sportrecht	20.10.20	18:30	1
Deutschlandsberg	12	Die Sprache des Gesichtes - Gesichtsanalyse	20.10.20	18:30	5
Deutschlandsberg	22	Buchhaltung I	21.10.20	18:00	4
Deutschlandsberg	141	WORD - Grundlagen	21.10.20	18:00	4
Deutschlandsberg	125	A1 Ungarisch für Anfänger/innen Grundstufe 1	21.10.20	18:30	10
Deutschlandsberg	24	Lohnverrechnung	22.10.20	18:00	4
Deutschlandsberg	161	Jausenweckerl für Schule und Arbeit	22.10.20	18:30	1
Deutschlandsberg	26	Roskastanie vielseitig einsetzen	23.10.20	17:00	1
Deutschlandsberg	10	Refresher Rhetorik	24.10.20	09:00	1
Deutschlandsberg	177	Chairdance - Ladies only	24.10.20	14:00	1
Deutschlandsberg	168	Torten backen	27.10.20	18:30	3
Deutschlandsberg	163	Brotbackkurs I	28.10.20	18:30	4
Deutschlandsberg	170	Kochen - Grundkurs	29.10.20	18:00	3
Deutschlandsberg	130	Maschinschreiben am Computer	02.11.20	17:00	2
Deutschlandsberg	132	Computerkurs Grundlagen	03.11.20	09:00	4
Deutschlandsberg	27	Eco Print - Pflanzendruck auf Papier	03.11.20	18:00	1
Deutschlandsberg	274	Akupressur	03.11.20	18:00	2
Deutschlandsberg	272	Fußreflexzonenmassage - Grundkenntnisse	03.11.20	19:00	2
Deutschlandsberg	140	Internet für Senioren/innen	04.11.20	18:00	3
Deutschlandsberg	18	Hochsensibilität - die innere Kraft	04.11.20	18:30	5
Deutschlandsberg	155	Seifen sieden - Praxis Workshop	05.11.20	18:00	2
Deutschlandsberg	138	Fotobücher erstellen	05.11.20	19:00	4
Deutschlandsberg	143	Digitale Fotografie- Theorie und Praxis Teil 1	05.11.20	19:00	7
Deutschlandsberg	45	Sanfte Babypflege und Helferlein	06.11.20	16:00	1
Deutschlandsberg	126	A1 Russisch Grundstufe 1	06.11.20	18:00	10
Deutschlandsberg	131	Betrug im Internet	06.11.20	18:00	1
Deutschlandsberg	276	Ganzheitliches Augentraining	06.11.20	18:30	1
Deutschlandsberg	25	Schreibwerkstatt- Workshop	07.11.20	09:00	1
Deutschlandsberg	284	Bodyfeedback wie der Körper die Psyche beeinflusst	09.11.20	18:00	3
Deutschlandsberg	20	Mit Mentaltraining zum Erfolg	09.11.20	19:00	5
Deutschlandsberg	114	A1 Spanisch Grundstufe 1	10.11.20	17:00	10
Deutschlandsberg	94	A2 Business Englisch Grundstufe 3	11.11.20	18:30	10
Deutschlandsberg	4	Karenz/Elternteilzeit/Kinderbetreuungsgeld	12.11.20	18:00	1
Deutschlandsberg	160	Winterapotheke	12.11.20	18:00	1
Deutschlandsberg	1	Arbeitsrecht	12.11.20	19:00	1
Deutschlandsberg	97	B1 Englisch - Konversation Mittelstufe 2	12.11.20	19:00	10
Deutschlandsberg	152	Bücher falten - der Trick mit dem Buchknick	13.11.20	16:00	3
Deutschlandsberg	146	Experimentelle Malerei	14.11.20	09:00	2
Deutschlandsberg	280	Achtsam werden - Feldenkrais Workshop	14.11.20	09:00	1
Deutschlandsberg	296	Yoga Workshop	14.11.20	09:00	1
Deutschlandsberg	182	We will rock you! Flashmob Dance	14.11.20	14:00	1
Deutschlandsberg	78	HypnoMothering	16.11.20	18:30	1
Deutschlandsberg	169	Kekse backen	17.11.20	18:30	3
Deutschlandsberg	48	Kreativ-Kids: Malkurs für Kinder	18.11.20	14:30	5
Deutschlandsberg	9	Rhetorik - Schlagfertigkeit	18.11.20	18:00	3
Deutschlandsberg	159	Homöopathische Hausapotheke	19.11.20	18:00	2

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Deutschlandsberg	162	Frühstücksgebäck	19.11.20	18:30	2
Deutschlandsberg	135	Digitale Medien - Möglichkeiten und Gefahren	20.11.20	18:00	1
Deutschlandsberg	21	Kinderbetreuungs- und Notfallkurs	21.11.20	09:00	1
Deutschlandsberg	136	EXCEL Grundlagen	24.11.20	18:00	4
Deutschlandsberg	277	Entspannte Füße	24.11.20	18:30	2
Deutschlandsberg	23	Buchhaltung II	25.11.20	18:00	4
Deutschlandsberg	139	Herausforderung Smartphone	25.11.20	18:00	2
Deutschlandsberg	165	Backen mit Germteig	25.11.20	18:30	4
Deutschlandsberg	298	Yoga am Abend II	25.11.20	19:00	8
Deutschlandsberg	11	Wertschätzende Kommunikation - im Dialog erfolgreicher	28.11.20	09:00	1
Deutschlandsberg	16	Raus aus dem Hamsterrad	02.12.20	18:30	1
Deutschlandsberg	154	Weihnachts-Werkstatt	03.12.20	18:00	1
Deutschlandsberg	148	Spachtelbilder	04.12.20	16:00	2
Deutschlandsberg	42	Kinderschlaf - was steckt hinter kindlichen Schlafproblemen	09.12.20	19:00	1
Deutschlandsberg	46	Babys und Kleinkinder in ihrer Entwicklung begleiten	10.12.20	09:00	1
Deutschlandsberg	157	Rahnnacht	14.12.20	18:30	1
Deutschlandsberg	158	Rahnnacht	16.12.20	18:30	1
Deutschlandsberg	49	Hinter den Kulissen	18.12.20	17:30	1
Deutschlandsberg	13	Krisensicher mit Resilienz	19.12.20	09:00	1
Deutschlandsberg	14	Mentale Stärke für ein erfolgreiches Leben	16.01.21	09:00	1
Eibiswald	235	Fit und gesund mit Schwung	24.09.20	19:00	10
Eibiswald	69	Eltern-Kind-Turnen (12 - 24 Monate)	28.09.20	16:00	10
Eibiswald	70	Eltern-Kind-Turnen (2,5 - 4,5 Jahre)	28.09.20	17:00	10
Eibiswald	194	Piloxing®	28.09.20	18:00	10
Eibiswald	201	Figurtraining	28.09.20	19:00	10
Eibiswald	218	Bauch-Beine-Po und mehr	30.09.20	19:00	12
Eibiswald	245	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik	30.09.20	18:00	10
Eibiswald	265	Pilates	01.10.20	18:00	10
Frauental	217	Bauch-Beine-Po ++	01.10.20	18:00	10
Frauental	178	Pole Dance Basic	08.10.20	17:45	5
Frauental	185	Guten-Morgen-Stretching	10.10.20	08:00	6
Frauental	179	Pole Dance Basic	02.11.20	18:45	5
Frauental	180	Pole Dance Basic	02.11.20	20:00	5
Frauental	186	Flexy Hour	06.11.20	18:00	6
Gleinstätten	66	Eltern-Kind-Turnen (2 - 5 Jahre)	30.09.20	15:00	10
Gleinstätten	80	Fit in der Schwangerschaft	30.09.20	16:00	10
Gleinstätten	226	Bodystyling	07.10.20	17:10	10
Groß St. Florian	213	Bauch-Beine-Po	01.10.20	19:00	10
Groß St. Florian	72	Eltern-Kind-Turnen (3 - 6 Jahre)	06.10.20	15:30	10
Hengsberg	215	Bauch-Beine-Po	28.09.20	17:00	10
Hengsberg	229	Bodywork	28.09.20	18:00	10
Hengsberg	64	Eltern-Kind-Turnen (18 - 36 Monate)	05.10.20	15:00	10
Hengsberg	67	Eltern-Kind-Turnen (3 - 6 Jahre)	05.10.20	16:00	10
Holleneegg	266	Pilates	28.09.20	18:00	10
Kloster	242	Wirbelsäule und Pilates	28.09.20	17:30	10
Lannach	219	Bewegungsmix	21.09.20	19:00	10
Lannach	248	Ganzkörperfit & Wirbelsäulengymnastik und Entspannung	21.09.20	20:00	10
Lannach	247	Aktives Gesundheits- und Rückentraining	30.09.20	18:00	16
Lannach	109	A2 Italienisch Grundstufe 3	30.09.20	18:30	10
Lannach	88	A1 Englisch Grundstufe 2	06.10.20	19:00	10
Lannach	119	A1 Kroatisch für den Urlaub Grundstufe 1	07.10.20	17:00	10
Lannach	121	A1 Kroatisch Grundstufe 2	07.10.20	19:00	8
Lannach	95	A2 Business Englisch Grundstufe 3	08.10.20	18:00	10
Lannach	84	A1 Englisch Basics für Reisende	12.10.20	18:00	10
Limberg	253	Gesundheitsgymnastik für Frauen	23.09.20	19:00	10
Neudorf	236	Fit-Mix	05.10.20	18:30	10
Neudorf	220	Ganzkörper Workout	05.10.20	19:30	10
Pitschgau	233	Fit und gesund mit Schwung	21.09.20	19:00	10
Pöfling-Brunn	234	Fit und gesund mit Schwung	23.09.20	19:00	10
Pöfling-Brunn	200	Zumba® meets Bauch-Beine-Po	29.09.20	18:45	10
Preding	221	Ganzkörpertraining	28.09.20	17:00	10
Preding	257	Indian Balance	28.09.20	18:15	10
Preding	249	Rückenfit für Männer und Frauen	28.09.20	19:30	10
Preding	258	Indian Balance	30.09.20	17:00	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Preding	250	Rückenfit für Männer und Frauen	30.09.20	18:15	10
Preding	172	Griechische Folklore für Anfänger/innen in Preding	15.10.20	19:00	10
Schwanberg	270	Pilates - sanft	01.10.20	18:00	10
Schwanberg	268	Pilates - für Fortgeschrittene	01.10.20	19:00	10
Schwanberg	202	Aqua-fit früh I	07.10.20	17:30	8
Schwanberg	204	Aqua-fit spät I	07.10.20	18:30	8
Schwanberg	203	Aqua-fit früh II	02.12.20	17:30	8
Schwanberg	205	Aqua-fit spät II	02.12.20	18:30	8
Soboth	214	Bauch-Beine-Po	01.10.20	18:30	10
St. Josef 142	188	Aerobic - Fatburner	28.09.20	18:30	10
St. Josef 142	65	Eltern-Kind-Turnen (18 - 36 Monate)	29.09.20	15:00	10
St. Josef 142	71	Eltern-Kind-Turnen (3 - 6 Jahre)	29.09.20	16:00	10
St. Josef 142	232	Fit und gesund durch den Winter	06.10.20	19:00	10
St. Josef 142	231	Volleyball, Basketball	06.10.20	20:00	10
St. Martin	271	Pilates	29.09.20	18:00	10
St. Martin	243	Wirbelsäule	29.09.20	19:00	10
St. Peter	256	Gesundheitsgymnastik für Frauen	29.09.20	19:00	10
St. Stefan/Stainz	171	Griechische Folklore für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	30.09.20	19:00	10
St. Stefan/Stainz	63	Eltern-Kind-Turnen (18 - 36 Monate)	02.10.20	16:00	10
St. Stefan/Stainz	68	Eltern-Kind-Turnen (3 - 6 Jahre)	02.10.20	17:00	10
Stainz	173	Griechische Folklore für Fortgeschrittene	25.09.20	19:00	10
Stainz	210	Bauch-Beine-Po	28.09.20	18:00	10
Stainz	211	Bauch-Beine-Po	28.09.20	19:00	10
Stainz	192	deepWORK®- ein funktionelles Ganzkörpertraining	28.09.20	19:00	10
Stainz	224	Bodystyling	29.09.20	18:30	10
Stainz	56	Babyschwimmen AnfängerInnen	30.09.20	13:30	8
Stainz	58	Babyschwimmen Fortgeschrittene	30.09.20	14:30	8
Stainz	244	Starker Rücken - gesunde Wirbelsäule	30.09.20	18:00	10
Stainz	264	Pilates	30.09.20	18:00	10
Stainz	193	Fun Tone®	30.09.20	19:00	10
Stainz	267	Pilates - Dynamic	30.09.20	19:00	10
Stainz	262	Pilates	01.10.20	17:00	10
Stainz	195	Piloxing®	01.10.20	18:00	10
Stainz	223	Body-Workout	01.10.20	18:00	10
Stainz	263	Pilates	01.10.20	18:00	10
Stainz	222	Ganzkörpertraining	01.10.20	19:00	10
Stainz	241	Wirbelsäulengymnastik	01.10.20	19:00	10
Stainz	174	Internationale Kreistänze	01.10.20	19:00	10
Stainz	293	Yoga	05.10.20	18:30	10
Stainz	82	Yoga für Kinder	06.10.20	16:30	10
Stainz	105	A1 Italienisch Grundstufe 1	06.10.20	19:30	10
Stainz	110	A2 Italienisch Grundstufe 4	06.10.20	18:00	10
Stainz	187	Aerobic	06.10.20	18:00	10
Stainz	227	Bodystyling	06.10.20	19:00	10
Stainz	92	A2 Englisch Basics für Reisende	07.10.20	18:00	10
Stainz	115	A1 Spanisch Grundstufe 1	07.10.20	19:00	10
Stainz	117	A1 Spanisch Grundstufe 2	08.10.20	19:00	10
Stainz	206	Aqua-fit I	08.10.20	19:00	8
Stainz	282	Meditation - der Weg zu innerer Ruhe und Kraft	09.10.20	18:30	5
Stainz	147	Aquarellieren mit Dr. Hassan Sadighi	12.10.20	18:00	5
Stainz	127	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1	06.11.20	16:30	10
Stainz	129	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3	06.11.20	19:00	10
Stainz	17	Raus aus dem Hamsterrad	20.11.20	18:30	1
Stainz	57	Babyschwimmen AnfängerInnen II	25.11.20	13:30	8
Stainz	59	Babyschwimmen Fortgeschrittene II	25.11.20	14:30	8
Stainz	207	Aqua-fit II	03.12.20	19:00	8
Wettmannstätten	292	Yoga	01.10.20	19:00	10
Wettmannstätten	259	Indian Balance	06.10.20	18:30	10
Frühjahr 2021					
Bad Gams	225	Bodystyling	02.02.21	18:30	10
Bad Gams	50	Babyschwimmen "MINI" (4 - 10 Monate)	04.02.21	09:00	8
Bad Gams	53	Babyschwimmen "MAXI" (10 - 20 Monate)	04.02.21	10:30	8
Bad Gams	208	Aqua Fitness I	04.02.21	18:00	10
Bad Gams	209	Aqua Fitness II	04.02.21	19:00	10
Bad Gams	51	Babyschwimmen "MINI" (4 - 10 Monate)	23.02.21	09:00	8
Bad Gams	54	Babyschwimmen "MAXI" (10 - 20 Monate)	23.02.21	10:30	8
Bad Gams	52	Babyschwimmen "MINI" (4 - 10 Monate)	15.04.21	09:00	8
Bad Gams	55	Babyschwimmen "MAXI" (10 - 20 Monate)	15.04.21	10:30	8

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Deutschlandsberg	287	Entspannungstraining	18.01.21	18:00	8
Deutschlandsberg	184	Tänzerisches Ganzkörpertraining	18.01.21	19:00	8
Deutschlandsberg	294	Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene	25.01.21	16:30	10
Deutschlandsberg	289	Kundalini Yoga	26.01.21	18:30	10
Deutschlandsberg	291	Yoga	27.01.21	17:00	10
Deutschlandsberg	261	Pilates	27.01.21	18:30	10
Deutschlandsberg	260	Pilates	27.01.21	19:30	10
Deutschlandsberg	295	Yoga am Vormittag	28.01.21	08:00	10
Deutschlandsberg	62	Eltern Kind Turnen (12 - 24 Monate)	29.01.21	16:00	10
Deutschlandsberg	61	Eltern Kind Turnen (12 - 24 Monate)	29.01.21	17:00	10
Deutschlandsberg	25	Schreibwerkstatt- Workshop	30.01.21	09:00	1
Deutschlandsberg	91	A2 Englisch Refresher Grundstufe 3 Vormittag	01.02.21	08:00	10
Deutschlandsberg	75	fitdankbaby® MINI	01.02.21	09:00	8
Deutschlandsberg	98	B1 Englisch Mittelstufe 3	01.02.21	10:00	10
Deutschlandsberg	76	fitdankbaby® MAXI	01.02.21	10:30	8
Deutschlandsberg	83	A1 Englisch für Anfänger/innen Grundstufe 1	01.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	93	A2 Englisch Konversation Grundstufe 3	01.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	122	A2 Kroatisch Grundstufe 1	01.02.21	18:30	10
Deutschlandsberg	283	Meditation- der Weg zu innerer Ruhe und Kraft	01.02.21	18:30	5
Deutschlandsberg	104	A1 Italienisch Grundstufe 1	01.02.21	19:30	10
Deutschlandsberg	198	Zumba® Fitness	02.02.21	09:00	10
Deutschlandsberg	77	Gymnastik für Mamas mit Babys	02.02.21	10:10	10
Deutschlandsberg	123	A1 Slowenisch Grundstufe 1	02.02.21	16:30	10
Deutschlandsberg	114	A1 Spanisch Grundstufe 1	02.02.21	17:00	10
Deutschlandsberg	124	A2 Slowenisch Grundstufe 1	02.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	212	Bauch Beine Po	02.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	255	Gesundheitsgymnastik	02.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	181	HIP HOP für Erwachsene	02.02.21	19:00	10
Deutschlandsberg	239	Wirbelsäule - sanft	03.02.21	08:30	10
Deutschlandsberg	86	A1 Englisch Refresher Vormittag	03.02.21	09:00	10
Deutschlandsberg	252	Gymnastik - Mix	03.02.21	09:40	10
Deutschlandsberg	73	fitdankbaby® KIDS	03.02.21	15:00	8
Deutschlandsberg	81	Yoga für Kinder	03.02.21	15:00	10
Deutschlandsberg	60	Eltern Kind - Tanz & Bewegung (2,5 - 5 Jahre)	03.02.21	16:00	10
Deutschlandsberg	74	fitdankbaby® PRE	03.02.21	16:00	8
Deutschlandsberg	240	Wirbelsäulengymnastik	03.02.21	17:00	10
Deutschlandsberg	15	Mentaltraining	03.02.21	18:00	8
Deutschlandsberg	134	PC Basiskurs für EinsteigerInnen	03.02.21	18:00	5
Deutschlandsberg	228	Bodywork	03.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	96	B1 Englisch Mittelstufe 2	03.02.21	18:15	10
Deutschlandsberg	18	Hochsensibilität - die innere Kraft	03.02.21	18:30	5
Deutschlandsberg	297	Yoga am Abend I	03.02.21	19:00	8
Deutschlandsberg	89	A1 Englisch Grundstufe 2	03.02.21	19:45	10
Deutschlandsberg	111	B1 Italienisch Mittelstufe 2	04.02.21	08:00	10
Deutschlandsberg	279	Bewusstsein und Präsenz	04.02.21	16:00	10
Deutschlandsberg	87	A1 Englisch Grundstufe 2	04.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	151	Strickkurs - Pullover oder Strickjacke selbstgemacht	04.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	197	Zumba® Fitness	04.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	189	Step Aerobic	04.02.21	19:00	10
Deutschlandsberg	101	A1 Französisch für den Urlaub	04.02.21	19:45	10
Deutschlandsberg	251	Ganzkörpergymnastik langsam	05.02.21	08:30	10
Deutschlandsberg	102	A1 Französisch Grundstufe 2	05.02.21	09:30	10
Deutschlandsberg	108	A2 Italienisch für den Urlaub	05.02.21	16:00	10
Deutschlandsberg	44	Natürliche Hautpflege für Kinder	05.02.21	17:30	2
Deutschlandsberg	106	A1 Italienisch für den Urlaub	05.02.21	17:45	10
Deutschlandsberg	275	Zen-Shiatsu	05.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	85	A1 Englisch Refresher Vormittag	06.02.21	09:00	10
Deutschlandsberg	281	Chakren-Meditation	06.02.21	09:30	8
Deutschlandsberg	190	Jumping® Fitness I	06.02.21	10:00	12
Deutschlandsberg	191	Jumping® Fitness II	06.02.21	11:00	12
Deutschlandsberg	177	Chairdance - Ladies only	06.02.21	14:00	1
Deutschlandsberg	216	Bauch Beine Po	08.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	116	A1 Spanisch für den Urlaub Vormittag	09.02.21	09:00	10
Deutschlandsberg	288	Entspannung mit Yoga und Klang am Vormittag	09.02.21	10:00	10
Deutschlandsberg	34	Waschmittel ökologisch und preisgünstig herstellen	09.02.21	18:00	1
Deutschlandsberg	196	Piloxing® Knockout	10.02.21	19:00	10
Deutschlandsberg	237	Faszientraining	11.02.21	17:30	10
Deutschlandsberg	238	Faszienbewegungsprogramm nach Liebscher & Bracht	12.02.21	16:00	10
Deutschlandsberg	278	Der Weg zu deiner Weiblichkeit	12.02.21	17:00	10
Deutschlandsberg	112	B1 Italienisch - Pauerkurs Oberstufe	15.02.21	09:00	6
Deutschlandsberg	99	B1 Englisch - Pauerkurs für Schüler/innen	15.02.21	13:00	6
Deutschlandsberg	176	Tanz, Bewegung und Selbsterfahrung	22.02.21	10:00	8
Deutschlandsberg	20	Mit Mentaltraining zum Erfolg	22.02.21	19:00	5
Deutschlandsberg	175	Mit dem Leben Tanzen - Seniorentanz einmal anders	23.02.21	14:00	8
Deutschlandsberg	12	Die Sprache des Gesichtes - Gesichtsanalyse	23.02.21	18:30	5
Deutschlandsberg	272	Fußreflexzonenmassage - Grundkenntnisse	23.02.21	19:00	2
Deutschlandsberg	47	Kreativ-Kids: Malkurs für Kinder	24.02.21	14:30	5

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Deutschlandsberg	128	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3	24.02.21	17:00	10
Deutschlandsberg	150	Nähkurs - Kleidungsstück selbstgemacht	24.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	164	Brotbackkurs II	24.02.21	18:30	4
Deutschlandsberg	285	Qi Gong - Lebenskraft und Körperenergie	24.02.21	19:00	8
Deutschlandsberg	103	A2 Französisch Grundstufe 3	24.02.21	19:30	10
Deutschlandsberg	79	Rückbildungsgymnastik nach der Geburt	25.02.21	09:15	8
Deutschlandsberg	19	Kinesiologie & Achtsamkeit	25.02.21	18:30	5
Deutschlandsberg	90	A2 Englisch Refresher Grundstufe 3	25.02.21	18:30	10
Deutschlandsberg	162	Frühstücksgebäck	25.02.21	18:30	2
Deutschlandsberg	290	Kundalini Yoga	25.02.21	18:30	10
Deutschlandsberg	97	B1 Englisch - Konversation Mittelstufe 2	25.02.21	19:00	10
Deutschlandsberg	143	Digitale Fotografie- Theorie und Praxis Teil 1	25.02.21	19:00	7
Deutschlandsberg	8	Rhetorik - Grundlagen	26.02.21	16:00	2
Deutschlandsberg	126	A1 Russisch Grundstufe 1	26.02.21	18:00	10
Deutschlandsberg	153	Töpfern - Das "NEUE YOGA"!	26.02.21	18:30	4
Deutschlandsberg	276	Ganzheitliches Augentraining	26.02.21	18:30	1
Deutschlandsberg	130	Maschinschreiben am Computer	01.03.21	17:00	2
Deutschlandsberg	132	Computerkurs Grundlagen	02.03.21	09:00	4
Deutschlandsberg	118	A1 Kroatisch für den Urlaub	02.03.21	18:30	10
Deutschlandsberg	167	Pralinen, die süße Köstlichkeit	02.03.21	18:30	3
Deutschlandsberg	22	Buchhaltung I	03.03.21	18:00	4
Deutschlandsberg	125	A1 Ungarisch für Anfänger/innen Grundstufe 1	03.03.21	18:30	10
Deutschlandsberg	24	Lohnverrechnung	04.03.21	18:00	4
Deutschlandsberg	273	Massage	04.03.21	18:30	4
Deutschlandsberg	145	Gitarre	05.03.21	18:00	4
Deutschlandsberg	156	Räuchern die ursprüngliche Form der Aromatherapie	05.03.21	18:00	1
Deutschlandsberg	100	B2 Englisch - Maturavorbereitung Perfektionsstufe	06.03.21	10:30	6
Deutschlandsberg	113	B2 Italienisch - Maturavorbereitung	06.03.21	12:30	6
Deutschlandsberg	284	Bodyfeedback wie der Körper die Psyche beeinflusst	08.03.21	18:00	3
Deutschlandsberg	94	A2 Business Englisch Grundstufe 3	10.03.21	18:30	10
Deutschlandsberg	42	Kinderschlaf - Was steckt hinter kindlichen Schlafproblemen	10.03.21	19:00	1
Deutschlandsberg	46	Babys und Kleinkinder in ihrer Entwicklung begleiten	11.03.21	09:00	1
Deutschlandsberg	155	Seifen sieden - Praxis Workshop	11.03.21	18:00	2
Deutschlandsberg	159	Homöopathische Hausapotheke	11.03.21	18:00	2
Deutschlandsberg	166	Backen für Ostern	11.03.21	18:30	1
Deutschlandsberg	1	Arbeitsrecht	11.03.21	19:00	1
Deutschlandsberg	148	Spachtelbilder	12.03.21	16:00	2
Deutschlandsberg	182	We will rock you! Flashmob Dance	13.03.21	14:00	1
Deutschlandsberg	140	Internet für Senioren/innen	17.03.21	18:00	3
Deutschlandsberg	141	WORD - Grundlagen	17.03.21	18:00	4
Deutschlandsberg	161	Jausenweckerl für Schule und Arbeit	18.03.21	18:30	1
Deutschlandsberg	149	Filzen mit der Filznadel - Die Maus in der Nusschale	19.03.21	16:00	1
Deutschlandsberg	10	Refresher Rhetorik	20.03.21	09:00	1
Deutschlandsberg	36	Selber machen statt kaufen	23.03.21	18:00	1
Deutschlandsberg	16	Raus aus dem Hamsterrad	24.03.21	18:30	1
Deutschlandsberg	78	HypnoMothering	24.03.21	18:30	1
Deutschlandsberg	165	Backen mit Germteig	24.03.21	18:30	4
Deutschlandsberg	14	Mentale Stärke für ein erfolgreiches Leben	27.03.21	09:00	1
Deutschlandsberg	133	Computerkurs Aufbaustufe	06.04.21	18:00	4
Deutschlandsberg	168	Torten backen	06.04.21	18:30	3
Deutschlandsberg	48	Kreativ-Kids: Malkurs für Kinder	07.04.21	14:30	5
Deutschlandsberg	9	Rhetorik - Schlagfertigkeit	07.04.21	18:00	3
Deutschlandsberg	170	Kochen - Grundkurs	08.04.21	18:00	3
Deutschlandsberg	138	Fotobücher erstellen	08.04.21	19:00	4
Deutschlandsberg	152	Bücher falten - der Trick mit dem Buchknick	09.04.21	16:00	3
Deutschlandsberg	131	Betrug im Internet	09.04.21	18:00	1
Deutschlandsberg	137	EXCEL - Aufbaukurs	12.04.21	19:00	4
Deutschlandsberg	29	Kräutersalze und Blütenzucker selbst herstellen!	13.04.21	18:00	1
Deutschlandsberg	274	Akupressur	13.04.21	18:00	2
Deutschlandsberg	298	Yoga am Abend II	14.04.21	19:00	8
Deutschlandsberg	4	Karenz/Elternteilzeit/Kinderbetreuungsgeld	15.04.21	18:00	1
Deutschlandsberg	13	Krisensicher mit Resilienz	17.04.21	09:00	1
Deutschlandsberg	39	Natürliche Kosmetik selber machen - Sommerkosmetik	19.04.21	18:00	2
Deutschlandsberg	35	Naturseifen sieden für AnfängerInnen	20.04.21	18:00	1
Deutschlandsberg	23	Buchhaltung II	21.04.21	18:00	4
Deutschlandsberg	144	Digitale Fotografie- Theorie und Praxis Teil 2	22.04.21	00:00	7
Deutschlandsberg	37	Pflanzlicher Sonnenschutz & Naturdeo	23.04.21	17:00	1
Deutschlandsberg	135	Digitale Medien - Möglichkeiten und Gefahren	23.04.21	18:00	1
Deutschlandsberg	11	Wertschätzende Kommunikation - Im Dialog erfolgreicher	24.04.21	09:00	1
Deutschlandsberg	146	Experimentelle Malerei	24.04.21	09:00	2
Deutschlandsberg	280	Achtsam werden - Feldenkrais Workshop	24.04.21	09:00	1
Deutschlandsberg	296	Yoga Workshop	24.04.21	09:00	1
Deutschlandsberg	27	Eco Print - Pflanzendruck auf Papier	27.04.21	18:00	1
Deutschlandsberg	139	Herausforderung Smartphone	28.04.21	18:00	2
Deutschlandsberg	107	A1 Italienisch für den Urlaub Express	28.04.21	19:00	10
Deutschlandsberg	136	EXCEL Grundlagen	04.05.21	18:00	4
Deutschlandsberg	277	Entspannte Füße	04.05.21	18:30	2

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
Deutschlandsberg	49	Hinter den Kulissen	07.05.21	17:30	1
Deutschlandsberg	21	Kinderbetreuungs- und Notfallkurs	08.05.21	09:00	1
Deutschlandsberg	142	WORD - Aufbaukurs	10.05.21	18:00	4
Deutschlandsberg	269	Pilates - Qi Gong	04.06.21	10:00	6
Eibiswald	245	Funktionelle Wirbelsäulengymnastik	20.01.21	18:00	10
Eibiswald	218	Bauch Beine Po und mehr	20.01.21	19:00	12
Eibiswald	69	Eltern Kind Turnen (12 - 24 Monate)	25.01.21	16:00	10
Eibiswald	70	Eltern Kind Turnen (2,5 - 4,5 Jahre)	25.01.21	17:00	10
Eibiswald	194	Piloxing®	25.01.21	18:00	10
Eibiswald	201	Figurtraining	25.01.21	19:00	10
Eibiswald	235	Fit und gesund mit Schwung	28.01.21	19:00	10
Eibiswald	265	Pilates	04.02.21	18:00	10
Frauental	178	Pole Dance Basic	04.02.21	17:45	5
Frauental	179	Pole Dance Basic	08.02.21	18:45	5
Frauental	180	Pole Dance Basic	08.02.21	20:00	5
Frauental	217	Bauch Beine Po ++	11.02.21	18:00	10
Frauental	186	Flexy Hour	12.02.21	18:00	6
Frauental	185	Guten Moregen Stretching	13.02.21	08:00	6
Gleinstätten	66	Eltern Kind Turnen (2 - 5 Jahre)	03.02.21	15:00	10
Gleinstätten	80	Fit in der Schwangerschaft	03.02.21	16:00	10
Gleinstätten	226	Bodystyling	03.02.21	17:10	10
Groß St. Florian	213	Bauch Beine Po	28.01.21	19:00	10
Groß St. Florian	72	Eltern Kind Turnen (3 - 6 Jahre)	23.02.21	15:30	10
Hengsberg	215	Bauch Beine Po	25.01.21	17:00	10
Hengsberg	229	Bodywork	25.01.21	18:00	10
Hengsberg	64	Eltern Kind Turnen (18 - 36 Monate)	01.02.21	15:00	10
Hengsberg	67	Eltern Kind Turnen (3 - 6 Jahre)	01.02.21	16:00	10
Holleneegg	266	Pilates	01.02.21	18:00	10
Kloster	242	Wirbelsäule und Pilates	25.01.21	17:30	10
Lannach	219	Bewegungsmix	18.01.21	19:00	10
Lannach	248	Ganzkörperfit & Wirbelsäulengymnastik und Entspannung	18.01.21	20:00	10
Lannach	88	A1 Englisch Grundstufe 2	02.02.21	19:00	10
Lannach	119	A1 Kroatisch für den Urlaub Grundstufe 1	03.02.21	17:00	10
Lannach	109	A2 Italienisch Grundstufe 3	03.02.21	18:30	10
Lannach	121	A1 Kroatisch Grundstufe 2	03.02.21	19:00	8
Lannach	84	A1 Englisch Basics für Reisende	08.02.21	18:00	10
Lannach	95	A2 Business Englisch Grundstufe 3	25.02.21	18:00	10
Lannach	246	Aktives Gesundheits- und Rückentraining	03.03.21	18:00	10
Lannach	31	Kräuterwanderung	24.04.21	14:00	1
Lannach	120	A1 Kroatisch Crashkurs für den Urlaub	05.05.21	19:00	8
Limberg	253	Gesundheitsgymnastik für Frauen Steyeregg	13.01.21	19:00	10
Limberg	254	Gesundheitsgymnastik für Frauen Steyeregg	21.04.21	19:00	10
Neudorf	236	Fit-Mix Neudorf	01.02.21	18:30	10
Neudorf	220	Ganzkörper Workout Neudorf	01.02.21	19:30	10
Pitschgau	233	Fit und gesund mit Schwung	25.01.21	19:00	10
Pöfing-Brunn	234	Fit und gesund mit Schwung	27.01.21	19:00	10
Pöfing-Brunn	200	Zumba® meets Bauch Beine Po	02.02.21	18:45	10
Pöfing-Brunn	199	Zumba® und Smovey®	01.06.21	18:00	10
Preding	221	Ganzkörpertraining	18.01.21	17:00	10
Preding	257	Indian Balance®	18.01.21	18:15	10
Preding	249	Rückenfit für Männer und Frauen	18.01.21	19:30	10
Preding	258	Indian Balance®	20.01.21	17:00	10
Preding	250	Rückenfit für Männer und Frauen	20.01.21	18:15	10
Preding	172	Griechische Folklore für Anfänger/innen in Preding	25.02.21	19:00	10
Schwanberg	270	Pilates - Sanft	28.01.21	18:00	10
Schwanberg	268	Pilates - für Fortgeschrittene	28.01.21	19:00	10
Schwanberg	202	Aqua - Fit früh I	24.02.21	17:30	8
Schwanberg	204	Aqua - Fit spät I	24.02.21	18:30	8
Schwanberg	203	Aqua - Fit früh II	28.04.21	17:30	8
Schwanberg	205	Aqua - Fit spät II	28.04.21	18:30	8
Soboth	214	Bauch Beine Po Soboth	28.01.21	18:30	10

Kursort	Kurs Nr.	Kurstitel	Beginn	Uhrzeit	Tage
St. Josef	188	Aerobic - Fatburner	01.02.21	18:30	10
St. Josef	65	Eltern Kind Turnen (18 - 36 Monate)	02.02.21	15:00	10
St. Josef	71	Eltern Kind Turnen (3 - 6 Jahre)	02.02.21	16:00	10
St. Josef	230	Fit und Gesund mit Volleyball, Basketball	23.02.21	19:00	6
St. Martin	271	Pilates St. Martin	19.01.21	18:00	10
St. Martin	243	Wirbelsäule St. Martin	19.01.21	19:00	10
St. Peter	256	Gesundheitsgymnastik für Frauen	26.01.21	19:00	10
St. Stefan/Stainz	171	Griechische Folklore für Anfänger/innen und Fortgeschrittene	20.01.21	19:00	10
St. Stefan/Stainz	63	Eltern Kind Turnen (18 - 36 Monate)	05.02.21	16:00	10
St. Stefan/Stainz	68	Eltern Kind Turnen (3 - 6 Jahre)	05.02.21	17:00	10
Stainz	173	Griechische Folklore für Fortgeschrittene	22.01.21	19:00	10
Stainz	244	Starker Rücken - gesunde Wirbelsäule	27.01.21	18:00	10
Stainz	174	Internationale Kreistänze	28.01.21	19:00	10
Stainz	17	Raus aus dem Hamsterrad	29.01.21	18:30	1
Stainz	210	Bauch Beine Po	01.02.21	18:00	10
Stainz	293	Yoga Stainz	01.02.21	18:30	10
Stainz	211	Bauch Beine Po	01.02.21	19:00	10
Stainz	192	deepWORK®- ein funktionelles Ganzkörpertraining	01.02.21	19:00	10
Stainz	82	Yoga für Kinder	02.02.21	16:30	10
Stainz	110	A2 Italienisch Grundstufe 4	02.02.21	18:00	10
Stainz	187	Aerobic	02.02.21	18:00	10
Stainz	224	Bodystyling	02.02.21	18:30	10
Stainz	227	Bodystyling	02.02.21	19:00	10
Stainz	105	A1 Italienisch Grundstufe 1	02.02.21	19:30	10
Stainz	92	A2 Englisch Basics für Reisende	03.02.21	18:00	10
Stainz	264	Pilates	03.02.21	18:00	10
Stainz	115	A1 Spanisch Grundstufe 1	03.02.21	19:00	10
Stainz	193	Fun Tone®	03.02.21	19:00	10
Stainz	267	Pilates - Dynamic	03.02.21	19:00	10
Stainz	262	Pilates	04.02.21	17:00	10
Stainz	223	Body-workout	04.02.21	18:00	10
Stainz	263	Pilates	04.02.21	18:00	10
Stainz	117	A1 Spanisch Grundstufe 2	04.02.21	19:00	10
Stainz	241	Wirbelsäulengymnastik	04.02.21	19:00	10
Stainz	282	Meditation- der Weg zu innerer Ruhe und Kraft	05.02.21	18:30	5
Stainz	195	Piloxing®	11.02.21	18:00	10
Stainz	222	Ganzkörpertraining	11.02.21	19:00	10
Stainz	56	Babyschwimmen AnfängerInnen	24.02.21	13:30	8
Stainz	58	Babyschwimmen Fortgeschritten	24.02.21	14:30	8
Stainz	206	Aqua - Fit I	25.02.21	19:00	8
Stainz	127	A1 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 1 - Stainz	05.03.21	16:30	10
Stainz	129	A2 Deutsch als Zweitsprache Grundstufe 3 - Stainz	05.03.21	19:00	10
Stainz	147	Aquarellieren mit Dr. Hassan Sadighi	15.03.21	18:00	5
Stainz	57	Babyschwimmen AnfängerInnen II	28.04.21	13:30	8
Stainz	59	Babyschwimmen Fortgeschritten II	28.04.21	14:30	8
Stainz	207	Aqua - Fit II	29.04.21	19:00	8
Wettmannstätten	292	Yoga	04.02.21	19:00	10
Wettmannstätten	259	Indian Balance®	09.02.21	18:30	10

VERZEICHNIS DER VORTRAGENDEN/LEHRENDEN (mit Kursnummern)

Achleitner Judith, Office Managerin, EDV-Trainerin, Kurs Nr. 134, 139, 140

Bauer Andreas, Trainer für Yoga, 5 Tibeter und Sonnengruß, Kurs Nr. 297, 298

Brence Sabina, Mag.a, Kurs Nr. 118, 122

Brešar Anuschka, Instructorin für Babyschwimmen, Frühförderin, Kurs Nr. 56 – 59

Cebular Christa, Yoga-Trainerin, Kurs Nr. 288

Collins-Hunt Penelope, Native Speaker, Kurs Nr. 93

Culjak Barbara, BA, Kurs Nr. 119 – 121

Ehmann Michaela, Sport-, Aerobic- und Wirbelsäulentrainerin, Kurs Nr. 241, 262, 263, 266

Ehmann Jeannine, Yogalehrerin, Fitnesstrainerin, Künstlerin, Kurs Nr. 291, 294, 295

Feirer Susanne, AK-Referentin, Kurs Nr. 4

Feldhofer Patricia, Piloxing Instruktorin, Fitnesstrainerin, Instruktorin für Babyschwimmen, Kurs Nr. 50 – 55, 69, 70, 194 – 196, 201, 222

Fessler Peter, Sportpädagoge, Kurs Nr. 230 – 232

Frießnegg-Mally Andreas, Gesundheits- und Seh-Trainer, Kurs Nr. 31, 32, 276

Fuchs Regina, Yoga-Lehrerin, Kurs Nr. 296

Hauck Johanna, Feldenkrais Trainerin, Kurs Nr. 280

Hauser Angelika, Pole Dance Trainerin, Kurs Nr. 179, 180, 186

Hoffmann Bernd, Berufsschullehrer für Bäcker und Konditor, Kurs Nr. 163 – 165

Holzschuster Siegfried, Mag., Qigong-Trainer, Kurs Nr. 285

Hutflies Kirsten, Pilates- und Aerobictrainerin, Kurs Nr. 243, 271

Kaller Sandra, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Kurs Nr. 193, 223, 264

Kaufmann Josef, MMag., AK-Referent, Kurs Nr. 2, 3, 5, 6

Kavroulakis Emmanouil, Kurs Nr. 171 – 173

Kiegerl Eveline, Künstlerin, Kurs Nr. 146, 148

Klemen Daniela, Trainerin, Kurs Nr. 47, 48

Knass Sabrina, Yogalehrerin, Kurs Nr. 289

Kobale Christine, Mag.a, Dipl. Mentaltrainerin, Kurs Nr. 16, 17, 282, 283

Koch Alexandra, Drogistin, PKA, Kurs Nr. 44, 156

Koch Andreas, MA, Kurs Nr. 13, 14

Koch Sandra, Dipl. Mentaltrainerin, Kurs Nr. 15

Koch Sieglinde, Schneiderin, Kurs Nr. 150, 151

Kosjak Waltraud, Masseurin, Entspannungstrainerin, Pilates-Trainerin, Kurs Nr. 237, 260, 261, 272

Kovacec Susanne, Kräuterpädagogin, Sozialpädagogin, Kurs Nr. 26, 30, 33, 37, 45, 154, 160

Köstenbauer Christina, MSc, Kinderyoga-Lehrerin, Kurs Nr. 81, 82

Krainer Selena, Aerobic Instruktorin, Kurs Nr. 187, 227

Krenn Wolfgang, Dipl. Pädagoge, Kurs Nr. 132, 133, 136, 141, 142

Krenn Renate, Masseurin, Kurs Nr. 273, 274, 277

Lampel Maria, Dipl. Päd.in, Pädagogin für Sport, Kurs Nr. 233 – 235

Lamprecht Josef, DaF – DaZ-Trainer, Kurs Nr. 127, 129

Lieschnegg-Lichtenegger Judith, Mag.a, Seminarbäuerin, Kurs Nr. 161, 162, 166,

Lill Gernot, Dipl. Päd., Kurs Nr. 145

Mikos Agnes, Dipl. Pädagogin, Native Speaker, Kurs Nr. 125

Mitteregger Michaela, Bewegungstrainerin, Personal Trainer, Kurs Nr. 80, 219, 248

Müller Helmut-Theobald, Hofrat, Dr., Bezirkshauptmann, Kurs Nr. 7

Nauschnig Erich, Fotograf, Kurs Nr. 143, 144

Orthaber Sonja, Yogalehrerin, Kurs Nr. 293

Ortner Christa, Aqua-fit-Trainerin, Kurs Nr. 202 – 207

Pfeiler Manuel, Mag., Lehrer, Kurs Nr. 109
Pichler Natalia, Aerobic Trainerin, Kurs Nr. 213, 228, 229
Pichler Simona, VHS-Dozentin, Aerobic Trainerin, Kurs Nr. 215
Plattner Gabriele, Sprachtrainerin, Kurs Nr. 88
Podgornik Daniela, Trainerin, Kurs Nr. 177
Pöllinger Gabriela, Mag.a, AHS Professorin, Sportwissenschaftlerin, Kurs Nr. 183, 184, 286, 287
Prattes-Horn Petra, Tanz und Kreativpädagogin, Dipl. Aerobicinstructorin, Kurs Nr. 60, 181, 189, 210, 211, 212, 240
Pretzler Nadja, Dlin, Mental- und Resilienztrainerin, Kurs Nr. 13, 14
Purkathofer Christine, Übungsleiterin Bewegung, DaZ Trainerin, Kurs Nr. 128, 216
Pusnik Sandra, Mag.a, Dipl. Aerobicinstructorin, Kurs Nr. 188, 217

Reinbacher Doris, Kräuterpädagogin, Kurs Nr. 27, 28, 29, 34, 35
Reinisch Daniela, Humanenergetikerin, Kurs Nr. 49, 157, 158, 281
Reip Sabine-Ines, BEd., Lehrerin für Werken, Kurs Nr. 149, 152
Reiter-Haas Carina, Übungsleiterin Bewegung, Kurs Nr. 220, 236
Resneczek Rosemarie, Kommunikationstrainerin, Kurs Nr. 8, 9, 10, 11
Ritter Miroslava, Dlin, Kurs Nr. 90, 94
Rühl Sabine, Psychologin, Elternbildnerin, Kurs Nr. 43, 46

Sabongui-Lampl, Yoga Trainerin, Kurs Nr. 290
Sadighi Hassan, Dr., Künstler, Kurs Nr. 147
Schallerl Patricia, VHS-Doz.in, Sprachtrainerin, Native Speaker, Kurs Nr. 83, 85, 86, 87, 89, 91, 96, 98 – 108, 110 – 113, 126
Schaupp Eva-Maria, Mag.a, Kurs Nr. 84, 92, 95
Schmuck Carena, Übungsleiterin Bewegung, Kurs Nr. 256, 268, 270
Schmuck Roswitha, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulie-Trainerin, Kurs Nr. 12, 18, 19
Schuchlenz Monika, VHS-Doz.in, Bewegungstrainerin, Zumba-Instructorin, Wirbelsäuleninstructorin, Kurs Nr. 197, 198, 199, 200, 239, 246, 247, 252
Schwab Waltraud, Lehrerin für Werkerziehung, Kurs Nr. 153
Sebastian, Tanztrainer, Kurs Nr. 182
Seiner Johanna, Indian Balance- und Pilates-Instructorin, Kurs Nr. 221, 249, 250, 257, 258
Seitz Katrin, Mag.a, Kurs Nr. 114
Silberschneider Sonja, Trainerin, Kurs Nr. 238, 278
Simetfinger Judith, Physiotherapeutin, Kurs Nr. 79
Singer Kurt, KR, Konditor, Bäcker, Kurs Nr. 167, 168, 169,
Sommer Friedrich, Bewegungs- und Tanzpädagoge, Kurs Nr. 174
Steinbauer-Veronig Heike, Mag.a, Sportwissenschaftlerin, Aerobic- und Pilates-Trainerin, Kurs Nr. 218, 245
Stiegler Linda, Übungsleiterin Bewegung, Aqua Trainerin, Kurs Nr. 77, 259
Stolz Sabine, Mag.a, Dr.in, MSc, Unternehmensberaterin, Kurs Nr. 22, 23, 24
Stoiser Bettina, Pole Dance Trainerin, Kurs Nr. 178, 185
Strohmaier Cornelia, Fitnessbetreuerin, Kurs Nr. 225, 226
Syrbe Andrea, Kunsttherapeutin, Kurs Nr. 175, 176

Tauscheck Erika, Mag.a, Dipl. Lernberaterin, Kurs Nr. 40, 41
Thür Karina, Mag.a, Diplom-Sportwissenschaftlerin, HypnoBirthing Kursleiterin, Kurs Nr. 78
Tonweber Johanna, Mag.a, FitDankBaby® Instructorin, Kurs Nr. 73, 74, 75, 76
Topler Viktoria, Jumping Fitness Instructorin, Kurs Nr. 190, 191

Unger Sonja, Übungsleiterin Bewegung, Kurs Nr. 255

Wastian Alicia, Native Speaker, Kurs Nr. 115, 116, 117
Weber Editha, Dr.phil.in, Historikerin, Kurs Nr. 25
Wechtitsch Daniela, BEd, Ernährungspädagogik, Wellnesscoach, Kurs Nr. 61, 62
Weitzer Roswitha, Encouraging®-Trainerin, Kurs Nr. 43
Weixler Renate, VHS-Doz.in, Aerobic- und Pilates-Trainerin, Kurs Nr. 192, 265, 267, 269
Wilhelm Renate, Mag.a, AK-Außenstellenleiterin, Kurs Nr. 1
Winkler Anita, Dipl. Ernährungstrainerin, Kräuterpädagogin, Kurs Nr. 36, 38, 39, 155, 284
Wunder-Koinegg Ursula, Übungsleiterin Bewegung, Kurs Nr. 214, 242, 244

Zavašnik Nina, MMag.a, Kurs Nr. 123, 124
Zechner Helmut, Kurs Nr. 20
Zettel Elisabeth, Yogalehrerin, Kurs Nr. 292
Zinkanell Gabriele, Dipl. Pädagogin, Bewegungstrainerin, Kurs Nr. 253, 254
Zoratti Nicolò, Fitnesstrainer, Kurs Nr. 63 – 68, 71, 208, 209, 224, 251
Zöscher Georg, Shiatsu-Praktiker, Kurs Nr. 275, 279



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.



www.akstmk.at

**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.^a Anna Windisch

AK-Direktor
Dr. Wolfgang Bartosch

AK-Vizepräsident
Gernot Acko

Dr.ⁱⁿ Ute Sonnleitner

Kammerrat
Josef Pirker

Mag.^a Alexandra Hörmann

Dr. Johann Scheuch

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



Foto: Kanizaj

VHS Zweigstelle Deutschlandsberg

☎ 05-7799 3260



Fotos-Programm: Graf-Putz | AK (S. 15, 19), Temel | AK (S. 31, 40), stock.adobe.com ©JenkoAtaman (S. 24), Kanizaj (S. 4), stock.adobe.com ©auremar (S. 37, 43), stock.adobe.com ©plprod (S. 21), stock.adobe.com ©Photographee.eu (S. 47)